Ⅳ

がんサポートグループのモデルケース

以下に、①医療従事者が主体となって運営するサポートグループ、②医療従事者とピア・サポーターが協働して運営するサポートグループ、③ピア・サポーターが主体となって運営するサポートグループの3つのサポートグループそれぞれのモデルケースを示します。

モデルケースは、それぞれの施設でがんサポートプログラムを企画開催するにあたり具体的なイメージがもてるようにするために、がんサポートプログラムの概要と事例により具体的な方法について記載しています。

A 医療従事者によりファシリテーションが行われるサポートグループ

院内にメンタルヘルスの専門家（精神保健領域において専門性をもつ職種＝精神科医、臨床心理士、精神保健福祉士など）がいる場合には、グループの効果や力動を理解し、グループ療法に関心をもつ専門家であれば、担当者の一人になることは大変望ましいことです。しかし役割や仕事量などの兼ね合いもあり、必ずしも人員が確保されていない場合には、がん相談支援センター相談員研修を受けた相談員や、がん患者の心のケアについて通常業務の機会をもっているスタッフ（院内のがん看護領域の専門看護師や認定看護師）らがファシリテーションすることが想定されます。

以下は、医療従事者によってファシリテートされる、特定の対象者に絞ったサポートグループ実施のモデルケース提示です。

1 ―グループの設定

1）対　象

中年期女性のがん患者。

2）目　的

同年代の女性同士で集まることにより、同じ年代特有のテーマや話題を共有しやすく、互いに情報交換することで、客観的な自己を見つめるきっかけとする。また自分の生き方や生き様について語り合う中で、今後の療養についての自己決定などもイメージできる。

3）場　所

院内のわかりやすい位置にあり、人数に適したスペース。会話が筒抜けにならず、窓があり明るい室内。調度品やしつらえも含めて、ほっとできるような場所である。椅子は、丸く囲んで話し合いができるように配置されている。

4）開催頻度・時間

月１回。午後１時間半。曜日を確定。

5）形態（構造）

- メンバーは登録制で、事前の申し込み（院内外からの参加可能）。
- ファシリテーターは心理士、サブ・ファシリテーターも記録係を兼ねて他の心理士が担当（場合によっては認定看護師など緩和ケアチームのメンバーで代替）。

6）グランドルール

紙面に記したものを配布。

ご参加いただくにあたり、『参加者の方へ～○○（名称）ルール』をお願いしています。

- **お互いに温かい気持ちで話し合える雰囲気づくり**
  参加者同士自由にお話をしていただく集まりですので、お互い

に批判・非難をしないように努めましょう。参加者の思いや気持ちを伝え、受け止め合う集まりは、また参加したいと思えるはずです。

● **「個人情報」はお互いていねいに扱いましょう**

集まりでお聞きになったことは、個人情報が含まれていますので、「会での話」として扱いましょう。

● **「話したくない」気持ちを尊重し合いましょう**

「話したい」「話したくない」もそれぞれの参加者によって異なります。お互いの気持ちの尊重をお願いします。またたくさんの参加者が見込まれる場合もありますので、いろいろな参加者同士の意見・情報交換などがスムーズに進み、お互い満足できるよう、ご協力をお願いします。

● **勧誘などは、ご遠慮ください**

集まりを利用しての勧誘などは固くお断りいたします。

スタッフ一同、参加者にとって心地良い集まりになるよう努めてまいりますので、みなさまのご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。

2―セッションの展開

- **セッション開始前**：スタッフ間で、参加者の情報共有の時間を確保。
- **セッション開始時**：グループ療法や当会についての説明。欠席者の報告。共有事項の確認など。（初回参加者がいる場合）自己紹介。ルールについて確認。前回からの流れ・時間や途中退室について説明。
- **セッションの導入**：それぞれの近況について、報告し合い、自由な発言が生まれることを促す。
- **セッション中の注意事項**：自己紹介の順番、タイムキープ、途中の電話対応の有無、参加者の発言、ノンバーバルな（非言語的な）しぐさや表情、やり取りや話題の流れの把握、スタッフ間の連携など。

