

ぎふ がんピアサポーター 必携



平成 26 年 1 月
岐阜県健康福祉部保健医療課

1

岐阜県がんピアサポーター 必携について

この必携は、岐阜県内で、がんピアサポーターとして活動する方が理解しておくべきことや、活動に際しての心得、相談窓口などの情報をまとめたもので、ピアサポート活動を始めようとするとき、また、活動途中で自らを振り返るとき、手に取っていただくために作成しました。

がんピアサポートは、がん患者さんやその家族の療養生活を支えるうえで重要である分、影響は大きいものがあります。

また、サポーター自身が問題を抱え込んで苦しくなってしまわないためにも、常に自分を振り返る必要があります。

そのようなとき、この冊子を開いてみてください。きっとヒントが見つかると思います。

また、ピアサポートってなんだろうと思った方が、ピアサ

ポートとはなにか、どういう活動をするのかをご理解いただくためにも役立つ冊子です。



2

がんピアサポーター・ ピアサポートについて

「ピア」とは「仲間」という意味で、「サポート」は「支援」、サポーターは「支援者」という意味です。ここでのサポートの対象は、がん患者及びその家族です。

がんピアサポーターは、「がん患者及びその家族を支援するがん経験者」であり、ピアサポーターが、がん患者及びその家族を支援するために行う活動が、がんピアサポートです。



がんピアサポートでは、「ピア」ならではの支援ができることに意味があります。ピアサポーターは有資格者ではありません。あくまでも「がん」という同じ体験をした仲間です。その体験を活かして、「がん体験を共有」することと、その体験によって患者さんが感じている「気持ちに共感し寄り添う」ことが、「ピア」ならではの支援であり、また、「ピア」にしかできないことです。

ピアサポートをするにあたって最も重要なことは、相手を大切にすることです。相手を大切にすることは、相手の生き方、価値観を尊重することです。がんにかかったという体験は共通していますが、自分と相手はちがう人間であり、がんの病態も、物事の見え方も、異なって当然です。

自分とちがうものを否定するのではなく、相手の価値観として受け入れることによって、「気持ちを共感」することができるのです。

悩みを解決するのは、患者さん自身です。ピアサポーターはそのプロセスに仲間として寄り添い、ともに考えることに

よって、支援をするのです。サポーターが答えを用意することとはできませんし、その必要はありません。

がん患者さんやその家族は、がんと診断された瞬間から、さまざまな思いが頭をよぎり、将来の不安にかられます。

しかし、治療方法の選択や治療中の生活の調整、経済面の工面、家族への説明など短期間で重要なことを決めなければならず、“どうしたらいいかわからない”“先の見通しが見つからない不安”、そんな気持ちになってしまいます。

ピアサポーターはそのような気持ちを経験していますので、自分も同じような体験をしたことを告げ、つらい気持ちを共有することによって、患者さんは、自分だけじゃないと思うことができ、孤独感が和ぎます。

また、患者さんが混乱しているとき、「混乱している気持ちそのもの」を話し、ピアサポーターが受け止めることによって、患者さん自身が考えを整理したり、話をきちんと聴いてもらうことによって安心感を得たりします。

このようなサポートが「ピア」に望まれます。

3

がんピアサポーターの 心得について

ピアサポートは、がん患者さんを支援するためのものです。サポートすることによって患者さんを不安にしたり、不愉快な気持ちにさせるようなことがあってはいけません。

そのためには、ピアサポーターの役割やできることとできないことをしっかりと理解し、節度を守った活動をしましょう。

(1) 個人情報厳守する

活動を通じて聞いたこと、知り得た情報は絶対に、誰にも話してはいけません。サポーター同士でも同じです。この原則を守れない場合は、ピアサポート活動はできません。

個人情報とは、ピアサポート活動を通じて知り得たことすべてであり、個人名を伏せたから大丈夫というものではありません。家族や友人との会話で、「今日、こんなことがあったのよ」という会話も個人情報を話したことになります

ので気をつけてください。

また、ツイッターやフェイスブックなどのSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)に活動内容を書き込まないようにしましょう。

もし、サポートのために必要な場合で、個人情報伝える必要があるときは、患者さん自身の了解を得る必要があります。

(2)医療行為に関することは話さない

医師の診断や治療方針については意見を言わないようにしましょう。患者さんから、「どう思うか」等尋ねられたら、まず主治医に相談することを説明し、主治医以外の意見を求めたいといわれた場合には、セカンドオピニオンを紹介しましょう。

