

がん患者のためのプログラムに4回参加。同プログラムを実施する認定書を得た。



主任研究者：保坂隆（東海大学医学部教授）「がん患者や家族が必要とする社会的サポートやグループカウンセリングの有効性に関する研究」 当会理事長寺田佐代子協力。

[illegible]

2008 年 10 月 あいち健康プラザにて ワークショップ開催

がん患者支援のためのプログラム紹介と実施のためのワークショップ開催。

後援：愛知県、(財) 日本対がん協会。協賛：(株) ブリストル・マイヤーズ、
(株) エイボンプロダクツ、ほか

2008 年 10 月 乳がん国際会議に出席

US 国務省主催の乳がん国際会議出席。ワシントン DC、the Wellness Community 視察。

2008 年 11 月 医療者研究会にて特別講演

がん医療従事者の研究会で特別講演。“がん患者のこころのセルフケアについて”。

2008 年 11 月 愛知県主催がん後援会でパネリスト

がん講演会「早期発見にはがん検診を」「患者の目線で考える、がんとの付き合い方」。

2008 年 11 月 朝日新聞主催 「いのちの絆、ピンクリボンフェア」でパネリスト

2008 年度～2009 年度 国立がんセンターがん対策情報センター「市民・患者パネル」。

2009 年度 がん患者支援プログラム実施 後援:愛知県

あいち健康プラザでがん患者のための「こころのセルフケアワーク」連続開催。



2009 年 3 月 半田市から依頼 講師

女と男のつどい（半田市）、講演“がんを前向きに生きる”。

2010 年 1 月 第 3 回「がん医療水準均てん化推進事業」研修会で講演

乳がん病理診断の重要性と病理医に望むこと（盛岡市アイーナ）。

2010 年 3 月 当会初のピア・サポーター養成開催 モリコロ基金助成で開催。

参加者無料。ピア・サポーターのスキルアップトレーニング。



2010 年 10 月 鳥取県より依頼。ピア・サポーター養成研修会・講師。



3

2011 年 3 月 秋田県より依頼、がん患者ピア・サポート研修会・講師。

秋田県のHPに紹介されています。

<http://www.pref.akita.lg.jp/www/contents/1346387070248/index.html>



●秋田県HPより引用●

「ピア・サポート」とは peer（仲間）による支え合い、同じような立場の人によるサポートのことを指します。取り組みとしては、アメリカにおけるアルコールや薬物依存、ギャンブル依存症などの集いがあります。病気に関する悩みなどは普段なかなか口にできないものですが、自分と同じような悩み・課題を抱える人になれば打ち明けやすく、問題解決に向けた大きな力となります。

がんにもそういった側面があり、2人に1人はがんになると言われる今日でも、がんに関する悩みはなかなか人に言えないものですし、がんを経験していない人にその悩みを理解してもらうのは難しいことです。がんに関することは、がんを経験した人同士で共有することが、効果的なサポートとなるのです。

さて、秋田県がん患者団体連絡協議会では2年前から、愛知県の NPO 法人「ぴあサポートわかば会」の理事長である寺田佐代子さんを講師としてピア・サポート研修会を行なっています。

寺田さんは、初めてがん患者によるピア・サポートを提唱された方で、わかば会の活動を通じ、こころのケアのサポートプログラムを実施・普及に取り組んでいらっしゃいます。がん患者のためのサポートプログラムや、ピア・サポーターを養成するワークショップなどを、年間を通して行なっており、秋田県でもピア・サポートの輪を広げるため、そのプログラムの一部を実践してくださっています。

