

平成25年度 厚生労働省委託事業

がん総合相談に携わる者に対する
研修プログラム策定事業

研修テキスト

がんサロン編

より良い
グループ・サポートを
進めるために



平成25年度版

平成25年度 厚生労働省委託事業
がん総合相談に携わる者に対する
研修プログラム策定事業

研修テキスト

がんサロン編

より良いグループ・サポートを
進めるために

平成 25 年度版

目次

研修テキスト
がんサロン編
より良いグループ・サポートを
進めるために

目次

	1 はじめに
11	1) テキストの作成の経緯と目的
12	2) テキストの位置づけと使用方法
14	3) テキストの対象
	2 がんサロンとは何か
17	1) がんサロンの定義と内容
17	(1) がんサロンの定義
18	(2) がんサロンの内容
23	2) がんサロンの重要性と意義
23	(1) がん患者が感じる身体・心理・社会的な問題
24	(2) がんサロンに参加した人の経験
27	(3) がんサロンの限界
29	3) がんサロンの開催
29	(1) がんサロンのルール
30	(2) がんサロンの準備と広報
31	(3) がんサロンの実施
34	(4) がんサロンの振り返り
35	(5) がんサロンの課題
	3 がんサロンでのより良い コミュニケーションのために
41	1) 運営者が配慮すること
43	2) 進行役が配慮すること



4 がんサロンで起こり得る事例と対応のヒント

- 49 1) 特定の参加者だけが話をする 
- 51 2) 発言しない参加者がいる 
- 53 3) 参加者間で意見・話題がかみ合わない 
- 55 4) 考えを強く主張し続ける参加者 
- 57 5) 感情を強く表す参加者 
- 59 6) 治療や病院の選択に関する話題 
- 61 7) がんの再発や死に関する話題 
(1) 再発に関する話題
(2) 参加者の死に関する話題
(3) 遺族にどう対応するか
- 68 8) 解決すべき問題を抱えている 

※がんサロン編DVDについて
「がんサロンの風景」と「がんサロンで起こり得る事例と対応について鼎談」で構成されています。

[巻末付録]

- 75 ①がんサロン開設のヒント
- 81 ②各地のがんサロン紹介
- 81 ①広島編 「患者さんの御守」として
広島がんサポート
- 84 ②熊本編(1) 目の前にいる人を大切に考えよう
熊本市民病院(湖東がんサロン~もくせい)
- 87 ③熊本編(2) 医師も私服でほどよく参加
熊本赤十字病院(長嶺がんサロン~CROSS)
- 91 ④鹿児島編 家族のような仲間とおしゃべり
がんサポートかごしま「がん患者サロン」
- 94 ⑤島根編 先駆けとして後継者育成に想いを馳せる
がん情報サロン
「ちょっと寄って見ません家」
- 98 ⑥滋賀編 県内で運営方法を共通化
滋賀県立成人病センター
がん患者サロン「笑顔」
- 102 ⑦三重編 同窓会のような盛り上がり
三重県がん相談支援センター「津サロン」
- 106 ⑧神奈川編 「何もできない、無力だ」という思いからの出発
神奈川県立がんセンター 患者会「コスモス」
- 110 ⑨山口編 気取らず、温かい雰囲気、落ち着いた空間
山口県立総合医療センター「きららサロン」
- 114 ⑩岐阜編 安心できる居場所を作りたかった
がん遺族の集い「なのはな会」
- 121 ③用語解説

平成25年度 厚生労働省委託事業
がん総合相談に携わる者に対する
研修プログラム策定事業

研修テキスト

がんサロン編

より良いグループ・サポートを
進めるために

平成 25 年度版

平成25年度 がん総合相談に携わる者に対する研修プログラム策定事業

委員名簿 (委員長以下50音順)

<運営委員会>

- [委員長] 天野 慎介 一般社団法人 グループ・ネクサス・ジャパン 理事長
[委員] 秋月 伸哉 千葉県がんセンター精神腫瘍科 部長
[委員] 大庭 章 群馬県立がんセンター 精神腫瘍科・総合相談支援センター 臨床心理士
[委員] 堀田 めぐみ がんサロンネットワーク熊本 代表理事
[委員] 松本 陽子 NPO法人 愛媛がんサポート おれんじの会 理事長
[委員] 若尾 文彦 国立がん研究センターがん対策情報センター センター長

<評価委員会>

- [委員長] 小川 朝生 国立がん研究センター東病院 臨床開発センター精神腫瘍学開発分野 分野長
[委員] 石川 睦弓 静岡県立静岡がんセンター研究所 患者・家族支援研究部 部長
[委員] 手嶋 義明 熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課 疾病対策班 主幹
[委員] 松島 英介 東京医科歯科大学大学院歯学総合研究科心療・緩和医療学分野 教授
[委員] 三好 綾 NPO法人がんサポートかごしま 理事長

平成25年度 厚生労働省委託事業
がん総合相談に携わる者に対する研修プログラム策定事業
『研修テキスト がんサロン編
より良いグループ・サポートを進めるために』

[発行] 平成26年2月24日

[連絡先] 公益財団法人 日本対がん協会

がん総合相談に携わる者に対する研修プログラム策定室(事務局)

〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-5-1 有楽町センタービル(マリオン) 13F

電話: 03-5218-6051 FAX: 03-3215-0522

<http://www.jcancer.jp/> <http://www.gskprog.jp/>

編集・執筆: 竹内義朗、細川奈津美

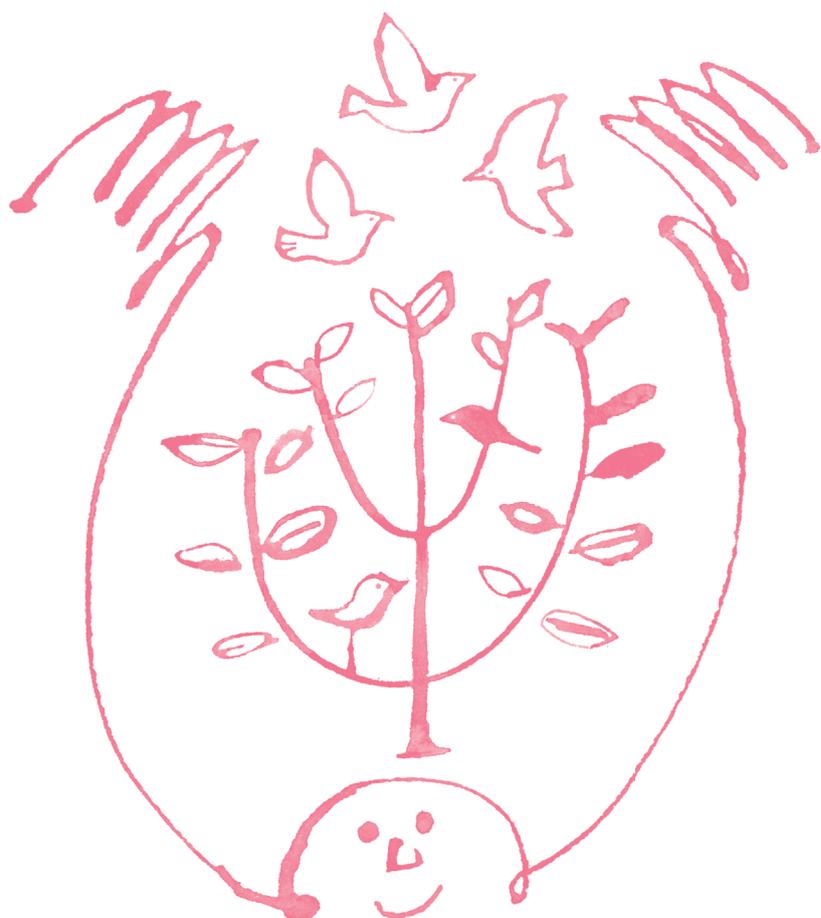
イラスト: ナツコ・ムーン

AD: フロッキングスタジオ

1

はじめに

このテキストを通じて
がんサロンの運営や進行に関する基本的な事項を
学習していただくために、
テキストの作成経緯や目的などを説明します。



2 テキストの位置づけと使用方法

このテキストは、がんサロンでがん患者やその家族などへのサポートに関わるにあたり、知っておきたいことや気をつけておきたいことも含めて、基本的な事柄を中心に説明したものです。

テキストには、「がんサロンとは何か」「がんサロンでのより良いコミュニケーションのために」「がんサロンで起こり得る事例と対応のヒント」など、がんサロン開催にあたって注意すべき点が記されています。ここに書かれている内容は、がんサロンの開催とそこでのサポートを行うにあたって、最低限知っておきたいことや、気をつけておきたい事項ですので、「これを知っていればがんサロンのすべて」というものではありません。

テキストの内容を参考に、仲間や研修会などを通じてがんサロンでのより良いサポートの方法について話し合ってみましょう。また、自分が相談者の立場（患者・家族など）であったときにどのようなことを感じたり、困ったりしていたかを思い出しながら学習をするのもよいでしょう。

がんサロンの運営が始まったあとも、運営スタッフがサポート方法などを検討したり見直したりするときに、このテキストを参照いただきたいと思います。

さらに、テキストの項目に対応した内容で、DVD「がんサロン編」も作成されています。映像を見ることで、がんサロンでのサポートを行う際の具体的なイメージや、がん患者・家族などとのやりとりの参考とすることができます。DVDの内容をもとに、実際のやりとりの練習（ロールプレイ）を行ってもよいでしょう。

がんサロンの開催とそこでのサポートに「ベストなやり方」はありませんが、「必ず守ってほしいこと」はいくつかありま

す。また、がんサロンによってもさまざまな運営や対応の方法があり、このテキストではその運営や対応の例も紹介しています。それぞれの例には利点も欠点もありますので、みなさんが関わるがんサロンの実情に合わせて学んでください。患者・家族としての自身の経験に加え、がんサロンでのサポート活動の経験も積み重ね、あなたのグループや地域にとってのテキスト「がんサロン編」を作り上げてください。

なお、「ピアサポート」に関わるみなさんには、1対1での対応に関する基本的な事項を学んでいただくことを目的に、『がんピアサポーター編～これからピアサポートをはじめの人へ～』（テキストとDVD）が平成24年度に作成されました。がんサロンでのサポートは、グループによるサポートが中心となりますが、がん患者・家族などがピア（仲間）として「体験を共有し、ともに考える」にあたっての基本的な事項を知っておくことも、がんサロンでのピアサポートに役に立ちますので、『がんサロン編』と併せて学習してもよいでしょう。



研修テキスト



模擬相談DVD

memo



3 テキストの対象

このテキストは、がんサロンでのサポートに関わっている人を対象として作成されています。具体的には、がんサロンでがん患者や家族などとの話し合いを進行し、がんサロンを開催する人（運営者）や、まとめる人（進行役）などが対象となります。

内容は①章でテキストの位置づけや対象を説明し、②章と③章はがんサロンの定義や内容、がんサロンが安心な語り合いの場所となるためのヒントを紹介しています。いわば、がんサロンの運営や進行の基礎的な事柄の解説です。

④章では、運営者や進行役が対応に悩む場面について、全国のがんサロンで行われている語り合いでの対応の事例を参考に説明していますが、そのような対応をするとよい、という正解を示すものではありません。また、このような場面ががんサロンの語り合いで、必ず起こるものでもありません。対応については、進行役をあまり経験していない場合は、難しく感じるかもしれませんが、想定事例として読んでください。

がんサロンでは、がん患者・家族などによるグループ・サポートが活動の中心ですが、医療者などによるアドバイスや勉強会が行われている場合もあります。また、運営者としてがん患者・家族以外にも、医療者やがん患者・家族のサポートに関心のある人が関わっている場合もあります。

がん患者・家族以外でも、がんサロンでのサポートや運営に関心のある人がこのテキストを活用して学んでもよいでしょう。

2

がんサロンとは何か

がんサロンとは「がん患者やその家族などが集まり、交流や情報交換をする場」です。
ここではがんサロンの定義や重要性、内容、開催にあたっての注意事項などを紹介していきます。



1 がんサロンの定義と内容

(1) がんサロンの定義

**「がん患者やその家族などが集まり、
交流や情報交換をする場」のこと**

このテキストで扱うがんサロンとは「がん患者やその家族などが集まり、交流や情報交換をする場」のことです。グループによるサポート、あるいは患者・家族などによる助け合いであり、がんサロンという呼称が国内では一般的に使われます。がんサロンの参加者は、がん患者・家族などですが、がんサロンの運営をする人や対話の進行役を務める人は、がん患者・家族などの場合もあれば、医療者や、がん患者・家族ではない場合もあります。

がんサロンの運営者は、がんの患者団体、医療機関やその相談支援センター、がん患者・家族などを含む個人などさまざまです。活動内容や運営方法も運営者によって異なります。

がんサロンでは、参加者同士が話をしたり聴いたりして体験を共有し、ともに考えることを大切にしています。これにより参加者は安らぎを得たり、不安や孤独感を軽減したりすることがあります。また、がん医療や療養生活に関する情報交換も行われています。がんサロンによっては、がん患者や家族同士の交流や情報交換に加えて、医療者によるアドバイスの場や勉強会を設けたり、がん患者・家族が体験などを発表したりする場合があります。

なお、このテキストで扱うがんサロンは、保険診療で認められた医療行為ではありません。また、精神・心理的な治療を目的とする集まりでも、活動でもありません。

memo



がんサロンには、よく眠れない、酒量が増えたなど、心理的苦痛やそれによる生活への影響を訴え、それに対する心理的なケアを求めて参加する人もいます。こうした人が参加することは問題ありませんが、治療としての責任を負うことはできません。

がんサロンでは、医療機関の発行している冊子を配布するなどして情報提供している場合がありますが、特定の治療法や医療機関を勧めるものではなく、医療について責任を負うものでもありません。

(2) がんサロンの内容

・がんサロンで行うこと

がん患者・家族などが集まって語り合いをすることが基本になっているところが多いようですが、ほかにがんに関係する勉強会などを開いたり、ハイキングや食事会などのイベントを開いたりしているところもあります。勉強会に力を入れているところ、イベントに力を入れているところなど、がんサロンの性格はさまざまです。

・がんサロンの参加者

がんサロンは、がん患者とその家族などであれば、誰でも参加できるものです。ただし、患者会が主催しているがんサロンではその患者会の会員のみに、病院内のサロンではその病院に通院している患者のみに限られる場合があります。

また、より似通った体験をもったグループにするため、特定の部位のがん体験者だけ、若い人だけ、家族だけ、遺族だけのがんサロンもあります。

このほか、一定期間を定めてその間はメンバーを固定しているがんサロンもあります。

参加したいと思ったときにいつでも参加でき、休みたいと思ったときにはいつでも休むことができる雰囲気であることが大切です。長期間休んでいて、再び参加する人がいた場合、休んでいた理由を問い詰めるようなことはせずに、そっとしておくことも大切です。

がんサロンはあくまで、その日そのときに集まったがん患者・家族などが、体験を共有し、ともに考える交流と情報交換の場です。

多くのがんサロンでは、予約なしで参加することができます。がんサロンによっては、事前に参加予約を求めている場合もありますが、そうしたがんサロンでも予約なしで当日足を運んだ人も参加できるようにしているところが多いようです。

複数のがんサロンに出入りすることも自由です。医療機関の中で開催されるがんサロン（院内サロン）と、医療機関内ではなく地域で開催されるサロン（地域サロン）を使い分けるなど、複数のがんサロンに参加している人もいます。自分に合ったがんサロンを探すために、複数のがんサロンに参加してみることを推奨している地域もあります。

がんサロンの参加者に、ほかのがん患者・家族をがんサロンに勧誘することを求めたり、がんサロンの運営の手伝いをお願いしたりすることはあるでしょうが、強制にならないように配慮が必要です。

がんサロンに参加するがん患者・家族などのなかには、時間の経過とともに、がんサロンに対する気持ちが変化したり、体調が変化したりして、参加しなくなる人がいます。

がん患者・家族などは、がん患者本人の体調の変化とともに、がんサロンに参加する意義を失っていく場合があります。がん患者の体調が良くなり、不安や悩みが消えて、健康だったとき

と同じような生活に復帰したり、がんサロンの活動とは別の生きがいを見つけたりして、がんサロンに参加しなくなる人もいます。

また、がん患者の遺族が、がんサロンに参加している場合、時間の経過とともに参加を取りやめるという判断をする場合があります。

がん患者・家族などがサロンに来なくなっても、その理由を問い詰めたりせず、参加しないと告げられたときは、「また、来なくなったら、いつでも来てくださいね」といった言葉を添えるとよいかもしれません。

・がんサロンの開催場所

大きく分けて、医療機関の1室で開催するもの（院内サロン）と、医療機関の外で開催されるもの（地域サロン）があります。医療機関の外で開催される場合には、がん患者団体の事務所、公民館などの会議室、個人宅など、さまざまな場所が使われています。

医療機関の1室を使う場合は、運営する側から見て、参加者を集めやすい、入院中の患者が参加できる、医療者との連携が取りやすい、運営費用が少なくてすむ、事務の一部を医療機関の職員が担ってくれる場合がある、といったメリットがあります。その一方で、参加者側から見ると、受診のときに立ち寄れるというメリットはありますが、自分が診療を受けている医療機関の医療者の前では自由に話しにくい、医療機関が自宅から遠いところにあると参加しにくい、といったデメリットがあります。

