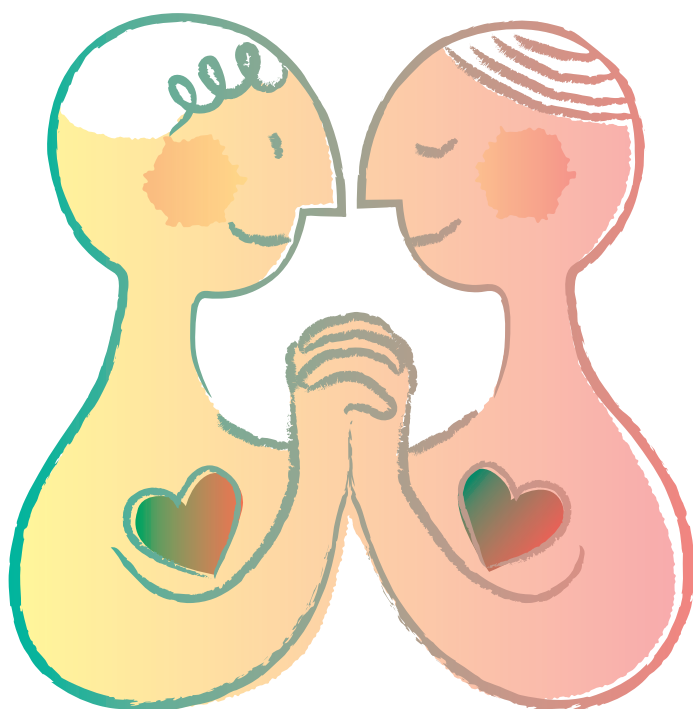


I

ピア・サポートとは





ピア・サポートとは

1 がんのピア・サポートとは何ですか？

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、がん以外のさまざまな病気などでもピア・サポートが行われています。がんのピア・サポートとは、がんを自身が体験、もしくは家族として体験された方の支え合いです。

がんのピア・サポートにはさまざまな形があります（表1）。

表1 ピア・サポートのさまざまな形

人数	利用者1人対ピア・サポーター1人 利用者1人対複数のピア・サポーター 数人のグループ
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（がん種、性別、年齢など）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の中で開催されるピア・サポートを想定してつくられています。

2 ピア・サポーターとは？

ピア・サポーターとは自身もしく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（ピア・サポートの利用者）に対してサポートを行おうとする人です。がんと診断されて治療した人はもちろん、現在治療中の人でも、体調が良好で精神的に余裕がある状態であるならピア・サポーターになることができます。また、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、共に考えることが期待されます。

なお、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。



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たりするわけではありませんが、同じような体験をした仲間ならではの支援ができます。

1) 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。その瞬間のことをあまり覚えていない人も多いようです。がんと診断された人やその家族は、しばしば“何をどうすればいいのか分からない”状態になることもあれば、漠然とした大きな不安を感じることもあるようです。

病気や治療の説明が十分理解できない、治療がうまくいくのかといった病気に関する心配だけでなく、日々の生活のこと、仕事のこ

と、家族のこと、経済的なことなども心配になります。そうした心配が一度に押し寄せてくるので、気持ちの整理がつきにくくなるのです。気分が落ち込んで、うつ状態になってしまう人や、家族や友人の何気ないひとことに反発を感じたり、自暴自棄になったりする人もいます。

ピア・サポーターは自分の経験から、気持ちを共有することができるかもしれません。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。

また、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。病気について友人・知人や職場の人などには知られたくないため話せないこともあります。医療者には時間を取ってもらうのを遠慮したり、治療担当者には言い出しにくいこともあるでしょう。安心して話をできるピア・サポーターはとても心強い存在なのです。

ただし、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。

2) 治療や生活について、実体験に基づく情報を伝える

種類や病期（病気の進み具合）によって異なりますが、がん治療に取り組む過程で、体の苦痛を伴うことは少なくありません。

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利用者を理解し、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。