もし、自分が受けてよかったと思う病院や治療があっても、その方法が相談をしている患者さんにも合うとは限りません。同じ病名であっても、病気の進行具合や、患者さんの体力、年齢、ほかに病気があるかなど条件はひとりひと

り違い、それに応じた治療方法を主治医が行っているのです。

また、治療法のほかに、医療機関や医療スタッフの良し悪しを話題にするのはやめましょう。「よかった・悪かった」というのは、個人の価値観に基づく判断なのでひとそれぞれ違います。医療については、オーダーメイドであり、ひとりひとり異なるものであることを理解しましょう。

(3) 民間療法は勧めない

がんの治療に関して、特定の食材が効いた、民間療法が効いたという情報もあります。また、サポーター自身がよかった、効いたと思っている療法もあるかもしれません。しかし、それは医学的に根拠がないだけでなく、現在行っているがん医療の妨げになる可能性もあります。

がんの治療はひとりひとり異なり、主治医が患者さんの状態に応じて計画的に治療を進めています。

ピアサポーターは医療のことを話さないだけでなく、民間療法を勧めることも厳禁です。

(4) 個人名をださない、批判しない

医療従事者や共通の知人など個人名をあげて話題にすることは、プライバシーの侵害になるほか、ピアサポートの“同じ立場で支援する”原則からもはずれてしまいます。

また、批判的な話はどんな話でも聞いて不愉快な気持ちになるものです。

個人名をあげての批判は、結局、サポーターの信頼度を失うことにつながります。サポートによって患者さんの気分を害することがないように気を付けましょう。

(5) 政治活動、宗教活動は絶対にしない

ピアサポートの場は、政治・宗教活動の場ではありません。ひとりのサポーターがそのような活動をすると、サポーター全体の信用を落とし、今後の活動に支障をきたすことにもつながりますので絶対にしないでください。

(6) 病院のルールを守りましょう

病院のがん患者サロンで活動したり、場所を借りて活動

するときは、病院側の担当者と、活動できる場所、立ち入ってはいけない場所、移動ルート、服装等を打合せし、決められたルールを厳守しましょう。

病院はいうまでもなく、病気を持った人が治療のために通う場所です。また、家族や医療関係業者などさまざまな人が出入りします。そのため、患者さんと病院の安全を守るためにルールがあります。このルールを守ることも必要です。

(7)ピアサポートの限界を知る

患者さんからの期待を感じたり、役に立ちたいという思いからすべてを引き受けてしまおうとしないでください。

ピアサポートには、できることとできないことがあります。ピアサポーターができることは、傾聴であり、自分のできる範囲でサポートするようにしてください。医療相談などできないことは、医療者に引き継ぐなどしてください。

また、ピアサポート活動の中では、感謝されることばかりではなく、時に厳しい言葉をぶつけられたり、傷つくこともあるかもしれません。このようなことがあり得ることをあら

かじめ知っておきましょう。

(8)ピアサポート活動によって自らもサポートされている

ピアサポーターは、がんの治療に取り組み、がんと向き合ってきたという貴重な経験をしています。この経験の中で、傷ついたこともあるでしょう。現在、経過観察中で不安を抱えているかもしれません。そのような中でピアサポート活動をしようとすることは尊いことです。ピアサポート活動を通じて、相談者の気持ちが安らいだと感じたとき、自らの役割を認識することができることでしょう。

また、ピアサポート活動をするなかでは、こころに重荷を感じることもあります。そのようなときは、サポーター同士の繋がりによって支援されることもあります。

このようなことから、自分自身も、ピア(仲間)からサポートをされている側面があることを理解しましょう。

(9)初心を忘れない

ピアサポートを重ねていくうちに、自分なりのやり方がで

きて偏りができることがあります。そのため、ピアサポートは自らのサポートを振り返ることや、研修などによってスキルアップを図ることも必要です。

また、サポートを進めるうちに、患者さんに親しみを感じることもありますが、ピアサポーターは友達ではありません。個人的な連絡先は教えないようにし、依存関係にならないように心がけ、時にサポートの方法を見直すなど、初心を忘れないようにしてください。