医療機関の外の場所を使う場合は、参加者側から見て、医療者に遠慮なく発言できる、自宅に近いがんサロンを選ぶことができる、といったメリットがあります。一方、運営する側から見ると、存在を知ってもらう機会を積極的に作る必要がある、開催場所の確保や運営資金の調達などに努力を要するといったデメリットがあります。

memo



・がんサロンの開催日時

地域サロンの中には、平日の昼間は原則として常時オープンしていて、いつでも訪れることができる形をとっているところがあります。こうしたサロンの場合、その場所に行けば誰かがいてくれるという安心感があります。ただし、誰かが常時その場所に待機している必要があるので、運営スタッフには大きな負担がかかります。

このため地域サロンであっても、週1日あるいは週2日と決めて、その日だけオープンしている場合もあります。この形式だと毎日オープンするよりも、運営者にかかる負担は小さくなります。

医療機関の1室を使う院内サロンでも、常時オープンしている形式と特定の日（たとえば、月に1回、週に1回など）に開催する形式があります。

・スタッフの役割

がんサロンを主催する運営者、運営を手伝う人、進行役、参加者として語り合いに加わる人などが、スタッフとしてがんサロンの開催に関わります。がんサロンの形式によっては、発言時間を計測するタイムキーパーや受付係、そのほかの役割をもつ人がいる場合もあります。



memo

2 がんサロンの重要性と意義

(1) がん患者が感じる身体・心理・社会的な問題

がん患者は、痛み、不快感、さまざまな体の不調、動作の制限、外見の変化など身体的な問題を抱えることがあります。これらの問題には、二つの原因があります。一つはがんという病気そのものがもとになるもので、もう一つは治療が原因や引き金となって起こるものです。

がん患者が抱える心理的な問題は、不安、いらだち、孤独感などのほか、人生観を揺さぶられるといったものもあります。がん患者はそれまであまり意識してこなかった死について正面から向き合うことになり、その結果、心理的な負担を背負うことが少なくありません。これまで疑いもなく信じてきた価値観に変化が生まれ、人生にむなしさを感じるなど人生観を揺さぶられたり、アイデンティティ（個人としての存在感）を喪失したりしたときに感じる苦痛のことを、ほかの心理的な問題と区別してスピリチュアルペインと呼んでいます。

がん患者は、仕事や家族に関する社会的な問題を抱えていることもあります。がんの治療に取り組むためには、仕事を休まなければならないこともあります。治療費が必要となる一方で、仕事の継続が難しくなることもあり、経済的に大きな負担です。また、仕事に復帰できたとしても、勤務先でそれまで取り組んできた業務からはずされたり、自営業なら銀行との取引や新しい仕事の獲得で不利益を被ったりする可能性があります。体力を要する仕事の場合は、筋力が衰えていたり疲れやすかったりして、以前と同じ効率で仕事ができないかもしれません。家族による看護、介護、生活面での細やかなサポートが必要になれば、家族に負担をかけることもあります。

このような身体・心理・社会的な問題は、それぞれ単独にあ



るものとは限りません。それぞれが相互に影響を与えていることもあります。たとえば体の痛みがいつまで続くのかわからないことが、心理的な不安につながったり、心理的な変化が原因で、仕事への意欲を失ったりしてしまうことも考えられます。

また、治療法の選択で悩んでいる人の場合などは、純粋に医学的な理由による問題のほかに、家族への負担や経済的な負担などを考えて判断に困っていることもあります。配偶者と子ども間で意見が異なり、治療法を決めかねているといった場合もあります。病期、治療法、家族構成、経済的な状況など一人ひとり置かれている状況はすべて異なり、それらが複雑に絡み合っていることがあります。

(2) がんサロンに参加した人の経験

がんサロンに参加した人は、さまざまな感想をもちます。以下に挙げた項目も人によって感じ方が異なると思われるので、掲載の順序に意味はありません。

・安心感をもつ

がん患者には、がんを告知され治療を受ける過程のなかで、それまでの生活が一変し、人間関係に変化が生まれ、孤独感を味わう人が少なくありません。そんななかで自分と同じ体験をした人と出会い、話を聞いてもらったり、仲間の話を聞いたりすることによって、孤独感が和らぎ、安心感をもつことができます。ただし、なかには、かえって孤独感を深めたり、不安感を強めたりする場合があります。

・体験に基づく多様な情報を得る

がんサロンで出会う人々は、がんを告知されたときから、お互いに似た体験をしていることがあります。がん患者は体験に基づいた仲間の言葉に説得力を感じる場合もあります。また、テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、インターネットなどの各種メディ

アでも、がんに関係する情報を得ることはできますが、目の前にいる体験者の言葉のほうが、実感がこもっていて心に響くこともあるようです。

複数の参加者の話を聴くうちに、自分だけが特別な問題をもっているわけではないことに気づくこともあります。

・仲間と出会う

がんサロンでは、似た体験をもつ仲間同士が出会い、新しい人間関係を作り出すことがあります。日常生活上では得られにくい同じ病気の経験者とがんサロンで出会うことにより、孤独感や不安を解消することに役立つ場合があります。

・自分を肯定する気持ちになれる

がん患者はしばしば不安を感じたり、意欲を失ったりすることがあります。がんサロンで仲間と話すことによって、「不安を感じたり、意欲を失ったりすることは誰にでもあることで、恥じることで落ち込むこともない」と自分を肯定する気持ちになれる場合があります。その結果、治療やこれからの生活に対して、今までと違った姿勢で取り組めるようになることもあります。

・支え合うことで、ほかの参加者の役に立つと感じる

がんサロンでの会話を聴くうちに、がん患者・家族などは仲間の話で元気を感じる場合があること、しかも、それはがん患者・家族などだからこそできることなのだ、ということに気づくことがあります。

また、複数の話を聴くうちに、人によっては、自分自身も仲間に対して、何か役に立ちたい、役に立つことがあると感じることがあります。

がんであることを知って、感情が不安定になったり、生きることそのものに意欲を失ったりしていた人も、自分が他者の役

memo



に立てるかもしれないと思うことで、新しい生きがいを見つけることができる場合があります。

・複数の参加者の姿を見て、これからのことに希望をもつ

がんサロンでさまざまな仲間の話を聴くうちに、たとえばいったん失いかけていた生きる目標を改めて設定し直したり、仕事・趣味・生活・家族関係などを冷静に見つめ直したりして、これからのことに希望をもてる場合があります。

がん患者は死と向き合う体験をするうちに、人生に価値を見いだせなくなり生きる目標を見失う場合があります。それまで信じていた価値観が崩れてしまうことで、しばしば大きな衝撃を受けるからです。また、それまで取り組んできた仕事や趣味を継続できなくなったり、親しく付き合ってきた親類・友人・知人と疎遠になったりして、生きがいを見失うこともあります。

がんサロンでは同様の体験をした仲間が、その状態に対して、どのように考えたり行動したりしたのかを聴くことができます。そのような体験をいくつも聴くうちに、自分なりに優先順位をつけて、自分にできることをやってみようという気持ちになることがあります。また、これまで培ってきた人間関係も、より深くより良いものになる可能性もあります。

・感情を表に出してすっきりする

がんサロンの語り合いの場で、感情を表に出すことで、すっきりすることができます。涙を流しながらつらい気持ちを語った参加者が、会の終わりになって笑顔を見せることはしばしばあります。

感情を表に出さず、思っていることを言葉や態度に示さない人もいます。しかし、喜びや悲しみ、不安や怒りといったさまざまな感情がないわけではなく、意識してあるいは無意識のうちに、そうした感情を表に出さないように努めているのかもしれない。

そのような人の場合でも、がんサロンの語り合いの場で、喜びや悲しみ、不安や怒りといった感情を出して語ると、気持ちがすっと軽くなることがあります。

(3) がんサロンの限界

運営者やスタッフは、参加者全員に満足してほしいと願うものですが、全員の満足を得るのは難しい場合もあります。また、開催や運営に関して、努力だけでは解決できない問題もあります。がんサロンには限界があることをあらかじめ知っておくとよいでしょう。

・受け止め方は人それぞれ

がんサロンに参加しても、全員が満足を得て帰るわけではありません。求めているものと違っていると思ったり、なんとなくなじめないものを感じたりする参加者もいます。場合によっては、参加したことによってかえって孤独感を深めたり、不安が増したりする人もいます。

参加者のニーズに合わないのは残念なことです。合わない場合には参加しなくてもよいといった雰囲気を作っておくこと、ニーズに合わないという相談があった場合は1対1のサポートや相談支援センターなどを紹介できるようにしておくのもよいでしょう。

一方、進行役の人が、自分の進行がうまくいかず、参加者が満足しなかったのではないかと心配する場合があります。がんサロンでの語り合いは、意見や話題がかみ合わないことがしばしばあります。初対面の人が多かったり、想いの丈をぶつきたいと考えている人がいたりするので、意見や話題がかみ合わないからといって悲観的・否定的にとらえることはありません。

・がんサロン外での出来事

がんサロン外での出来事については、手の打ちようがない場合

memo



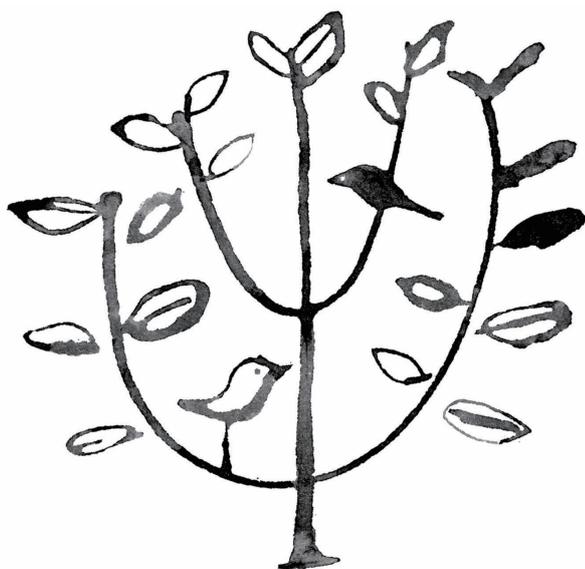
もあります。たとえば、がんサロンについての根拠のない噂^{うわさ}を言いふらされてしまうような場合です。

また民間療法の勧誘や、宗教活動のほか、語り合った個人的な内容を話す、参加者の誹謗^{ひぼう}中傷をする、参加者に夜中に電話するなど、知り合った人同士のトラブルになる場合もあります。

活動に誤解がないように心がけることは大切で、どのような方針でどのような活動をしているのか、日頃からオープンにしておくといでしょう。しかし、それでも誤解が生じてしまうことはあり得ることです。

・組織として継続できないことがある

がんサロンの運営資金や運営を支えてくれるスタッフを長期的に確保するのは難しいことです。また、スタッフ同士の間で、運営方法などを巡って意見が異なる場合もあります。運営が維持できなくなり、継続してサービスが提供できない場合があります。



memo

3 がんサロンの開催

(1) がんサロンのルール

多くのがんサロンでは、簡単なルールを定めています。ルールは参加者が話しやすく、また心地よく過ごせるようにするために定められているものです。参加者が不快な思いをしたり傷ついたりすることのないよう参加者を守るためにルールが設けられているといえるでしょう。場合によっては、運営者の考え方や開催場所の事情が加味されていることもあるかもしれません。

ルールをどのように伝えるかは、がんサロンによって異なります。進行役や参加者に加わっているスタッフなどが、語り合いの冒頭に読み上げているところもあります。読み上げはせず、部屋に掲示したり、パンフレットに書いて渡したりするだけのところもあります。

以下に示したものは、あるがんサロンで実際に定められているルールです。参考までに一例として示したもので、ルールの統一を意図したものではありません。それぞれのがんサロンの実情に合わせてルールを定めていただければと思います。

- ①話されたことはここに置いて帰り、参加者の名前や住所、電話番号、病気の内容、家族の状況、経済的なことはほかの場所で話したり、ブログやツイッターなどインターネットに書き込んだりしません。
- ②ここにいる人以外のことを話題にしません。
- ③ほかの人が受けている治療は自分に合うとは限りません。治療のことは医師に相談しましょう。
- ④健康食品や健康器具などの物品を薦めたり、販売することはしません。
- ⑤宗教団体への勧誘はしません。
- ⑥アドバイスや励ましをされると負担になることがあります。

memo



お互いに聞き上手になりましょう。

⑦大切な時間です。参加された方が平等に話せるよう、お互いに気を配りましょう。

memo

(2) がんサロンの準備と広報

がんサロンの開催準備で大切なことは、手伝ってくれるスタッフを確保することです。ピアサポーター養成講座の参加者のなかから、がんサロンのスタッフになってくれる人を募集したり声をかけたりする方法を取っているところもあります。医療者や元医療者がスタッフとして協力してくれる場合もあります。

常時オープンする形式の場合は、誰が待機するのか、ローテーションを組んで当番を決める必要があります。特定の人に負担が集中しないように、なるべく多くのスタッフを確保することが大切です。がん患者や持病をもっている人の場合は、体調に配慮して無理のないようにする必要があります。

万一、体調不良などで当番が務められないときは、誰が代わりを務めるのか、あるいはがんサロンを休みにするのか、といったことも決めておくといよいでしょう。

特定の日（月1回など）にがんサロンの語り合いを開催する場合は、当日、何人のスタッフが手伝いに来るのか、また誰がどんな役割をするのか、スタッフの役割分担を決める必要があります。

主な役割としては、進行役、受付、会場準備と後片付け、参加者として話に加わる、といったことがあります。ほかに記録係、タイムキーパーを置く場合もあります。

がんサロンによっては、途中に簡単な体操を入れてリラックスや気分転換をするなどの工夫をしているところもあります。

memo

こうした工夫をする場合は、いつ、誰が何をするのかを決めておいたほうがよいでしょう。また、参加者がパソコンで作成した資料をもとに発表をしたり、テレビ番組のビデオを視聴したりする場合は、必要な機器を用意し、操作方法を確認しておくことが大切です。

がんサロンの意義、内容、開催場所、開催日時などを多くの人に知ってもらう広報活動も重要です。ポスターやチラシの作成・掲示・配布、新聞・地域情報誌・Web サイトなどへの情報掲載などの手段があります。また、医療者にがんサロンの存在を認知してもらい、必要と思われる患者にがんサロンを紹介してくれるように依頼するのも一つの方法です。

(3) がんサロンの実施

ここでは月1回など、特定の日だけに集まる形式で語り合いの会を開催する場合について、時系列で説明していきます。

・準備

当日、手伝ってくれるスタッフに早めに集合してもらい、準備をする必要があります。準備のためのミーティング、机や椅子の移動、受付の設置、会場へ誘導するための案内の掲示、使用機器の用意、配布する資料の用意などがあります。

院内サロンの場合は、病院の玄関から開催している部屋にたどり着けるように案内を掲示するなどの対応をしているところもあります。こうした掲示は、医療機関の職員の協力が必要です。もちろん、終了後はこの掲示をはずす必要があります。

受付では挨拶^{あいさつ}を交わし、とくに初めての参加者に対しては、「初めてですか」「どこで会のことをお知りになりましたか」といった会話をしながら、参加者に会の流れを説明するとよいでしょう。このとき、名前や住所を記入してもらうか否かは、が



・終了

語り合いの場では、死と向き合う恐怖、身体の不調や人間関係の悩みなどが話題にのぼることもあるため、会の最後に気持ちを切り替える時間をもつようになっているところもあります。具体的には、次回開催のお知らせや勉強会、イベントのお知らせなどを運営者が話すことで、語り合いの会から日常へ戻るつなぎの時間とすることができます。

(4) がんサロンの振り返り

振り返りは後片付けのあとに、運営を手伝ったスタッフ全員で行うものです。語り合いの内容をみんなで確認・共有したり、運営の改善点について話し合ったりします。また、スタッフの気持ちを切り替えるための時間としても大切です。

改善点についての話し合いは、参加者が満足していたか、初めて参加した人がなじめていたか、運営や進行は適切だったか、などについて意見を出し合い、次回につなげていくものです。がんサロンは、毎回参加者が同じとは限らないので、常に臨機応変の対応が求められます。うまく進行できなかったと思うことがあっても、次回改善できればよいのだ、ということ全員で確認し合うとよいでしょう。

参加者と同様にスタッフも、死と向き合う恐怖、身体の不調や人間関係の悩みなどを聴くことで、重い気持ちになってしまうことがあります。自分自身のつらい体験を思い出してしまうこともあるかもしれません。そこで、気持ちを切り替える時間をもつとよいでしょう。その日の語り合いの場で印象に残ったこと、自分の感じたことなどを率直に口にすると、気持ちの切り替えに役立ちます。「この場であったことは、この場に置いて帰りましょう」という言い方をよくします。

振り返りの記録を取るかどうかは、各がんサロンの判断により

ますが、改善点については記録しておくともよいかもしれません。

振り返りの時間は 30 分から 1 時間程度としているところが多いようですが、スタッフの人数や部屋の使用時間制限なども考慮して、各がんサロンの実情に応じて決めるとよいでしょう。