2011 年 8 月 秋田市、がん検診をすすめる会主催、第 3 回「がん検診をすすめる会」

「がん愛のフォーラム in 秋田」にて、講演。

テーマ：地域社会でのがん患者支援「こころのセルフケア・ピアサポート活動」。

2011 年 8 月 岩手医大 患者サロン 講師

岩手医大、がん患者サロンにて、勉強会講師。「私を伝える自己表現力アップ」。

2011 年 10 月 秋田県、がん患者団体連絡協議会主催、がん患者ピア・サポーター養成講座
講師。

2011 年 10 月 鳥取県主催、がん患者ピア・サポート研修会・講師。

2011 年 10 月 日本癌治療学会、スカラーシップ

ポスター展示でサポートプログラムを紹介。

2011 年 11 月 読売新聞、公益財団法人正力厚生会主催の「がん医療フォーラム 2011」

活動紹介展示。

2012 年 8 月 秋田県、がん患者団体連絡協議会主催、がん患者ピア・サポーター養成講座
講師。

2013 年 10 月 日本ピア・サポート学会第 12 回総会・大会

「コミュニティにおける社会的支援としてのキャンサー・ピア・サポート活動 12 年」が
んサバイバーによるピア・サポートプログラム実践とその有効性について発表。

2013 年 10 月 20 日 平成 25 年度、がんプロフェッショナル養成講座推進プラン参加

市民公開講座「優しいがん医療に必要なこと、人」にてパネラーとして出演。

2014 年行政（愛知県・大府市）とコラボ

5 月 14 日 大府市役所ロビーコンサートに出演。市民活動ピア・サポート活動をアピール。

6 月 15 日 愛知県、健康の日 展示ブースにて活動アピール

9 月 20 日 あいち県民健康祭 展示ブースにて活動アピール



あいち県民健康祭



大府市ロビーコンサート

2015 年 6 月 21 日愛知県健康の日、9 月 19 日 20 日あいち県民健康祭に協力

当会の活動展示ブースを出展。がん患者とその家族の交流会開催。

以後、毎年 9 月、あいち県民健康祭に協力 → 活動展示ブース出展、落語会開催等

NPO 法人ぴあサポートわかば会

<http://withness/info> Email: peer345@outlook.jp

ピア・サポートに役立つプログラム

エンカウンター・グループの実践記録（2006 年～）

Wellbeing program

テーマ：私が私らしく生きるために

私たちが開発実践している「wellbeing program」の種類とテーマ

その 1）私が私らしく生きるために

5

エンカウンターグループ 2 時間×4 回 + 5 回目 2 泊 3 日滞在型プログラム

1 回目：自分に向き合うこころのセルフケア

- ①こころのセルフケア
- ②自己探求と自己一致 → 自分の思いと未来をつなぐ

2 回目：対人コミュニケーションスキルアップ

- ①傾聴 → 共感的理解、他者尊重
- ②自己表現 → 他者に私の思いをうまく伝える

3 回目：こころとからだを癒すリラクセーション

リラクセーションを体験する

4 回目：私が私らしく生きるための my future vision

- ①私の過去から未来へのライフサークル
- ②私の夢や希望を明白にする
- ③私の新しい希望に向かって生きるためのリセット

5 回目：滞在型 wellbeing program「感受性開発」

- ①人間と自然
- ②非言語コミュニケーション
- ③感受性開発

その2) facilitator のスキルアップトレーニング

グループワーク形式によるテーマ別トレーニング

テーマ

1、自助「こころのセルフケア」について知る → 自己実現につながる

- ①こころとからだのバランスのためのリラクゼーション法
- ②自己問題解決 → セルフクエスト（自己探求）
→ 自己認知 → 自己受容 → 自己実現
- ③マイビジョン → 夢を語る
→ 現在の自分をみつめて、「私の未来」につなぐ
- ④ライフサークル → 自分の人生をふりかえる、過去・現在
→ 「私の未来」を創造する

2、コミュニケーション・トレーニング → 対人関係スキルアップ

- ①傾聴 → 共感的理解、他者尊重
- ②積極的傾聴 → もっと相手が内面をよく話せるように聴く
- ③自己表現（アサーション）→自分の考えや思いを相手が受け取りやすいように伝える
- ④双方向コミュニケーションパターン → 対人関係をより円滑にする
- ⑤非言語コミュニケーションを知る、体感する ← 感受性

3、グループのなかでの「私」の人間関係パターンを知る → 組織、チーム、グループ

- ①フューチャービジョンの共有 → グループの夢共有 → 目標達成に向かう
- ②チームコンセンサスを得るよりよいチームワークとは？
- ③チームのなかでの自己行動パターンを探る → 個の活性化