4

サポートの実際

(1) サポートする前に

ピアサポートは、一対一で話を聞くことが中心となります。そのため、身だしなみやあいさつに気を配ることは、患者さんに安心感を与え、信頼を得るために大切です。

① 身だしなみ

自分らしい服装でよいのですが、清潔感のある服装としてください。派手にする必要はありませんが、カジュアルすぎて失礼にあたることのないようにしましょう。

メイクはナチュラルメイクとしアクセサリーは控えめにすること、露出の大きい服装や個性的すぎる服装も避けましょう。

患者さんはがん治療の影響で吐き気があることもあるので、香水はつけないようにしましょう。

活動場所は病院ですので、病院という公的な場にふさわ

しい服装を心がけてください。

②あいさつ

人同士のコミュニケーションにおいて、まずは、あいさつが大切です。また、自己紹介においては、自分の名前と共に、家族なのか、患者なのか立場を伝えましょう。

「こんにちは、ピアサポーターの〇〇〇です。」とはっきりと伝えましょう。患者さんは、ピアサポーターがどのようながんを経験したか知りたいことが多いので、手短に自分のがん経験を伝えてください。なお、このとき自分の体験を長く語りすぎない、重くつらい話はしないことも重要です。



(2) 傾聴の仕方

「傾聴」とは、患者さんの話に耳を傾けじっくり聞くことです。そのためには、まず「あなたの話を聞いていますよ」というメッセージをだすことが必要です。

① 座り方

人は正面に向かい合って座ると緊張しやすく、ななめのほうがリラックスして話しやすいと言われます。可能ならば、ななめの位置に座り、顔を患者さんに向けて話を聞きましょう。

② あいづちと繰り返し

あいづちは、「はい」「そうですか」「そうなんですネ」等普段使っている言葉でよいですが、話の流れに合わせて適度に入れましょう。

患者さんが言ったことを、もう一度繰り返すことも効果的です。患者さんが、「〇〇だったんですよ」と言ったところに「〇〇だったんですネ」と繰り返します。

あいづちと繰り返して、「あなたの話をきいていますよ」ということが伝わります。

③相手の話を遮らない

患者さんと話すなかで、話を遮ることはやめましょう。具体的には、サポーター自身が大事だと思っている話題について「それよりも、〇〇のことはどうですか」と話題を振りかえたり、「それはさっき伺いました」等話を止めたりすることはしないようにしましょう。

うまく伝えたいことを話せる患者さんばかりではなく、大事なことであるからこそ上手に言葉にできないこともあります。

じっくり話をきき、ときに「それは、〇〇ということですか」等、話を引き出すなどして、ひとつの話題を患者さんが納得するまで聞きましょう。

④相手の話をとらない

患者さんと話すなかで、自分の体験を伝えて助言したくなることもあるかもしれませんが、しかし、患者さんは十分に

話ができていると感じているとは限りません。たとえば、患者さんが「眠れなくて・・・」と話した時、「私のときはこうで・・・」などと自分の話にすり替えてしまうのは厳禁です。

⑤相手の意見を否定しない

ピアサポーターに求められていることは、共感です。良いか悪いか判断するのではなく、患者さんが思った気持ちそのものを、「〇〇さんは、こう思ったのですね」「〇〇さんは、こうだったのですね」と受け止めてください。

(3)自分を語る時

患者さんから、「あなたの時はどうでしたか」と聞かれることもあります。ピアサポーターの発言は、ピアサポーター自身が思っている以上に患者さんの心に響きます。つらい話、ネガティブな話は時に患者さんの不安を強くします。ピアサポーター自身のがん体験を隠したり曲げたりする必要はありませんが、話し方には注意が必要です。

なにより、がん治療の結果、今あなたがピアサポーターと

して活動できている姿や、がんを乗り越えたということを伝えることが重要です。

(4) 相談されたとき

患者さんから、「どうしたらいいか」という具体的なアドバイスをもとめられることもあります。そのとき忘れないでほしいのは、ピアサポーターは、医療相談にはのれないということです。医療に関することは、がん相談支援センターの紹介や主治医への相談を進めるなど適切に対応できる窓口、人を紹介しましょう。

ばくぜんとした不安な気持ちや、将来どうなるのか、家族にはどう対応したか、日常生活の工夫等については、自分の経験を振り返って患者さんの思いに共感し、自分の経験を語りつつ、「〇〇さんはどう思いますか」等声かけをして一緒に考えるようにしましょう。最終的に結論を出すのは、患者さん自身ですので、まずは話をよく聞き、そのうえで、ヒントとなるような経験を話したりすることによって、サポートしてください。