- **セッション終了時**：終了時間前に参加者から感想を聞く（特に初回参加者）。次回の案内や注意事項など。
- **セッションの終了後**：スタッフ間にて振り返りの時間を確保。

3―参加者の背景と参加動機

- 地域のサロンに参加してみたが、高齢の方が多く、なかなか自分自身の意見が言いにくかった。（30 代後半　乳がん　StageⅠ）
- 私は独身だが心配をかけるので、親には病状のことや治療のことを、詳しく話したり、相談したりしにくい。自分のような立場の人は、どういう風に考えながら、治療や療養をしているのか聞いてみたかった。仕事についても、経済的なことを含めて、心配でもある。（40 代後半　卵巣がん　StageⅢ）
- 私は、夫と子ども 2 人がいる。子どもは手がかからなくなったとはいえ、まだ家事など主婦としてのやることも日々多い中で、忙しい主人は大事な受診の時は仕事を休んでついてきてくれるが、普段の受診は 1 人できており、本当のところは心細い。副作用などの症状も言い出すとキリがない。子どもたちは目に見えない副作用については気づかないので、手伝いは頼んだ時にしぶしぶしてくれるのみ。普段の生活の、しんどさやこれからのことを考えた際の不安について、話をしたい。（40 代前半　乳がん　StageⅡ）
- StageⅣの診断を受けているが、元気に過ごしている。本当に自分が、がん患者なのかと思うこともある。死ぬことはみないずれそうなので、怖くない。でも、痛みやしんどさがこれから出てきた時のことを考えるととても不安になる。元気な友人らには分かってもらいにくいので、ここに参加した。（50 代前半　胃がん　StageⅣ）
- めずらしい稀少がんと言われ、いきなり患者会に行くことにためらいがあった。放射線治療などはしたが、適用のある抗がん剤治療はいまのところないと言われている。このまま何もしないまま生活するにはあまりにも不安で、入院中からこの会のことに興味があった。（40 代前半　稀少がん　StageⅣ）

4―参加後の感想

- 自分より病状が進んでいる方も元気にされていることを知り、元気をもらえた。また、病院の集まりということで、心配なく参加できた。
- ファシリテーターの先生がいることで、安心して話ができ、久しぶりに笑った。暗い話ばかりのイメージだったが、まったく違って、みなさんの表情が明るいことにとても助けられた。
- ブログなどのネットの情報は信頼性が乏しかったり、見るのが怖い時もある。でもここで実際にお会いして話をすることで、自分の悩みやほかに考えることなどが客観的に見直せる。
- お休みをされている人のことを心配しているのは、自分だけではない。
- ママ友に話していることとは違う内容について、素直な気持ちで話せた。病気のことも隠す必要もなく、遠慮せず話題にできることがメリット。

【実際のグループ：あるセッションの一場面】

（略）

A：このごろ、なぜか落ち着かない。学年末で子どもが家におり、抗がん剤の副作用の影響もあって、何だかしんどいし、横になることが多いです。みなさんは、そんな時、横になったりされてますか？

B：晩ご飯の片づけをして、必ず横になって、家族にアピールするくらいに何もしない時間をつくってるよ。動いてしまうと、夫も「動けるから、元気なんだ」と思うみたい。女性のように察するってことができないよね？

A：そうそう、そういうのはうちの夫は絶対にできない。

C：私は先月検査して今月が結果説明だった。夫がめずらしくついてきてくれた。大きくなってないと言われて、安心した。

D：それはよかった（一同、うなずき、小さな拍手）。私は、薬を変更してから、副作用の手のしびれがきつい。家事をする時、手袋をしている。指先も黒ずんできたし、人に見せられない。