なお、当日の振り返りとは別に、近隣のがんサロンとの情報交換の機会をもつと、運営のヒントになると思います。

(5) がんサロンの課題

・ 運営者の課題

がんサロンの運営者は、医療者の場合もありますが、それ以外の場合、中心となって活動している人は、がん経験者かその家族、遺族であることが多いようです。運営の中心となる人が体調を崩して、運営に支障が出ることがあります。また、経験やノウハウの不足、事務的なミス、手伝えるスタッフの不足などで、語り合いの会を開催できなかつたり、開催できたとしても、参加者の満足が得られる内容にならなかつたりすることもあります。

・ 医療者との関係

ピアサポートやがんサロンの意義について十分理解し、患者にがんサロンへの参加を促してくれる医療者がいる一方で、がんサロンの存在を知らなかつたり、知っていても理解が十分でない医療者がいたりするのも事実です。

医療者ががんサロンの意義について十分理解していて、院内サロンが活発に活動しているところは多数あります。こうしたところでは、がんを診療している医師が、がんサロンの存在を患者に知らせてくれて、患者の状態に応じてがんサロンへの参加を積極的に勧めてくれている場合があります。病棟の看護師が入院患者に声をかけたり、相談窓口のソーシャルワーカーや

memo



看護師、あるいは放射線治療をしている放射線技師などが、がんサロンへの参加を促したりしている場合もあります。

ただし、院内サロンのある医療機関であってもすべての医療者が、がんサロンの意義について十分理解しているとは限りません。がんサロンを否定しないまでも、がんサロンのことをあまり意識しておらず、患者に積極的に話さない医療者はいます。

また、責任の所在が明確でないことなどを理由に、医療機関内でのがんサロンの開催に難色を示す医療者もいます。この背景には、院内サロン内でのトラブルや、誤った情報提供があった場合に、参加者や関係者から病院が責任を問われるという事情があるようです。地域サロンの運営者のなかには、医療機関内での開催を希望していても、理解が得られず実現していない例があります。

医療者にごんサロンの意義を理解してもらえるように粘り強くアプローチしていく必要はありますが、理解が進むまでには時間がかかることもあります。

なお、医療機関内にがんサロンを開設する場合のヒントを75ページで紹介していますので参考にしてください。

・行政の支援

都道府県の「がん対策推進計画」(第2次)では患者・家族支援として、ピアサポートやがんサロンについて「推進する」「支援する必要がある」など前向きな表現が多数書き込まれています。がんサロンについて、開設の促進を明記しているところもあります。しかし、具体的な支援内容は、各都道府県によって異なります。

がんサロンの運営者からは、金銭的な支援を望む声もあがっていますが、がんサロンにはさまざまな運営主体があり、公平に資金を分配するには難しい面もあるようです。また行政が直

3

がんサロンでの より良い コミュニケーション のために

運営者や進行役が、がんサロンで参加者の語り合いを円滑に進めるためのヒントを紹介します。
がんサロンの実情に合わせて参考にしてください。



memo

がんサロンで円滑なコミュニケーションがなされるために、運営者や進行役が大切にしたいポイントについて、はじめに紹介しておきましょう。本テキストの29ページで紹介した「がんサロンのルール」と併せて参考にしてください。

・参加者を尊重する

がんサロンには、がん種や病期、治療経過、生活環境など、背景の異なる人々が集います。それぞれの「参加者を尊重」し、安心して発言できる居心地のよい場づくりを目指しましょう。また、最低限のルールは必要ですが、運営者や進行役の考えを押しつけるのではなく、参加者の意向を大切に、参加してよかったと思ってもらえるようにしましょう。

- ①参加者が安心していられるようにする（傷つかないようにする）
- ②参加者が発言できるようにする
- ③参加者にとって快適な場所・空間であるようにする
- ④参加者の意向を大切に

以上のポイントを踏まえて、運営者と進行役が具体的に配慮することを取り上げました。ただし、ここに示すものは、がんサロンを開催・運営していくにあたってのヒントであり、この通りに実施すべきものというわけではありません。また、進行役と運営者に共通するものもあります。各がんサロンの実情に合わせて参考にいただければと思います。

1 運営者が配慮すること

・参加者の体調について

参加者には、がんの治療中の人や高齢者なども交じっていることがあります。語り合いの途中で気分が悪くなるなど、体調を崩す人もいます。運営者は進行役やスタッフと協力しながら、参加者の体調に問題がないか、気配りすることが大切です。場合によっては声をかけて、休むように促す必要もあるで



memo

2 進行役が配慮すること

・安心、快適に過ごせるように

参加者が傷つくことなく、安心して快適に過ごせるように意識しておくことが大切です。名前や病状も含めて言いたくないことは言わなくてもよい、ほかの参加者を傷つけるようなことは言わないように、といったことをルールとして説明するか、進行する中で必要に応じて伝えるとよいでしょう。

・プライバシーが守られることの説明

がんサロン内で話したことが外部に漏れることはない、ということをお伝え、安心してもらうことが大切です。自由に話することができる場なのだ、ということをお理解してもらうことで、表面的ではなく、本当に思っていることを話してもらうことができるかもしれません。

・初めての参加者、久しぶりの参加者

進行役は初めての参加者や、久しぶりの参加者について、事前に受付で確認しておく場合もあります。初めての参加者や久しぶりの参加者には、なるべく時間をかけて語ってもらう機会を作ってもよいでしょう。初めての参加者、久しぶりの参加者にとって、居心地のよい空間となるように進行役が振る舞うとよいかもしれません。

・発言機会の公平

初めての参加者、久しぶりの参加者に配慮する一方で、ほかの参加者に対しては、発言機会が公平になるように配慮することも必要かもしれません。特定の人ばかりが長く話していないか、全員が発言する機会を得ているか、といったことについて気を配ってみてはどうでしょうか。

・「聴くだけ」と意思表示している人

「今日は聴くだけにします」と言ってがんサロンに参加する



人もいます。そのような人でも時間の経過とともに、自分も少しは話してみようかな、という気持ちになることもあるようです。たとえば、「今日は聴くだけということでしたが、もしよろしければ、**さん、少しお話しなさってみませんか」と話を振ってみるのも一つの方法です。もちろん、あまり話したくない様子が見られたら、そこで無理強いするのは避けましょう。

・遠慮している人

参加者のなかには、遠慮してわざと隅のほうに隠れるようにして座っている人も見かけます。最初からその人に声をかけて前に出てきてもらうのがよいのか、途中から声をかけて前に出てきてもらうのがよいのか、あるいはそのままにしておくのか、進行役は状況に応じて判断することになります。

・参加者の話の否定について

進行役から見て、参加者の話が事実と異なっていたり、偏った情報に基づいていたりすると思えることもあります。しかし、「それは事実と違いますよ」「それは偏っていませんか」と初めから否定するのではなく、「**さんは、そのように思われたのですね」と、いったん受け止めてみてはどうでしょう。初めから否定すると、自分の想いが伝わらなかったという不満につながるかもしれません。

・参加者の話を遮らないことについて

参加者の話が横道に逸れたり、同じ話が繰り返されたりすることがあります。それでも、進行役はなるべく話を遮らないようにしてみてはどうでしょう。横道に逸れたり、同じ話が繰り返されたりするところに、実は参加者の本当の気持ちが表れているのかもしれません。

ただし、1人当たりの発言時間をルールで定めていて、大きく時間オーバーする場合には、話の途中で進行役が注意を促す言葉をはさむ必要があるでしょう。

・口調について

進行役は早口にならないように注意して、言葉をしっかり伝えるように意識するとよいかもしれません。進行役は時間のことを気にして、ともすれば早口になってしまうことがあります。しかし、進行役が早口だと、参加者は自分の言葉が届いたのか不安になるかもしれません。参加者のみなさんの話はしっかり受け止めていますよ、という言外のメッセージを伝えるためにも、ゆったりとした口調が適している場合もあります。

・障害のある人への対応

がん患者・家族などで障害のある人が参加を希望する場合があります。がんサロンのルールを印刷した文書を渡したり、読み上げたりするなど、参加希望者の不自由なところに配慮しながら、プライバシーが守られることなどを説明しましょう。

また、障害のある人が介助者とともにがんサロンの会場に来ることもあります。その場合、語り合いの場に介助者とともに参加するか、介助者に別室で待ってもらうか、障害のある人本人の意思を確認し、介助者とともに参加することを希望した場合には、その意思を尊重するようにしましょう。



memo





4

がんサロンで 起こり得る事例と 対応のヒント

がんサロンでは、運営者や進行役が対応に悩む場面が多々あること
でしょう。そのようなときに、どのように対応すればよいのか、そのヒ
ントを提供するのがこの章の目的です。

対応のヒントは、全国のがんサロンで行われている語り合いの場で、
どのような対応がなされているのか、多数のがんサロンを訪ねて取材
を重ねたうえで作成しました。ここで紹介している対応事例は、さまざ
まなものがありますが、いずれも実際に行われているものです。

また、DVDでも対応事例について、がんサロンを運営している当事
者による鼎談^{ていだん}のなかで紹介しています。テキストとは異なる表現方法
で、一歩進んだ対応事例を紹介しているので、併せて参考にしてい
ただければと思います。DVDの鼎談で紹介している対応事例のエッセ
ンスも、テキストに示しました。DVDで学習する場合は、この部分を参照
すると内容の理解の助けになるでしょう。

テキスト、DVDともに「紹介した対応をするとよい」という正解を示
すものではありません。また、どの対応がよいという優劣をつけるもの
でもありません。さらにテキストやDVDでふれていない対応が間違っ
ているということでもありません。

対応に困ったときは、各がんサロンの実情に合わせて工夫してくだ
さい。

なお、ここでは主として運営者や進行役が対応に悩む場面を取り上
げていますが、起きている事態に対して、参加者が傷ついたり戸惑っ
たりしている可能性もあります。個別の事柄への対応だけでなく、参
加者に対する配慮はどのような場面でも大切です。

memo

1 特定の参加者だけが話をする

話し始めると時間を忘れてしまうことは珍しくありません。しかし、限られた時間で行われる語り合いの場で1人の参加者が話しすぎると、ほかの参加者が話をするができなくなってしまいます。そこで、多くのがんサロンでは、1人だけが長時間話さないようにルールで定めています。

ただ、そのルールをどこまで厳格に運用するかは、各がんサロンによって判断が分かれています。

対応事例1 話を遮り、ルールを説明する

話が長くなった参加者がいた場合、進行役がタイミングを見計らって「お話の途中ですが」と言って話を遮るのも一つの方法です。「**さんは、**なのですね」と言って話を受け止めていることを示したあとに、「ほかの方のお話も伺いたいのので、いったんお休みして**さんも一緒にほかの方のお話も聴いてみましょう。**さんには、またあとでお話を伺いますね」などと言うとよいでしょう。発言者に配慮しつつも、ほかの参加者にも配慮する必要があることを伝えるのがポイントです。

対応事例2 ルール違反であることを示す合図をする

1人の発言時間に上限を定めて、タイムキーパーがストップウォッチで時間を計測する方法があります。発言時間がオーバーすると、タイムキーパーがうちわを上げるなどして、時間オーバーの合図を送るのも一つの方法です。うちわが上がったら、発言者は速やかに話をやめるようにルールで定めておき、冒頭で進行役が参加者に説明しておく仕組みです。

ただし、実際にうちわを上げるかどうかは、機械的に判断するのではなく、全体の流れを読んで行うこともできます。どのように運用するかは、スタッフの間で十分に話し合っておくとよいでしょう。



2 発言しない参加者がいる

口数の少ない人に対して、進行役は話をしてもらうように努めるべきなのか、迷うところです。口数が少ないことが悪いというわけではありません。ただし、本当は話したいのに、うまく発言のタイミングがつかめずにいるのかもしれません。

対応事例1 少なくとも1度は話してもらい、あとは自然の流れに任せる

語り合いの最初は、自己紹介から始めることが多いようです。1人ずつ順番に話すので、口数の少ない人も、少なくとも1回は話す機会があります。

その後、あまり発言しない人がいても、無理に指名はしないのがこの方法です。たまたま指名して、発言に消極的な様子のおときは、あえて話をしてもらおうとはせず、自然の流れに任せましょう。

対応事例2 話に参加できそうな話題を選んで、時々指名する

口数の少ない人に対して、本人が話しやすいと思われる話題のときに、指名して発言を促してみるのもよいでしょう。たとえば、口数の少ない人と同じがん種の話になったときや、同じ治療法が話題になったときなどに、「**さんも同じ治療を経験されましたね。振り返ってみて、今はどういうお気持ちですか」などと話しかけてみるのもよいかもしれません。

そこであまり話さなかった場合でも、何度か話を振ってみるとよいでしょう。口数は少なくても、進行役として無視しているわけではない、ということを示すことになります。

対応事例3 「聴くだけ」という意思表示をして参加した人は指名しない

受付のときに「聴くだけ」の参加もできることを説明し、意

memo



3 参加者間で意見・話題がかみ合わない

がんサロンでは、意見や話題のかみ合わない人同士が同席することもあります。なかには口論に発展してしまうこともあります。がんサロンでの会話はかみ合わなくて当たり前という考え方もありますし、意見・話題が一致しないから話し合うことに意味があるという考え方もあります。また、一致できる点を見つけてみようという考え方もあります。

対応事例1 それぞれの考えを受け止める

意見・話題がかみ合っていないくても、まずは参加者それぞれの考えを受け止める姿勢を示すのも一つの方法です。「Aさんはこのようなお考えですね」、「Bさんはこのようにお感じになったのですね」、などと参加者の言葉を受け止めていることを示すのもよいかもしれません。

対応事例2 異なる意見があることを認め、話題を転換する

意見がかみ合わないときは、「この問題については、いろいろな意見がありますね」とだけ言って、ほかの話題に転換するのもよいかもしれません。

対応事例3 異なる意見について、ほかの参加者に意見を求める

意見がかみ合わないときに、すぐにほかの話題に転換するのではなく、ほかの参加者にも意見を求めて、話題を掘り下げてみるのも一つの方法としてあるでしょう。ただし、何かの結論を求めるために掘り下げるのではなく、いろいろな人の考え方を聴いてみましようという姿勢で臨むとよいかもしれません。

対応事例4 一致できる点、共通の課題を探す

意見・話題がかみ合っていないくても、一致できる点や共通の課題を探すことができる場合もあります。必ず見つかるとは限

memo



りませんが、もし見つかった場合は、一致できる点を確認したり、共通の課題について掘り下げて話し合ったりしてもよいでしょう。

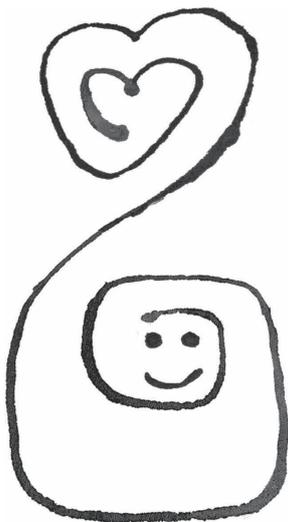
対応事例5 グループに分ける

参加者によってがんサロンに求めていることが違う場合には、グループに分けて対応するののも一つの方法です。最初からグループに分けることもできますが、休憩をはさんで途中からグループに分けることもできます。

③ DVD 鼎談のエッセンス

意見や話題がかみ合わない時の対応例

- ・がんサロンでは話題がかみ合わないことはめずらしくない
- ・分かち合いの場として語り合いを進める
- ・話題や参加者の状況によってはグループ分けをする



memo

4 考えを強く主張し続ける参加者

参加者のなかには、医療のあり方やがん患者の生活の仕方などについて、考えを強く主張し続けたり、ほかの参加者に考えを押しつけれたりしてしまう場合があります。

対応事例1 考えを押しつけないように注意する

強く主張している人の考えを否定しないように配慮しながら、段階を追ってていねいに対応し、ほかの参加者にその考えを押しつける結果にならないように配慮する方法があります。

まず、強く主張している内容そのものを尊重する態度を示すことから始めるとよいかもしれません。たとえば、最初に「あなたの意見は大変重要なことだと思います」といった言葉をかけてみてはどうでしょうか。

次に発言を中断することを促してみるとよいかもしれません。先の発言に続けて「ですが、この話題で少し長い時間を使っています。議論は尽きないところですが、一度ほかの話題に移ってみませんか」といった言葉はどうでしょうか。

それでも発言をやめないなどの場合には、多様な意見があり得ることや、がんサロンの語り合いの場では、結論を出すことを目的にしないことなどを説明するのもよいでしょう。たとえば、「確かに重要な話題ですので、お話を続けたい気持ちはよくわかります。ただ、これについては違う立場や考え方もあるようなので、今ここで簡単にこうすべきだと結論づけられないほうがよいかもしれません。まだお話しされたいというお気持ちでしたら、この語り合いのあとで、あらためて伺うということにしませんか」といったふうに話してみるのも一つの方法です。

対応事例2 グループに分ける

考えを強く主張し続けている参加者の意見そのものを変える

memo



ことはできない場合もあります。複数の参加者が違う考えをお互いに強く主張し続けるために同じ話題が繰り返されるような場合は、考えの違う人の同席を避ける形でグループに分けて対応する方法があります。

語り合いの途中で休息をはさみ、再開するときグループに分けることもよいでしょう。

がんサロン開催前に、同席を避けたほうがよいと思われる参加者がわかっている場合は、最初からグループに分ける方法もあります。

なお、参加者同士の主張がぶつかり合ったことを進行役の人が自身の不手際と考えてしまうことがあります。しかし、参加者同士の主張がぶつかり合うことは、いろいろな人が集まるがんサロンの語り合いでは時に見られることで、進行役の不手際ではありません。