4、対人関係におけるファシリテーション → 支援の skill

①facilitation についてのレクチャー

“親と子供、教師と生徒、上司と部下、医師と患者、患者先輩と新米患者、支援するひとと支援されるひと、その関係はいろいろとあるのですが、どの場合も、「本人の主体性」を尊重する場合、facilitation skill が大切となります・・・”

②体験学習方式で学ぶ

無条件の積極的肯定とは？そのような場面でどのような態度をすることなのでしょう
か？ スキルアップを目指す方と、実際にロールプレイをしたり、実際にグループで体験
学習のプログラム開発をし、ファシリテーター役を実践する試みも行う

5、感受性開発（＝五感を磨く）

- ①自然との対話を通じて五感を感じる → 非言語コミュニケーションスキルアップ
- ②創造力を養う

6、構成的エンカウンター・グループのプログラムの紹介とファシリテーター実践体験

- ①プログラムの紹介
- ②ファシリテーターを実践してみる体験的学習
- ③self-help group のチームワークの発展に役立つテーマ
 - フューチャービジョンを共有してそれに向かうために
自己行動可能なことを見つける

- グループのコンセンサスを得るときのコミュニケーションプロセスから自己行動パターンを知る
- 個々の活性化とグループの活性化

7、人間関係トレーニング：「私らしく生きる」「自己実現に向けて」

- ① 自然との対話：セルフクエスト
- ② ライフサークル：過去、現在、未来、
- ③ マイヴィジョン：夢を語る、夢に向かう
- ④ リセット：夢宣言 → 自己実現

8、新しい未来を創造する（フューチャーヴィジョン）ために個人→スモールグループ→全体へ発展するディスカッションを積み重ねて、未来像をみんなで創るワーク

その3）当会が実施している、滞在型 wellbeing program

このプログラムは、日常から少し離れた自然が豊かな場所で開催するとよいでしょう。私たちは、2010 年度より群馬県草津温泉、鹿児島県与論島での滞在型プログラムを開始しました。各地から参加いただいています。参加者にも好評です。現地の方々との交流会も行うようにしていますのでひととひとのふれあいもあります。また現地では、ミニコンサートも開催できるように工夫していき、これがまた楽しいひとときとなっています。

学習テーマ

- 1) こころのセルフケア
- 2) 私らしく生きるための道さがし
- 3) コミュニケーションスキルアップ：（積極的）傾聴と自己表現（アサーション）
- 4) ファシリテーションスキルアップ：コミュニケーション力、プログラム策定、資質
- 5) 感受性開発、創造性開発 → 野外学習
- 6) holistic (holos, whole, holy, heal, health) な生き方をもとめて

2006 年～2012 年 wellbeing program の実践記録

実践1）初回・2006 年 9 月 参加者 13 名

湯ノ山温泉にて、1 泊 2 日の滞在型ワーク

★プログラムの内容

1 日目

午後 1 時 現地集合、自己紹介 → 互いに知り合う

・グループワーク「オープン・マインド」

自分のこころをひらく（自己開示） → 気づき（自己成長）

- ・リラクセーションとして meditation の紹介と実践
- ・夕食、おしゃべり会、ミュージックライブ

2 日目

- ・太極拳&散歩
- ・グループワーク 「こころのリセット→新たな希望への道」
- ・2 日間のふりかえり
- ・ひとりずつ「新たな夢」を発表しわかちあう

実践 2) トライアル・滞在型プログラム (2007 年 3 月) 参加者 13 名

会場：あいち健康プラザ

3 月 9 日 (金曜日)

- 12:00 あいち健康プラザ玄関集合
- 12:10 ランチ・・・プラザ内のレストランにて
- 13:00 散歩・・・運動公園
- 14:00 ワーク「フューチャービジョン」
- 15:30 お茶休憩 宿泊の人はチェックイン
- 16:00 リラクセーション「meditation」
- 17:00 休憩
- 17:30 夕食
- 19:00 未来を描く
- 20:00 おしゃべり、お風呂

3 月 10 日 (土曜日)