B：ついでにシミもしわも隠せるし、ずっと手袋してたら、いいのよ。

C：（一同、笑う）そう、この季節、暖かいしちょうどいいと思う。A さんのウィッグ、よく似合ってる。どこで買うんですか？

A：ネットで。いろいろ種類もあるけど、高価なものがやっぱりいいのかな。

D：安くても、いまは良いのがありますよ。親切に教えてくれる所もあるし、経験のある人が売ってる所が安心。

E：知らないけど、いろいろ出てるのね。選べるっていいよね。安くもなるし、軽いとか通気性とか、より性能の良いものがこれからも出るんでしょうね。

A：でも自分にとって一番良いものをどこでどうやって見つけたらいいのか…それがわからない。

B：わからないから、不安に思う人と、そのほうが考えなくてよいから楽って思う人もいるでしょうね。私の場合は、後者。先のことを考えてもどうしようもないので、その時に一生懸命悩もうかと思ってる。それまでは、できるだけ笑って元気でいたい。

C：そうそう。笑ったり、美味しいものを食べたり、感動したりしてると、ストレスが減って、がんをやっつけてくれると私は信じてます。私ってもともと楽天家ではなかったけど。

E：（ファシリテーターに向かって）教えてほしいんですけど、性格によって、がんになりやすい人ってあるんですか？

ファシリテーター：みなさんは、どう思われます？　性格って、関係ありそう？

D：私はあると思います。自分自身、仕事でのストレスを受けすぎてきたな…って。実家で親と暮らしてきたけど、そこもストレスが発散できてなかったのかもしれない。こんなこと言うのは、私だけかもしれないですね・・。

A：そんなことない。みんなそうよ、似たり寄ったり。実は今度、CT の検査があるんです。もし何かあったらと思うと夜に何度も目がさめてしまうようになって…。

C：大丈夫よ。抗がん剤もがんばってきたんだし。

D：体力をつけてると、もし何か…新しいお薬をするってなっても、気持ちを切り替えて前向きに取り組めると思う。気持ちもだけど、体の日々のメンテナンスが大事。

C：体力づくりに、散歩を始めた。

B：私ら、がんになっても、体の健康について考えてるのって、すごい前向き！

E：私ももともと散歩してました…。しばらく運動してなかったけど、近くに新しい公園ができたし、気候も良くなるし、歩いてみようかな。

B：それがいい！　E さん、元気なんだから、できることしなくちゃ！　私は最近、性格明るくなってきたかも。

病気になってから、性格良くなっても仕方ないのに…。まあ、それでもいいか！（笑）

A：みんなすごいと思う。みなさんの前向きなところをみると、こっちも励まされるような気がする。

（略）

※ここに記された発言内容は、あくまでも参加者の言葉であり、エビデンスに基づいたものではありません。

＜アセスメント＞

A：「このごろ、なぜか落ち着かない」→「実は今度、CT の検査があるんです」。再発の不安を、時間を経て、タイミングが整ったところで表出されたが、最初は違う話題として切り出し、本心を話すには心の準備が必要だった様子。もともと不安が強い方のため、本音・本心の時差があることに留意したい。

B：Stage の厳しさが現実にあるにもかかわらず、人にも優しく、励ますタイプの方である。自他共に希望を失わずやっていきたいという姿勢と志向性のある方。グループ全体を和やかに推し進める潤滑油ともなっている。

C：術後の補助療法としての治療経過中であり、本人は告知時期からまだ日が浅いことで、不安の表出も素直である。人にも優しく声かけされるが、実際の病状によっては受け入れがたい相手もおり、実は会話の流れがしっくりいっていないことがわかる。

D：これまでも現実を自分自身でもがきながら、しっかりと受け止めてこられた方であり、知識や情報にも通じている。安易に同調されない面もあるが、それは家族背景の違いを自覚していることの表れか。回を重ねて参加されるうちに、徐々に関係性が深まることを期待したい。

E：「選べるっていいよね」＝治療の選択肢のなさに通じる内容。発言が少ないのは、何よりも病状の進行や予後を見据えた背景と関係があるかもしれない。「（ファシリテーターに向かって）

教えてほしいんですけど」＝何かにすがりたい現実を質問という形で表出された。サポートグループに自ら参加することで、能動的に現実と向き合い、他人の励ましを素直に受け止め、本来の対処行動を思い出し、身の丈の目標を設定できている。

