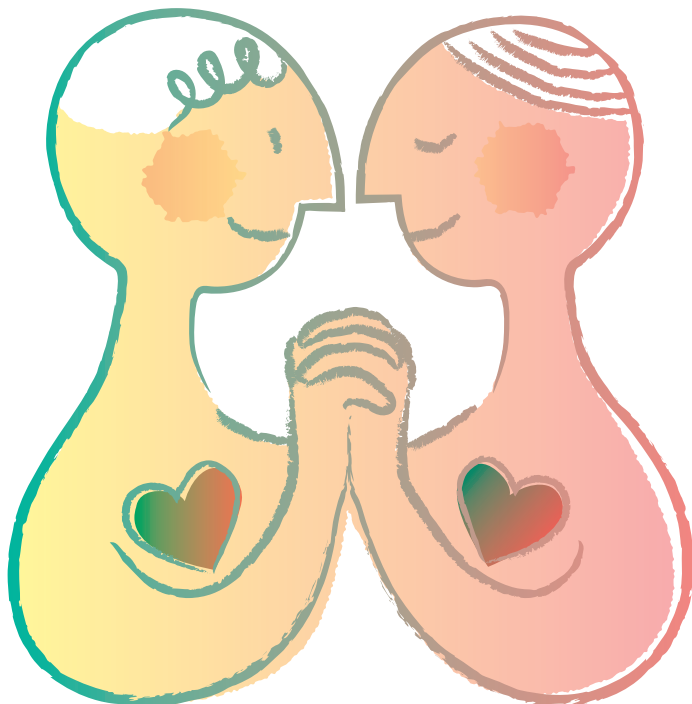


III

相手を大切にすること、
自分を大切にすること
—バウンダリーについて





バウンダリーとは

バウンダリーとは、「私」と「相手」との境界のことで、「相手も自分も、大切にする」という、安心して安全なピア・サポートの根底にあるものです。しかし、人間同士の境界は目に見えない曖昧なもので、相手を大切にすることと、自分を大切にすることに葛藤が生じることがあります。

人と人との関係では、「相手のために何かしてあげたい」という気持ちが強ければ強いほど、「自分が無理をしてしまう」ということが起こりやすくなります。しかし、お互いを尊重し、守るためには「自分にはここまではできるけれど、これ以上は難しい」「ここまでは話を聞くけれど、これ以上は踏み込めない」というような一定の境界を設け、意識することが大切なのです。

例えば、とても不安が強く、いつもがんサロンで長く話をされる利用者に帰宅途中でばったり会って話し続けられてしまい、すっかり帰りが遅くなってしまった、などということがあるかもしれません。このような場合、「ごめんなさい、またがんサロンに来ていただいたらお話をお聞きしますね」と言ってそこで話を切り上げてよいのです。

このようにバウンダリーを設けることは、ピア・サポートにおけるトラブルや、ピア・サポーターの燃え尽きを防ぐことにも役立ちます。



バウンダリーを守るうえで必要なこと

1 自分の体調に気を配る

ピア・サポートの活動はやりがいがありますが、エネルギーを使う場面もあります。疲れたら早めに休息をとり、体調が悪い時は無理をせず自分の健康管理に専念しましょう。

また、心の健康を維持するために、睡眠をしっかり取る、音楽を聴く、ショッピングをする、など自分なりのリフレッシュ方法をもって

おくとよいでしょう。

2 自分の感情を相手の感情に合わせなくてもよい

ピア・サポートを行ううえで、相手の話を聴き、寄り添うことは大切ですが、相手と同じ感情になる必要はありません。例えば、利用者が「あの時に受けた治療には納得がいかない」などと医療者に対する不満や怒りを述べたとしても、ピア・サポーターはその不満や怒りに同調する必要はなく、あくまで利用者の感情や状況を分かってあげればよいのです。

3 ピア・サポートの場とプライベートをきちんと分ける

ピア・サポーターとして活動するのはピア・サポートの場所と、そこでの活動時間だけと決めておきましょう。トラブル回避のためにも、プライベートな時間をピア・サポート活動にあてないこと、自分の個人的な情報を利用者に教えないことが重要です。例えば、自分の自宅や携帯の連絡先を教えてしまうと、何時間も利用者から連絡があり、家事や仕事に支障をきたしたり、心理的に疲弊したりしてしまうかもしれません。

また、利用者とは公平に接するようにしましょう。ピア・サポートの場所以外で利用者と会う約束をしたり、仕事など個人的なことで便宜を図ったりすることは避けなければなりません。

4 自分にできることと、できないことを理解する

ピア・サポーターに期待されているのは、自身のがん体験をもとに、利用者と体験を共有し共に考えることです。このように寄り添ってくれるピア・サポーターは、利用者に希望を与える存在です。しかし、利用者の相談内容はさまざまなものがあり、対応が難しい相談があるのも事実です。一人のピア・サポーターがすべての利用者の問題に対応できるわけではありませんし、すべての要求を満たす必要もありません。ですから、「力になれなかった」「何もできなかった」と自分を責めなくてもよいのです。