- 10:00 宿泊の人はチェックアウト
- 10:30 運動公園 散歩 野外「meditation」
- 11:30 足湯
- 12:00 ランチ
- 14:00 「セルフケアワーク」
不安を書き出しポジティブに思考を変える
- 15:00 おしゃべり
- 16:00 解散

実践 3) 1day program(2008 年度) 参加者 506 名

毎月第 1 土曜日、第 2 土曜日・90 分×12 回×2 か所

プログラム内容

「こころのセルフケアプログラム」90 分 12 回シリーズで実施

第 1 回 自己紹介& Meditation の紹介

- 第2回 Good thinking、ポジティブに生きるには？
- 第3回 セルフ・ケア、問題解決法
- 第4回 健康的な感情、生きるとは？「死」とは？
自分自身の死生観
- 第5回 癒しと健康、こころとからだの癒し&リセット
- 第6回 自己探求、私をよく知る「セルフクエスト」
- 第7回 リラクゼーション」の方法、meditation、Qi・gong
- 第8回 私を伝える、コミュニケーショントレーニング、演習「オープンマインド」
- 第9回 希望、過去をふりかえり、「希望」に生きる道さがし
- 第10回 私への気づき、こころとからだ、ライフ・サークル
- 第11回 ホリスティック・スピリチュアルな感性
- 第12回 ボディーワーク・ノンバーバルコミュニケーション

実践4) 2009 年度 (2008 年度と同様) 90 分×12 回 参加者 280 名

あいち健康プラザにて、90 分 12 回シリーズで実施

後援：愛知県、(財)愛知県健康づくり振興事業団

★参加者のこえ

- ・楽しいひとときをありがとうございました。
- ・とても生きる力をもらえたと心から喜んでいきます。
- ・自分自身は癒されたく、そして人の力にもなりたい。
- ・過去は忘れて、今と前をみつめようと思う。
- ・不安を明白にするのは、自分をよく見つめないとわからない。
- ・話すことで、気持ちが楽になる気がした。
- ・不安に思っていることが話せてよかった。
- ・こころのモヤモヤがとれました。
- ・自分というものをいつも感じていたい。
- ・いつもみなさんの暖かさを感じます。
- ・ひとがうらやましい・・・そんな気分がふきとびました。
- ・笑顔でまた一日一日を過ごせるようにがんばります。
- ・同じような悩みを持つ人いると知ってこころが軽くなった。
- ・自分のこころは自由に持てることがわかった。
- ・自分の人生は自分で責任を持つことの意味を知った。
- ・ひとりで悩むのはよくないとわかった
- ・こころをゆったりとすることで、ストレスを軽減できる
- ・久しぶりに「愛」について考えた。

- ・ちょっと、あったかい気分で幸せ。
- ・少人数で話せたのがよかった。
- ・愛をもらうこと、同情してもらうことばかり考えていました。
- ・今は、とてもすがすがしい気持ちです。
- ・与える、見返りのない「愛」を思うことができるようになりたい。

実践5) 2010 年度 (年間6回シリーズ) 120 分×6 回 参加者 90 名

あいち健康プラザにて、120 分 6 回のシリーズで実施

後援：愛知県、(財)愛知県健康づくり振興事業団

- 1) ストレスへの対処、リラクセーション、ポジティブに生きる
- 2) セルフケア、自己問題解決法を学ぼう、ライフデザイン
- 3) 癒しと健康、こころとからだの癒し、自己探求、私を良く知る「セルフクエスト」
- 4) リラクセーションの方法、私を伝える、自己表現トレーニング
- 5) 希望に生きる道さがし、私への気づき、ライフサークル
- 6) 感受性開発、非言語コミュニケーション、こころとからだ

実践6) 第1回滞在型プログラム 参加者 18 名

2010 年 10 月 15 日～17 日 (2 泊 3 日) 草津温泉 (群馬県)

テーマ：こころのセルフケア&癒し、感受性開発



実践7) 2011 年度 年間6回シリーズ 参加者 90 名

あいち健康プラザにて

内容は、2010 年度と同様

後援：愛知県、(財)愛知県健康づくり振興事業団

実践8) 第2回滞在型プログラム 参加者 14 名

2011 年 3 月 10 日～13 日 (3 泊 4 日) 鹿児島県与論島にて

第2回 wellbeing program in 与論島

テーマ：いのちのつながり、「輪の和」



実践9) 1day program in kyoto (2011年6月) 参加者18名

テーマ “私らしく生きるために”

