

# がんサバイバーによるピア・サポート ～ファシリテーションに基づくエンカウンターグループプログラム “wellbeing program”の開発と10年間の実践～

寺田 佐代子\*

## “Peer Support” by Cancer Survivors: Development and 10-Year Activity of a Facilitation-based Encounter Group Program, “Wellbeing Program”

Sayoko TERADA

### キーワード

がん患者支援, ピア・サポート, セルフケア, 自己実現, ファシリテーション, エンカウンターグループ, wellbeing program

がんサバイバーによるがん患者・ピア・サポート活動の概要, とくにピア・サポートプログラムの開発に至る過程と10年余の実践を報告する。筆者は, 1977年3月に南山短期大学人間関係科を卒業。体験学習を中心としたカリキュラムで全人的な教育を受けた。卒後人間関係トレーニングを続け, ファシリテーションスキルを体得した。この体験ががん患者・ピア・サポートプログラム開発に大いに役立った。1999年, 乳がんを手術。2003年に患者会, わかば会を立ちあげた。2006年から4年間にわたって豪州のGawler財団の4つのプログラムを体験したことが転機となった。2006年の帰国後に開始したピア・サポートプログラムの参加者は6年間で1,300名を超え, “wellbeing program”へと進化した現在, この活動の手ごたえと有効性を確信している。近年, がん患者の増加とがん治療の進歩の結果, がんサバイバーは着実に増えている。本実践報告が, がん患者のセルフケア(自助)やピア・サポート(互助・共助)に役立つことを切望する。

## 1 はじめに

筆者は, 1999年に乳がんを診断され, 全摘手術を受けた。当時, がん患者支援システムは存在しなかった。病院内外でがん患者仲間と知りあい, 交流を重ねていくうちに, 2003年3月, 通院する大学病院で患者たちが集まろうという動きが自然発生した。「おしゃべり会」開催を外来診察待合室の壁に広報し, 初回に23人のがん患者が集まった。これが患者会(self-help group)「わかば会」設立の直接のきっかけとなった。

以後, おしゃべり会, ミニ旅行や記念行事としてのコンサート(「輪の和」コンサート)を継続した。こうした任意団体としての6年余の活動を経て, 2009年9月にNPO法人びあサポートわかば会を設立した。現在, 社会的立場づけとともに, 会費, 個人や企業の寄付, 募金やさまざまな団体からの補助金を得て, NPO活動が運営されている。公益性のある非営利活動として, がん患者によるがん患者のためのピア・サ

ポート(互助・共助)を展開している。

2006年5月, 「さらなる学び」を求めて, がん患者のサポートで最も先進的で, かつ30年余の歴史をもつGawler財団(豪州, メルボルン郊外)のプログラムに参加した。2009年8月には, 同財団のリーダーズトレーニングを受講し, endorsed programのファシリテーター(facilitator)の承認を受けた。

渡豪新体験のあと2006年9月に, 滞在型グループワークを初開催し, 現在まで6年余の経験を積みあげてきた。2011年4月には, 「私が私らしく生きるために」をメインテーマとした“wellbeing program”へとプログラムは進化した。

## 2 日本におけるがん患者支援の問題点

日本では, がん患者数の増加とともに, キャンサーサバイバー(がん体験者)が増えている。2007年4月, がん対策基本法が施行され, 都道府県ごとにがん診

\* NPO 法人びあサポートわかば会

療拠点病院が認定された。がん診療拠点病院に「がん相談支援センター」が開設されるとともに、ピア・サポートの必要性が声高に叫ばれ、全国で推進されている。

サバイバーとして、筆者はこう感じている。がん患者への「支援」として最も必要なのは、“こころの支援”である。がん告知を受けたがん患者は、これまでの自己概念では解決できない衝撃にであい、必然的に「死」を意識する。誰にも代わってもらえない自分の人生そのものを悲嘆し、不安に押しつぶされそうになるからである。

日本におけるがん患者支援施策に不足していると思われる3点を述べる。

1つ目は、がん患者が自ら立ち直り、自己成長を目指してゆける体験学習的なプログラムがほとんど存在しない点である。

2006年に筆者がGawler財団で体験したがん患者向けのプログラムは、サバイバーによって作成されたプログラムであり、オーストラリアでは30年もの歴史がある。筆者は、Gawler財団での体験を活かして、日本にも、がん患者サポートのための自立支援的かつ体験的プログラムを普及したいと決意し、その体験を活かしたプログラムの体系化を実践してきた。

2つ目は、支援される側が“病い”と共存しながら、主体的に自己実現していけるようアプローチするファシリテーションスキル (facilitation skill) を活用したがん患者支援が乏しい点である。

筆者は、ファシリテーションスキルを基盤としたサポートプログラムによって、参加者が主体的に自己変容し自己実現できるようなピア・サポート活動を目指している。

3つ目は、サバイバー主体の活動、つまりアドボカシー (advocacy) によるがん患者・ピア・サポートそのものが発展途上である点をあげたい。

がん患者は医療機関でさまざまな治療を受けるが、退院すれば、あるいは通院治療を続けるとなれば、自宅に戻って地域社会の中で生活する。それゆえ、地域社会におけるサポートが充実していなければ、孤独感を味わい、孤立することになりかねない。医療機関だけでは患者のこころを支えきれないのは明白である。

筆者は、2012年にカナダオンタリオ州のミサガ市のがん患者サポート活動を視察した。サバイバーが

主体となった自主運営の市民活動である。その活動を市民ボランティア、企業、専門家が応援する形だった。運営資金は、自主活動による収益、市民が集める募金や企業の寄付等である。自主性に富んだ自立的な活動である。

筆者は、これを見習って、地域社会における社会的支援の機能を果たしたいと考える。自主活動としてのNPO活動で、自己実現にアプローチするピア・サポートプログラム“wellbeing program”を実践したい。

近年、高齢者や障害者向けの自立支援は普及・充実してきているが、がんサバイバーが主体となるがん患者・ピア・サポート活動やサポートプログラムの実践に関しては、先進諸国の状況と比較すると、大きく遅れをとっているといわざるをえない。間違いなく、がん患者にも「自立支援」が必要なのだ。

筆者ががん患者を対象に実践してきたこのプログラムは、自己実現へのアプローチ、すなわち、自立支援である。最近、がん患者のみではなく、一般人や学生を対象にして実践する機会があった。そして、参加者のようすから、自己実現へのアプローチに手ごたえを感じた。このプログラムは、高齢者や障がい者、さらに一般市民をも対象にした「自立支援プログラム」として活用することが可能であり、多くのひとが共有できる社会的支援として機能すると筆者は確信する。