④ DVD 鼎談のエッセンス

考えを強く主張し続ける場合の対応例

- ・まずは考えを受け止めてみる
- ・「アドバイスは負担になります」といったルールを紹介してみる
- ・進行役は不安に思ったり心配したりする必要はない



memo

memo

5 感情を強く表す参加者

参加者のなかには、感情が昂^{たかぶ}って、それを強く表す人がいます。ふだんの生活の中では、つらい想いをぶつける相手がいないなどの理由により、がんサロンで号泣してしまう、といった光景はしばしば見られます。また、誰かの悪口が止まらなくなってしまう、といったこともあります。

対応事例1 思い切り感情を表に出してもらい、全員で共有する

参加者が泣きだしてしまっても、その想いを全員で共有できると進行役が判断したら、あえて泣きたいだけ泣いてもらうのも一つの方法です。

泣いた人がみんなの前で泣いたことを後悔しないように「泣いていいですよ」といった言葉をかけるとよいでしょう。

状況によっては、隣の席の人が背中をさすったり、肩を抱いたりして、自然にサポートしてくれることも多いようです。ただし、異性が体に触れることをいやがる人もいるので、進行役やスタッフはその点を頭に置いて、臨機応変に対応する必要があります。

泣いた人の抱えている問題について、どのように考えるのか、その後の語り合いのテーマに取り上げるのもよいでしょう。がんサロンで泣けたことで、笑顔で帰ることもあるようです。

また、ほかの参加者にも気を配りましょう。他者の動揺に反応して気持ちがつらくなっている参加者がいるかもしれません。

対応事例2 個別に対応する

参加者の感情が昂^{たかぶ}ってしまい、その想いを全員で共有するの



は難しいと進行役が判断したときは、いったん部屋の隅に席を移してもらうか、別室に案内して、スタッフが個別に対応するとよいでしょう。

悪口が止まらなくなるような場合も、個別に話を聴いたほうがよい場合があります。特定の人の悪口について、がんサロンの語り合いの場でテーマとして扱うのは難しいからです。

このような場合に対応できるように、進行役とは別に、ほかのスタッフががんサロンの場に待機するか、語り合いに参加しているとよいでしょう。

なお、感情が不安定な参加者の場合は、医師や心理職、看護師、相談支援センターの相談員などの医療者に紹介したほうがよい場合もあります。

専門家による心のケアについて

心のケアは、精神科医や心療内科医、臨床心理士が専門家としてあたり、緩和ケア医や、心の問題を専門に扱う看護師やソーシャルワーカーなどが窓口になります。

なかでも精神腫瘍医はがんに関連した心の問題のケアを専門に扱う医師です。日本ではまだ少数ですが、少しずつ増えてきています。精神腫瘍医が、一般的な精神科医や心療内科医と大きく違う点の一つは、がんやがん治療、がん患者の心理（たとえば再発の不安など）や、家族の心理、あるいはがん医療において問題になる特徴的な心の負担（たとえば死の恐怖）について知識と経験があることです。

（参考文献：『平成24年度 厚生労働省委託事業「研修テキスト がんピアサポーター編～これからピアサポートをはじめる人へ～」』）

⑤ DVD 鼎談のエッセンス

感情を強く表す参加者への対応例

- ・参加者の様子を見守り、参加者を受け止めることを基本にする
- ・本人に想いを確認し、テーブルを離れたり、別室に移動したりしてみる
- ・必要に応じて専門職に相談することも勧める

6 治療や病院の選択に関する話題

治療や病院の選択に関する話題は、がんサロンで取り扱いの難しい話題の一つです。参加者の多くがこの話題に関心をもっていますが、治療は一人ひとり異なるもので、簡単にアドバイスできるものではないからです。

がんサロンに初めて参加する人の多くが、自分の受けている治療、あるいはこれから受けようとしている治療が適切なのかどうか、大きな関心をもっています。また、どこの病院で治療を受けるとよいのかについても、情報を求めています。

一方、すでに治療を受けている人や、以前に治療を受けた人の中には、医療者や医療機関への不満や悪口を言う人もいます。

しかし、がんサロンでは特定の治療法、医師名、医療機関名を挙げて、その良し悪しについて話をしないほうがよいでしょう。医師や医療機関との信頼関係が崩れると、患者に不利益になるかもしれません。また、病気については一人ひとり状況が異なり、一概にどのような治療法がよいかとか、どこの医療機関がよいか、といったことを決めることができないからです。

治療や病院の選択については、国立がん研究センターがん対策情報センターの「がん情報サービス」を紹介するなどの情報提供にとどめるのがよいでしょう。

対応事例1 ルールに定めて、逸脱があれば発言を遮る

医療機関や医師について、個別の批判を行わないようにルールで定めておく方法があります。参加者の発言が、このルールから逸脱していると進行役が判断したときは、発言を遮り、ルールを説明して、話題を変えます。

memo



対応事例2 一つの意見として聴くが、同調はしない

医療機関や医師について、個別の批判があったり、特定の治療法の良し悪しに関する発言があったりしても、発言を遮ることはせず、その人の意見として聴きます。

ただし、「今のお話は、**さんのご意見として伺いましたが、この会としての意見ではありません」と話し、同調しているわけではないことを明確に示すとよいかもしれません。

対応事例3 個別相談に切り替える

医療機関や医師について、個別の批判があったり、特定の治療法の良し悪しに関する発言があったりした場合、発言を遮り、「そのお話は終了後、個人的にお話ししましょう」と言って話題を変えるのも一つの方法です。

⑥ DVD 鼎談のエッセンス 

治療や病院の選択に関する話題への対応例

- ・相談ができない、コミュニケーション不足、孤独や不安などの状況にも気配りを
- ・治療や病院への意見が、ほかの参加者の不安にならないような配慮を



対応事例2 再発経験者のグループで語り合う

再発経験者のグループを作り、そこで話を聴いたり、それぞれの人の体験談を話してもらったりするとよいでしょう。

なお、対応事例1、2の場合、不安を訴えた本人はもちろん、ほかの参加者も不安な気持ちが高まる場合があります。語り合いが終わったあとに、口数が少なくなったり、涙ぐんだりすることもあるようです。参加者の様子を見て、個別に声をかけて話を聴くとよいかもしれません。不安を訴えた人に対して積極的に支えるような発言をしていた人でも、傷ついている場合があることに留意しましょう。

対応事例3 再発経験者が個別に話を聴く

再発を告げられたばかりの人が、気持ちの整理がつかないまま、がんサロンに駆け込んでくる場合があります。このようなとき、再発経験者が個別に話を聴く時間をもつ場合もあります。

対応事例4 経験豊富な人が個別に話を聴く

「もう治療法がない」と告げられた患者・家族などへの対応は、一般のがんサロンの参加者には荷が重いと考えられます。全員で語り合ったり、グループで語り合ったりするのは難しいでしょう。がんサロンの運営経験豊富な人や、経験豊富なスタッフが、個別にじっくりと話を聴くとよいかもしれません。

話を聴きながら、たとえば、患者本人がこれからの生活の中で自分にできることを見つけられるように一緒に考えていく方法もあります。

ただ、話を聴く側は意見の押しつけにならないように、また話を聴く側が困難を抱え込まないように注意することが大切です。

対応事例5 専門の窓口を紹介する

相談を寄せる患者自身、あるいは家族が症状を十分に理解していない場合があります。まずは、患者を治療している主治医

と相談することを促しましょう。そして治療を受けている医療機関に相談対応窓口があるかないか、どのように相談をもちかけるかなどを一緒に考えたり探したりしてみましょう。

医療機関の対応などに患者や家族などがどうしても納得できないと訴える場合や、再発に関して強い不安を訴える人の場合は、医師や心理職、看護師、相談支援センターの相談員などの医療者を紹介するとよいでしょう。

「もう治療法がない」と判断された人の場合、退院を勧められて家族が困り、がんサロンの運営者などに相談することもあるようです。緩和ケア病棟やホスピスなどに入る場合は、その施設のスタッフが専門的なケアにあたってくれると思われま。在宅で生活する場合は、訪問看護や介護のスタッフがチームを組んで生活を支援してくれるので、前記の専門家の窓口のほかに、訪問診療をしている医師の情報を伝えたり、在宅での生活をサポートしてくれる地域包括支援センターを紹介したりするとよいでしょう。

なお、医師や医療機関などを紹介する場合には、それまでの主治医と紹介先の医師がきちんと連携できるように、紹介状を書いてもらうように勧めるなど、慎重な対応が必要です。医療者から患者・家族やがんサロンに対する不信感をもたれないようにすることが大切です。

(2) 参加者の死に関する話題

がんになったからこそ、死について真剣に話をしてみたいと考える人もいます。一方で、参加者の中には「死を意識するような話題を取り上げないでほしい」と考える人もいます。とくに、今まさに治療に取り組んでいる人にとって、死に関する話題は抵抗があるかもしれません。死に関する話題は、がんサロンでの取り扱いが難しいと考えられています。亡くなったこと

memo



を運営者やスタッフは知っていますが、その事実を参加者にどう伝えたらいいのか、戸惑うことはしばしばあります。

対応事例1 隠さないで語り合う

がん患者の集まりである以上、亡くなる人がいることは避けられません。隠さないで話すこともあります。

対応事例2 質問を受けた場合だけ答える

亡くなった人がいても伝えないことを原則とし、質問を受けた場合のみ事実を伝えるのも一つの方法です。ただし、故人の強い遺志で、万一の際は仲間に事実を伝えてほしいと言われていた場合は、語り合いの場で運営者が伝えることもあります。会の冒頭に伝えるか、最後に伝えるかは運営者、進行役、スタッフの間で話し合っておくとよいでしょう。語り合いの場の冒頭に伝えると、場の雰囲気壊れるのではないかと心配する考え方もあります。一方、最後に伝えると、重い気持ちで帰宅することになるかもしれないので、冒頭のほうがよいという考え方もあります。

対応事例3 目の前にいない人のことは話題にしない

日頃から、「今、ここにいる人のことだけを考えましょう」という方針を掲げる取り組み方です。がんサロンにその日参加している人のことしか話題にしないことを徹底するわけです。亡くなったわけではなくても、その日その場にはいない人のことは、話題にしないという方針を貫きます。

この考え方のもとでは、「**さんは、今日はどうしたのかしら」という会話はなされません。その「**さん」は、その場にはいない人なので、話題にすべき対象ではないこととなります。結果として、亡くなった人のことが話題になることはありません。

(3) 遺族にどう対応するか

がんサロンには遺族が参加している場合もあります。遺族への対応、参加者と遺族の関係への配慮も難しい問題です。どのように対応するか、各がんサロンで話し合っておくとよいでしょう。

がんサロンに初めて参加したときに、すでに遺族である場合と、最初ががん患者の家族として参加していて、途中で遺族になった場合があります。

遺族だけの会がある場合は、そちらを紹介すればよいでしょう。遺族だけの会がない場合、がんサロンの参加者として、そのまま受け入れるか、あるいは参加を遠慮してもらうか、判断が難しいと思います。

がんサロンには、再発を知らされて大きな不安を抱えている人などもやってきます。そのような人と遺族を同席させることに抵抗を感じるがんサロンの関係者は少なくありません。進行役も再発で大きな不安を抱えている人と、遺族が同席している場で話をするのは難しいと感じるかもしれません。

がんサロンに参加していたがん患者が亡くなって、家族が語り合いの場に「これまでありがとうございました」と挨拶に来ることもあります。この場合も、がんサロンの運営者は、家族の気持ちをありがたく思いながらも、参加者のことを考えると複雑な気持ちになり、対応に苦慮するようです。

一方、遺族は「がん患者のために何か役立つことをしたい」という強い気持ちをもっている場合があります。また、それまで家族として、がんサロンの運営に多大な貢献をしてきた人に対して、参加を辞退してくださいと言いくい場合もあるでしょう。

memo



これらの事情を踏まえて、各がんサロンの実情に沿った対応法を考えるとよいでしょう。

対応事例1 遺族の会を活用する

遺族は大切な人を失った悲しみや孤独感、もっと何かしてあげられたのではないかという自責の念や無力感などを抱えていることがしばしばあります。そこで、がんサロンとは別に、遺族の会を作っているところがあります。

また、遺族の会を作らないまでも、遺族だけを集めて、遺族の問題に焦点を当てた語り合いをがんサロンとは別の日に開催するという方法もあります。

対応事例2 ルールとして遺族の参加を断る

遺族はがんサロンに参加できないことをルールで決めておくのも一つの方法です。以前から参加していた家族でも、遺族となった時点で参加を遠慮してもらうことをルールで定めることになります。

ただし、たとえば両親ともがんで、親の1人は亡くなったがもう1人は存命である、というような子どもががんサロンに参加している場合は、問題が複雑になります。遺族でもあり家族であるともいえるからです。

また、ルール化するといっても、そのルールを明文化して、参加者全員に周知することが適当なのかどうかという問題があります。ケース・バイ・ケースで判断することになるかもしれません。

ルールにより、語り合いの会に遺族の参加を断っているがんサロンでも、レクリエーションやイベントなどには遺族の参加を認めているところがあります。

また、語り合いの参加者にはならないスタッフとしてのみ、

遺族の参加を認めているところもあります。

対応事例3 **がんサロンのお手伝いとして参加してもらう**

遺族と名乗らず、家族として参加する場合があります。長い間家族として参加してきて、あるときから遺族になった場合などでは、がんサロンですでに強い人間関係が結ばれていることも少なくありません。遺族になった人が、引き続きがんサロンへの参加を希望する場合に、運営者が遺族であることを理由に参加を断るのは難しいかもしれません。

一方、新しくがんサロンにやってきた治療中の人や再発の不安を心に抱えている人などは、語り合いの場に遺族が加わっていることに抵抗を感じることもあります。

そこで、遺族であることをあえては名乗らず、家族として参加してもらう場合がありますが、心の負担になることもあるでしょう。運営者は参加を希望する本人とよく話をして、参加の仕方や役割について相談するとよいでしょう。「がん患者の役に立ちたい」という遺族の気持ちを尊重し、語り合いの場には参加しないものの、事務作業、広報、イベントの企画・準備などを手伝うスタッフとして協力してもらうこともあるようです。がんサロンごとの事情に合わせて、判断していく必要があるかもしれません。

⑦ DVD 鼎談のエッセンス 

がんの再発や死に関する対応例

- ・患者や家族、遺族の想いにも配慮を
- ・進行役ががんの経験者である場合は、負担にならないように
- ・旅立たれた参加者への哀悼の想いも大切に

memo



8 解決すべき問題を抱えている

がんサロンには、差し迫って解決すべき問題を抱えている人が参加してくる場合があります。たとえば、「手術の予定が決まっているが、本当にその治療法でよいのか不安になってきた」といった治療法の選択の問題、「抗がん剤治療を勧められているが、費用が負担できないかもしれない」といった経済的な問題を抱えている場合などです。

対応事例 専門窓口を紹介

このような場合、がんサロンの場で解決策を伝えることは考えず、がん診療連携拠点病院にある相談支援センターなど、専門的に相談に乗ってくれる窓口を紹介するようにしましょう。

がんサロンでは、がん患者・家族などの参加者同士が語り合うことで、交流したり情報交換したりすることができますが、問題解決を図る場ではありません。

がんサロンの運営者やスタッフの中には、がんの治療について、かなり詳しい知識をもっている人もいることでしょう。しかし、診療の専門的なトレーニングを積み、個別の患者のさまざまな検査データや既往歴なども把握したうえで診断している医師と同じ立場で助言することはできません。

医学的な問題について間違った助言をすることで、患者に命の危険が生じたり、人生が大きく変わったりする危険があります。また、経済的な問題も、他人には相談しにくいさまざまな事情を抱えている場合があります。このような場合には、がんサロンよりも、専門的な窓口で個別に相談してもらったほうがよいでしょう。

⑧ DVD 鼎談のエッセンス 

解決すべき問題を抱えている場合の対応例

- ・つらさや痛みなど、人に言えなかった悩みを共有する場に
- ・体やこころの苦痛、経済・社会的な悩みのすべてにがんサロンが対応できるわけではないので、がん相談支援センターや自治体の福祉課などを紹介する



memo

Handwriting practice area consisting of multiple horizontal dotted lines for notes.



