

ピア・サポーター養成研修会

事前学習の振り返り  
アイスブレイク  
～一緒に思い出しましょう！～



# アイスブレイク ～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よう！

事前学習の復習



# 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、がんをご自身が体験、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」

○「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



ただし

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



## 2. 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が慎重に



# 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)



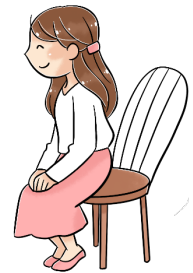
(2) あいさつ、自己紹介 (名前、立場を伝える)

(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てくださいね。」

「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ひします！**