### 3 がん患者支援の目的

日本におけるがん患者支援(がん患者・ピア・サポート)の目的として、次の4点があげられる。

- ①必要性の周知
- ②プログラムの普及
- ③ネットワークの構築
- ④地域社会の中への定着

がん患者には、がんとともに生きる術を身につけ、自分自身の問題として、がんと共生していく叡智が必要である。

そこで、内面的なこころの支援につながる具体的なサポートを創生し、実践し、普及することが大切となる。医療機関でもがん患者のこころのケアが行われているが、医療機関の外(地域社会の中)での患者支援も同等以上に重要である。そのために、がん患者・ピア・サポートプログラムの実践そのものが、目的達成

の要となるだろう。そして、サポートネットワークがうまく構築されれば、地域社会への定着が本物になるだろう。

がん患者・ピア・サポートプログラムの特徴は以下のようにまとめられる。

- ①自分自身の内面をこころおきなく話せる「場」が提供され、そこに“積極的傾聴”によりわかちあえる仲間（ピア：peer）がいる。
- ②がん患者が自らの内面を知るよい機会となる。
- ③リラックスする方法が身につく。
- ④生きることを肯定的に捉えるようになる。
- ⑤あるがままの自分を受容し、新しい夢や希望を抱いて、自己実現に向かっていけるようになる。

これらはすべて、がん患者のこころの安定を目的としている。その実現のために、プログラムの進行役となるファシリテーションスキルをもちあわせたがん患者仲間“ピア”を増やす必要がある。

#### 4 がん患者・ピア・サポートの実践

##### (1) ピア・サポートプログラム開発までのプロセス

###### 1) 開発の基盤は学生時代の学習体験

筆者は、1977年3月に南山短期大学人間関係科を卒業した。珍しい学習法、“体験学習方式”で学んだ。そこでファシリテーション（facilitation）の基礎を学習し、卒業後も自らの学びを深めるために、1995年、南山短期大学の研修生となり、「人間中心の教育」と「コミュニケーションプロセス論」を修めた。2008年、南山大学教育学部心理人間学科の研修生となり、「がん患者のセルフヘルプグループにおける実践と考察。アクションリサーチ」と題した実践報告を提出した。

アメリカの臨床心理学者カール・ロジャーズは、「ひとは“外”からの圧力で変わらない。変わる力は、そのひとの“内”にある」と教えている。この教えの通り、がん患者は衝撃と悲嘆の中から自身の内なる力によって立ちあがり、自己実現に向かって有限の人生を行動変革することが可能である。

なにがとも、行動してこそ新たな気づきを得て、さらに新しい行動へと移れるものだ。ないものは創りだすしかない。そうした思考回路でがん患者・ピア・サポートプログラムづくりへと自ら行動できたのは、筆者が学生時代から体験的に培った「まず行動する」習慣のおかげだといえる。

##### 2) 行動のエッセンス「新体験による気づき」

筆者は、2006年～2009年の4年間にわたり、オーストラリア、メルボルン郊外の森の中に立地するGawler 財団が主催するがん患者向けサポートプログラムにのべ4回参加した（図1, 2）。

- ① 2006年5月：「Life and Living, 10 days Residential for Cancer」（10泊の合宿型）
- ② 2007年9月：「Educational and self-help program, “Health, Healing Wellbeing”」（4泊5日）
- ③ 2009年8月：Weekend Meditation Retreat
- ④ 2009年8月：Living Well Endorsed Leaders in Service Training（3と4は連続して計8日間）



図1. 主催者イアン・ガウラーと（2006年）



図2. 参加者と（2009年, ④）

### 3) Gawler 財団のサポートプログラムの特徴

#### ① Gawler 財団について

創設者は、1975 年、25 歳で骨がん(骨肉腫)を患い、がんを克服したサバイバー Ian Gawler である。運営は、Ian Gawler の著書販売利益、寄付金、プログラム事業の収益等で運営されている。

#### ② Ian Gawler によるサポート活動の形

Ian は、がんを克服したころ、メルボルン市内で患者の集まる会を開催し始めた(1981 年)。12 週連続で完結するプログラムを開発して、self-help group における社会的支援の位置づけで実施した。いわば、ピア・サポートである。

Ian は、この 12 週連続のプログラムを、遠方のがん患者が滞在して集中的に学べる施設を準備するとともに、Gawler 財団を設立した(1983 年)。各国、各地から Gawler 財団のプログラムに参加する人が増す結果となった。

筆者は、2006 年に Gawler 財団のがん患者向けの 10 日間のプログラムに参加した。日本人がん患者でこのプログラムに参加した最初のひとりだった。この合宿型プログラムには、がんを患う患者たちが 1 回に 50 名あまり参加し、年に 6 回開催されていた。Gawler によるサポート活動は 1981 年に開始されている。筆者が参加した 2006 年にはすでに 25 年の歴史があった。日本には、このようなサポートプログラムは全く存在していなかった。

#### ③ プログラム参加者の構成

各国、各地から任意参加する参加者は現地で初対面となる。つまり、「エンカウンターグループ」(たまたまであった人たちによって構成されるグループ、"encounter" = であい) である。

#### ④ プログラムについて

実施されたプログラムは、「構成(計画)されたプログラム」だった。セッションは、数人のファシリテーターによって実施された。

プログラムの内容は、Ian Gawler が作成したものであり、彼がサポート開始当初に 12 週連続で行っていたサポートプログラムの内容が原型となっていた。

#### ⑤ Gawler 財団の宿泊施設について

Gawler 財団の宿泊施設は、メルボルン郊外の自然が豊かな森のなかにあった。プログラムのなかで meditation を実践するサンクチュアリは、癒しの空間として最適である。

宿泊には、6 人部屋、2 人部屋、一人部屋が選べた。食事は、オーガニックなメニューである。

#### ⑥ がん患者向けプログラムのテーマ

タイトル「life and living」の通り、テーマは、生きること、こころのもち方、リラクゼーション、死生観の明白化、自己否定から自己受容への変換など。最終的に、自己実現に向かえるような連続性のある構成されたプログラムである。

#### ⑦ 10 日間合宿型の 1 日のタイムスケジュール

7:45	meditation
8:30	朝食
9:15	セッション
10:30	庭で meditation
11:15	tea time
11:45	セッション
13:15	ランチ
15:00	セッション
15:45	フレッシュジュース休憩
17:00	セッション
18:00	meditation
18:30	夕食
19:30	ビデオ鑑賞や音楽の生演奏
	free time その後就寝

