

# 自分の体験を語る



ピアサポーター養成テキスト

P.20～24

(Ⅱ章A-3 自分を知ることと、体験を語ること)



**自身の体験を語る  
ことができる**

# 自身の体験を整理しておく

- ピアサポーターは、必要に応じて自らのがん体験を語ることを求められる。



あなたは、その時  
どうしたんですか？

- ピアサポーターは、がんの治療に取り組んだ貴重な体験を持っている。治療の節目でどんな決断を下したのか、なぜそう考えたのか・・・自らの行動や気持ちを振り返って整理しておくことが必要。

# 目標

自分の体験を整理して  
人に伝わるように話す

自分の体験を語ることは、時に辛いこともあります。  
うまくできなくても大丈夫です。  
あなたの“思い”が伝わることが大切なことです

# お約束

■ 語り手：持ち時間 3 分間で自身の体験を話してください。終了の合図があったら、途中でも話を終わらせてください。

■ 聴き手：自分の順番が来るまで落ち着かないでしようけれど・・・それは、置いておいて、**“一生懸命”話を聴きましょう**

まず、仲間の前で語ってみましょう。

うまくできなくても大丈夫です。

自分の体験を語ることは、時に、辛いこともあります。

なので . . .

**Give up! OK!**

# 体験を語るということ

- 「その時」の気持ちや考えと「いま」の気持ちや考えが違うことがあるかもしれません
- 「その時」どう考えたのか、どう感じたのか、どう思ったのかを時々思い出して整理しておきましょう

自分にとっては、過去の出来事であっても、目の前の人にとっては「いま」「これから」体験することであることを配慮して話しましょう

# 体験を語るということ

自分が傷ついてまで話す必要はありません

- 言いたくないことは言わなくてよいのです
- 自分の中で、整理できていることと、できていないことに気づいておくことが大事です