5

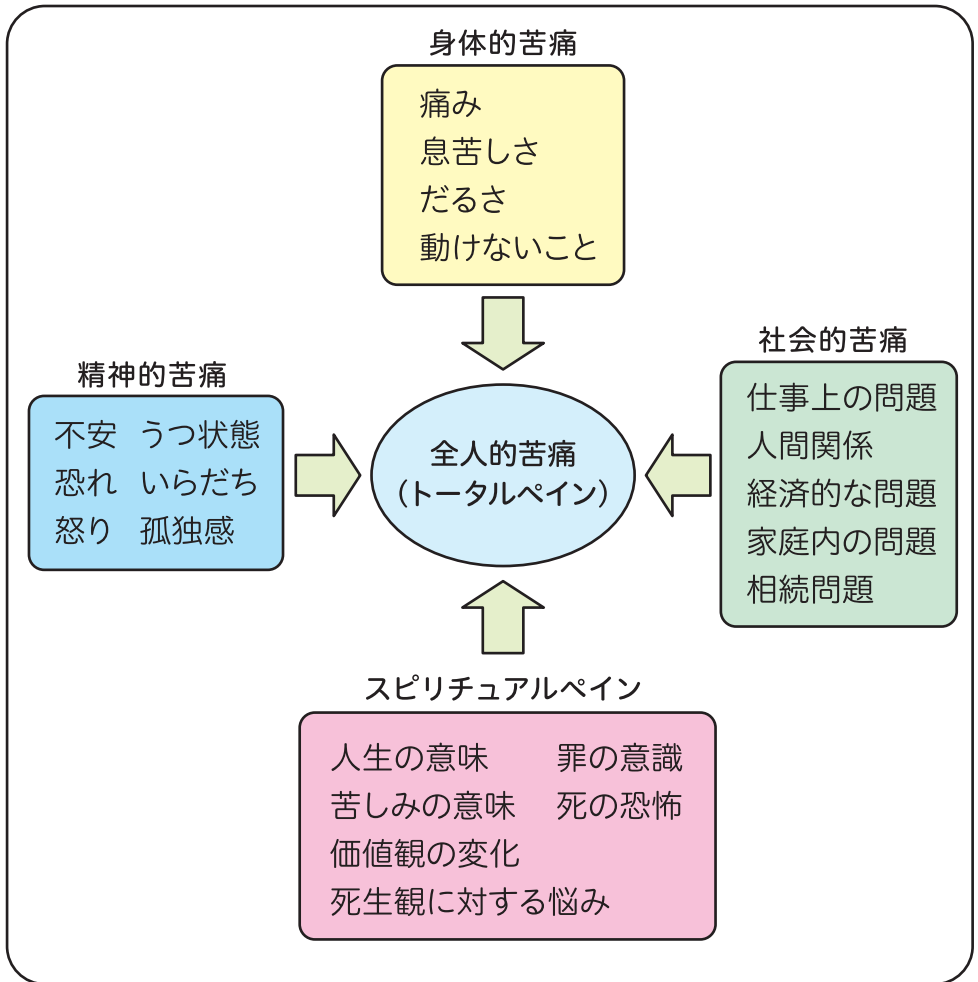
がんの苦痛について

がんの苦痛については、4つの苦痛があると言われます。それは、身体的苦痛(痛み、息苦しさ、だるさ、動けない等)、精神的苦痛(不安、恐れ、怒り、うつ状態、いらだち、孤独感等)、社会的苦痛(仕事の問題、人間関係、経済問題、家庭内問題等)、スピリチュアルペイン(人生の意味を問う、苦しみの意味を問う、価値観の変化、罪の意識、死の恐怖等)です。



これらの苦痛は、相互に影響し合っており、「全人的苦痛」と言われています。そのため、がんの苦痛を軽減するた

めには、それぞれの苦痛に対する医療的処置や社会制度の活用、サポート等が必要ですが、影響し合っていることを常に考慮して対応していく必要があります。



出典:独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

6

がん相談に関する情報

(1)がん診療連携拠点病院

がん診療連携拠点病院とは、全国どこでも質の高いがん医療が受けられるようにするために国が指定した医療機関で、都道府県ごとに約1カ所置かれる「都道府県がん診療連携拠点病院」と、地域ごとに整備される「地域がん診療連携拠点病院」があります。これらの拠点病院では、診療のほか、医療従事者の育成や、がん医療の推進を目的とした、患者さん情報の登録(がん登録)を行っています。

