

# 相手を大切にすること・ 自分を大切にすること ーバウンダリーについてー



ピアサポーター養成テキスト 2019年度版  
P.36～41(Ⅲ章 相手を大切にすること、自分を大切にすること)

# 自分も、相手も、大切にする

人と人との関係では、

「相手のために何かしてあげたい」と思うほど、  
自分に無理をしがち



もう終わる時間だけど、  
まだ話がありそうだし...

でも、自分を大切にできないと、  
相手も大切にできないのでは？



# 「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にも

これ以上話を聞くのも大変だし、相手も負担かも。



今日はここまでにして、  
また次回お会いしましょう

# バウンダリーを守るために

## ① 自分の体調に気を配る

- ・ 疲れたら無理をせず休息を
- ・ 心の健康も大切に 自分なりのリフレッシュ法を

## ② 自分の感情まで相手に合わせなくてもよい

- ・ 相手の怒りや不満に同調する必要はない
- 相手の感情や状況を分かってあげればよい



# バウンダリーを守るために

## ③ ピアサポートの場とプライベートをきちんと分ける

- ピアサポーター活動はピアサポートの場所とその活動時間だけ
- 自分の個人情報を教えない
- 利用者には公平に接する



# バウンダリーを守るために

## 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  
→ピアサポートですべてに対応できるわけではない
- ・ 「力になれなかった」とがっかりしなくてもよい



大事ななのは自分の限界を知ること  
できないことは、できないと伝えて構わない

自分にできることをやれば十分  
必要とされていることもたくさんあります！



# バウンダリーを守るために

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、話すのが辛そうなことには踏み込みすぎない
- ・ 意図的に話を引き出したり、無理に思い出させようとしたりしない

話すのが辛そうだから、これ以上この話は続けないほうがいいかな

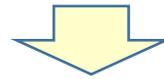


# 自分が傷ついてしまったときには



時には自分が傷つくことも・・・

- ・ 一生懸命に対応したが、ニーズを満たせず無力感を感じる
- ・ 答えに困る相談
- ・ 怒りや苛立ちをぶつけられてしまう など



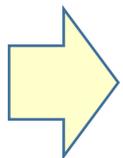
## 困ったことを相談する場をもつ

- ・ ピアサポーターの仲間やその場の医療者に相談を
- ・ ピアサポートでの悩みをプライベートに持ち帰らない



# 相手や自分が守られていないサイン

- ピアサポートの場面を超えて相談にのってしまう
- 自分の個人情報教えてしまう
- 相手の考えに同調してしまう
- 相手の依頼を断ると自分を責めてしまう
- 相手が悲しんでいると自分のせいではないかと思ってしまう
- 相手と自分の意見が異なるとイライラする
- プライベートな時間でも、利用者のことが気になって落ち着かない



**仲間や活動の場の責任者に相談をしましょう**

# ピアサポーターが 知っておくとよい情報

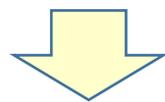
～がん相談支援センター、がん情報サービスの活用～



ピアサポーター養成テキスト2019年度版  
P.40～41(Ⅲ章 コラム ピアサポーターが知っておくとよい情報)

# がんに罹患すると 様々な問題に直面する

- 利用者は様々な問題（治療や費用、生活面など）に直面し、不安や悩みを抱える
- 自らの体験では答えられない質問をされることもある



## 全ての質問に答えないといけないわけではない

- 困った時に相談できる場所を知っておきましょう
- 詳しい情報や最新の情報をどこで手に入れることができるか知っておきましょう

# ①がん相談支援センター

- 地域がん診療連携拠点病院や小児がん拠点病院、地域がん診療病院などに設置されているがんに関する相談窓口
- 治療に関する情報提供や療養生活や経済面等様々な相談対応を無料で行っている
- 設置されている医療機関の患者だけでなく、広く市民に対応をしている
- がんについて詳しい看護師や、生活の相談ができるソーシャルワーカーなどが対応



# ①がん相談支援センター

## 名称に注意！

- 施設によって、名称が違う場合がある  
（例）「医療相談室」「地域医療連携室」  
「医療福祉相談室」など
- ピアサポート活動を行う施設での名称を事前に確認しておきましょう



## ②がん情報サービス (<http://ganjoho.jp/>)

- 国立研究開発法人 国立がん研究センター がん対策情報センターが提供
- がんに関する基礎情報、診断・治療・生活・療養に関する情報や予防・検診に関する情報、がんに関する相談先の情報などが紹介されている
- 全国のがん相談支援センターの名称・連絡先、主な相談内容などを調べることができる

# がん情報サービス (http://ganjoho.jp/)

国立がん研究センター  
がん情報サービス

ganjoho.jp

一般の方向けサイト

Google カスタム検索



☰ もくじ

それぞれの  
がんの解説  
診断から療養まで



診断・治療  
検査や治療、  
臨床試験について



生活・療養  
食事や治療中のケア、  
支援制度など



予防・検診  
がんの原因や  
予防について



資料室  
冊子や資料、講演会の  
記録など



がんの相談  
情報を知りたい、  
相談したい



おすすめページ

もしも、がんと  
言われたら



ご家族、  
まわりの方へ



さまざまな  
症状への対応



がんの  
臨床試験を探す



地域のがん情報



音訳・点訳資料



医療関係者向けサイトへ



がん登録・統計

がんの状況や、がん登録、がん対策  
について知ることができます。

病院を探す

がん診療連携拠点病院  
小児がん拠点病院  
緩和ケア病棟などを探せます

療養生活に役立つ

患者必携



→ 患者さんの手記



がんと共に働く  
まず一歩前へ。

小児がん情報サービス



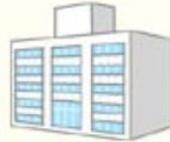
# がん情報サービス (http://ganjoho.jp/)

## 病院を探す

全国のがん診療を行っている医療機関や情報を掲載しています。  
がんの種類や都道府県などを選択し、病院の検索や情報をご覧いただけます。

[がん診療連携拠点病院](#)<sup>用語集</sup>、[地域がん診療病院](#)<sup>用語集</sup>、[特定領域がん診療連携拠点病院](#)<sup>用語集</sup>、[小児がん拠点病院](#)<sup>用語集</sup>

がん診療連携拠点病院  
地域がん診療病院 を探す



がん診療連携拠点病院などの  
リンパ浮腫外来を探す



小児がん拠点病院を探す



 **がん相談支援センター**を探す



小児がん拠点病院の  
**相談支援センター**を探す





# 他に知っておくと良いこと

## 利用者のニーズは様々

- 1対1で話を聞いてもらいたい
- グループで話したい
- 同じがん種の人のお話を聞きたい
- 同じ年代（例えばAYA世代）の人と話したい
- 就労について聞きたい  
など



※AYA世代：思春期や若年成人のこと

# 他に知っておくと良いこと

- 地域には様々な形のピアサポート（患者会や病院内で開催されるサロンなど）があることを知っておきましょう
- 地域で開催されているピアサポートの場を紹介するサイトやパンフレットがないか事前に確認しておきましょう
- どんな雰囲気、どんな形で開催されているのか自分自身で足を運んで見ておくことよりよい情報提供ができるでしょう

（記載されている内容と実際が違うこともあります）

