#### ピア・サポーター養成研修会

# 事前学習の振り返り アイスブレーク ~一緒に思い出しましょう!~



# アイスブレーク 〜お隣同士で自己紹介〜

- ・お名前
- ・今回参加したきっかけ
- ・事前学習の感想

「超簡単!」

「うー、ムズイ・・・」??





お題「今日ここに来ていなかったら・・・」

# では・・・ ちょっと思い出してみましょう!



# I. ピアサポートとは



# 同じ体験をした仲間(ピア)が 相互に助け合う(サポート)こと

- がんのピアサポートとは、<u>がんをご自身が体験、</u> もしくは家族として体験された方の助け合いです。
- =似た体験をした**仲間ならではの支援**

ピアサポーターは利用者と体験を共有し、ともに 考えることが期待されます。

## この研修におけるピアサポーターとは

ご自身もしくは家族としてがんを体験し、 同じような病気を患う患者、家族に対す るサポートを行おうとする人



・この研修は、おもに医療スタッフが運営をバック アップし、がん診療連携拠点病院をはじめとする病 院で開催されるピアサポートを想定しています。

※医療従事者とは違い、相談された内容を解決する 義務や責任を負う必要はありません

## Ⅱ.ピアサポーターの役割と活動指針

- 1. じっくりと相手の話に耳を傾ける 相手のペースに合わせて 気持ちに寄り添いながら
- 2. 自分の体験を語る ⇒次に練習します!

3. 共に悩み、考える

価値観は人それぞれ 自分の意見をおしつけない 問題の解決や助言をしなくてもよい 相談者自身が答えや解決法を見つける手助けをする

- ×「こうすべき」「それはいけない」
- 〇「私の場合は~でした」

## 自分の体験を語る

ピアサポーターの言葉によって、利用者の **孤独感や不安が和らぐこともある** 

ピアサポート活動に活かすために、 **自分の体験を振り返り、語る準備**をしておく

・自分の体験を整理する

医療のこと

生活のこと

気持ちのこと

家族のこと

」など

自分の話せる範囲を知っておく ⇒バウンダリー 話せないことがあってもよい

自分を傷つけてまで思い出す必要はない

**・ 辛かった体験は「そっと」「言葉を選んで」伝える** 



## 守るべきこと

#### 1.プライバシーを守る

ピアサポート活動での話を外にもちださない



知人に話す SNSへの書きこみ



**一命に関わること、重篤な状況かもしれないとき** 

→ピアサポート活動の場の医療者や責任者に相談

#### 医療行為に関する内容に踏み込まない

- ・診断や治療方針に口をはさまない
- ・医療機関や医療者の評判を口にしない
- ・健康食品や代替療法の取り扱いは慎重に

#### Ⅲ. 相手を大切にすること、自分を大切にすること ~バウンダリーについて~

「相手のために」と思うと自分に無理をしがちだが、 自分を大切にしないと相手も大切にできない

バウンダリーとは 「私」と「相手」の境界のこと お互いを尊重し、守るために、自分と相手の 間に一定の境界を意識することが必要

⇒トラブルや燃えつきの防止



# バウンダリーを守るために

1自分の体調に気を配る

- ②自分の感情まで相手に合わせなくてもよい
- ③ピアサポートの場とプライベートをきちんと分ける 自分の個人情報を教えない
- ④自分にできること、できないことを理解する 相談内容はさまざま、対応が難しい場合もある 辛いことやできないことは無理しなくてよい
- ⑤ 話を聞くときは、相手の反応をみながら
- ⑥ 負担にならない時間の長さで 相手が話しにくそうなことに踏み込みすぎない
  - ※自分が傷ついてしまったとき ⇒ピアサポーター仲間やその場の医療者と相談を

#### あなたならどうしますか?

がんサロンの利用者が、治療に対する不安を訴えて来られました。 サロンの終わりに「あなたと話していると安心するの。お茶でも飲 みながら、もう少しお話ししてくれませんか」と言われました。

放っておけないと思い、「*今日の夕方に連絡してください」*と携帯の番号をわたして、その夕方に電話があり、30分ほど話しました。

次回のサロンに来られると、表情がうつろで、少しやせたようです。 「今度検査があるんですが、転移してたらどうしようと思って眠れ なくて。ご飯ものどを通らないんです」と言われました。

あなたは家に帰ってもその利用者のことばかり考えてしまい、どうしてあげればよいのか不安になってきました。

この対応に問題はあるでしょうか? あなたなら、どう対応しますか? 対応に迷うときは、どうしますか?

# IV.よりよいコミュニケーションのために ~基本的なコミュニケーションスキル~

3つの「きく」

「聞く」

「訊く」



#### 「聴く」

相手の話す内容だけでなく、感情や真意を 理解しようとするきき方

#### ○じっくり、相手のペースに合わせて話を「聴く」

- 自分と違う意見や、間違っていると思う内容でも、 すぐに否定しない
- 自分の考えや気持ちを上手に言葉にできる人ばかりではない 話し方も人それぞれ

# 話を聴く際に配慮すること

(1)服装 (清潔感 香りには注意)



- (2) あいさつ、自己紹介(名前、立場を伝える)
- (3) プライバシーを守る
- (4) 座り方・視線・表情 話しやすい配置・距離 「うなずき」 笑顔 姿勢(体調にも配慮)



(5) 言葉以外のメッセージ

声の調子(抑揚、大きさなど) しぐさ(腕組み 貧乏ゆすり…)



# ピアサポートに役立つ会話のヒント

#### ①よく聴いていることを伝える

あいづち、くりかえし「心配で眠れなかった」「眠れなかったんですね」

## ②相手の考えを引き出す工夫

- 自由に答えられるような質問
- 話を深める質問

「それについてどう感じましたか」「もう少し詳しく教えてもらえませんか」



#### あなたならどうしますか?

「こんにちは。ピアサポーターの田中です。こちらにどうぞ。 今日は暖かいですね。ここでお話されたことは外に漏れないようにします から安心してお話しくださいね。|

「実は、乳がんで、半年前に手術をして、今はホルモン療法をしています。 家族や友人からは、治ってよかったね、と言われるのですが・・・・」

「そうですか。でも、何かご心配なことがおありなのでしょうか?」

「…時々汗が出たりだるかったり、本当は家事も仕事もいっぱいいっぱい。 再発したらどうしようと思ったりするのに、わかってもらえなくて」

「そうですか。私も乳がんの手術をしてホルモン療法を受けたので、汗が出たり、普段より疲れやすい感じがするのは分かります。辛いですよね」

「そうなんですよね・・・・」〈沈黙、少し涙ぐむ〉

**あなたなら、この次にどうしますか?** 何か言葉をかけるとしたら、どう言いますか?



思い出しましたか?

では、今日一日よろしくお願いします!