5―医療従事者が知っておきたいポイント

- がんの種類は違うが、同年代という同質性によって、話題や内容の共有も早く、グループの凝集性も高まり、グループは促進されやすい。
- 参加者の主観的な思いの表出と、客観的な視点がサポートグループ内に混在し、互いの価値観に触れる貴重な体験となる。
- 治療経過や病状の違いなど、体験を通した発言がお互いになされる中で、参加者は新しい役割の獲得にもつながり、グループの交流は深まるため、今後の関係性に留意する。

B ピア・サポーターと医療従事者との協働によりファシリテーションが行われるサポートグループ

病院が主体となり、患者会または複数のピア・サポーターが中心となったグループと協働してサポートグループを実施します。病院の窓口の多くは、がん相談支援センターやがん診療連携拠点病院の事務局などの病院職員が担いますが、体験者としての意見も必要なため、医療従事者のほかにピア・サポーターが協働してサポートグループの事務局としての役割を担うことが望ましいでしょう。グループの進行は医療従事者がメイン、ピア・サポーターがサブとなってファシリテーションを行っていきます。その際、医療従事者はピア・サポーターがメインファシリテーターとしてグループを促進できる可能性があるかをアセスメントし、適性があればピア・サポーターをメインファシリテーターにシフトしていくことで、サポートグループがより対等な場

になっていき、相互作用が生まれやすくなります。

サポートグループの立ち上げに際しては、病院、精神科などの診療科、がん相談支援センター、事務などの部門の協力が必要です。また、患者会またはピア・サポート養成研修を受けた複数のピア・サポーターが中心となったグループとの契約など、医療従事者とピア・サポーターが基本的な方向性や目的についての話し合いから始めます。具体的には対象者や開催頻度や開催時間、曜日や時間帯、予約の有無だけでなく病院との役割分担が挙げられます。病院の事業としてサポートグループが院内で根づくために、ピア・サポーターを病院ボランティアに登録をするなど工夫するのもよいでしょう。家族の参加については、家族もまた第二の患者であるという理由だけでなく、患者の思いを知ることによって家族が得られるもの、患者が自身の家族以外の家族の思いを知ることの意味などを考慮しても、サポートグループには意味があると思われます。しかし、参加者がご遺族の場合は、同じ立場としては意味合いが違ってくるため柔軟な対応が求められます。ニーズによって遺族だけのサポートグループを行うことも必要となってきます。

サポートグループの目的は、医療従事者とピア・サポーターが協働で決定しますが、体験者であるピア・サポーターの意向を尊重して決定することが望ましいでしょう。しかし、最初はがんの種類や年代、性別などを問わない多様性をもたせたオープンな形式での開催が継続していくにはよいでしょう。多様性をもたせることでさまざまな体験を共有することもでき、人と違っていても個人として認めてくれる居場所が孤立感の解消や自己肯定感の向上につながります。また、継続していくうちに地域性や医療機関の特性、または参加者のニーズに合わせた開催も企画していくことも必要です。

医療従事者がサポートグループにいることで、ピア・サポーターは安心してファシリテーションを行うことができます。しかし、ピア・サポーターは専門家ではありません。サポートグループがうまくいった場合でも「あのファシリテーションでよかったのか」「もっとうまくできたのでは」と自分の無力感に苛まれたりします。また、サポート

グループに参加されていた方のバッドニュースを聞いたりした場合、「このような活動をしなければこんな思いにならなかった」「もうこんな思いはしたくない」など、ピア・サポーターを続けていくことが困難になってしまえばサポートグループの定期的な継続ができなくなることも考えられます。そうならないためにも、サポートグループ終了後に話し合いの時間を設けることや、定期的に事例検討会などの時間をもつことが継続につながっていきます。

1 ―グループの設定

1）対　象

がん患者と家族、ピア・サポーター

2）目　的

- 医療情報の提供。
- 感情、気がかりの共有。
- 参加者同士の相互作用。
- 孤独感の緩和、居場所の確保。
- 自己肯定感の向上。
- 情緒的なサポートを得る。
- 治療や生活において有用な具体的で実践的な対処法のヒントを得る。
- ソーシャルサポートや対処法スキルを獲得し、成長の機会を得る。