巻末付録

2013年9月29日に開催した
公開フォーラム「がんサロンを語ろう」や研修会の参加者から
「がんサロンをいちから立ち上げるための案内がほしい」
「がんサロンの好事例を紹介してほしい」
という意見が寄せられました。

そこで、「がんサロン開設のヒント」
「各地のがんサロン紹介」「用語解説」を
研修テキストの巻末付録として掲載します。



1

がんサロン 開設のヒント

がんサロンには、医療機関内で実施されるものと、
地域（医療機関外）で実施されるものがあります。
この「開設のヒント」では医療機関内で患者・家族などが、
がんサロンを立ち上げようとする場合を中心に取り上げますが、
地域で立ち上げを考える場合にも参考にいただければと思います。

1 はじめに

2012年に閣議決定された国のがん対策推進基本計画では、がんに関する相談支援と情報提供の現状について「がん患者サロンや患者と同じような経験を持つ者による支援（ピア・サポート）などの相談支援や情報提供に係る取組も広がりつつある」としています。

それを受け、2013年度を中心に発表された都道府県の第2期（次）「がん対策推進計画」でも「がん患者の不安や悩みを軽減するには、患者同士が療養や生活について相談する患者サロンや、がんを経験した者が、がん患者に対する相談支援に参加し、がん患者の不安や悩みなどを共有する」ことの有用性を記載しています。

また、2013年に開催したがん総合相談に携わる者に対する研修プログラム策定事業の「がんサロン」に関する公開フォーラムや研修会の参加者から、「がんサロンをいちから始めようと思っているが、手がかりがほしい」「何から始めたらいいのか、どういう手続きが必要なのか」などの意見や質問をいただきました。

ここでは、医療機関内でのがんサロンの開設を中心に簡単に紹介しますが、あくまで、参考例であることを了解のうえ、読み進めてください。

2 まず目的を確認しましょう

がんサロンを始めるにあたり最も重要なもの

の一つは「開設の目的」です。がんサロンを開設したいと思っているあなたは何を理由・目的としているのか、書き出してみましょう。

たとえば、

- ・がん患者や家族ががんに関する情報を交換し、がん患者や家族同士で話したり聴いたり、悩みを打ち明けたりすることで安らぎを得たい、不安や孤独感を軽減したい
- ・部位や年齢に関係ない出会いの場、安心して居ることのできる場所の提供

などがあると思います。がんサロン運営の中心となるあなたが、まず目的を明確にすることが準備の第一歩となるでしょう。

3 企画書を準備してみましょう

あなたが治療や通院をするがん診療連携拠点病院などで開設する場合は、企画書（あるいは趣意書）を作成することをお勧めします。また地域や自宅（医療機関外）に開設することを考えている場合でも、近隣の医療機関や自治体の保健所・保健センター、既設のがんサロン、自治会などに説明することがあり得ます。目的の確認と活動内容を整理するためにも、開催概要などを企画書としてまとめておくと、役に立つ場合があるでしょう。

また、がんサロンの開設をしたい場合は、がんサロンに参加してみるだけでなく、開設を考えているがんサロンと似たタイプ（院内なのか院外なの

か、がん種別なのかなど)の見学をしてみるのもよいでしょう。

見学したがんサロンの開催回数や参加者数、運営者や進行役の人数など具体的な活動内容や、運営者の意見や参加者の感想なども、無理のない範囲で文書にまとめておくのもよいでしょう。

開設を依頼する医療機関などが知りたい情報でもあり、がんサロンの役割を理解してもらうのに役立つ一つの方法になるでしょう。

以下に病院内でがんサロンを開設する際の企画書の記載例を紹介します。

〇〇年〇月〇日作成

がんサロン開設の企画書 (趣意書)

[趣旨]

がん患者や家族ががんに関する情報を交換し、がん患者や家族同士で話したり、聴いたりすることで、悩みを打ち明け、安らぎを得、不安や孤独感を軽減する場所としてのがんサロンを〇〇病院内に開設したいと思っています。

がんの部位や参加者の年齢に関係ない出会いの場、安心して話し合いができる場所を提供したいと思えます。

[主催] 〇〇患者団体 代表 (あるいは世話人、呼びかけ人など) □□□□

[がんサロン開催概要]

- ・開催日時 毎月第3〇曜日 午後1時30分から3時30分まで
(がんサロン終了後、世話人や進行役などで振り返りの話し合いを30分程度実施します)
- ・場 所 〇〇病院内喫茶室もしくは会議室
- ・参加者 がん患者とその家族など (〇〇病院以外で治療・通院中の方も参加可能とします)
- ・参加資格 がん患者とその家族 医師や看護師、医療ソーシャルワーカーなどの医療関係者
- ・参加料 無料 (ただし、喫茶室で実施の場合は飲み物などを1品注文します)
- ・広 報 病院内外来3カ所、病棟内の2カ所の掲示板にA3大のポスターを貼ります
がん相談支援センターにポスターとA5大のチラシを配布します
- ・申し込み 〇〇患者団体 担当△▽ 連絡先〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇
- ・がんサロンの約束事
 - ①話されたことはここに置いて帰り、参加者の名前や住所、電話番号、病気の内容、家族の状況、経済的なことはほかの場所で話したり、ブログやツイッターなどインターネットに書き込んだりしません。
 - ②ここにいる人以外のことを話題にしません。
 - ③ほかの人が受けている治療は自分に合うとは限りません。治療のことは医師に相談しましょう。
 - ④健康食品や健康器具などの物品を薦めたり、販売したりすることはしません。
 - ⑤宗教団体への勧誘はしません。
 - ⑥アドバイスや励ましをされると負担になることがあります。お互いに聞き上手になりましょう。
 - ⑦大切な時間です。参加された方が平等に話せるよう、お互いに気を配りましょう。

*以上の約束事はがんサロン開始時に毎回、進行役が読み上げます。

いかがでしょうか。趣旨は目的ともいえます。参加者などは、がんサロンの目的や趣旨との兼ね合いがありますので、がんサロン開設に賛同する患者や家族、場合によっては事前に理解ある病院関係者や行政の担当者、ボランティア団体などに相談に乗ってもらったり、話し合ったりして準備を進めるとよいでしょう。

4 病院に相談しましょう

さて、企画書がまとまったら病院の「誰」に渡したらいいのでしょうか。

あなたと病院とのこれまでの関係もありますが、緩和医療ならチーム医療の長を務める医師、看護師、あるいはがん相談支援センターの担当者、がん専門看護師など理解を得られそうな院内関係者を探してみましょう。

もし誰も候補がない場合は、病院長や副院長などに相談する、企画書（趣意書）と、患者・家族としての体験や気持ちを記した手紙（78ページ参照）を同封することもお勧めします。

患者団体としての活動歴がある場合は、これまでの取り組みも文書にして提出するとよいでしょう。

5 注意しましょう

大切なのは、がんサロンでの語り合いを必要としている患者・家族の存在を理解してもらうこ

とでしょう。また第2期(次)「がん対策推進計画」でがん患者や家族の支援としてのがんサロンの有用性が記載されていることなども開設のポイントの一つとなるでしょう。

医療機関内での開設では、院内での関係部署との調整に時間がかかる場合があります。

院外で開設する場合は、実施場所は公民館や市民センターなどの公共施設、あるいは自宅となります。公共施設の場合、利用料がかかる場合があります。会費を徴収する必要がある場合は、料金表なども取り寄せておきましょう。

自宅を開放する場合も、がん診療連携拠点病院や保健所・保健センター、自治会、近隣の既設がんサロンなどに「がんサロン開設」をお知らせしておくのもよいでしょう。医療機関や保健所・保健センターなどは、場合によってはがん相談支援センターや福祉関係者の紹介をする場合があるからです。

また医師や看護師、医療ソーシャルワーカー(MSW)などから、あなたが開設したがんサロンを患者・家族などに紹介してもらうこともあります。自治会などには他地域から参加するがん患者や家族などの集まりを自宅で開催することを理解してもらっておくのもよいでしょう。同じ地域にほかのがんサロンがあれば、今後の活動でのネットワーク作りに役立つかもしれません。

がんサロンを自宅で開く場合、チラシなどに住所や電話番号を記載すると、不特定多数の人に公開することにもなるので、チラシの作成や配布

にあたっては、その点も考慮しておきましょう。
たとえば、チラシに詳しい番地までは書かず、問い合わせがあり、参加の意思を示した人に対してだけ、詳しい住所を伝えるのも一つの方法です。

がんサロンを始めると「参加者が少ない」「増えない」「メンバーがいつも一緒」など語り合いの内容や運営の方法などが気になる場合があります。

ます。目に見える数字などにあまりこだわらず、また焦らずに、参加者の1人の笑顔や安堵した表情こそがサロンの存在意義であることを運営者や世話人は、医療者など病院関係者と事前に話をしておくのもよいでしょう。

過重な負担にならないように、無理せず急がずに準備を進めましょう。

〇〇年〇月〇日

〇〇病院
がん相談支援センター（地域連携室）
〇〇 〇〇様

院内「がんサロン」（仮称）開設ご支援のお願い

拝啓（時候の挨拶）

さて、私は〇年前の〇月に〇〇がんと診断され、〇〇病院で治療を受けました。主治医・スタッフのみなさんの熱意をもった医療を受け、信頼して治療に専念することができ、治療後も温かいサポートをいただき、仕事や家庭生活に新たな生きがいを見出すことができました。命を救っていただき、その後の人生を支えてくださった先生方、関係者のみなさまに心から感謝しています。

毎日を元気に過ごしてはおりますが、時に再発の不安に襲われて、同病者がどのように日々を送っているのか、日常生活はどうなのか、といったことを話し合ってみたいと切望することがあります。

今でも家族には心配をかけたくないので不安な気持ちを話すことはできませんし、がんの経験のない友人にも病気のことを話すことはありません。本音では、病気や将来のことをたくさん話したいと思っていますし、ほかの人がどんな気持ちで日々暮らしているのかを伺って、お互いを応援し合いたいと思っています。

私自身のこのような経験と気持ちから、がん患者さんやご家族が安心して居られて、お互いを応援し合える場所を設置したいと考えるようになりました。

まだ、形もない「がんサロン」ですが、〇〇様のお力を借り、「来てよかった。また来て話がしたい」と思っていただけのようなサロンにできればと願っております。どうかご支援、ご協力をいただけますようお願いいたします。

敬具

院内「がんサロン」（仮称）
呼びかけ人
〇〇 〇〇（患者）

2

各地の がんサロン紹介

がん総合相談に携わる者に対する研修プログラム策定事業の
HP (<http://www.gskprog.jp/>) で紹介した
各地のがんサロンの運営方法や語り合いの様子や工夫を紹介します。

- ①**広島編** 「患者さんの御守」として
広島がんサポート
- ②**熊本編(1)** 目の前にいる人を大切に考えよう
熊本市民病院(湖東がんサロン~もくせい)
- ③**熊本編(2)** 医師も私服でほどよく参加
熊本赤十字病院(長嶺がんサロン~CROSS)
- ④**鹿児島編** 家族のような仲間とおしゃべり
がんサポートかごしま「がん患者サロン」
- ⑤**島根編** 先駆けとして後継者育成に想いを馳せる
がん情報サロン「ちょっと寄って見ません家」
- ⑥**滋賀編** 県内で運営方法を共通化
滋賀県立成人病センター がん情報サロン「笑顔」
- ⑦**三重編** 同窓会のような盛り上がり
三重県がん相談支援センター「津サロン」
- ⑧**神奈川編** 「何もできない、無力だ」という思いからの出発
神奈川県立がんセンター 患者会「コスモス」
- ⑨**山口編** 気取らず、温かい雰囲気、落ち着いた空間
山口県立総合医療センター「きららサロン」
- ⑩**岐阜編** 安心できる居場所を作りたかった
がん遺族の集い「なのはな会」

※HP掲載は2013年3月22日~9月5日です。

※がんサロンや医療機関等の名称および担当者の肩書などは、掲載時のものです。

「患者さんの御守」として

広島がんサポート

がん患者同士が支え合うピアサポート活動の一環として、がん患者が集まっておしゃべりする「がんサロン」が全国各地に広まっている。場所の確保、スタッフの育成などに課題を抱えながらも、それぞれの運営者たちの工夫や、その思いには個性が見られ興味深い。ほかの地域のがんサロンについて知ることにより、がんサロンの運営者やピアサポーターは、より充実した活動を展開できるはずだ。そこで全国各地を回り、がんサロンの様子をレポートしていくことにした。第1回は、県知事が「がん対策日本一を目指す」としている広島でのある取り組みを紹介する。

自由に使える活動拠点を確保

広島市の繁華街、大通りに面した一等地に「ピンクリボン 39 ビル」がある。婦人科や乳腺医療を専門とするクリニックなどが入居する医療モールだが、このビルの8階に「がんサロン」が開設されている。あらゆるがん種の患者が気軽に利用できるサロンだ。

乳がんの啓発運動として知られる「ピンクリボン」をビル名に冠しているのには、もちろん理由がある。

このビルでのがんサロン運営の中心となっている中川けいさん（54）は、2000年に乳がんの診断を受け、再発も経験した。中川さんは、仲間と「NPO 法人乳がん患者友の会きらら」を立ち上げ、活動の拠点となるビルを建てる夢を抱いた。

「がんの啓発運動や患者会の活動などを支援していただける方を探して、何年もかけてさまざまな方と折衝してきました。そんななかで、繁華街の一等地に『39（サンキュウ）』と名の付くビルを多数経営している女性の方と巡り合い、『社会貢献になる活動に協力したい』と言っ



ピンクリボンのマークが掲げられた「ピンクリボン 39 ビル」



中川けいさん。明るい性格で、患者さんたちをリードしている

ていただいたのです。一つだけ条件があって、それはビル名に『39』と入れること。あとはお任せくださったので、『ピンクリボン 39 ビル』と名付けました」と中川さんは説明する。ここに至るまでの道のりは平坦ではなく、なかには実現目前にまで話が進みながら、最後の最後になって支援を約束してくれた人と意見の調整がつかず、挫折したこともあったという。紆余曲折を経て、ようやくたどり着いたのが現在の姿とのことだ。

2008年にビルが完成、がん患者の活動に理解のあるクリニックなど医療関係者の誘致にも成功した。中川さんたちは、このビルの8階を、

自分たちが自由に使える活動の拠点として確保している。

一方、中川さんたちは、このビルを活動拠点とする「NPO法人広島がんサポート」も立ち上げた。がん患者への情報提供とサポートを目的とする組織で、こちらはがん種を問わない。理事長は広島大学学長の浅原利正さん（元広島大学病院病院長）で、中川さんが副理事長を務めている。



コーヒーを飲みながら談笑するスペースもある



明るい空間にあるソファに座り、くつろいで話ができる

県の委託事業として、電話でがん患者に情報提供したり、悩みを聞いたりする「がん患者フレンドコール」（☎082-962-8505 毎週水・木の11:00～16:00 受付）を運営するほか、市民公開講座の開催など各種のイベントやセミナーを行っている。8階には50人収容の会議室も用意されていて、イベントやセミナーを自由に開催できる。

誰かが必ずいる常設サロンが絶対必要

また、このビルでは、毎週水・木は「広島がんサポート」として、月・火・金は「乳がん患者友の会きらら」として「がんサロン」を開催している。



最大50人を収容できる会議室



事務室の一角に電話相談を受け付けるスペースがある

開催といっても、がん患者やその家族がフラリと訪ねて来て、ピアサポーターが話し相手になるという形式だ。取材の日は「きらら」の会員であるピアサポーター4人がおしゃべりしながら、活動のお知らせを送信する準備作業をしていた。誰かが訪ねて来れば、そのときは話し相手になるのだという。

「がんの診断を受けて、その足でやってきたという方のなかには、部屋に入ってきたとたんに泣き崩れる方もいます。でも、『私もがん患者ですよ』と言うとスーッと安心されるようで、お話を伺ううちに気持ちが落ち着き、お帰りになるときはみなさん笑顔です」と中川さんは言う。

また、病院内にあるサロンには抵抗があるという患者さんもやってくる。「ここでの話はお

医者さんには伝わりませんよね」と念を押す人もいる。もちろん、名前も診療を受けている病院名も言う必要はない。

このビルのがんサロンには、多いときで20人くらい集まることもあるとのこと。多くの人が集まると、1人の人が話を独占したり、一言も話さない人がいたりする。



がんに関するさまざまな資料が準備されている

「なるべくみなさんに話を振るように、ピアサポーターやスタッフが気を配っています。時には、少し離れた席に誘導して1対1でお話することもあります。ただし、おしゃべりを聴いているだけでいい、という患者さんもいらっしゃるので、無理に発言を求めたりはしていません。長くサロンを運営してきたので、乳がんの患者会にはベテランのピアサポーターも多く、上手に対応してくれます」と中川さん。長い年月をかけて学び合い、支え合ってきたピアサポーターやスタッフを信頼している様子が伝わってくる。

なかでも、中川さんが頼りにしているのが、「広島がんサポート」の事務局を担っている大石敏実さん（54）だ。中川さんの同級生で、がんの経験者ではないが、中川さんの仕事を手伝っている。

「いろいろなサロンがあってもいいと思います。利用したい人の性格もあるので、自分に合ったところに参加すればよいのでは」と大石さんはアドバイスする。がんサロンの存在は、インターネット、クチコミ、病院に置くチラシ、新聞の

お知らせ欄などで告知している。



大石敏実さん。手に広げているのは、今年1月に実施したグリーンバナナ・プロジェクト（コラム参照）の参加者が書いた「私のできること」

「がん患者さんには、私たちが担っているような、誰かが必ずいるというフリーの常設サロンが絶対に必要です。利用するかしないかは別として、困ったことがあればあそこに行けばいい、という“御守”のような存在。運営コストの負担やスタッフの確保は大変ですが、もしものときにはそこに行けばいい、という場所がありますよ、とお知らせすることが、いちばん重要かもしれません」と中川さんは話している。

(2013.03.22)

グリーンバナナ・プロジェクトを実施

「広島がんサポート」では、2013年1月に「グリーンバナナ・プロジェクト がんについて考えよう」というイベントを実施した。がん患者やその関係者の絵画・写真の展示、がん体験者の話、コンサートなどからなるイベントだ。