#### ⑧ 各セッションを進行するファシリテーター

プログラムは、Ian Gawler が主体となって進行した。サブファシリテーターも常に 1 名いた。彼らは、参加者に興味を持たせ、参加者がプログラムに集中できるようにアプローチする、熟練したファシリテーターであった。

#### ⑨ プログラムの人気の秘訣

人気の秘訣は 3 つある。1 つは、プログラム自体が興味深いテーマであり、参加者を飽きさせずに進行する点である。2 つめは、ファシリテーターが熟練していて、アプローチがうまく、"無条件の積極的受容" の姿勢で関わるので、参加者が自己開放的となる。その結果が自己変容へとつながる点である。3 つめは、参加者を癒す素敵な空間があり、「癒しの場」の提供にとっても充実している点である。

#### ⑩ 滞在型プログラムが優れる点 2 つ

1 つめは、滞在型であり日常から離れているために参加者が集中的に学べる点である。2 つめは、参加者同士(=ピア)が、セッション以外に交流する時間があり、メンバー間の対話が進む結果、相互共感

的理解が得やすい環境となる。共感的理解を得ると、否定的感情から自己受容の感情が増す。その結果、自己肯定的になり、新しい希望を見つけ、自己実現につながる効果を生む点があげられる。

⑪任意参加は主体的に学ぼうという自主性に富む

参加者は、すべて任意参加型なので、参加者の学習意欲は高い。「学び=自己成長」は、当然のように顕著だった。任意参加型が、プログラムの効果を高める重要な要因であることが実感された。

4) ピア・サポート実践の中でえた気づき

ピア・サポートを実践すると、当然ながら、患者仲間（ピア）のさまざまな悩みを聴くことになる。この体験を繰り返すうちに、必然的に、悩めるひとにどのようにアプローチすれば問題解決へとつながるかが実験された。こうして、プログラムセッションでの有効性の高いテーマや具体的到達目標への手がかりをつかむことができた。

筆者にとって手がかりとなった場面を紹介する。

①不安の解決へ向けたアプローチ

がんに対する不安から抜けだせず、毎日何もする気がおきないと訴える仲間に対して、不安から抜けだせるようアプローチするプログラムを開発した。

誰も不安をもつ。まず、どのような不安があるかを具体的に10個書きだしてもらおう。そのひとつずつに対して、自分の気持ちのもちようで変化可能か、このころのもちようだけでは変化不可能な事柄かどうかを、自分自身で考えてもらおう。その後、ピア同士がペアになって語りあい、ゆっくりとわかちあう時間を設けて、自らのこころの内面を明白にする。他者に傾聴してもらおうことで、たとえ自己否定的な事柄であっても、ありのままを自己受容・自己肯定できるように、ワークシートを工夫・構成した。

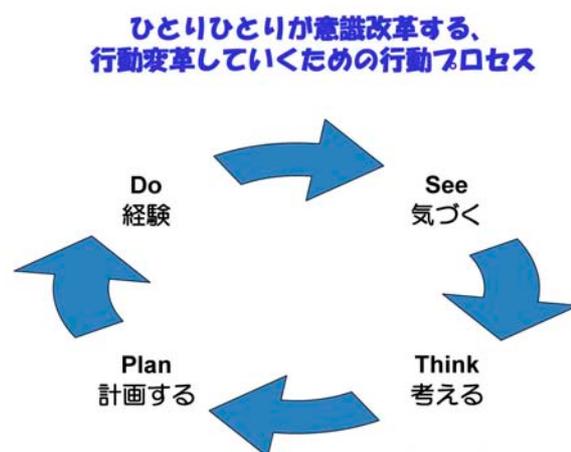
②実践のポイント

(i) 自分の不安を書きだすこと自体が「自己認知」となり、自己のこころの内面を明白にする作業となった。自分のこころのもち方如何で変化できるかできないかを考える過程で、“自分の捉え方、考え方でポジティブに変わる”という「自己変容」に気づいた参加者が少なくなかった。

(ii) ファシリテーターは、人間の行動パターンである“気づき→考察→計画→行動”に関して、図3を用いてミニレクチャーする。“自分自身の気づきこそ

が何より大切であり、気づいたら次に自分はどうしたらいいのか？ どうしたいのか？ を考えて行動してみよう！”こうした行動学の理論を有効活用することで、参加者に積極的にアプローチしてゆく。

図3



一言で表現すれば、ピア・サポートの目的は、自助と互助（共助）の促進にある。

「自助」とは、もちろんセルフケアをさす。ピア・サポート活動では、初めて出会う仲間同士がグループになる。すなわち、「エンカウンターグループ」である。ここでは、仲間同士でのわかちあいの結果、相互共感的理解が生じて、個々人が自己否定していた事柄を自己肯定できるようになる。おのずと自己受容が生まれ、さらにポジティブになれば、自己実現へと向かう。

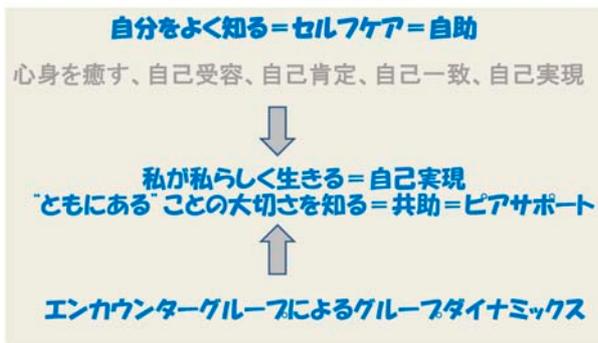
この過程において、自己否定をマイナスとみれば、自己受容はゼロ地点であり、自己実現に向かう道りはプラスの側面といえる。

グループで実践するプログラムでは、参加者相互が影響しあって、グループダイナミクスが生じる。プログラムの過程で個々人が気づき、すなわち成長を得る。個々人の得た成長は個々人の活性化なのだが、そのことがグループ全体の活性化へとつながる。個々人の活性化によってグループ全体が活性化すると、グループ全体の雰囲気の変容が個々人にまた影響するという循環的な相互作用が生じる。

グループ内で生じる「セルフケア（自助）」が相互作用して、結果的に「互助（共助）」を生むという効果は、グループで行うプログラムの有効性そのものと考えられる（図4）

図 4

“wellbeing program”の手法はファシリテーションスキル  
＝参加者に「気づき」を促す教育的アプローチ



#### 5) “wellbeing program” の開発

オーストラリアでの体験をピア・サポート活動のなかに活かす手法を考えた。参加者の自己成長や自己実現に向かえるプログラムを作成するには、有効性の高いテーマや具体的到達目標への手がかりが必要である。筆者は、これまでに、仲間（ピア）のさまざまな悩みを聴いてきた。こうした事例をふりかえてみると、参加者が自己実現に向かうために必要な内容が連続テーマとしておのずと浮かびあがってきた。