会場：街の学び舎ハルハウス（京都市）にて



こころのセルフケア、コミュニケーションスキルアップのための自己表現
傾聴のトレーニング、夢希望探し、新しい自己発見などのテーマは、人間関係トレーニング
の領域で、対象はがん患者に留まらず誰にでも実施可能なものとして実践対象を広げる可
能性のあることを証明している。

実践10) 第3回滞在型プログラム 参加者14名

2011年10月14日～16日（2泊3日）

第3回 wellbeing program in 草津温泉

テーマ：こころとからだを癒す「meditation」&創造性開発

実践11) 1day program in Kyoto(2011年11月23日) 参加者21名

テーマ：コミュニケーション「自己表現」

会場：街の学び舎ハルハウス（京都市）にて

実践 12) 第 4 回滞在型プログラム 参加者のべ 126 名

2012 年 3 月 2 日～5 日 (3 泊 4 日) 鹿児島県与論島にて

第 4 回 wellbeing program in 与論島

テーマ：いのちのつながり、「輪の和」、マラソン、コンサート、勉強会 2 回開催

実践 13) 1day program in kyoto (2012 年 3 月 23 日) 参加者 18 名

テーマ：私が私らしく生きるマイヴィジョン 会場：街の学び舎ハルハウス（京都市）

実践 14) 2012 年度「私が私らしく生きるために」 in 大阪 参加者 26 名

- 1) 自分に向き合うこころのセルフケア
- 2) 対人コミュニケーションスキルアップ
- 3) こころとからだを癒すリラクセーション
- 4) 私が私らしくいきるためのマイヴィジョン

実践 15) 2012 年度「私が私らしく生きるために」 in 愛知 参加者 25 名

- 1) 自分に向き合うこころのセルフケア
- 2) 対人コミュニケーションスキルアップ
- 3) こころとからだを癒すリラクセーション
- 4) 私が私らしくいきるためのマイヴィジョン

実践 16) 1day program in kyoto (2012 年 3 月 23 日) 参加者 18 名

テーマ：私が私らしく生きるために

ワーク：人間関係トレーニング、自己表現のトレーニング

音楽もとりいれて、ミニコンサート、みんなで歌う

会場：街の学び舎ハルハウス（京都市）

実践 17) 第 5 回滞在型プログラム

2012 年 10 月 12 日～14 日 (2 泊 3 日) 草津温泉 (群馬県) 参加者 11 名

第 4 回滞在型 wellbeing program in ベルツの森

テーマ：私らしく生きる、

ワーク：野外 meditation、感受性開発、セルフクエスト、ライフデザイン、リセット

リラックスタイム：温泉落語参加、ミニコンサート開催、みんなで歌う時間も設ける、早朝

実践 18) 第 6 回 wellbeing program in Aichi 参加者 108 名

2012 年 10 月 27 日 (土)

会場：あいち健康プラザ

テーマ：こころとからだを元気にしよう「私が私らしく生きるために」

★スペシャル企画：2012年10月、与論島にて、
2013年3月に与論島で行う勉強会について、関係者と懇談しました。

① 対象：島を出る高校を卒業した者たちとその父母

島を出たことがないことによる、島外での暮らし、文化への順応性や問題解決能力を養う。
ピア・サポートの推進（同じような経験を持つ者たちが互いに助け合う仕組み）が有効。

勉強会① 同じ経験をもつひとたちの交流会：ピア・サポートをグループワークで

- A) 島外から帰ってきて島で暮らしているひと
経験：何が困ったか、そのときどうしたか
- B) これから島外に出る新卒
思い：何が不安か、困ったときに話せる友達はいるか
- C) Aの父母
経験：どんなことが困ったか、そのときどうしたか
- D) Bの父母
思い：何が不安か、困ったときに話せるひとはいるか

