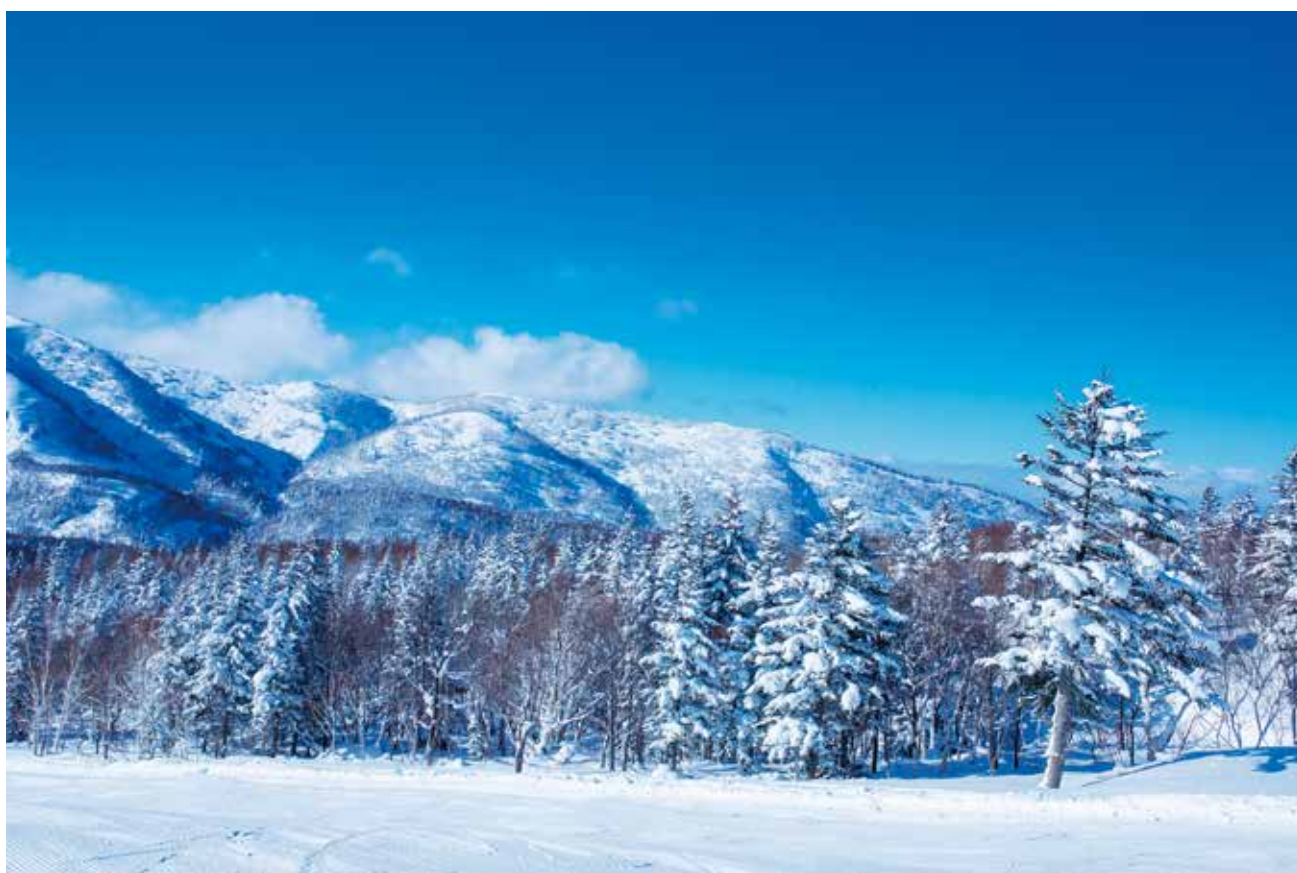


緩和ケアニュース

第55号

がん患者さんを支えるピアサポート



北海道 余市郡 赤井川村 photo by Takashi Imamura

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院 緩和ケアチーム
2024年2月発行



はじめに

がん患者さんがその病気とともに生きていくには多くの支援が必要となりますが、その中で同じ病気を抱えた人との交流も大きな支えの一つとなります。今回は緩和ケアチームの荒木邦彦医療ソーシャルワーカー（がん相談支援センター）が「ピアサポート」について紹介いたします。

●がん患者さんを支えるピアサポート

「病気がことが気になって不安・・・」「こんな症状が出た時、他の人はどう過ごしているんだろう？」
病気になると様々な気がかりや悩みが出てくることがあります。特に長い期間治療を必要とする病気の場合は、先の見えない不安に押しつぶされてしまいそうになることもあるかもしれません。そんな思いを、家族や友達など身近な人であってもなかなか話すことができない、話すことでかえって余計な心配をかけたくないという方もいらっしゃることでしょう。

『ピアサポート』とは同じ病気を抱えた人（仲間、同じ立場：peer）同士での支え合い（support）を指す言葉です。患者さん同士で語り合うことにより、お互いの境遇により共感でき、不安が和らぐことが期待できます。また、生活上で工夫している内容や医師との付き合い方、家族へ病気のことをどう伝えるかなど、経験者にしかわからない対処法を共有することで、自身の療養生活のヒントになるかもしれません。そのため、がん患者さんにとっても、ピアサポートは自身の病気と向き合うための励みになると考えられます。