また、がんと診断されると、それまでの生活スタイルを変えなければいけないことがあります。患者本人だけでなく、看病する家族の負担も増えることでしょう。職場あるいは学校に対する説明や手続き、生活費や医療費の確保、通院のための交通手段の確保、介護の手配、入院する場合はその準備と手続きなど、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、自らの体験からアドバイスできることがある

かもしれません。

3) あなたは一人ではない、病気になっても自分らしく人生を送ることができる

がんと診断されさまざまな心配事に圧倒された時、「なぜこんなことになってしまったのだろう」「誰にも私の苦しみを分かってもらえない」「みな幸せそうなのに、私だけつらい目にあっている」「自分の将来は閉ざされてしまった」といった孤独感・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も「あなたは一人ではない」「あなたの人生はこれからも続いていく」ということ伝えることができます。話を聞き、ピア・サポーターが体験を語ることで問題が解決しなかったとしても、「困難に直面しているのは自分一人ではない」と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、恥じることで落ち込むことでもないと感じ、自分を肯定する気持ちをもつことができるのです。

ピア・サポーターも診断後の生活について話す中で、「病気になっても自分らしく人生を送ることができる」と感じられるかもしれません。

4) 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複数での活動では、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、いま現在のことだけでなく、以後も困った時に相談できるという存在とつながっていることも意味があるでしょう。

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、ほかのがん体験者と関わり、支援することを通じて、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もの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・サポーターと医療者の違い

ピア・サポーターの役割と医療者の役割、責任は違います。あなたが病院に行く時、あなたは医師に病気について診断し、もっとも良い治療方針を提案し、治療に力をつくしてくれることを期待するでしょう。また病気で仕事ができなくなった場合は、医師だけでなく相談支援センターのソーシャルワーカーに、役に立つ社会制度を教えてもらうことを期待するかもしれません。このように、医療者は患者に対し、病気や困りごとなど専門領域に関して責任をもって対応する暗黙の、もしくは明示された役割関係、義務があります。

また、医療者個人の能力だけで対応するのではなく、医療機関としての対応を期待されるため、他部門との連携も必要です。例えば、社会福祉サービスについて質問された看護師が、自分で答えられない場合はソーシャルワーカーを紹介して対応するなどです。

一方、ピア・サポーターと利用者の間では、話を聞き共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。がんピア・サポートがまだそれほど一般的ではないため、社会が暗黙に期待する役割も定まっていません。

ピア・サポーターは何の専門家でしょうか？ がんを体験していますが、がん医療全般に詳しいわけでもありませんし、がん患者の心理状態の専門家でもありません。ピア・サポーターは「自分自身のがん体験」の専門家です。自身がどのようながん体験をしたのか、整理して理解しておく必要があります。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、共に考えてください。ピア・サポートは前述のようなさまざまな役割を果たせることがありますが、それはピア・サポートをそれぞれの利用者がどう受け取り、どう考えるか次第です。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。

がん医療情報の提供や心理ケアもピア・サポーターとして必須の役割ではありません。がん医療に関して知識があるほうがほかの患者さんの話を理解しやすくなるかもしれませんが、他者の役に立つよう最

新の知識を学ぶ義務があると考えする必要はありません。がん医療や心理学を勉強するとしても、それはピア・サポーター自身のためであると考えましょう。

ただ、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（例えば、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。



コラム

本研修以外で行われているピア・サポートについて

ピア・サポーター研修を受講しなければピア・サポート活動ができないというわけではありません。例えば、おもに地域で活動をしている患者会では、ピア・サポートという言葉ががんの分野で使われるずっと以前からピア・サポートが日常的に行われています。患者会の基本的な活動はピア・サポート活動であり、患者・家族への支援活動に豊富な経験をもつ患者会運営者も多くいます。

患者会が地域で行っているサロンや病院内で開催されているサロンにも、それぞれ場の雰囲気や形式の違いがあります。また、利用者の求めるピア・サポートと提供されるピア・サポートが必ずしも合致するとも限りません。利用者とピア・サポーターとの相性もあることでしょう。利用者はその時のニーズや気分によっていろいろなピア・サポートの場を利用できることが望ましいと考えられます。