グリーンバナナとは、ある末期がんの患者が、青いバナナを買ってきたというエピソードに由来する。なぜすぐに食べられる黄色いバナナを買わなかったのかと聞くと、「明日を生きる自分の力を信じているから」と答えたという。

「広島がんサポート」では、がんになっても希望をもって前向きに生きる力をもってほしいとの願いを込めて、プロジェクトを展開している。

目の前にいる人を大切に考えよう

熊本市民病院(湖東がんサロン~もくせい)

がんサロン・レポートの第2回は、
熊本市立熊本市民病院の院内サロン「湖東がんサロン~もくせい」を紹介する。
熊本市民病院は、市民の憩いの場となっている江津湖の東側に位置しており、
がんサロン(おしゃべり会)の開かれている部屋の窓からも湖を眺めることができる。
もともと6人部屋の病室だった空室を利用して、20人前後が集まるには、
ちょうどよい広さだ。ピアサポーターと病院の地域医療連携室のスタッフがうまく協力して、
スムーズに運営している様子が印象に残った。

7つの約束を読み上げて “おしゃべり会”を開始

「それでは、湖東がんサロンの約束の言葉を
**さん、お願いします」

ファシリテーターに促されて、ピアサポーターの1人が紙に書かれた文言を読み上げる。

「話された個人のことは、ここに置いて帰り、他の場所では話しません」「大切な時間です。参加された方が平等に話せるよう、お互いに気を配りましょう」など、7つの約束が読み上げられた。毎回、“おしゃべり会”の冒頭に、約束の言葉を読み上げているという。

湖東がんサロンの“おしゃべり会”が開かれているのは、熊本市民病院の7階の1室。毎月1回、第4火曜日の13時から15時まで開かれており、この日は患者(ピアサポーターを含む)14人(男性3人、女性11人)のほか、看護師・医療ソーシャルワーカー(MSW)なども数人参加した。予約は必要なく、突然の参加も歓迎だ。

最初に1人ずつ自己紹介をする。がん種、診断や治療の経緯、現在の病状、生活背景などを、各人がその人なりの表現で語った。名前を言う必要はないので、愛称を名乗る人もいる。さま



熊本県では5番目のがんサロン「湖東がんサロン」が開催される熊本市民病院



サロンの“おしゃべり会”の様子



湖東がんサロンの7つの約束

ざまながん種の人が出て、現在熊本市民病院に入院中の人も数人、病棟からやってきて参加していた。

抗がん剤による治療中の人もいれば、過去のつらい体験を思い出して涙ぐむ人もいる。それぞれのお話をみんな静かに聴き入っている。1人数分ずつ話したが、人数が多いので、かなり時間がかかる。全員が自己紹介を終えたところで、約1時間が経過し、いったん休憩となった。

再開後は、ファシリテーターが質問を投げかけ、おしゃべりのきっかけを作る。高齢女性から男女交際のお話が出て笑いが起きたり、閉じこもりが話題となって「外に出ることが本当に大事」という経験談が語られたりする。長く話す人もいれば、ほとんど話さない人もいる。

途中、血液内科の医師がフラリと入ってきて、おしゃべりに参加した。医療者としてのメッセージを伝えに来たわけではなく、様子をのぞきにきたようである。

多彩な話題が出たが、時間が来たところで終了となり、最後は全員が拍手をして締めくくった。

「この場にいない人のことは話さない」という原則を貫く

湖東がんサロンは、熊本県では5番目のがんサロンとして、2011年1月から活動を始めた。代表世話人を務める堀田^{ほりた}めぐみさん（53）は、2005年に急性リンパ性白血病を発症し、8カ月入院して抗がん剤治療を受けた。

「入院中はずっと個室での治療だったので、ほかの患者さんはどんな治療を受けているのか気になりました。また、病気になる前は非常勤講師として小学校の教員をしていたのですが、再び教壇に立てるのかという不安も抱えていました。退院後、元気な人とは話が合わず、体力もないため、引きこもり状態となり、社会復帰への自信もなくしていく日々を過ごしていたのです」と堀田さんは振り返る。

そんなとき、血液難病患者の交流会に参加して、患者同士で話し合うことがお互いの生きる力になることを知る。この体験が縁で、熊本県難病相談・支援センターの相談員として社会復帰を果たした。

やがて堀田さんは、県内でがんサロンを開いている先達の存在を知る。その人たちのアドバイスを得て、熊本市民病院にがんサロンの開設



湖東がんサロンの代表世話人・堀田めぐみさん



熊本市民病院地域医療連携室・看護師長の緒方美穂さん

を働きかけ、2011年1月に実現した。

堀田さんと協力して運営にあたっている熊本市民病院地域医療連携室の看護師長、緒方美穂さんは、こう話す。

「サロンで語られる内容は、診察室や病室では聴けない内容です。医療者にとってがん患者さんの生の声を聴くチャンスなので、医師や看護師などにも参加を呼びかけています。せっかく病院内で開いているので、医療者の気づきにもなってほしいですね」

冒頭の約束の言葉で、「平等に話せるよう、お互いに気を配りましょう」と読み上げているものの、1人の人が長く話をしてしまうこともある。ファシリテーターの腕の見せどころで、堀田さんもそんなときは、話題を変えるタイミングを見計らうという。

また、「湖東がんサロン」の大きな特徴は、「この場にはいない人のことは話さない」という原則を貫いていることだ。毎回来ていた人が、ぱったりと来なくなることがある。来なくなった理由はさまざま考えられるが、あえて詮索^{せんさく}しないし、話題にもしない。いろいろな問題や不安を抱えてがんサロンにやってきている人のことを大切にするために、考え抜いた末の一つの方法論である。

あくまで目の前の人のことを考えよう。そんなコンセプトを徹底しているのが、がんサロンに参加した人が悩みを打ち明ければ、全員で支援する雰囲気になる。堀田さんは、過去にあったこんな事例を教えてくれた。

「がんが再発したことを話された方がいたときには、会の終了後に『みんな応援しているか

らね！ 私のエネルギーをあげるよ！』という気持ちを込めて、泣きながら抱き合いました。そのままでは帰せない、という思いがみんなにあったのでしょうか。自然の流れでそうになりましたね」

熊本県では、ここ1、2年のうちにがんサロンが次々と立ち上がり、20カ所を超えた。堀田さんたちは、がんサロンをはしごすることを勧めている。

「私自身は湖東がんサロンに来ると、本来の自分を取り戻せるという安心感があります。でも、がんサロンごとに雰囲気も異なりますから、自分の居心地のよいところに参加すればよいのではないのでしょうか」と堀田さんは話す。

がんサロンが増えたため、運営に関する情報交換や研修、新規開設の支援などを目的に「がんサロンネットワーク熊本」を立ち上げた。堀田さんはこのネットワークの代表理事も務める。

「実は今、患者世話人が体調を崩しているがんサロンがあります。『がんサロンネットワーク熊本』を通じて、行ける人が応援に行こうと呼びかけて、がんサロンをお休みすることなく続けることができます」と堀田さん。今後、何か壁に突き当たるときもあるかもしれないが、各がんサロンの患者世話人同士が連携することで、問題を乗り越えていけることだろう。熊本県のがんサロンの取り組みは、横のつながりがうまくいっている貴重な事例となっている。

(2013.03.30)

医師も私服でほどよく参加

熊本赤十字病院(長嶺がんサロン～CROSS)

第3回のがんサロン・レポートは、前回と同じ熊本県から、熊本赤十字病院(長嶺がんサロン～CROSS)の活動を紹介します。

同じ熊本でありながら、前回紹介した熊本市民病院(湖東がんサロン～もくせい)とは違った雰囲気と活動内容で興味深い。

毎回、最後の30分は医師が参加して話す時間が取られているのも、長嶺がんサロン～CROSSの大きな特徴である。

参加者の1人が出演した テレビ番組を鑑賞

熊本赤十字病院は、ドクターヘリのヘリポートを有する大規模な病院だ。外来の入り口を入ると、右手に百貨店や老舗コーヒーショップなどの店舗が立ち並び、およそ病院とは思えないショッピング・ゾーンを形成している。外来患者やお見舞いに来た人たちが、買い物をしたり飲食を楽しんだりして帰ることができるようになっているのだという。

長嶺がんサロン～CROSSは、そんな病院の



熊本赤十字病院はヘリポートも備えた大型施設



外来玄関に入ると、病院内とは思えないショッピング・ゾーンが広がっている

1室で、月1回(毎月第4水曜日10:00～12:00)開かれている。部屋に入るとがん情報のチラシなどの資料がズラリと並べられた受付があり、軽音楽が流れていた。また、入り口付近にはパネルが立てかけてあり、がんサロン運営の基本的なルールなど注意事項が書かれている。前回紹介した熊本市民病院では、冒頭に「湖東がんサロンの約束の言葉」を読み上げていたが、長嶺がんサロンでは、掲示のみである。

患者世話人が司会をして会を進めるスタイルは、湖東がんサロンと同じ。この日はピアサポーターを含めて9人(男性3人、女性6人)の参加者があった。病院側からスタッフが1人付いている。

30分ほどかけてひと通り自己紹介を終えたところで、この日の目玉であるテレビ番組(くまもと県民テレビ制作「今日の食 明日輝く～がん患者が集う食事会」)の鑑賞に入った。この番組は、参加者の1人Aさんが出演しているもので、Aさんが番組を収録したDVDを持参した。

番組はがん患者やその家族らが集まって開かれる食事会「最期の晩餐」を密着取材したものの、「今日が人生最期の日だとしたら何を食べたいですか?」という質問に対して患者が希望のメニューを伝え、料理の専門家がそれに応えると

いう食事会で、Aさんが診療を受けている医療機関が開いている。料理の専門家は、東京のレストラン「湯島食堂」で腕を振るう本道佳子さんと、野菜のみであらゆるメニューを作ってしまう達人である。

大腸がんを発症したAさんは、実は大の野菜嫌い。今回の希望メニューは大好物というフォアグラだった。本道さんがフォアグラに似せた料理を野菜だけで作ってしまう^{たくみ}匠の技を見せ、Aさんも驚きながら、大嫌いなはずの野菜料理をべろりと平らげてしまう様子が描かれていた。

がんサロンに参加した人たちは、この食事会にすっかり魅了されたようで、自分たちも参加させてほしいという人が続出、車で乗り合わせて次回の食事会に参加する方向で賑やかに話が盛り上がった。

そのほか、さまざまな話題が出たが、そのうち少し飽きてきたのか、全員で話すのではなく、隣

り合わせの人と2、3人だけで話す場面が出てきた。だが、患者世話人はあえて何も言わず、ガヤガヤと参加者が勝手に話す時間がしばらく続いた。あとで確認したところ、流れに任せてあまり介入しない運営スタイルを取っているとのことだ。

1時間30分を経過したところで、熊本赤十字病院血液・腫瘍内科部長の吉田稔さんが登場し、緩和ケアについての話をした。その後、参加者から「先生のことをもっと知りたい」というリクエストがあり、吉田さんは自らが医師としてどのような道を歩んできたかを語った。最初は医学部ではなく経済学部に進学したものの、結局なじめずに引きこもり状態になってしまった経験など、診察室では聞けない話が飛び出した。

吉田さんの飾らない人柄に胸を打たれた患者さんが多かったようで、最後には拍手が巻き起こる。吉田さんは「みなさん引きこもらず、体調を整えて、なるべく外に出ましようね」と結び、この日のがんサロンはお開きとなった。



各地のがんサロンやがん情報のチラシ類がそろっている受付



注意事項が書かれたパネルが掲示されている



血液・腫瘍内科部長の吉田稔さん。がんサロンには白衣を脱いで私服で参加



医師の吉田さんの話聞き入る参加者のみなさん

“がんパス”の中に がんサロンを位置づけた

熊本県では現在 20 か所以上のがんサロンが開かれている。最初は個人が開く院外のがんサロンで始まったが、吉田さんによると、熊本県内で緩和ケアを実施している医師たちが、がんサロンの普及の後押しをしたという。吉田さんは「風が吹けば桶屋が儲かる」式のことがあったと前置きして、次のように説明した。

「熊本県でがん診療連携拠点病院ができたときに、各病院から医師が集まり緩和ケア研修会が開かれました。そこで、緩和ケアに取り組む医師同士が顔の見える関係を築き、協力して熊本県がん地域連携クリティカルパス（以下、がんパス）

を作りました。がんパスは、がんと診断された人が、かかりつけ医と専門医の連携のもとで、安心して治療を受けられるように、検査や治療の手順を定め、検査データなどを書き込む形式のものです。がんパスを通称『私のカルテ』と呼んでいますが、このなかになんか紹介するページを設けています。当時、熊本大学医学部附属病院がんセンター外来化学療法室長だった佐々木治一郎先生（現在は北里大学病院化学療法センター部長）の尽力が大きかったと思います」

がん患者が受ける診断・治療の流れのなかには、がんサロンの存在が位置づけられたのは画期的なことだった。実際、熊本大学医学部附属病院で始まったがんサロンは大きな反響を呼び、その後、熊本県内各地で次々にがんサロンが生まれていく起爆剤となった。長嶺がんサロンもこの流れの中で、2010年1月に始まっている。

がんパスの中に位置づけられたとはいえ、がんサロンの活動は医療行為ではなく、患者やピアサポーターが主体的に活動するものにほかならない。吉田さんもその点を十分に認識し配慮している。

「私が顔を出すのは最後の 30 分だけ。あえて白衣は脱いで私服で参加しています。運営も患者世話人の方に任せていて、病院からスタッフが 1 人付きますが、内容に口を出すことはありません」と吉田さんは言う。実際、この日の会でも、病院のスタッフは話には加わず、DVD の再生

「がんサロン」のご案内です

がんサロンのご案内

がんサロンはこんな場所・・・

- ◇患者仲間で安らぐための空間
- ◇対話をおして患者・家族の不安や孤独化を緩和する場所
- ◇よりよく過ごすきっかけを自分のペースで見つける場所
- ◇がん医療に対する情報交換をする場所

～あなたの経験した語りは人を支える力となります～

熊本県初のがんサロンは、2009年に熊本県玉名市の蕎麦屋さんに開設された「もちの木がんサロン」でした。それから約1年後の2010年1月、熊本大学医学部附属病院内に「熊本がんサロン」が誕生したのを機に、県内各地の病院や個人のお宅などに次々とがんサロンが作られるようになりました。ほとんどのサロンは、がん患者自身が世話人となり、多くのがん患者・家族の方々が気楽に話しを聴き合うことができる場所として開かれています。

がんサロンは、それぞれの特色を活かしながら運営されていますが、概ね共通のルールをもち、がん患者・家族の方々が安心して参加できるようにしています。また、「がんサロンネット」という横のつながりをつくり、がんサロン同士で情報交換などをしながら、より参加しやすいサロンとなるよう心がけています。

いずれのがんサロンも患者・医療機関・行政が一体となり、患者・家族の立場に立ったピアサポートの場を提供していますが、県内全ての地域をカバーできるまでには至っておらず、今後、さらなるがんサロンの広がりが望まれています。

～がんサロンネット 世話人より～

☆熊本県では「がんサロニーダーサポーター養成セミナー」を開催し「がんサロン」開設の支援を行っています。その中で「ピアサポーター養成講座」として、ピアカウンセリングの基礎等を学びます。

＊ピアサポーター＝同じ病をもつ人自身がカウンセラー（ピアサポーター）となって、悩みや問題について相談に応じるもの。

がんサロン開催場所及び詳細についてのお問い合わせは・・・

- ・熊本県下各がん診療連携拠点病院の相談支援センター・地域医療連携室
- ・熊本県健康福祉部健康づくり推進課 電話096-383-1111（内線7076）

「私のカルテ」に掲載されているがんサロンの案内



吉田さんの胸元に、超レアモノのピンクリボンマークのくまモンを発見！ お医者さんも意外とお茶目

のために機器を準備するなど、運営のサポートに徹していた。

吉田さんとともに、長嶺がんサロン～CROSSのサポートをしている医療連携室看護師長の村上誠子さんは、今後の課題について次のように話した。

「実は初代の患者世話人の代表者は、南の島に転居して、がんサロンを卒業されています。現在は複数の患者世話の方が役割分担しながら運営なさっていますが、がんサロンを継続していくためには、後輩をいかに育てていくかが課題。新しい人に入ってもらうことによって、マンネリ化を防ぐことが大切でしょう。各地のがんサロ

ンの患者世話人の方たちが連携するがんサロンネットの存在も、継続の力になってくれると思います」

吉田さんは、診療の際に再発の不安を訴えるなど、悩みを抱えていると思われる患者には、診察室でがんサロンのチラシを渡しているという。がんサロンに顔を出すと、チラシを渡した患者を見かけることがある。吉田さんはこう話す。

「以前は不定愁訴に悩んでおられた方が、元気な姿を見せてくれたりします。僕が言うとおこがましいかもしれませんが、強くなられたなと感じますね」

(2013.03.30)

