

# I.ピアサポートとは



ピアサポーター養成テキスト  
P.10～16( I 章 ピアサポートとは)

# (A) ピアサポートとは

## ①がんのピアサポートとはなんですか？

- 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）ことです。**教育現場や、がん以外をふくむさまざまな病気などでピアサポートが行われています。がんのピアサポートとは、がんをご自身が体験、もしくはは家族として体験された方の助け合いです。
- がんのピアサポートには様々な形があります。**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作られています。**

形態	特徴
人数	<ul style="list-style-type: none"><li>•利用者1人対ピアサポーター 1人</li><li>•利用者1人対複数のピアサポーター</li><li>•数人のグループ</li></ul>
コミュニケーション方法	<ul style="list-style-type: none"><li>•対面</li><li>•電話</li><li>•インターネット上の交流</li></ul>
運営主体	<ul style="list-style-type: none"><li>•患者団体などピアサポーター</li><li>•病院</li><li>•行政</li></ul>
スケジュール	<ul style="list-style-type: none"><li>•不定期開催</li><li>•定期開催</li><li>•期間を区切った定期開催</li></ul>
場所	<ul style="list-style-type: none"><li>•病院</li><li>•公共スペース</li></ul>

形態	特徴
医療者の役割	<ul style="list-style-type: none"><li>• かかわらない</li><li>• 運営役としてかかわる</li><li>• ファシリテーターとしてかかわる</li></ul>
利用者	<ul style="list-style-type: none"><li>• だれでも参加できる</li><li>• 登録した人だけ参加できる</li><li>• 特定の条件（部位、性別、年齢など）の方のみ参加できる</li></ul>
費用	<ul style="list-style-type: none"><li>• 無料</li><li>• 有料</li><li>• 保険診療として行う</li></ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>• 講義、体操などの体験、レクリエーション</li></ul>

## ②この研修におけるピアサポーターとは？

- 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、ある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**です。
- 治癒したと考えられている人はもちろん、治療中の人でも、体調が良好で精神的に余裕がある状態であるならピアサポーターになれます。がん患者の遺族、あるいは家族同然にがん患者と深く関わってきた人も、ピアサポーターになれます。
- **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。**

×ピアサポーターは資格や職種を示す名称ではありません

## (B) ピアサポートの意義

### ① ピアサポートはどのように役立ちますか？

ピアサポーターは医療従事者のように病気の治療をしたり、病状や治療の情報を伝えられるわけではありませんが、似た体験をした**仲間ならではの支援**ができます。

- 気持ちのサポート
- 治療や生活について実体験に基づく情報を伝える
- あなたは一人ではない、病気になっても価値のある人生を送ることができる
- 社会とつながり、成長の機会を得る

## ● 気持ちのサポート

- がんの診断を受けると、多くの人は精神的に大きな衝撃を受けます。**ピアサポーターは、患者の気持ちを理解できる存在として期待されます。**
- 単に話を聞いてもらえるというだけでも気持ちの安定に意味があります。**安心して話をできる**ピアサポーターがととても心強い存在なのです。
- **ピアサポートは心の問題に対する治療ではありません。**ピアサポーターは気持ちのつらさを和らげることが義務であると考えなくても結構です。

# ● 治療や生活について、実体験に基づく情報を伝える

- 同じような治療を受けた**ピアサポーターの体験は非常に価値がある**ものとなります。治療に取り組もうとしている相談者を理解し、治療を受ける勇気と、それを乗り越える工夫を伝えることができるかもしれません。
- がんと診断されると、職場などへの説明や手続き、費用などの確保、入院の準備など、生活上の問題に対応しなければなりません。
- ピアサポーターは、**自らの体験から、そうした生活のアドバイスができる**かもしれません。



# ●あなたは一人ではない、病気になっても価値のある人生を送ることができる

- がんと診断され、孤独感・絶望感にさいなまれることがあります。ピアサポーターはそこに存在するだけで「あなたは一人ではない」ことを伝えられます。**話を聞き、ピアサポーターが体験談を語ることで、問題が解決しなかったとしても、孤独感が和らぐかもしれません。**
- 不安を感じることは誰でもあることで、**自分を肯定する気持ち**をもつことができるのです。
- 診断された後の生活を話す中で、「病気になっても価値のある人生を送ることができる」と感じられるかもしれません。

## ● 社会とつながり、成長の機会を得る

- ピアサポートでは、お互いに仲間として出会います。特にがんサロンのような活動では、がんの治療に取り組んでいる多くの仲間と出会う機会をもつことができます。
- また誰かの役に立つことは非常に重要な体験です。ピアサポーターにとっても、**他のがん体験者とかかわることを通じて、自信や社会における役割の再発見、自身の成長につながる**ことが少なくありません。
- またピアサポート**活動を通じて自分の病気をより深く知る機会もあります。**

## ②ピアサポートと医療従事者の違い

- ピアサポーターと医療従事者の役割、責任は違います。医療従事者には、病気や困りごとなど**医療従事者としての専門領域に対し、責任を持って対応する職務上の役割、義務があります。**
- また、医療機関として期待される対応をするため、主治医やソーシャルワーカーなど、他部門と連携した対応も期待されます。
- ピアサポーターと利用者の間では、話を聞きともに考えることが役割としてあるだけで、**取り扱う問題や最善の解決法を提供する役割や義務、責任はありません。**

- ピアサポーターは「**自分自身のがん体験**」の専門家です。ピアサポーターは**利用者のニーズに応じて、自分の体験を伝え、ともに考えてください。**
- あなたの体験談を役に立ったと感じる利用者もいれば、自分には役に立たなかったと感じる利用者もいても良いのです。
- がん医療や心理学の知識があるほうが他の患者さんのお話を理解しやすくなるかもしれませんが、それはピアサポーター自身のためです。
- ただし、**病院で活動する場合**、病院内の活動として期待される役割（例；こういった問題はこの部門を紹介してほしい）があるかもしれません。**病院スタッフと話し合っておきましょう。**