ピア・サポートプログラム実施の場面では、初めてであう人たちがグループをつくる。筆者が学生時代に学んだ、エンカウンターグループのためのプログラム作成の経験を活かせると確信した。

構成されたテーマをもつエンカウンターグループでは、あるテーマを目的とした教育的アプローチを行い、参加者に何らかの気づきをもたらすよう、ファシリテーションスキルをもつ進行役が進行する。筆者が作成した“wellbeing program”は、まさにこれに相当する。

まず手始めに、がん患者が活用できる“こころのセルフケアノート”を作成した。次に、グループ（エンカウンターグループ）になって、ピア（＝仲間）がファシリテーター役となって実施できるサポートプログラム“wellbeing program”が生まれた。このとき、筆者は、テーマにそって活用できるワークシートを作成した。

#### 6) “wellbeing program” の特徴

##### ①プログラム作成者

“wellbeing program”の作成者である筆者は、がんサバイバーである。自身の経験を活かして、仲間（＝ピア）のために作成したオリジナルプログラムである。

##### ②ピア・サポート活動の形の進化

2003年、self-help groupを発足させ、毎月、がん患者仲間が集まる交流会（＝であいの場）を開催した。2006年より4回Gawler財団のプログラムを体験したのち、自己実現に向かうためのアプローチをする自立支援型のサポートプログラムを作成した。2006年より、社会的支援機能、ピア・サポート活動の位置づけで、交流会（＝であいの場）に集まるひと（＝エンカウンターグループ）を対象に、「構成されたサポートプログラム」としての“wellbeing program”を実施して、すでに7年目となる。

##### ③プログラムのテーマ

仲間であるピア（＝プログラム参加者）が、自己実現を目指すために「私が私らしく生きるために」というテーマを一貫して掲げている。

##### ④ファシリテーター

プログラム作成者の筆者がファシリテーター役を担ってきた。仲間サブファシリテーターを体験してもらってスキルを養う方法で、プログラムを実践できる仲間を増やしつづめる。

##### ⑤プログラム実施で大切にしていること

最も重要な点は、参加者の主体性を大切にすることにある。参加者が自分自身に焦点をあて、気づきを得て行動決定してゆけるようにアプローチすることが最大の目的である。

そのプロセスにおいて、参加者がどのような「自己実現」を目指したいかを自己表現し、“ピア”でわかちあいつつ、参加者自身の気持ちを向上させていけることを大切にしている。

##### ⑥“wellbeing program”の12の基本的テーマ

- (i) 私自身の気持ちを知る
- (ii) こころのセルフケア
- (iii) 否定的な感情を肯定的に変えてゆく
- (iv) 不安を打ち消す
- (v) ストレスからリラクゼーションへ
- (vi) 夢と希望を語る
- (vii) 愛を語る
- (viii) 死生観を語る
- (ix) 希望をもつ
- (x) 私が私らしく生きる
- (xi) リセット宣言
- (xii) 夢宣言

これらテーマを選んだ問題意識と目的に適すると判

断した理由を以下にまとめる。

「私が私らしく生きるために」は、まさに自己実現へアプローチする重要なテーマである。

がんという病いを体験した患者が、死への恐怖を克服して、死への準備教育ともいえる自己概念の見直し、人生の再編(リセット)をなしとげるには、「私」自身を自ら徹底的に肯定するのみならず、他者であるピアにも支持・尊重されることが求められる。

「こころの満足度」のものさしはひとによってずいぶん違うため、どの状態で満足するかは個人ごとに異なるはずである。”wellbeing program”では、このことを前提に、参加者のこころの自由を十分尊重して、参加者自身が自ら気持ちを整えてゆくことを大切にしている。参加者は、自らの気づきで意思決定するのだが、グループワークでは、仲間の共感を得る場面が多く経験される。共感が得られれば自信が湧く。「自己決定」できるプログラムの提供、つまり、場づくりこそが大切なポイントとなる。この「場」において、私が私らしく生きることへの夢、希望を表明する。そして、これが確固たる「自己認知」へとつながるのである。

参加者の「自己変革」へアプローチするプログラムでは、自分自身をよく知るセルフケアに始まって、回を追うごとに内容を深めてゆく。プログラムのしめくくりとして、自分の夢や希望を明白にする場面へと進化する。滞在型で集中的に行う場合でも、基本路線は同じである。自己の気づきをえて、自らの未来像に向かって決意を表明することは、間違いなく、参加者の高い満足度へとつながる。

本プログラムは、「私」と向きあう体験学習である。自分自身と向きあい、自分の気持ちを明白にして、さらに自分の未来像を創造的に考えてゆく。今後の自己行動を意思決定していく作業を、グループワークの中で実践するので、誰を対象にしてもかまわない。

## (2) ファシリテーターについて

### 1) ファシリテーターの資質

プログラムのファシリテーションの「質」には、ファシリテーター自身の人間的な資質が大きく影響する。ファシリテーターには豊かな人間性が求められる。なかんずく、人間の尊厳を守る姿勢こそが大切にしたい点である。

ファシリテーター (facilitator) は、「指導者」「先生」

「トレーナー」のような機能を果たす。その根本姿勢は、学習者 (=がん患者支援プログラムのセルフヘルプグループの場合は、がん患者=プログラム参加者=グループメンバー) がよりよく学習できるように、適切な援助をしながら、状況・環境を整えることにある。ファシリテーターは自分の考え方や特定の概念・価値観を参加者に決して押しつけない。参加者の考え方や感性を無条件に受け入れる姿勢が大切である。あくまで、参加者による自己解決を促すのが基本中の基本である。グループワークにおいて、医療者はいずれ指導的に“コーピング (coping)” しがちである。医療的知識や体験に乏しい先輩患者 (ピア) は、逆に、この点で有利かも知れない。

心理学者ロジャーズは、「ファシリテーターは人を学ばせるのではなく、人が学ぶことを助けることしかできない」と述べている。“外からの圧力で人は変わらない”ので、ファシリテーターががん患者の気持ちを変えようとするのはタブーである。変わる力はがん患者のうちにあり、それを引き出すのがファシリテーターの役割である。