3）場　所

病院の会議室。

4）開催頻度・時間

月 1 回。曜日を確定。13：00～15：00（2 時間）。

5）形態：参加できるスタッフの人数によって決定

- オープン形式（人数制限有）。

- 申し込み形式（人数制限有）。

6）グランドルール

- 自分のことを、自分の言葉で話します。
- 他の人の話は、評価しないで聴きます。
- 名前は名乗らなくてもかまいません（ニックネームでもよいです）。
- 批判しません、アドバイスしません（する場合はごく短く）。
- 聞きたくない話題が出ている場合は退出してもかまいません。
- プライバシーを守ります。SNS への投稿や録音、写真撮影はしません。
- 特定の治療、薬、食品、宗教などを推奨する場ではありません。

2―セッションの展開

（セッションで区切らなくても可）

- **セッション 1**：参加者全員で車座になり、グループの目的、時間、グランドルールを説明する。ファシリテーターの役割を説明（必要に応じて自分の肩書やいまの気持ちなどを話してもよい）したのちにピア・サポーターから一人ずつ自己紹介（病気の経過を含む）をし、参加動機を話す（いまの感情の表出）。
- **セッション 2**：ファシリテーターの促進によりグループワーク（沈黙が続く場合はピア・サポーターに話を振り、口火をきってもらいましょう）。
- **セッション 3**：終了時間 30 分前に参加者全員（ファシリテーターも含む）でセッション 2 での内容や、会に参加しての感想を共有して終了。

ファシリテーターは参加するメンバー同士が話しやすい雰囲気をつくり、メンバーがお互いに助け合うことができるように働きかけることも必要です。また、「いま、ここ」で何が起きているかに注目しましょう。必要に応じて感情を言語化し、率直に話し合うことで参加者同士の「いま、ここ」の気持ちが共有されます。そのことにより参加

者のつながりが強くなり、相互作用が生まれやすくなっていきます。

【あるセッションの一場面①】

- **参加者 D**：初めまして。先ほど精密検査が終わり担当医師から結果は次の外来でと言われました。もし私ががんだったらと思うと…。担当医師からサポートグループの話を聞き参加しました。
- **医療従事者ファシリテーター**：いま D さんが話をされた、告知をされるかどうかまでの時間は、話を聞いて想像するだけでも私は不安になってきますが、参加されているみなさんはいかがだったでしょうか？
- **ピア・サポーター A**：私は体に違和感があり病院を受診しました。D さんと同じように担当医師からは、がんかもしれないと言われその日のうちに検査をしました。結果は 2 週間後と言われた時、その 2 週間はとても不安で不安でしかたがなく、生きた心地がしなかった。この時、誰にも相談ができなくて夜になると一人で泣いていました。
- **医療従事者ファシリテーター**：A さんも D さんと同じように告知をされるかどうかまでの間の時間は不安だったのですね。ほかのみなさんはどうでしたか？
- **参加者 B**：私も同じような体験をしました。
- **参加者 D**：みなさんもそうだったんですね。
- **医療従事者ファシリテーター**：みなさん D さんと同じような体験をされているようですが、その時自分ではどうしていましたか？ そのあたりが、いまの D さんにとって何かヒントになるかもしれません。

