

## 自治体・がん診療連携拠点病院等共通

### ● どうしてピア・サポートが必要なのか

がん治療の進歩により、がん患者で長期生存が図れる患者数が増加してきました。今では、がんは慢性疾患の様相をもち、日常生活を送りながら治療を受ける、まさに共生する時代に入っています。

あわせて、がんサバイバー（がんの経験者）という言葉が徐々に知られるようになってきました。がんサバイバーとは、「ひどく耐えがたい命に関わるような病気の中にあっても、また病気を克服した後になっても生き続け、かつその人らしく生き続けている人」を指します（National Cancer Instituteの定義）。がんの領域であれば、がんの診断を受けたことのある人であればどなたもがサバイバーであると言われます。

ピア・サポートとは、サバイバーなど、同じ問題や状況を持つ人が、情緒的に支えあい、その問題に適切に対応するための知識や情報を共有していく取組みをさします。ピア・サポートは、その支援が「医療サービスを現在あるいは過去に利用していた個人により提供されること」を最小限の特徴とし、その活動形態は非常に多様です。その効果は、

- ① 情緒的なサポート：体験を語るにより乗り越えてきた姿を示す
- ② 情報提供：医療機関や制度の利用の仕方を活かした形で示す

ことにあります。ピア・サポートは、心理社会的支援の基盤として位置づけられます行政と医療機関が連携して、地域の支援体制の一環として整備していくことが望まれます。

しばしば、ピア・サポートを相談として受け取られることがあります。しかし、ピア・サポートの本来の役割は上記のとおり情緒的サポートと情報提供であり、指示や助言を与える場ではありません。日本においては、活動になじみがないこともあり、しばしば誤解されていることがあります。

### ● ピア・サポートとは

ピア・サポートとは、同じ問題や体験を持つ人が、情緒的に支え合い、その問題に適切に対応するための知識や情報を共有していく関係を指します。

医療においては、主に慢性疾患や精神障害の方の基本的な心理社会的な支援として行われています。

ピア・サポート活動は、海外ではNPOとして腫瘍ごとや、あるいはがん腫をまたいだ総合的な支援組織として構成され、あらゆる診断やステージを対象に組織されています。またピア・サポートは、患者・家族へのインフォーマルで、フリーな支援として定着するに至っています。

◎ [こちらをチェック](#)➡『ピア・サポーター養成テキスト2020年度版』

I章 ピア・サポートとは p.10～16

## ●ピア・サポートの形式

運営主体、参加人数など多様な活動形態があります。

ピア・サポートはもともと自発的に始まる要素も大きく、その活動や内容は幅広くあります。

がんの領域では、主に複数名の参加者とファシリテーターで構成する対面のグループ形式が主流です。その他に、1対1や1対2(複数のピア・サポーター)の対面もあります。

活動する場所も様々あり、対面を中心に、電話やWEB上での活動も行われます。

支援と関連して、医療者が関与する場合、関与しない場合もあります。たとえば、院内で開催する場合には、医療者が治療に関連した教育プログラムを提供したり、グループディスカッションを安全に進めるために看護師や医療ソーシャル・ワーカーがファシリテーターとして参加するサポートグループが行われます。

また、最近では、医療職向けの教育研修(たとえば、緩和ケア研修会)やがん教育の中で、体験の語り手として活動することもあります。

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	コミュニケーション方法 対面 電話 インターネット上の交流
運営主体	患者団体など 病院 自治体
スケジュール	不定期開催 定期開催 期間を区切った定期開催
場所	病院 公共スペース
医療者の役割	関わらない 運営役として関わる ファシリテーターとして関わる
対象者	誰でも参加できる 登録した人のみ参加できる 特定の条件(がん腫、治療内容、世代など)の人のみ参加できる
費用	無料 有料 保険診療として行う
形式	講義、体操などの体験、レクリエーション

### ◎こちらをチェック➡

『ピア・サポーター養成テキスト2020年度版』I.ピア・サポートとは p.10～11

『がんサポートプログラム企画の手引き2020年度版』II章B.がんサポートグループの形態 p.20～23

## ●ピア・サポートの役割

ピア・サポートの役割は、体験や情報を共有する（病気とどのように向き合ってきたか、病院やさまざまな支援をどのように利用したか）ことを通して、ヘルス・リテラシーの向上を図ることです。

特に、体験者がどのように過ごしたのか、治療を選択したのか、実体験を聞き、自分自身の経験と照らし合わせながら、生活や治療との向き合い方を考えることにつながります。

- 病気に対して、向き合い方を身につける
- 様々な支援を利用する
- 医療との協力体制を作る
- 自分自身の生活を積極的に選択していく

これらの変化を通して、がん体験者のもつ最も深刻な心理社会的ストレスである、孤立感を軽減し、自己コントロール感の回復につながります。

### ◎こちらチェック➡

『ピア・サポーター養成テキスト2020年度版』I章 B.ピア・サポートの意義 p.11～13

## ●支援の中での位置づけ（専門職とピア・サポートの違い）

ピア・サポートの立ち位置が独特であることから、しばしば誤解されがちです。

ピア・サポートの立ち位置は、基本的に「体験の語り手」です。そのため、ピア・サポートの役割は、「情報の提供」にあり、指示や助言をすることにはありません。何か問題を扱ったり、解決法を提供したりするような相談支援の役割とは異なります。特に、医療に関する情報には関与をしないことを原則とします。