私たちのピア・サポートプログラムを実施するファシリテーターは、同じ経験をしたいわば先輩が行う。そのスキルは、実際に実践している筆者のサブになって体験的に学ぶことを積み重ねている。

ファシリテーターになるには、知識を習得する必要があるが、スキルを修得するには、実際にプログラムを実施している場で体験的に学ぶのがベストである。

### 2) ファシリテーターの腕のみせどころ

ファシリテーターのスキルが豊富であればあるほど、参加者相互がよりよく影響しあえる。プログラムの過程で個人が気づき、すなわち成長を得る。個人が得た成長は個人の活性化そのものなので、そのことがグループ全体の活性化へとつながる。個人が活性化によってグループ全体が活性化すると、グループ全体の雰囲気の変容が個人にまた影響するという循環的な相互作用が生じる「グループダイナミクス」が生じる。

### 3) ファシリテーターに求められる側面・能力

よりよいファシリテーターの役割を果たすために求められる事項 (能力) を、以下に 17 項目あげる。

①自分自身の動きが模範的であるかどうか、常に反省

することが求められる。

②自分自身を厳しい目でみつめることが重要である。グループメンバーからの批判があれば、それを認めて受容できること。

③グループの動きから目をはなさず、プロセスをとらえようとするのが大切である。目にみえない背後にあるプロセスについて把握して、必要に応じて介入しなければならない。

④介入はなんらかの目的をもってなされること。柔軟に対処することが大切である。

⑤ファシリテーターの介入がメンバーの消化不良状態を招くなら、それは失敗である。

⑥主体的にその場（グループ、グループメンバー）に関わっていることが肝要である。

⑦断定的、評価的、分析的な言動は効果的でない。

⑧能力と知識とスキルの統合がファシリテーターの能力・力量となるが、ファシリテーター自身のもつ人間性そのものももっとも重要である。

⑨メンバーの発言をそこなわないように、十分気づかう必要がある。

⑩介入には、適切なタイミングをみきわめることが大切である。

⑪指示的になり過ぎないことが大切である。

⑫自分の感情をグループの感情に置き替えないことが大切である。

⑬放任主義になって、メンバーが勝手に動きだしていることを、グループが学んでいる証拠と勘違いしないこと。

⑭メンバーの欲求が目的からはずれたり、グループ内に何か複雑な状況が生じたら、それらを総括的にとらえる責務がある。

⑮最初に設定したグループへの教育的介入の目標、あるいは既定の計画から逸脱することがあるが、必ずしも厳密に計画に沿う必要はなく、柔軟性を保つことが望ましい。

⑯決められた時間内にワークが終了するように、時間配分に対する配慮が求められる。

⑰参加者にレポート提出を求めないが、グループワーク終了時に参加者にその日の気づきを記述することが「自己発見」につながることを意識する。結論を求めるわけではない。

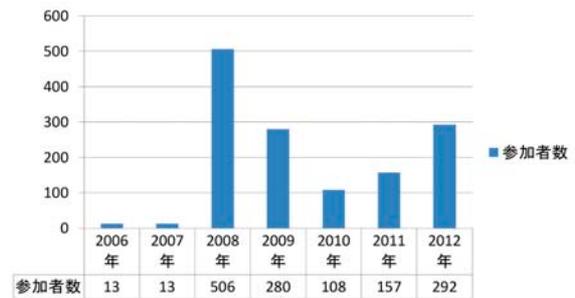
### (3) ピア・サポートプログラムの実践記録

実質6年（のべ7年）の間にNPO法人びあサポートわかば会のプログラムに参加したひとの推移を図5に示す。

図5

#### 2006年から2012年、実践7年間の参加者数：1369名

エンカウンターグループ「wellbeing program」への参加者数



#### 1) プログラムの実施方法（表1）

パターン1) 1日ワークショップの形式で実施する

下記4つのテーマを1日6時間で実施する。

- ・自分に向き合うところのセルフケア
- ・対人コミュニケーションスキルアップ
- ・こころとからだを癒すリラクゼーション
- ・my future vision

パターン2) 連続12回シリーズで実施する

・年間開催日を設定して（例：毎月第4土曜日13時～16時と設定して）、連続シリーズで実施する。

・がん患者の交流会開催日を事前に年間予定のチラシにして、がん拠点病院等にチラシを送付する。

・当会のHPで公開する。

・参加者人数は、1回20名程度。事前申し込みするのが原則。

パターン3) 「12のテーマ」をとりいれた。滞在型プログラムとして、2泊3日で実施する。

・これまでの開催場所は、三重県湯の山温泉、あいち健康プラザ（東浦町）、群馬県草津温泉、与論島（鹿児島県）

・あらかじめ開催日を設定して、事前に参加者を募り、現地集合で実施する。

・滞在費、食費は、実費。サポートとしてプログラムを実施するので、参加費は無料、テキスト代、資料代はいただく。

●グループワークの12のタイトル

- ①私に向き合う、今、ここ
- ②ポジティブ思考へ自己変革する
- ③ Who am I? 私は何を求めているのか?
- ④自己表現のエクササイズ
- ⑤私と他者の関係を探ってみる
- ⑥暖かい人間関係づくりができる私になる
- ⑦グループコンセンサスにおける私の価値観
- ⑧死生観をグループで語り合う
- ⑨私の受けた愛と伝えたい愛を明白にする
- ⑩私のライフ・デザイン
- ⑪私の希望や私の夢を語る
- ⑫いま、ここで、私のリセット

2) プログラム実践の様子

筆者らが全国各地で実践しているグループワークの場面を提示する(図6)。

愛知：ワークショップ



愛知：グループワーク



与論島：グループワーク



京都：ワークショップ



図6 さまざまな場所・場面でのグループワークを実践

表 1. 2006 年から 2012 年までの実践の回数と参加者数

7 年間で参加者総数 1369 名

	実践年・開催場所	実践時間・回数	参加者数(人)
パターン 1 ワークショップ形式	2011・京都	1 日 6 時間	18
	2011・京都	1 日 6 時間	21
	2012・京都	1 日 6 時間	18
	2012・大阪	1 回 2 時間 4 回	26
	2012・愛知	1 回 2 時間 4 回	25
	2013・京都	1 日 6 時間	18
	2012・京都	1 日 6 時間	12
	2012・愛知	1 日 6 時間	62
パターン 2 連続 12 回 シリーズ	2008・愛知	90 分 × 12 回	254
	2008・病院内	90 分 × 12 回	252
	2009・愛知	90 分 × 12 回	280
	2010・愛知	120 分 × 6 回	90
	2011・愛知	120 分 × 6 回	90
パターン 3 滞在型	2006・湯の山温泉	1 泊 2 日	13
	2007・愛知	1 泊 2 日	13
	2010・草津温泉	2 泊 3 日	18
	2011・与論島	3 泊 4 日	14
	2011・草津温泉	2 泊 3 日	14
	2012・与論島	3 泊 4 日	120
	2012・草津温泉	2 泊 3 日	11