家族のような仲間とおしゃべり

がんサポートかごしま「がん患者サロン」

がんサロン・レポートの第4回は、鹿児島県からお届けする。

鹿児島県内では、現在、20カ所のがんサロンが活動しているが、

今回訪ねたのは、NPO法人がんサポートかごしまが運営する「がん患者サロン」。

鹿児島市の中心部天文館からバスで約20分のところにある鹿児島県民総合保健センターの1室で、

週2回（火曜日と木曜日の10:00～16:00）開かれている。保健センターの玄関には、

「がん患者サロン」の開催を示す立派な看板も立っていて、

その存在を行政が後押ししていることが見て取れる。

ペットの話題で盛り上がる

平日昼間に訪れた鹿児島県民総合保健センターは深閑としていたが、ある1室からだけ大きな笑い声が響いてきた。その部屋の入り口の扉には青空と白い雲が描かれている。そこが今回紹介する「がん患者サロン」だった。

この日の参加者は女性6人、男性1人。いつも三々五々集まってきて、勝手におしゃべりが始まるという。

「コーヒー飲みたいくないですか？」

がんサポートかごしまの理事長を務める三好綾さんがそう声をかけると、数人が一斉に立ち上がった。

「手の空いている人は、みんな使われるのよ」

そんなことを言いながら、患者さんたちがいそいそとコーヒーを淹れ始める。言葉をそのまま文字にするとグチめいているが、口調はなんだか楽しそうで表情も明るい。

「みんな家族のような仲間ですから。初めて参加した人にはお茶を出しますが、2回目からは自分で淹れてもらいます」と三好さんも笑っている。おおらかで朗らかな三好さんの人柄を慕って、多くの人が集まっているようだ。



がん患者サロンが開かれている鹿児島県民総合保健センター



サロンの入り口のドアと看板には青い空と白い雲が描かれている



入り口には「がん患者サロン」の案内の看板も立つ

それぞれが近況を語り合っていると、訪問者があつた。店に「がん患者サロン」のチラシを置く約束をしてくれた薬局の薬剤師さんで、ど

んなところか見学に来たのだという。早速招き入れられて輪の中に入り、薬剤師さんも楽しそうに話に参加した。

フリートークで進んでいたが、この形式の面白いところは、話題が自在に移ろうなかで、自分が話しやすい話題のときだけ前に出ていくことも可能なおところだ。たまたまペットが話題になったときのこと。それまでほとんど言葉を発しなかった女性が、急に生き生きと飼い犬について語りだした。家族の行動パターンを熟知して先回りする賢い犬の行動に、一同感心することしきりで、飼い犬の話をした人がいきなり場の主役に躍り出た。そのあと、今度は猫7匹を飼っている人が猫への愛情を熱く語り、ペットの話題で場は大いに盛り上がった。

年齢もバラバラなので、一見すると仲の良い親戚が集まっておしゃべりしているふうにはしか見えないが、実はそれぞれががんという病気を抱えていて、なかには今まさに治療中の人もある。また、現在は落ち着いているとはいえ、複数の部位のがんになり、闘病してきた人もいる。それだけに、おしゃべりの場を盛り上げて積極的に楽しもうとする姿勢も感じられた。



楽しそうにおしゃべりする参加者のみなさん

この日の参加者にはいなかったが、話を独占したり、感情が不安定で怒りをぶつけてきたりする人がいることもある。

「そんなときはファシリテーターが、うまく

話題を変えたり、個別に話を聴いたりするように誘導します。司会進行役みたいにかしこまったことはしないのですが、さりげなく気を配ることのできるファシリテーター役の人をいつも必ず1人は置いています」と三好さんは説明する。ファシリテーターは、がんサポートかごしま主催の研修を受けてもらって養成しているとのこと。また、がん患者サロンでのお約束として、「がんとの向き合い方はさまざまです。違う考え方だとしても批判はせずに聴き合いましょう」「話したくないことは話さなくても大丈夫です」といった5項目の最低限のルールを定めている。

各地で出張サロンも展開中

がんサポートかごしまは、2007年12月に発足した。理事長を務める三好さんは、2002年に乳がんと診断された。2007年5月に、乳がん患者の仲間とともに、鹿児島でがん患者とその家族を応援するウオーキングイベントを開催したいと立ち上がった。

「県庁に行って相談しているうちに、県知事と面会する機会をいただき、そこでがん患者を支援する施策をお願いしました」



がんサポートかごしまの理事長を務める三好綾さん

この提言の中になんか患者サロンの設置が盛り込まれていた。まもなく県から、「がん患者サロンの活動を支援するので、受け皿となる団体を作ってほしい」と依頼があり、「がんサポートかごしま」を作ることになった。2010年からはNPO法人として活動している。

先にふれたウォーキングイベントの開催、小中学校にがん患者が出向いてがんの知識やいのちのメッセージを伝えるなど、幅広い活動を展開しているが、そのなかでも重要な活動としてがんサロンの運営がある。

県民総合保健センターでの「がん患者サロン」のほかに、「鹿児島大学病院がん患者サロン」（毎月第2水曜日 14:00～16:00）、「ほっとサロン^{いま}今^{きいれ}給^{なんぶう}黎」（毎月第3水曜日 13:00～15:00）、「南風病院がん患者サロン」（毎月第4金曜日 13:30～15:30）、「厚生連鹿児島病院サロンひだまり」（毎月第2土曜日 14:00～16:00）と4カ所出張がん患者サロンを展開している。また、平日は参加できない患者やその家族のために、毎月第4日曜日 10時から12時に鹿児島市市民福祉プラザで「おしゃべり交流会」も開いている。



ウィッグも用意されている。三好さんと一緒に組織を立ち上げた、さかもとゆうこさん（故人）の写真も飾られていて活動を見守っている

さらに、若年者を対象にしたがん患者会や、遺族を対象にした会なども、派生的に生まれていった。若年者の会と遺族の会については、運営を別の人に任せて三好さんは直接タッチして

いないというが、仲間づくりは順調に進んでいるようだ。しかし、活動の輪が広がるなかで人手不足という問題に直面している。

「研修を受けてもらったピアサポーターが5人いるのですが、みなさん患者さんですから体調のこともあり、お休みされることもあります。私が相談者の相手をしているときに、電話がかかってくることもあり、なるべく複数の人が待機する形にしたいのですが、1人だけのときもあるのが現実です」と三好さんは悩みを打ち明ける。

運営費用も頭の痛い問題で、三好さんが自ら講師となった講演の謝礼をがんサポートかごしまの収入に入れて、なんとかやりくりしているそうだ。

それでも、院外サロンとしての存在意義は大きい。病院内での出張サロンも行っているが、そこでは話しにくい医療の内容について、相談の電話がかかってくることもある。

「緩和ケア病棟を抜け出してくる患者さんもいらっしやいます。ここにいる間は痛みが減るような気がするとおっしゃいますね。気晴らしになるのでしょうか。一つの居場所として立ち寄ってくれて、おしゃべりを楽しんだあと、すっきりして帰ってくればいいなと思います」と三好さんは話している。

なお、がんサポートかごしまはこのところ、鹿児島県の委託事業等で、奄美大島、屋久島、種子島などにも足を延ばして講演活動を展開している。「離島でもがんサロンのニーズはあるはず。その種^{たね}時^まきになればと思っています」（三好さん）とのことだ。

(2013.04.19)

先駆けとして後継者育成に想いを馳せる

がん情報サロン「ちょっと寄って見ません家」

第5回のがんサロン・レポートは、島根県からお届けする。

島根県は日本のがんサロンの草分けで、

その取り組みが全国のがんサロンのモデルになったことでも知られる。

島根県では各地のがんサロンが、それぞれ工夫を凝らして運営されているが、

今回はそのなかの一つのがん情報サロン「ちょっと寄って見ません家」と、

二つの病院の院内サロン（島根大学医学部附属病院、島根県立中央病院）を駆け足で訪ねた。

お洒落な雰囲気で、 リラックスできる空間を演出

がん情報サロン「ちょっと寄って見ません家」は、出雲大社で知られる、島根県出雲市にある。この小粋な名前のがんサロンを運営しているのは佐藤愛子さん（67）。愛子さんは夫の佐藤均さん（故人）とともに、がん患者の間では、知る人ぞ知る存在である。均さんは、国のがん対策基本法制定に大きな影響を与えたがん患者（コラム参照）で、愛子さんはその遺志を継ぎ、がん患者をサポートするさまざまな活動に取り組んでいる。

がん情報サロン「ちょっと寄って見ません家」は、均さんが亡くなったあと、2006年4月に開設された。場所は日本初の木造ドームとして知られる出雲ドームのそばで、愛子さんが経営するテナントビルの一角。以前は子ども服店が入居していたため、壁が明るい黄色に塗られていて、それをそのまま使っている。天井も高いモダンなスペースで、お洒落な雰囲気を味わいながらリラックスでき、なかなか居心地がいい。

愛子さんは以前、喫茶店のママさんをやっていたことがあり、誰とでもオープンに付き合える性格だ。壁にはたくさんの写真が貼られていて、



「ちょっと寄って見ません家」は、佐藤愛子さんが経営するテナントビルの一角にある



サロン内はお洒落な喫茶店を思わせる。壁には佐藤夫妻の交流の記録が貼られている

佐藤さん夫妻が多くの人と交流してきたことを示す貴重な記録になっている。

「開設当初はがんと診断された人たちの駆け込み寺のような役割を果たしていました。最近は病院の相談窓口が充実してきたことと、各地にがんサロンができたため、ここで待つだけでなく、私から出かけて行って何かお手伝いする機会が多くなってきましたね」と愛子さんは話す。

「ちょっと寄って見ません家」は、島根県下3番目のがんサロンとして誕生したが、現在では島

根県内に 28 カ所（院内 16、院外 12）のがんサロンがある。

こうしたがんサロンの中には、愛子さんが開設に関わったところもある。そのなかの一つ島根大学医学部附属病院内にある「ほっとサロン」を訪ねてみた。取材に対応してくれたのは、世話人の小林貴美子さん（63）。小林さんは 2003 年に卵巣がんが見つかり、その後、大腸がん、乳がんも経験、それぞれ治療してきた。

「島根大学医学部附属病院の患者さんが集まって出雲市内で食事会を開いたときに、『ちょっと



佐藤愛子さん。携帯型酸素ポンペを使用しているため、鼻にチューブを着けている



島根大学医学部附属病院内の 1 室にある「ほっとサロン」の入り口



「ほっとサロン」の部屋。写っていない所にソファもあって、スペースは十分

寄って見ません家』を見学し、自分たちにもこんな場があれば、という話をしました。すると、それを聞いた佐藤さんが、当時病院長だった小林祥泰先生（現島根大学学長）に声をかけてくださり、トントン拍子でがんサロンを開くことができたのです」

小林さんは「ほっとサロン」誕生の経緯をこう語る。

毎週月曜日の 10 時から 15 時、病院内の 1 室で、がん患者やその家族が誰でも自由に出入りできる癒しの空間を作っている。病院の配慮と支援で広い部屋が用意され、冷蔵庫や電子レンジなども完備、外来診察の待ち時間をこの部屋で過ごす人もいれば、お弁当持参で話をしに来る人もいる。

世話人が交代で当番を務め、訪れた人の相手をする。少ないときでも数人、多いときには 20 人もの人が入り代わり立ち代わり訪れる。医学生や看護学生が実習のために訪れたり、患者の声を聴きに來たりすることもあるという。当番の人がノートにその日の出来事を記録し、次の当番の人に申し送りをしている。

小林さんは乳がんの術後の後遺症でリンパ浮腫の症状がある。体が重かったり、痛いようなだるいような不快感があったりして、憂鬱になるこ



小林貴美子さん。がん検診の啓発や難病ボランティアなどの活動にも参加

ともあるというが、言葉には力が漲^{みなぎ}っていて、潑^{はつ}刺^{らつ}とした印象だ。

「よく笑い、気持ちを明るく保つようになっています。実は小児外科医の高柳和江先生（元東京医療保健大学教授、癒しの環境研究会世話人代表）が東京で開いている私塾『笑医塾』^{わらい}に通って、笑医コミュニケーター2級の認定をいただきました。塾で教わった『他人の喜びを引き出す喜びを知る』という精神で、がん患者さんの話をよく聴くように努めています」と小林さんは言う。

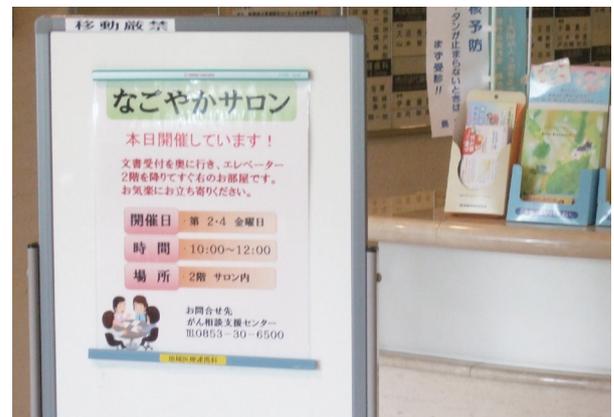
「ほっとサロン」の活動だけでなく、雲南市の保健所内に「雲南サロン陽だまり」を立ち上げて代表を務めているほか、「雲南市立病院 院内サロン ふれ愛」の設立にも小林さんは大きな役割を果たした。

「大学病院の患者さんには、遠方から通っている人もいます。時間の経過とともに通院の頻度が減ってくる人や、通院先以外のサロンのほうが参加しやすいと考える人がいることから、地元でサロンがほしいという声が上がりました。そこで、私の自宅があり、出雲市にも隣接する雲南市や雲南市立病院に働きかけた結果、二つのが

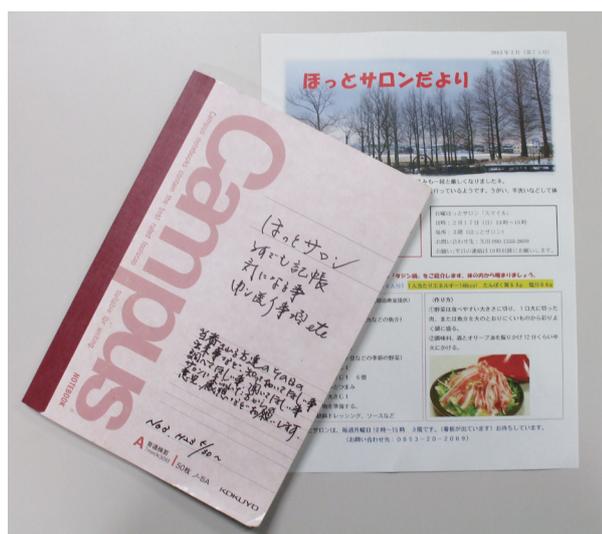
んサロンを設立することができました」（小林さん）

話し下手や一人暮らしの人も参加

次に訪ねたのは、島根県立中央病院内にある「なごやかサロン」。佐藤愛子さんの兄が、がん患者の家族として「なごやかサロン」に参加していて、愛子さんも活動をサポートしている。活動は第2・第4金曜日の月2回、10時から12時。病院側は広い部屋を提供し、自由に使えるパソコンを準備、外来玄関の入り口付近には、サロン開催の案内を出すなど協力してくれているが、活動内容には関与せず、患者たちが自主運営してい



島根県立中央病院の外来受付付近に「なごやかサロン」開催の案内があった



引き継ぎ事項を書き込むノートと、「ほっとサロンだより」



「なごやかサロン」の参加者



「なごやかサロン」の資料コーナー。パソコンも利用できる

る。この日は男性3人、女性3人が参加していた。

代表を務める田原保夫さん（60）は喉頭がんを治療したため声が出にくいですが、行動は積極的で、のど自慢の予選にも参加したという。

「自分は男性なので、乳がんの患者さんが相談に来たときは、佐藤さんに来てもらって話し相手になってもらっています。サロンで体験をお話したり、笑い合ったりすることで癒やしになっています」（田原さん）

ほかにも、脳梗塞と喉頭がんを経験した人、乳がんを経験した人、夫をがんで亡くした人、弟をがんで亡くした人、妻をがんで亡くした人など、それぞれが事情を抱えながら、がんサロンにやってくるのがわかった。

この日は参加者の多くが、終了後、「ちょっと寄って見ません家」に立ち寄り、サロンの2次会を開いていた。自分から話すのが苦手な人や一人暮らしで人と話す機会の少ない人も参加していて、がんサロンが貴重な交流の場になっていることがうかがえた。

佐藤愛子さんが蒔いた種は、あちこちで開花しているわけだが、自身は最近呼吸器の病気にかかり、携帯型の酸素ボンベが手放せなくなった。このため、「ちょっと寄って見ません家」をいつまで開けておくのか、迷いもあるようだ。

「夫の想いを語る場所を残したいという気持ちが半分と、少しは活動できたのではないかという気持ちが半分ですね」と愛子さんは揺れ動く気持ちを率直に語ってくれた。世代交代をいかにスムーズに果たしていくか。いずれほかのがんサロンも直面するであろう課題が、先駆者ゆえに顕在化している。

(2013.04.27)

抗がん剤の早期承認、 地域の医療格差解消を訴えて活躍

佐藤均さんは山陰放送のカメラマンとして働いていた2001年に大腸がんの手術を受けた。その後、抗がん剤治療や転移した肝臓がんに対するラジオ波焼灼術なども経験した。がん患者と報道カメラマンという二つの経験をもとに、抗がん剤の早期承認や地域の医療格差解消を訴えて、国や地方自治体に対して積極的に働きかけ、「癌と共に生きる会」の第3代会長にも就任した。2005年6月、56歳で亡くなったが、その活動は2006年のがん対策基本法成立として結実している。夫人の佐藤愛子さんは、均さんの遺志を継ぐ形で、現在、NPO法人となった「がんと共に生きる会」（事務局・大阪府）の理事長を務めている。