3―参加後の感想①

- みなさん、自分と同じような体験をしていることがわかり、悩んでいるのは自分だけではないと思った。
- 自分の話を真剣に聞いてくれたのがよかった。

- 自分の話をみなさんが真剣に考えてくれたのがうれしかった。
- 今後の見通しを立てることができた。
- 体験者の話は重みがありとても参考になった。

【あるセッションの一場面②】

- **参加者 E**：先月に夫が膀胱がんと診断され、現在入院しています。夫の看病のため、病院に来ては家に帰る毎日です。家に帰っても一人で話し相手もいません。今日は病棟の看護師さんの勧めで参加しました。よろしくお願いいたします。
- **医療従事者ファシリテーター**：看病で毎日病院に来られることはとても大変だと思います。自宅に帰ってもお一人なのですね。参加者の中で E さんと同じようにご家族の立場についてお話しできる方はおられませんか？
- **参加者 F**：私も E さんと同じで夫の看病をしていました。疲れてはいましたがなぜか毎日病院に足を運んでしまうのですよね。E さんも同じような気持ちではありませんか？
- **参加者 E**：そうです。疲れているのですが気がついたら朝には病院に行く用意をしているのです。
- **医療従事者ファシリテーター**：いま家族の立場からの話でしたが、患者の立場からみた家族について何かありますか？
- **ピア・サポーター A**：私は患者の立場でしたが、私の夫は仕事帰りに毎日来てくれました。仕事で疲れているのに…。夫にはとても感謝しています。
- **参加者 E**：夫は何も話してはくれないのですが、感謝してくれているのですね。私の話をみなさんが真剣に話し合ってくれるので、とても居心地が良いです。

4―参加後の感想②

- 話ができる場があってよかった。
- このような場所があることをもっと早く知りたかった。

- 最初は不安でしたが、とても居心地が良い場所でした。また参加します。
- 家族ならではの悩みが共有できた。みんな同じように悩んでいたことがわかった。
- 医療従事者からは聞くことができない患者や家族の生の声がとても参考になった。

C ピア・サポーターが主体となってファシリテーションが行われるサポートグループ

患者会または複数のピア・サポーターが中心となったグループと、病院が協働してサポートグループを実施します。病院の窓口の多くは、がん相談支援センターやがん診療連携拠点病院事務局などの病院職員が担いますが、医療従事者と事務が協働してサポートグループの事務局としての役割を担うことが望ましいでしょう。グループの進行はピア・サポーターが中心となって行われますが、グループの成熟度によっては医療従事者がサブファシリテーターとしてサポートグループに加わることが必要な場合があり、グループのメンバー同士の相互作用によってもたらされる影響をアセスメントすることが求められます。

サポートグループの立ち上げに際しては、患者会または複数のピア・サポーターが中心となったグループと契約し、基本的方向性や目的について話し合うことから始めます。具体的には対象者や開催頻度や開催時間、曜日や時間帯、予約の有無だけでなく、病院との役割分担、医療従事者の介入の程度についてなどが挙げられます。病院の事業としてサポートグループが院内で根づくために、ピア・サポーターを病院ボランティアに登録をするなど工夫をするのもよいでしょう。家族だけの参加については議論が分かれるところではありますが、ピア・サポーターと医療従事者との協働によりファシリテーションが行われるサポートグループでの考え方と同様に、家族もまた第二の患者であるというだけでなく、患者の思いを知ることによって家族が得ら

れるもの、患者が自身の家族以外の家族の思いを知ることの意味などを考慮しても、患者だけに限らないサポートグループにも意味があると思われます。

サポートグループの目的は、ピア・サポーターの意向を尊重して決定しますが、がん診療連携拠点病院においては、社会的位置づけからも、最初はがんの種類や病期、かかりつけであることを問わないオープンな形式での開催が、参加者を広げ、がん体験者の孤立感の解消や居場所の確保、ロールモデルを得るといった体験につながると思われます。特にピア・サポーターが中心となる会の特徴としては、支持的・感情表出型の要素が強くなる傾向があり、主な目的を体験者が出会い、体験を分かち合い、相互支援によってがんと共に生きるヒントを得る、とすることが多いことに留意して、参加者をリクルートすることが求められます。またサポートグループを安全に運営するためにも、グランドルールを作成することが望ましいでしょう。

くわえてピア・サポーターがファシリテーションや運営に困難を感じた際、参加者の心身の不調時などにサポートできるような施設内の体制構築は、ピア・サポーターの心理的な負担軽減の面でも重要なポイントになります。

年に１回～数回は患者会やピア・サポーターのグループと運営に関する発展的な話し合いの場をもち、サポートグループの現状を理解しアセスメントし続けることが大切です。

1 ―グループの設定

1）対　象

がん患者と家族、ピア・サポーター。

2）目　的

- 居場所の確保。
- 情緒的なサポートを得る。
- 治療や生活において有用で具体的、実践的な対処法のヒントを得る。

- ソーシャルサポートや対処法スキルを獲得し、成長の機会を得る。

3）場　所

病院の会議室。

4）開催頻度・時間

月１回。午後２時間。曜日を確定。

5）形　態

予約不要のオープン形式。

6）グランドルール

- 自分のことを、自分の言葉で話します。
- 他の人の話は、評価しないで聴きます。
- プライバシーを守ります。SNS への投稿や録音、写真撮影はしません。
- 専門的な診断、治療の話をする場ではありません。
- 特定の治療、薬、食品、宗教などを推奨する場ではありません。