## 5 プログラム参加者の声

- ・ちょっとあったかい気分で幸せ。
- ・いつもみなさんの暖かさを感じました。
- ・ほかほかとあたたかい太陽を感じた。
- ・穏やかな気持ち。
- ・少人数で話せたことがよかった。
- ・思いっきり話しあうことができた。
- ・このような機会が与えられて嬉しい。
- ・グループワークで泊まるのも楽しい。
- ・時間的にゆったりしていて、のんびりでした。
- ・自分の未来を考えられて楽しかった。
- ・まだまだ明白でないことがあった。
- ・話すことで、気持ちが楽になる気がした。
- ・自分自身は癒されたく、人の力にもなりたい。
- ・ひとりで悩むのはよくないとわかった
- ・今日一日、自分らしく生きたい。
- ・夢、希望が大切。
- ・自分のこころの奥底をみた感じがした。
- ・自分のことを明白にできた。

- ・私の中で何かが動き始めていると実感します。
- ・今、とてもすがすがしい気持ちです。
- ・みんなのエネルギーを感じ、元気をもらった。
- ・自分のところは自由にもてることがわかった。
- ・自分のことを人に話すことで、はっきりした。
- ・やりたいことがはっきりした。
- ・久しぶりに「愛」について考えた。
- ・愛情をたくさん与える人になりたい。

## 6 考案・考察

### (1) プログラムのテーマ決定とその基盤

上述のとおり、筆者が”wellbeing program”のテーマを選んだ基盤は、自ら過去に学んだ人間関係トレーニングと Gawler 財団で実体験したプログラム内容だった。実際に、がん患者のピア・サポート活動を積み重ねてゆく中で、がん患者の問題解決にどのようなテーマが必要だろうか？と考え抜いて決定した。

### (2) プログラム実施には参加者の主体性を尊重するファシリテーションスキルが大切

プログラム進行役であるファシリテーターには、学習者、参加者の気づきを促進するファシリテーションスキルが欠かせない。学習者・参加者の状況を常に察知しながら、適宜、適切にアプローチできることが求められる。

がん患者の場合、がんと診断され告知されたときの衝撃は、これまでの自己概念ではとうてい解決できない、未経験の場面に遭遇するわけである。その衝撃を自己受容し、新しい希望をもって自分の人生を全うするためには、がん患者自身が主体的に、死の恐怖と不安から立ち直り、新しい希望をもって生きるエネルギーを養うことが大切である。

それには、自らの不安をポジティブに変容し、自分らしく生きるために自分の気持ちをよく知り、さらに、不安との葛藤を乗り越えて、がんと共存しながら生きるエネルギーを養って、自分の人生を全うしようという決意、「リセット」が要求される。

がん患者自らが本気でそのようにとりくまなければ、たとえどのような支援があっても、当事者の満足はえられない。筆者は、ピア・サポート活動の中で多くの患者仲間とであうことを通じて、そう実感している。参加者がこの到達点にたちやすいよう支援するのが、スキルをもつファシリテーターの役割である。

### (3) プログラムに学習目的（テーマ）を構成することによる、参加者へのアプローチの焦点化・明白化

プログラムには、一貫したテーマが大切である。“wellbeing program”では、「私が私らしく生きるために」を基本テーマとした。

がん患者は、がんになったとたん自己概念が混乱し、この先生きてゆけないと思うほど落胆し、不安にこころを奪われる。その大きなマイナス地点から、がんになる前にもっていたはずの自分の人生の夢にもう一度向かってゆける“こころ”を養わない限り、自分自身の「幸せな境地」には到達できない。

落ち込んでいる自分の気持ちをよく知ることがまず必要である。どんなことを不安に思っているのか？ それは自分ではどうしようもないことか？ こころのモチようで変化可能なことか？ 自分のこころをよく知って、変えられないことは自己受容し、変化可能なことは変容させて、さらに自分のこころのあるがまま、自分自身の願望、未来、夢に向かう、つまり、「自己実現」

をめざすのが最終目標となる。

プログラムの“学び”の目的として、「私が私らしく生きるために」は、「自己実現」が必要ながん患者にとって、適切なテーマだと実感している。また、「私」は、誰にとっても共通のテーマとなる。「私」に焦点をあて、「私」を知ることは、誰にとっても興味深い共通テーマといえるからである。

### (4) 「私が私らしく生きるために」には、こころのセルフケアが大切

こころのセルフケアとは、自らをよく知り、自分自身で問題解決するように行動をしてゆくこと。こころの不安を自己解決するには、まず自分自身の不安を明白にすること、すなわち「自己認知」が求められる。さらに、具体的な不安項目に対して、自分自身で対処法を考える。他者に依存しない。自分自身のことなのだから、自分なりに方法を見つければ、自己解決できる。

解決方法として、“wellbeing program”では、まず不安を書きだし、その不安が自分の気持ち次第で変化させることが可能か不可能かを見分ける。変化不可能なものは自己受容するほかない。変化可能なものに対しては、自らを変化させてゆくために、自己決定した行動「Do」によって新しい局面を迎えることができる。自らの行動変化によって得られる結果であることに、がん患者自身が気づく。このような自己変革を可能にする過程こそがセルフケアといえる。

セルフケアでは、自分自身の力によって気づきをえるが、その「道しるべ」として、自己変革への行動決定を促す体験の「場」を提供するプログラム（エンカウンターグループにおける構成されたプログラム）が有効である。

### (5) こころの緊張（ストレス）をほぐすために有効なリラクゼーション

リラックス (relax) は、re = もとのように + lax = 緩むの合成語で、リラクゼーションはリラックスすることをさす。こころとからだの関係は密接である。こころの緊張（ストレス）はからだに変調をきたす。からだはほぐれれば、こころもほぐれる。こころが元気がないとからだも調子よくないことはよく経験される。反対に、病気でベッド上に伏しているときでも、こころは上向きの状態になれる。

「こころ」の不安・ストレス・緊張をほぐすために、頭で解決法をみつける代わりに、こころに影響もたらず「からだ」を活用して、こころをよい方向に向かわせるのがリラクゼーションである。からだを十分にほぐすことで、心地よくなり、その結果、ストレスや悩みで緊張していたところがほぐれて、ストレスや悩みが軽減される。