勉強会② 島外にゆく新卒の者たちへの研修

- A) 自己問題解決能力としてのセルフケア
- B) 自分の思いや気持ちを他者に伝える自己表現スキル

勉強会③ ネットワークづくり

- A) インターネット時代なのでネットで与論出身者たちが互いに話せる環境作り

② 介護職：職場における問題解決能力を養う

職場での自己の在り方、自己問題解決法を学び、よりよい職場をつくる、よりよい人間関係をつくれるひとになるために

勉強会① 職場における自己問題解決能力を養う

- A) セルフケア：自分の気持ちを良く知る、自己表現トレーニング

勉強会② チームワーク

- A) チームコンセンサスのトレーニング ← 実習用トレーニングを使って

勉強会③ リーダーの資質としての facilitation skill について

- A) ファシリテーションについてのレクチャー
- B) ファシリテーションとは何かのディスカッション
- C) 問題点ケースをあげ、その解決法についてのディスカッション

③ 障害者のまちの中での居場所作り

バリアフリー社会の構築。障害者の主体性を尊重する。

勉強会① それぞれの自己問題解決法をさぐる

A)セルフケア → 自分の気持ちを良く知る → 自己肯定

B)自己表現 → 自分の思いを他者に伝えるトレーニング

勉強会② 町での居場所づくり

具体案 A) 居場所づくり → 「つどい」 カフェトーク式

日時、会場設定し、そこに町民、障害者がつどう日を定期的につくることで
バリアフリーが日常化する → お茶とお菓子、おしゃべりをする。

具体案 B) 自主企画での定期的にイベント開催する ← 協力者が必要

コンサートで和む：音楽演奏をする、町のひと共演奏する

経験をわかちあう：体験談を話してきいてもらう＝ピア・サポートに

勉強会③ ピア・サポートの推進

先輩障害者が、若い障害者へのサポートが可能

互いに話し合える環境作り ← 社会福祉協議会とか事業所、NPO の取り組み

社会活動参加→自主的に何ができるか？討論する→行動（自発的、主体的が重要）

【堤 佐代子】（プログラム開発&ファシリテーター）プロフィール

1956 年愛知県生まれ。南山短期大学人間関係科卒業。カウンセリング、エンカウンター・グループ、T グループ、ファシリテーション等を学ぶ。卒業後各種トレーニングに参加しファシリテータースキルアップに努めながら長年ファシリテーターの実践にも取り組んできました。1995 年南山短期大学研修生となり「人間中心の教育」と「コミュニケーションプロセス論」を学ぶ。1999 年、乳がんの手術。2003 年 3 月、self-help group「わかば会」を発足。2006 年 5 月、オーストラリア、メルボルン郊外にある Gawler 財団主催のがん患者向けのサポートプログラム、「Life & Living 10-days Residential for Cancer」（10 泊の合宿型）、2007 年 9 月、「Educational and self-help program “Health, Healing Wellbeing”」（こころとからだのバランスを保つ自助努力プログラムのトレーニング）に参加して、Gawler 財団からがん患者サポートプログラムを実施するリーダーとして認証を得ました。

2006 年よりがん患者のための構成的エンカウンター・グループのプログラム” wellbeing program”を開発し各地で実施しています。2007 年度と 2008 年度、保坂隆教授（当時：東海大学医学部、現：聖路加看護大学院）を主任研究者とする厚生労働省科学研究がん臨床研究事業「がん患者や家族が必要とする社会的サポートやグループカウンセリングの有効性」において、当団体でプログラムの初回実施に協力した。その後、鹿児島市にある相良病院においてがん患者へのプログラム実施する際ファシリテーターを務めた。2008 年度南山大学心理人間学科研究生となり故山口真人教授の指導のもとがん患者支援プログラムアクションリサーチをまとめた。2009 年 8 月、自身のスキルアップのために、Gawler 財団のプログラム、Weekend Meditation Retreat と Living well Endorsed leaders in service training に参加しました。2009 年 9 月 NPO 法人ぴあサポートわかば会設立、当団体理事長。現在日本ピア・サポート学会会員。peer support activity を市民活動として展開中。

NPO 法人ぴあサポートわかば会

<http://witness/info> Email: peer345@outlook.jp