2―セッションの展開

- **セッション１**：参加者全員で車座になり、グランドルールを共有したのちに一人ずつ自己紹介（病気の経過を含む）をし、参加動機を話す（いまの感情の表出）。
- **セッション２**：参加動機などの発言内容から6～7名程度の小グループに分かれてグループワーク（グループの人数によってはセッション１のまま）。
- **セッション３**：参加者全員で集まってセッション２での内容や、会に参加しての感想を共有して終了。

ファシリテーターは「いま、ここ」で起きている感情を言語化し率直に話し合うことが、参加するメンバーにとっても役立ち、グループ

が展開することにつながることを、参加者が理解できるよう働きかけます。

3―参加動機

- 抗がん剤が合わず内服で治療中。心にいつもモヤモヤがある。どうやって生きていったらよいか、みなさんの話を聞きたい。
- 医師の説明がうまく消化できず悩んだ時期があった。ときどき心配になって、今日は落ち込んだ気持ちを立て直そうと思い参加した。
- 自分のいままでの仕事に戻れるのか不安。抗がん剤と放射線治療の副作用で食欲もなく、眠れない。みなの体験を聞きたくて初めて参加した。
- 職場に復帰した。みなさんに治療しながら仕事へのモチベーションをどう高めているのかお聞きしたい。
- 最近家族ががんになった。自分もがん患者だが部位が違うと治療も手術も違う。「第二の患者」となったいま、いろいろと聞きたくて参加した。
- がんと付き合っていくのに、このグループの存在なしには語れない。私を確認する場所として参加し続けている。

4―参加後の感想

- 2人に1人はがんになるというが、知人にがん患者はいなく、疎外感をもって生活していた。サロンで話をして「1人じゃない」と思えた。今後のことは不安だが、前向きに考えようと思う。
- 何でも話せる場はありがたい。大変な思いをしているのは自分だけでないとわかってよかった。
- がんの先輩の言葉が心に沁みた。「甘えること、目線をかえること」。迷ったけれど来てよかった。
- 新しいハンカチを持ってきたが、意外にも明るい話で笑ってばかりいた。また来たい。
- 転移・再発によって、気持ちに波があり力が出ない。みなさんからエネルギーをもらいに来た。

- 抗がん剤治療をがんばっているのだとわかってもらえて喜びを感じました。明日の抗がん剤治療もがんばります。
- ストレスの感じ方は気持ちの持ち方に左右されるので、楽しく過ごしたいと改めて思った。サロンに参加することで心が強くなったと思っている。
- 自分とは別のがんであっても、分かち合えて勉強になった。
- がんになった時、子どもがまだ小さく、自分が病気になってしまうと本当に大変だった。その中でも、仲間がいることのありがたさを実感した。
- セカンドオピニオンとか、緩和医療とか、言葉は聞くが具体的によくわからないので、情報を知りたくてこのサロンに参加した。みなの話を聞いて患者力の養成講座のような気がした。
- がんの情報を直に聞けるのがうれしい。来るたびに新しい質問が生まれるので、また来月も質問をもって参加したい。
- 体験者の話を聞いて、抗がん剤の副作用は少しずつ治っていくことがわかり、不安が少なくなった。
- ここでないと話せないことが話せる。ここは心の荷物をおろすことができる場所なので、嬉しい。
- 前回「あきらめてはいけない」と周りから言われたことが、胸に響いた。
- いろいろなお話を聞かせてもらっている。自分一人だと誰に話していいかわからなくなるので、このサロンに来て話させてもらっている。
- 毎回のサロンごとにさまざまな話題や、考え方を知る。病気に対する臨み方、心のもちよう、自分はどうすればよいのか考えられるのは、価値のあることだと思う。