筆者が体験した Gawler 財団のプログラムには、メディテーションが朝昼夕と毎日 40 分ずつ取り入れられていた (P.24)。からだをほぐすことによってこころの不安が解放される“ふんわりとした感覚”が体験された。これこそがリラクゼーションである。

(6) 死への恐怖を克服する必要のあるがん患者には、ピア同士での死生観のわかちあいが大切

がん告知を受けることがなぜ衝撃になるのか。死への恐怖が原因である。誰しも、自分が死ぬことをいつも意識して生きているわけでないし、人間は誰もが死ぬ運命にあるのに、毎日の生活の中でそのことをほとんど意識しない。死を意識したら生きられないのか？ そうではないと筆者は思う。

“wellbeing program”には、こころがある程度落ち着いてきた時期に、死生観を養うセッションを取り入れている。参加者は当初、死に関する話を躊躇するが、患者同士で話すことを通じて、自分自身の死生観を認識できるようになる。グループワークのよさは、ひとり孤独に自問自答するのではなく、気持ちを共有できる仲間がいることで恐怖感が和らぐ点である。死生観を養うセッションの有効性は高い。事実、死生観を養うセッションを受けた参加者は、「そうだよ、いつか死ぬと思えば、今生きるしかないね」「なんだかすっきりした」と感想を述べる場合が少なくない。

(7) ライフデザインをテーマに取り入れることによる自分自身の明白化が有効

がんになったことで、人生設計が狂う、未来がなくなる、何をしてもおもしろくない・・・などと人生を嘆くのはもったいない。

がん告知を受けた“窮地の時点”で、いくら他者に慰められ助言を受けたとしても、自分の人生は誰にも代わってもらえない。だからこそ、自らポジティブ思考に変革し、自分自身の未来を設計し直すライフデザインが必要なのである。

自分自身の過去を振り返り、現在の状況を把握し、なおかつ、自分自身の自己実現への夢・希望を探つ

て明白にするプログラムが有効である。夢・希望を実現するために今なすべきこと、今できることはなにか？と具体的に明白化してゆくことは、自分自身のこころを明白にすることなのである。

(8) 「自己受容」→「自己発見」に引き続く新しい希望へと向かうチャレンジ、「リセット」

自分の決意をピアの前であえて表明することによって、自分自身の気持ちが明白となり、「自己実現」へと向かう第一歩になる。“ピア”の応援があることで自信がもてる。ひとりではない安心感をもって夢に向かえることは、がん患者にとって大きな喜びとなる。

(9) グループワークに生じるグループダイナミックス

体験学習的なグループワークでは、必然的に「グループダイナミックス」が生じる。グループ全体の活性化は参加者一人ひとりにより影響をもたらす、個人の活性化へと回帰する。参加者（“ピア”）ががん患者という同じ立場にあるがゆえに、共感的理解度が深く、参加者間で気持ちをシェアすることによって、互いに深くわかちあえる。

ピアによる積極的傾聴が自己肯定を促し、自己否定的だった事柄についても自己受容できるようになる。夢や希望を明白にして、グループ内で発表・シェアする自己開示・自己表現は、がん患者自らの窓を開放する（世界を広げる）ことにつながる。

がん患者は一般に、がんになったことで他者と話す機会が減る傾向にある。グループワークの「場」に参加して、自分を肯定的に自己開示することによって、こころの解放が可能となる。ピアから共感的理解を得られる「場」での体験は、孤独感の軽減につながるからである。

(10) 自主的参加により積極的に学ぼうとする参加者には、自己変革、自己成長が必然

参加者はあくまで自主的に参加することが望まれる。筆者らのサポートプログラムでは、参加を申し込む時点で、すでに本人に学ぼうとする姿勢がある。このことは大きな意味をもっている。任意参加のもと、自己啓発、自己成長を狙うこうしたプログラムは、「自立支援型」といえる。

がん患者に対するこころの支援には2つの形がある。医療機関内で行われる支援と地域社会の中（病院の外）で行われる支援で、ともに重要な役割をもつ。医療機関にある相談窓口では、他力によって問題解決を叶えようとする傾向が伺える。医療者は指導的に

なりがちだし、患者もそれを期待するからである。

一方、地域社会の中で自主参加を呼びかける支援プログラム（この報告の趣旨）への参加者は、参加決意のときすでに自立への決意があるとみなせる。何かを求めて自ら参加してくるためである。参加者の自主的参加、自主学習意欲が高い分、大きな自己成長が期待される。これがプログラム開発のポイントのひとつだった。

## 7 今後の課題

### (1) キャンサー・ピア・サポートの「場」の増加

キャンサー・ピア・サポートのためのサポートプログラムを提供できる「場」を増やすことは、これからの重要な課題といえる。

#### 1) がん患者の集まる場、医療機関内での実践

最近、医療機関の中に“患者サロン”が設置されつつある。先輩患者が新米患者へ提供するピア・サポートとして、日時を決めて、テーマをもつ勉強会の形でプログラムを実践することが可能である。

#### 2) 地域社会の中での実践

各市町村におかれている市民センターや生涯学習センターなどで、テーマを決めた支援プログラムを実施することが可能である。開催日時を広報し、参加者を募ることで、地域社会の中で悩む多くのがん患者に幅広く支援プログラムを提供できる。

#### 3) 滞在型プログラムの実践

滞在型プログラムは、集中的、連続的に学ぶため、参加者にとってより効果的であると筆者は実感している。実際、自己実現にアプローチするプログラムは、たっぷり時間をかけて実施すると、参加者がじっくり体験学習できる。滞在型の場合、たいいてい自然豊かな場所が選ばれるので、自然に触れることで気持ちが癒される効果も期待できる。

お知らせ：筆者らが10年あまりにわたって実践してきた“アクションリサーチ”やピア・サポート活動の実践の全容は、NPO法人びあサポートわかば会のホームページ上に公開されている。

<http://aichipeer.com/>

### (2) ファシリテーターの育成

ファシリテーターは、さまざまなプログラムに実際

に参加して体験的に学ぶことが必要である。ピア・サポートを実体験しながらノウハウ（ファシリテーションスキル）を習得するのが最も効率的である。

ファシリテーターとしての資質を育むには、ベテランのファシリテーターがプログラムを実施する「場」に、サブ（補助）として参加するのがいいだろう。いわば、弟子入り。お手本を身近にみながら、安心してノウハウを習得できる（みて盗める）。