むしろ、「自分にはそのことについて話を聞くことはできるけれど、具体的な解決法までは提案できない」など、自分にできることの限界を知ることが必要です。

また、利用者が受けた医療行為について意見を求められるなど、ピア・サポートの範囲を超えた要求をされることがあるかもしれません。そういった場合には、「そのことが気がかりでいらっしゃるお気持ちは分かりますが、私にはお答えできないのです」と自身の限界について説明し、活動している場の医療者に相談するとよいでしょう。

5 話を聴く時は相手の反応を見ながら

ピア・サポートでは利用者のニーズを知ることが大切ですが、ニーズを知ろうとするあまり、踏み込んで聞きすぎないことも相手を守るうえで大切です。

例えば、がん再発を主治医から告げられ、混乱している利用者、どのように主治医から言われたのか、それを聞いてどのように思ったのか、など詳細な状況を聞きたいと思うかもしれません。しかし、利用者がその状況を話しているうちに、思い出してさらにつらくなってしまうこともありうるのです。

ですから、意図的に話を引き出そうとしたり、つらかったことを無理に思い出させようとしたりせず、あくまで相手が自ら話す内容に寄り添うこと、「あなたが話したいことは聴くつもりですが、話したくないことまでは話さなくていいのですよ」というスタンスでいることが必要なのです。

6 話をする時間の長さ

話をする時間の長さについて、相手との関係や話す内容にもよりますが、あまり長くなると疲れてしまうことがあります。相手にも、自分にも、負担にならないような時間の長さで話すよう心がけましょう。

7 困ったことを相談する場をもつ

ピア・サポート活動で困っていることや負担に思うことは、抱え込まず、ピア・サポーターの仲間やピア・サポートに関わる医療者に相談しましょう。ピア・サポートに関わる担当医療者も守秘義務をもっているため、利用者に「誰にも言わないで」と言われた場合でも、相談できないわけではありません。

困っていることや迷っていることがあるのに、そのまま家に帰ってしまうと、自宅に戻ってから利用者のことが気になって落ち着かない、ということがあるかもしれません。しかし、利用者のプライバシーは守らなければいけませんから、ピア・サポート活動での気持ちは自分のプライベートには持ち込まず、ピア・サポート活動の場の中で解決するようにしましょう。



自分自身が傷ついてしまった時には

ピア・サポート活動は利用者の大きな力になり、感謝の言葉をかけられたり、やりがいを感じたりすることは多くあります。しかし、時には答えに窮する相談をされたり、怒りや苛立ちをぶつけられてしまったりして、ピア・サポーター自身が傷ついてしまうこともあるかもしれません。がんという病気を抱えていることは大きなストレスであり、その結果、利用者がより身近に話を聞いてくれるピア・サポーターに感情をぶつけてしまうこともあるのです。また、一生懸命に対応したのに利用者のニーズを満たせなかった場合、無力感を感じてがっかりしてしまうかもしれません。

このように、ひどく傷ついたり、自信を失ったりした時には、一人で抱え込まないようにしましょう。ピア・サポーターの仲間に話を聞いてもらったり、活動の場の医療者に相談したりして、自分自身をケアすることが大切です。

ピア・サポートにおいて、相手や自分が守られていないサイン

- ・ピア・サポートの場面を超えて相談に乗ってしまう。
- ・自分の個人情報を教えてしまう。
- ・相手の考えに同調してしまう。
- ・相手の依頼を断ると自分を責めてしまう。
- ・相手が悲しんでいると自分のせいではないかと思ってしまう。
- ・相手と自分の意見が異なるとイライラする。
- ・プライベートな時間でも、利用者のことが気になって落ち着かない。



ピア・サポーターが知っておくとよい情報

利用者はさまざまな問題に直面し、不安や悩みを抱えています。自らの体験では答えられない質問をされることもあるでしょう。しかし、それらすべてを説明できなければいけないというわけではありません。どこに相談すれば、詳しい情報や最新の情報を手に入れることができるのかについて知っておき、相談する場所を紹介できると、より具体的に利用者の役に立つかもしれません。

■ がん相談支援センター、相談支援センター

全国の「がん診療連携拠点病院」や「小児がん拠点病院」「地域がん診療病院」には「がん相談支援センター」「相談支援センター」というがんに関する相談窓口が設置されています。がんに関する治療や、治療後の生活、医療費のことなど、がんの療養に関するさまざまな疑問や悩みについて相談することができます。多くの「がん相談支援センター」では、がんについて詳しい看護師や、生活全般の相談ができるソーシャルワーカーなどが、相談員として対応しています。

患者さんやご家族のほか、地域の方々はどうなっても無料で利用することができます。そのがん相談支援センターのある病院で診療を受けていない場合でも、相談することができます。

「がん相談支援センター」は施設によって、「医療相談室」「地域医療連携室」「医療福祉相談室」などの名称が併記されていることもあります。ピア・サポーターの活動を行う施設での名称を事前に確認しておくといでしょう。

② がん情報サービス (<https://ganjoho.jp>)

国立研究開発法人 国立がん研究センターがん対策情報センターが、がんに関するさまざまな情報をウェブサイト上で提供しています。

サイトでは、それぞれのがんに関する基礎情報、診断・治療・生活・療養に関する情報や予防・検診に関する情報、がんに関する相談先の情報などが紹介されています。

「がん情報サービス」のホームページにアクセスし、「病院を探す」のところをクリックすると全国のがん相談支援センターの名称・連絡先、主な相談内容など詳しい情報も見ることができます。