なお、ピア・サポーターは特定の資格や職種を示すものではありません。

### ◎こちらチェック➡『ピア・サポーター養成テキスト2020年度版』

I章 B.2.ピア・サポートと医療者の違い p.14～15

## ●がん診療連携拠点病院等のがんサロンのなかでピア・サポート活動を行う必要性

がんサロンのようなサポートグループなどの活動は、がん診療連携拠点病院等に限らず、地域でも行われます。その中でも、がん診療連携拠点病院等でピア・サポート活動が行われる理由には、

- ① がん患者さんの多くは、がん診療連携拠点病院で治療を受けており、診療の機会にあわせて、がんに関連した情報やサポートを受ける機会をもつことが重要である点

②特に、体験者の経験を知りたいというニーズは、診断から治療の初期の段階にかけて多い点があります。がん診療連携拠点病院等の整備指針(厚生労働省健康局通知)では、がん相談支援センターに必要な機能として「医療関係者と患者会が共同で運営するサポート活動や患者サロン定期開催等の患者活動に対する支援」が求められています。

◎こちらチェック➡

『ピア・サポーター養成テキスト2020年度版』p.96～99

『がんサポートプログラム企画の手引き 2020年度版』

はじめに、I章A.がんサポートプログラムの必要性p.8

II章A.がんサポートグループの必要性p.18～20

## ●ピア・サポーター養成の必要性について (トレーニングの必要性)

ピア・サポーターは、「体験の専門家」として、自身の貴重な体験を、他の人が活かせる形で提供することを通して、患者さんやご家族の情緒的な支援やリテラシーの向上に貢献する役割があります。しかし、ピア・サポーターが、自身の体験をそのまま語るだけでは、他の人がその内容を受け取り、活かすことは必ずしもできません。たとえば、「他の人の役に立ちたい」という想いがあったとしても、話しすぎてしまったとしたら、受け手はいっぱいいっぱいになってしまうこともあります。「相手の励ましたい」という想いも、「自慢している」ように捉えられてしまうこともあるかもしれません。

いつ、どのように体験を伝えるのか、個人的な経験を相手の人が受け止め、考える機会として活用してもらうのか、伝え方を含めトレーニングを積むことが必要になります。また、体験を開示することで、自分自身が傷ついてしまう危険もあります。自分で話してもよい範囲を知っておくことも、ピア・サポートを続ける上で大事です。

ほかにも、医療に関する内容に踏み込まないといった基本的なルールについても知っておくことが必要になります。

◎こちらチェック➡

『ピア・サポーター養成テキスト2020年度版』II.ピア・サポーターの役割と活動指針p.18～34

## ●継続した研修の必要性について

ピア・サポーターが活動するためには、養成研修に加えて、その後の継続的な研修、フォローアップが重要になります。

がん診療連携拠点病院等の比較的フォーマルな形で支援を行うためには、ピア・サポートに関する基本的な知識やルールをおさえるだけでなく、病院で活動する上でのルールやスキルについても知ることが大事です。そのため、継続した研修の場を確保する必要があります。

実際には、ピア・サポート活動を行った後に、振り返りの場を持ち、やりとりや流れを確認しながら、より良い方法や、他の方法がないか、などを検討することが重要です。また、都道府県によっては、ピア・サポーターが集まり、それぞれの対応場面を持ち寄って意見交換をしたり（事例検討）、専門家を交えて検討する（スーパーバイズ）場を定期的に持つこともします。

これらの振り返りの場を持つことは、ピア・サポート活動の質を担保する上で重要であり、また、ピア・サポーターの燃え尽きを予防するうえでも大事な活動になります。

#### ◎こちらチェック➡

『ピア・サポーター養成テキスト2020年度版』Ⅱ章. C 振り返りをする p.27～34

## ●ピア・サポーター養成～維持の仕組み

ピア・サポーターは一度養成をすれば事足りる、というものではありません。

まず、上でも触れましたとおり、養成研修はあくまでも最低限度の知識を共有することを目的としています。実際に、質の担保されたピア・サポート活動を展開するためには、継続研修の機会を作る必要があります、そのためには、各医療機関の医療者（相談支援センターや緩和ケアチームなど）との連携が欠かせません。

また、ピア・サポート活動へのニーズは幅広くあります。そのなかには、特定のがん腫やステージ、年代にあわせた支援を求めるものもあります。ニーズをカバーするためには、一つの医療機関だけで整備することは難しく、複数の医療機関の連携が求められます。そのため、行政と医療機関が協働して、ピア・サポートを育てていく体制を作る必要があります。

がん治療は急速に進歩をし、治療内容も数年で大きく変わります。そのため、語り手として体験を共有する上で、体験が共有できるのは、治療から5-7年が一つの目安と考えられます。「体験の語り手」としての活動には、ある程度の年限があることから、地域で継続的に養成する必要があります。

（その年限を越えて活動をする場合には、ピア・サポーターではなく、専門の支援者として活動することが望まれます）

#### ◎こちらチェック➡『ピア・サポーター養成テキスト2020年度版』

Ⅶ章 ピア・サポート活動のために医療者ができること p.86～93

Ⅷ章 自治体単位で行うこと p.99～102