ファシリテータースキルの熟練には、実践体験を積むことが早道である。実践することで自分の不得意な面や欠点が見えてくる。もうこれで完璧ということはない。自己概念の押し売り・押しつけを常に反省する、修正可能な柔軟な姿勢が大切である。実践しながら自己研鑽してゆくしかない。

筆者にもかつて、恩師が主催する研修会に同行し、手伝いながら修行を重ねた時期があった。また、豪州のプログラムに参加し、新天地での新しい体験による新鮮な発見と学びがあった。このように、努力さえすれば誰でも、ファシリテーションスキルの習得やレベルアップは可能だ。ただし、参加者の自主性を尊重し、自己概念を押し売りしないファシリテーションには、ノウハウ、コツが少なくないのもまた事実である。詳しくは、拙著「がん患者のためのピアサポート」（テントクル、東京、2009）を参照していただきたい。

## 8 まとめ

### (1) エンカウンターグループによる構成されたプログラムである、“wellbeing program”

がん患者のピア・サポートのために開発された。ロジャーズの論理に基づき、主体を学習者において、参加者が体験によって自己変革できるようアプローチする。ファシリテーションが基盤となっている。

参加者自身による「自助」に役立つことをめざす。こころのセルフケアで自らを癒し、自己受容から自己肯定へ、さらに不安をポジティブに変容させることが目標。参加者個々の「自助」はグループの他のメンバーに影響して、グループ全体が活性化する。このことが参加者個人をさらに活性化する。こうしたグループダイナミクスが「互助（共助）」の効果をもたらす。

“wellbeing program”は、自助・互助（共助）に有効な支援プログラムである。対象は、がん患者に限らず、誰にでも応用・活用可能である。こうした自助と互助

(共助) が地域社会の中で促進されれば、豊かな地域社会の構築に貢献できると筆者は確信している。

(2) がん患者のこころの支援、自己実現と自立支援

がん患者向けの”wellbeing program”では、参加者が新たに自己発見し、夢と希望に向かう変容を促す。がん患者が自らこころの安定をえて、自分の夢と希望に向かって「リセット」できるプログラムの体験は、日常生活の質の向上に役立つことになるだろう。

本プログラムはがん患者の「自立支援」につながる。がん告知直後のどうしていいかわからない状態から、がんと共存しつつも新しい人生観を自ら創りあげていく過程を支援できる。

当事者自身が自己修正しながら、新しい自分を確立する「自助」を促進することこそ「自己実現」への道である。「自己実現」できてはじめて「自立支援」といえる。結果として、サバイバー主体の活動、つまり「アドボカシー」が実現するだろう。

(3) ピア・サポートは地域社会における人間関係の豊かさに貢献

ピア・サポートはひととひとが助けあうため、地域社会の中で、さまざま分野の「同じ経験をもつ者」が助けあう役割を果たせる。ピア・サポートは地域社会において、ひとに優しい人間関係、こころの豊かさに貢献できる。

“wellbeing program”は、がん患者のみならず、支援を必要とするいろいろなひとが自己実現に向かえるようアプローチするプログラムとして活用できる。ピア・サポートにおけるピアは、筆者の場合、がん患者仲間であるが、がん患者仲間にとどまらず、たとえばリウマチや脳卒中など、さまざまな「同じ病」に悩むひとたちを対象にすることが可能である。

プログラムのメインテーマとして、「私が私らしく生きるために」を構成した。「私」に焦点をあてているため、誰にでも共通するテーマになる。自己開示、自己受容、自己啓発、自己成長、自己認知、自己実現へのアプローチを大切にしているので、誰にも関わる内容といえよう。

ひととひとが本物の優しい関係を保てる社会は、ひととひとのつながりを大切にできる精神をもつ社会だと筆者は思う。ある領域である経験をして、それを克服して「自助」を達成できた先輩が、その領域の新たな体験者を支援するために「互助(共助)」、つまりピアサポートできる。そんな温かい活動があちこちに普通

に存在する社会を実現したいものだ。

言い替えば、ピア・サポートは人間社会における自助・互助(共助)そのものであり、その姿勢は無償の人間愛に基づく行為である。自助と互助(共助)が充実すれば、人間社会はとて豊かになると筆者は確信している。

#### <参考文献・資料>

- 1) 津村俊充, 山口真人(南山短期大学人間関係科監修). 人間関係トレーニング. 私を育てる教育への人間的アプローチ. ナカニシヤ出版(初版) 1992.
- 2) 寺田佐代子. がんをポジティブに生きる. セルフケアのすすめ. 新風舎, 東京, 2007.
- 3) 寺田佐代子. がん患者のセルフヘルプグループにおける実践と考察. アクションリサーチ. 南山大学教育学部心理人間学科, 特別研修報告, 2008.
- 4) 寺田佐代子. がん患者支援のための“こころのセルフケアプログラム” 医学のあゆみ 255 (12) : 1257-1264, 2008.
- 5) 寺田佐代子(著), 堤寛(監). がん患者のためのピアサポート. 個別相談のピアサポーターとグループワークのファシリテーターを育てよう! ~そのノウハウを体験から語る~. テンタクル, 東京, 2009.
- 6) 寺田佐代子. がん患者の”advocacy”. 医学のあゆみ 232 (12) : 1222-1224, 2010.
- 7) 寺田佐代子, 小川崇. あなたとともに WITHNESS ~がんサバイバーの詩に現役医学生の写真が向き合う~. 三恵社, 名古屋, 2011.
- 8) 寺田佐代子. あなたとともに WITHNESS ~こころのセルフケアノート~ 私が私らしく生きるために. 三恵社, 名古屋, 2011.
- 9) 寺田佐代子. エンカウンターグループのためのテキスト wellbeing program ~私が私らしく生きるために~. 三恵社, 名古屋, 2012.
- 10) 寺田佐代子. がん患者仲間同士の支え合い“ピアサポート”. 医学のあゆみ 242 (3) : 281-284, 2012.
- 11) 寺田佐代子, 坂本寛文, 堤寛. あなたとともに WITHNESS ~こころのセルフケアノート vol.2~ 私が私らしく生きるためのレッスン. 三恵社, 名古屋, 2012.
- 12) 寺田佐代子, 小川崇, 堤寛. あなたとともに WITHNESS ~こころのセルフケアノート vol.3~ 愛と夢と希望に向かうためのレッスン. 三恵社, 名古屋, 2012.
- 13) 寺田佐代子. ピアサポートプログラム wellbeing program 私が私らしく生きるために (Kindle 版), 輪の和出版, 2013, Amazon Services International, Inc.