(2)がん相談支援センター

がん相談支援センターとは、岐阜県のがん診療連携拠点病院に開設されており、患者さんやご家族からの、がん治療や療養全般の質問や相談に対応しています。

相談は無料で、病院で治療をしていない方でも利用することができます。

◆がん診療連携拠点病院及びがん相談支援センター一覧

病 院 名	支援センター名称	電 話
岐阜大学医学部附属病院 岐阜市柳戸1-1	医療連携センター がん相談支援センター	058-230-7036 直通
岐阜県総合医療センター 岐阜市野一色4-6-1	がん相談支援センター	058-246-1111 代表
岐阜市民病院 岐阜市鹿島町7-1	がん相談支援センター	058-251-1101 内線2236
大垣市民病院 大垣市南頬町4-86	よろず相談・地域連携課	0584-81-3341 内線6174
木沢記念病院 美濃加茂市古井町下古井590	がん相談支援センター	0574-24-1455 直通
岐阜県立多治見病院 多治見市前畑町5-161	がん相談支援センター	0572-22-5311 内線2310
高山赤十字病院 高山市天満町3丁目11番地	がん相談支援センター	0577-32-1111 内線3380

(3)がん患者サロン

がん診療連携拠点病院には、がん患者さんが集い、気持ちを分かち合ったり、がんについて学習したりするためのサロンが開設されています。がん患者サロンには、専任相談員が配置され、ボランティアのピアサポーターが活動していることもあります。

がん診療連携拠点病院に受診していない患者さんでも利用することができます。

◆がん診療連携拠点病院のがん患者サロン一覧

病 院 名	サロン名称／開設時間	電 話
岐阜大学医学部附属病院 岐阜市柳戸1-1	がん患者サロン一和	058-230-7036 直通
岐阜県総合医療センター 岐阜市野一色4-6-1	がん患者サロン 「ほっとサロン」	058-246-1111 代表
岐阜市民病院 岐阜市鹿島町7-1	がん患者サロンやすらぎ	058-251-1101 内線2236
大垣市民病院 大垣市南類町4-86	がんサロンなごみ庵	0584-81-3341 内線6175
木沢記念病院 美濃加茂市古井町下古井590	がん体験者のサロン語ろう	0574-24-1455 直通
岐阜県立多治見病院 多治見市前畑町5-161	がん患者サロン 「ほっとサロン」	0572-22-5311 内線2398
高山赤十字病院 高山市天満町3丁目11番地	ほっとサロン	0577-32-1111 内線3380

(4)セカンドオピニオン

セカンドオピニオンとは、治療の状況や次の段階の治療選択などについて、現在診療を受けている担当医とは別に、違う医療機関の医師に「第2の意見」を求めることです。セ

カンドオピニオンは「診察」ではなく、「相談」です。

セカンドオピニオン外来は各がん診療連携拠点病院に開設されています。セカンドオピニオンを受けるには、予約が必要で、現在の主治医から紹介をしてもらい、検査データ等を持っていく必要があります。

また、保険診療ではなく、病院によって異なりますが、費用がかかります。

病 院 名 / 住 所	名 称	電 話
岐阜大学医学部附属病院 岐阜市柳戸1-1	医療連携センター セカンドオピニオン	058-230-7049 直通
岐阜県総合医療センター 岐阜市野一色4-6-1	地域医療連携センター セカンドオピニオン外来	058-246-1111 内線2340~1
岐阜市民病院 岐阜市鹿島町7-1	地域連携部	058-253-0890 直通
大垣市民病院 大垣市南頬町4-86	よろず相談・地域連携課	0584-81-3341 内線6175
木沢記念病院 美濃加茂市古井町下古井590	がん相談支援センター	0574-24-1455 直通
岐阜県立多治見病院 多治見市前畑町5-161	医療連携室	0572-22-5311 内線2310
高山赤十字病院 高山市天満町3丁目11番地	地域連携課	0577-35-1880 直通

7

参考情報

(1) 岐阜県がん患者支援情報提供サイト「ぎふがんねっと」

岐阜県には、岐阜大学医学部附属病院内に「岐阜県がん情報センター」が設置されています。センターでは、がん患者さんやその家族が、がんに関する正しい情報を一元化して収集することができるよう、「ぎふがんねっと」というサイトを開設しています。



<http://gifugan.net/>

(2) 独立行政法人国立がん研究センター

がん対策情報センター「がん情報サービス」

国立がん研究センターがん対策情報センターが開設しているホームページです。科学的根拠に基づく信頼性の高い最新情報を提供しています。医療関係者用と一般用のページがあり、わかりやすい構成になっています。

〈参考文献〉

平成24年度 厚生労働省委託事業 がん総合相談に携わる者に対する研修プログラム策定事業
『研修テキスト がんピアサポーター編～これからピアサポートをはじめる人へ～』

ぎふ・がんピアサポーター必携

平成26年1月

岐阜県健康福祉部保健医療課

〒500-8570 岐阜市藪田南2-1-1 電話:058-272-1111(代表)