一方で、自分の病気の経験を活かし、同じ境遇にある仲間をサポートする人を『ピアサポーター』と呼びます。ピアサポーターは病状や治療などの医学的な相談に応じることはできませんが、『同じ道を通ってきたがん患者』という患者さんの立場に近い相談役として悩みを受け止めてくれることでしょう。



●さまざまなピアサポート活動

現在、ピアサポートはさまざまな場所で活動を展開しています。主に当事者である患者さんや家族が自主的に運営・活動している患者会やサロンと、病院などの専門機関が運営しているサポートグループ活動の2種類があります。活動内容や対象者は会によって様々なので、ピアサポートを経験したいと思われた場合は事前にそれぞれの会に問い合わせ確認するようにしましょう。

・患者さんが自主的に運営・活動している患者会・サロン

患者さん同士が集まり語り合う会や、自身の病気に関する知識を深めるための講座や勉強会などが行われています。若年の方や希少がんの方は、罹患している患者さんの人数が少ないことで、身近に同じ病気や状況の方がいない場合も考えられます。そういう時は、オンラインでの参加を通じて、全国の仲間と交





流を深められる場合もあります。

なお、岡山県内では以下のような患者会やサロンが活動を行っています。

岡山県内にて開催・活動している患者会やサロン（2024年2月現在）

- ・ 特定のがんを対象にした会（乳がん、肺がん、小児がんなど）
- ・ 人工肛門を造設された方が集う会
- ・ 喉頭摘出の手術を受けた方の会
- ・ 造血細胞移植を受けた患者さん・家族の会
- ・ がん患者さんの家族を対象にしたサロン など…



※詳細は、[岡山県がん診療連携協議会のホームページ内「岡山県の患者会・家族会・がんサロン情報」](#)にてご確認ください。

・ 当院のサポートグループ活動

1. がんサロンのぞみ会

当院にかかっている患者さんとそのご家族を対象に、がんの種類を問わず、集まった方同士で自由に語り合える場です。医師や看護師、ソーシャルワーカーなどの病院スタッフも参加し、がん相談支援センターの活用法や薬の副作用といったミニレクチャーも実施しています。開催スケジュールは、院内に掲示しているポスターや当院ホームページをご確認ください。



2. ピアサポートのぞみ

ピアサポーターとゆっくり相談できる・お話が聞ける場です。2024年2月現在、岡山県ピアサポータースキルアップ研修会を受講された3名のピアサポーターが、毎月第1水曜日にオンライン形式で実施しています。予約優先ですが、当日のご利用も可能です。



～ピアサポーターからのメッセージ～

辛いことや不安なこと、わからないことや困っていることなど、どんなことでも構いません。病気や色々なことを語り合い、一緒に笑ったり泣いたり怒ったりしませんか？あなたは1人ではありません。あなたを待っています。

当院でがん治療を経験した
ピアサポーターがお話を
伺います





3. のぞみ会会員交流ページ

当院にかかっているがん患者さん同士が交流できるインターネット上の掲示板です。登録制での利用で、投稿や他の方の書き込みの閲覧以外にも、がんに関連する生活上の工夫をテーマごとでわかりやすくまとめた「知っ得カード」や、講演会の案内を掲載しています。閲覧用のパスワードはがん相談支援センターにて発行しています。



●ピアサポートを経験したのぞみ会参加者の声

- ・ひとりぼっちでいると世の中から見捨てられたように感じる。
そんな時に頼れる人がいる、自分と同じような境遇で頑張っている人がいるとわかれば心強い。
- ・入院中は時間があるからいろいろ考えて不安だらけだった。そんな時に参加できるとよかった。
- ・孤独な闘病を続けている方、告知を受けて悲嘆に暮れている方、医療者と十分なコミュニケーションをとれず不安をいっぱい抱えている方、そのような方々にこそこのような機会に巡り合ってほしい。



同じ病気を経験された方同士で語り合うからこそわかり合えることがある、それがピアサポートの良さと言えます。最初のご自身の経験を話すのが難しくても、他の方の話を聞くだけで構いません。もしピアサポートに興味がありましたら、がん相談支援センターへお気軽にお問い合わせください。

倉敷中央病院がん相談支援センター 外来 1 階 1-57 窓口(美容室の隣)

Tel : 086-422-0210(代表) 内線 2960

編集後記

自分が苦しい時に、支え合える仲間がいると思えることは、チーム医療を行っていくうえでも重要なことだなあと常々思います。今回のニュースにより、ピアサポーターの方々の心温まる活動がより多くの患者さんに届けられることを願っています。



発行元: 公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構 倉敷中央病院 緩和ケアチーム

編集委員長: 佐野 薫(医師)

編集委員: 伊墻 美幸(薬剤師) 酒井 清裕(医師) 平田 佳子(看護師) 雪吉 孝子(事務) 50音順