「ちょっと寄って見ません家」の棚に飾られた写真（右上）には、テレビカメラを構えた佐藤均さんの雄姿が

県内で運営方法を共通化

滋賀県立成人病センター がん患者サロン「笑顔」

第6回のがんサロン・レポートは、滋賀県からお届けする。

滋賀県では2008年に発表された県のがん対策推進計画に患者サロンの設置が目標として盛り込まれ、県内7つの医療圏に1カ所ずつ、計画的にサロンが開設された。

滋賀県がん患者団体連絡協議会のもと、各サロンが連携しており、運営方法等は共通化されている。

この中の一つ、滋賀県立成人病センター内のがん患者サロン「笑顔」を訪ねた。

グループ分けが奏功し、後半に大きく盛り上がり

滋賀県立成人病センターは、琵琶湖の南部に位置していて、JR 東海道線守山駅からバスで約10分の地にある。541床を有し、県がん診療連携拠点病院に指定されている。

がん患者サロン「笑顔」は、11階の会議室で月1回（第2水曜日13:00～15:00）開かれている。外来の玄関を入ると、あちこちに「がん患者サロン」会場へ誘導する矢印付きの貼り紙が目につく。なんとエレベーターの中にまで貼ってあったのには驚いた。これには理由があって、詳しくは後述



滋賀県立成人病センター外観



独自の小道具であるうちわ「オリーブちゃん」

する。

会場は20人くらいが入れる広さで、会議のようにテーブルをぐるりと囲んで座る形式。ピアサポーターには輪番制により、ファシリテーター、記録、タイムキーパー、受付といった役割が割り振られている。

この日はピアサポーターを含めて女性8人、男性2人の参加があった。ファシリテーターによる開会の挨拶から始まり、うちの説明がなされる。1人の話が長くなりすぎたり、話題が逸れてしまったりしたときは、うちわを上げて合図をするのだという。滋賀県のがん患者サロンでは、みなこのうちわを導入していて、サロンごとに描かれているキャラクターが異なる。「笑顔」ではパイの漫画に出てくるオリーブが描かれていた。

参加者の前に置かれたネームプレートにも工夫があって、患者本人はピンク、家族は黄色の紙を三角に折って使っている。

まずは参加者が1人ずつ自己紹介していく。乳がん、肺がん、多発性骨髄腫など、それぞれが異なる患者さんや家族がいる。参加者はみな語りた^{あふ}い思いが溢れているようだが、整理した形の言葉にはなっていないので、ファシリテーターも話の交通整理に苦勞しているようだ。なんとかほかの人の話と結びつけて話題を掘り下



エレベーターの中にも
会場案内の貼り紙が



会場案内の貼り紙があ
ちこちに

げようと試みるものの、なんとなくかみ合わない印象も否めないまま1時間が過ぎた。

いったん休憩に入ったが、ここでピアサポーターが相談して手を打った。後半は患者さんのグループと、家族のグループに部屋を分けることにしたのである。サロンを運営している滋賀県がん患者団体連絡協議会では、休憩時に後半のサロンの進め方についてピアサポーターの間で確認するようにマニュアル化している。ピアサポーターたちは過去の経験をもとに、グループ分けがよいのではないかと判断したのだ。

女性6人、男性1人となった患者のグループでは、テーブルを動かして小さく囲む形に座り方を変えた。お互いの距離が縮まり、話しやすい雰囲気になったようだ。点滴治療のつらさ、副作用のことなど、それぞれが体験していることを披露し合い、前半とは打って変わって話がかみ合います。終了直前に病院のがん相談支援センターのスタッフが顔を出し、個別相談に応じている旨、

一言挨拶をして会は締めくくられた。

終了後、ピアサポーターが集まって反省会とシェアリング（意見や感情のわかち合い）が始まった。「前半は話がバラバラで困った」「前半は一人ひとりの顔が見えにくかったが、グループ分けし、テーブルの形を変えて良くなった」「参加した患者さんから、ありがとうと言ってもらえた」など、活発に感想、意見が飛び交い、ピアサポーターにとっても充実した時間となったことがうかがえた。

サロン運営のため、 ピアサポーターを養成

滋賀県では、2006年に国が定めたがん対策基本法を受けて、2008年にがん対策推進計画（第1次）を立案したが、この計画立案に、患者代表として菊井津多子さん（57）、家族代表として末松智子さん（57）らが参加した。



菊井津多子さん

20年前に乳がんと診断され治療を受けた菊井さんは、こう語る。

「私は治療の4年後に再発し、大きな不安を抱えました。助けを求める気持ちで乳がんの患者会（あけぼの滋賀。菊井さんは現在、この会の代表）に入ったのですが、同じがんの人と話すことで、とても

気持ちが落ち着き、気持ちを整理することができ、前を向くことができたのです。そんな体験があったので、県の会議では、病院内にサロンがぜひとも必要だと訴えました」

悪性リンパ腫の息子さんを抱え、やはりがんの患者と家族の会（きらら会。末松さんは現在、この会の会長）に入った末松さんも、きらら会の会合で泣きどおしかったという体験をもつ。

「患者会で開かれていたサロンが待ち遠しい時期がありました。私もサロンの重要性をすごく感じています」（末松さん）

こうした体験者の声が認められ、県の計画に患者サロンの開設が目標として掲げられた。従来から患者会としてサロンを開いていたところがあったが、今度は県内7つの医療圏に1カ所ずつ、計画的にサロンが作られることになったのである。

この計画を受けて2008年12月に開設されたのが滋賀県立成人病センター内にある「笑顔」である。7つのサロンは、滋賀県がん患者団体連絡協議会が養成したピアサポーターたちが中心になって運営している。菊井さんは同協議会の会長も務めている。

滋賀県がん患者団体連絡協議会は、各サロンに初めて来た人たちが、会場にきちんとたどり着けるかについて写真を撮って検証し、菊井さんたちがその結果を県の会議（相談支援部会）に提出するなど、開設後もサロンを定着させていくための努力を続けた。

滋賀県立成人病センターで、あちこちに会場案内が貼られているのは、菊井さんたちのこのような取り組みが反映されているからだ。

また、滋賀県がん患者団体連絡協議会は、がん患者サロンの運営にあたるピアサポーターの

養成も担っている。

「これまでにピアサポーター養成講座を3回開き、約50人が参加しました。そのうち約40人ががん患者サロンの運営を手伝ってくれています。また、昨年度はピアサポーターのフォローアップ研修も実施しました」（菊井さん）

ピアサポーターの天満清央さん（48）は、金融機関に勤務しているが、取材に合わせて有休を取得して対応してくれた。6年前に多発性骨髄腫と診断され、1年間抗がん剤治療を受け、寛解状態になったという。

「患者会のメーリングリストで先輩患者の気持ちを知り、自分と同じだなとわかって気持ちが前向きになりました。ピアサポートの大切さを痛感していたところ、ピアサポーター養成講座のチラシが目に入り、勉強がてら参加させてもらいました。今は国立がん研究センターの患者・市民パネル（市民の立場で、がん対策への政策提言や広報活動をする）としても活動しています」（天満さん）

同じくピアサポーターの由利恵子さん（50）は、12年前に腎臓肉腫と診断され抗がん剤治療を受けたという。

「入院中、誰かとしゃべりたかったのですが、同じ病気の人が周囲にいませんでした。退院後は再発の不安があったのですが、緩和ケアの医師と話すことで心が落ち着きました。いつかは誰かのお役に立ちたいと思っていたので、ピアサポーターに応募しました」

こう話す由利さんは、現在、彦根市立病院内にあるがん患者サロン「りらく彦根」の運営を担当している。

高島保健所内（2013年5月から高島市民病院内）のがん患者サロン「ほっと湖西」の運営を担当している中山初子さん（64）は、乳がんの手術をし

て7年になる。

「仲間と交流することが、自分のためになるのではないか」と思い、菊井さんの誘いを受けてピアサポーターになったという。

このように滋賀県では、意欲に溢れたピアサポーターたちが、サロンの運営を担っている。病院のなかには、サロンを運営するピアサポーターに報酬を用意したところもあったが、菊井さんたちはこれを断った。



取材に応じてくださったピアサポーターのみなさん

「今はまだピアサポーターの意識も統一されておらず、がん診療のサポートとしての位置づけも確立されていないので報酬を受け取ることは時期尚早と判断しました。ただしサロンを開催する病院や保健所から、交通費は支給されています。しかし、将来的にはピアサポーターはがん治療の一翼を担う者として、報酬を受けてもよいのではないのでしょうか。ピアの力はとても大きいと思います」と菊井さんは話している。

(2013.05.08)

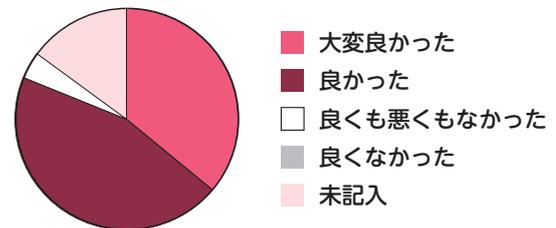
利用者にアンケート調査を実施

滋賀県がん患者団体連絡協議会では、サロンの利用者にアンケート調査も実施している。「今日のがん患者サロンはいかがでしたか?」という問いに対する回答では、77人(36%)が大変良かった、96人(45%)が良かったと回答、80%以上の人が肯定的な評価だった。

今日のがん患者サロンはいかがでしたか?

感想	人数(人)	割合(%)
大変良かった	77	36
良かった	96	45
良くも悪くもなかった	8	4
良くなかった	0	0
未記入	32	15
総数	213	100

今日のがん患者サロンはいかがでしたか?



滋賀県がん患者団体連絡協議会が実施したアンケート調査をもとに作成
調査実施は 2010 年度

同窓会のような盛り上がり

三重県がん相談支援センター「津サロン」

第7回のがんサロン・レポートは、三重県からお届けする。

三重県はがんセンターなどがん診療に特化した公立の医療施設がない。また交通の便の関係から、少なからぬがん患者が、愛知、大阪、奈良、京都、和歌山など近隣の府県で診療を受けている。

そこで三重県では、あえて医療機関の外である三重県津庁舎内にかん相談支援センターを開設し、どこの医療機関で診療を受けていても相談しやすい体制をとっている。

また、同センターは相談事業のほかに、県内で5つのがんサロンも運営している。

今回はそのなかの一つである「津サロン」を訪れた。

後半はサポーターが輪に入り、寄り添う

「津サロン」（毎月第2木曜日 13:30～15:30）の特徴は、運営を手伝うたくさんのスタッフがいることだ。一般にかんサロンでは、ピアサポーターがスタッフとして活躍しているが、「津サロン」では、ピアサポーターに加えて医師、保健師、看護師といった医療職・医療職経験者もスタッフとして参加している。そこで、これらのスタッフをひとまとめにしてサポーターと呼んでいる。

がんサロンの開始 20 分前になると、サポーターが集まって簡単なミーティングが開かれる。それが終わると受付開始。14 人ものサポーターたちがテキパキと会場準備に動く。非常に手慣れた感じで、あっと言う間に準備が整う。CD を使って軽音楽も流された。

入り口に入って右側には、この日のサポーターを顔写真入りで紹介する紙がズラリと貼り出された。また、参加者は首から大きな名札（ニックネームも可）をぶら下げのだが、その紐（ストラップ）は患者本人、家族、サポーターで色分けされている。さらに名札はがん種で色分けされている（次ページ「お約束」の写真参照）。

席はテーブルなしで、車座に椅子が並べられた。そこに次々と参加者が入ってくる。ファシリテーター役のサポーターが「津サロン」の「お約束」の言葉を読み上げて会が始まった。「ほかの方がお話をされているときは耳を傾け、さえずったり、批判的な発言をするのはお控えください」などと 8 項目の注意事項が読み上げられる。

その後、1 人ずつ自己紹介が始まった。この日の参加者は、女性 10 人、男性 3 人の計 13 人。自分のがん体験、現在の治療状況などを 1 人数分ずつ話すだけで、あっと言う間に時間が過ぎていく。途中、介護保険の説明、ストレッチの時



サロン会場の入り口に、サポーターの顔と名前を紹介する紙が貼り出されている



受付に置かれている「聞いただけカード」。これを首から下げている人は、話さなくてよい

おしゃべりサロンのお約束

おしゃべりサロンでは皆様の笑顔をお約束するため、次のことをご理解いただきご参加いただきますようお願いいたします。

- ・他の方がお話しをされているときは耳を傾け、ささげたり、批判的な発言をするのはお控えください。
- ・治療への不安や、現在抱えられている悩みについてお話しください。不安や疑問をみんなで分かち合います。わかってくださる人がここにはいます。
- ・話したくない場合は無理に話されなくても、他の方のお話を聞かれるだけでも良いと思いますので、気楽にご参加ください。
- ・スタッフは医師ではないので、治療についての具体的なアドバイスは、できないことをご了承ください。また、他の方が受けられた治療方法が、ご自分に有効であるとは限らないことを、御理解ください。
- ・前向きな語り合いの場とするため、医師や病院の名前を挙げての批判などはなるべくお控え下さい。
- ・サロンを通じて知り得た個人情報、他では話さないで下さい。
- ・宗教や健康食品等に偏ったお話しは、お控えください。
- ・個別にご相談のある方は、青いストラップのスタッフに、お申し出ください。

がん種別色分け

<ul style="list-style-type: none"> ♥ 口腔・耳鼻咽喉(舌・咽喉・喉頭・甲状腺など) ♥ 乳がん ♥ 消化器(食道・胃・肝臓・胆のう・すい臓など) ♥ 泌尿器(前立腺・膀胱・腎・精巣など) ♥ その他 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ 呼吸器(胸腺腫・中皮腫など) ♥ 婦人科(子宮・卵巣など) ♥ 大腸がん(大腸・小腸・直腸) ♥ 血液(悪性リンパ腫・白血病・小児がんなど) ♥ 小児がん
--	---

三重県がん相談支援センター 2012年1月

三重県がん相談支援センター「津サロン」の「お約束」。
がん種別に名札が色分けされている

間なども設けられていて、参加者を飽きさせない工夫がみられた。

1時間経過したところで休憩に入る。前半の自己紹介のなかで乳がんの患者さんが、「すごく不安です。みなさんの話を聴きたい」と訴えたのをサポーターたちが見逃さなかった。休憩のときに相談し、乳がんの患者さんのグループとそのほかのグループに参加者を分けて後半の会を行うことになった。

後半はサポーターが参加者に寄り添う形で輪の中に入り、話を聴いていく。大きく二つのグループに分けたが、その後、自然の流れでさらに少人数のグループに分かれていった。どのグループでも活発に言葉が飛び交っている。リラックスした雰囲気の中で真剣な話が語られ、充実し



車座に用意された椅子。テーブルがないので、互いの顔がよく見える



会の最後はみんなで合唱。一体感を得ることができる

た時間になっているようだ。

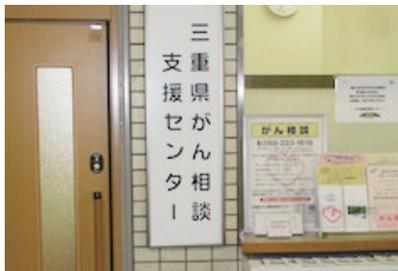
終了時刻が迫ってきたところで、アンケート記入の時間が設けられ、そのあとで患者の1人がオカリナを演奏、大きな拍手を受ける。さらに全員が輪になって「今日の日はさようなら」を熱唱、同窓会のような盛り上がりを見せたところで会はお開きとなった。

終了後、サポーターは反省会を開く。1人ずつ今日の活動を振り返る。「午前中に抗がん剤治療を終えたばかりの患者さんが来ていた」「前半、強い不安を訴えていた乳がんの患者さんが、とてもよい表情になってお帰りになられた」といった話が出ていた。

地域サロンを8カ所に増やすことが県の目標に

「津サロン」を開催している三重県がん相談支援センターは、2008年1月に開設された。運営は、公益財団法人三重県健康管理事業センター（日本

対がん協会三重県支部)に委託されている。同センターは電話や面接による相談を受け付けている。看護師の小俣直美さん(48)は、相談員としてたくさんの患者や家族と向き合ってきた。



三重県がん相談支援センターの入り口

「長いときは電話で2時間お話しすることもあります」と小俣さんは言う。

同センターではほかに、がん患者会の紹介、がんに関する情報提供、がんに関する勉強会やサポーター養成の研修会など多彩な事業を展開している。がんサロンの運営も、これら事業の中の一つである。

三重県では、がん診療連携拠点病院で院内のがんサロンやそれに類する交流会などが開かれている。三重県がん相談支援センターでは、こうした院内サロンとは別に、地域サロンとして2008年6月に「津サロン」を設立した。ほかに伊勢、伊賀、四日市、鈴鹿にも地域サロンを設立している。

「2013年3月に発表された三重県がん対策戦略プラン(第2次改訂)では、地域におけるがんサロンを8カ所に増やすことが目標に掲げられました。地域サロンの有用性が認められたと考えています。最終的には各市町に1カ所ずつ開くことができたらいいなと思います」

三重県がん相談支援センターのセンター長を務める北村周子さん(56)はこう話す。

「津サロン」では、先述のようにたくさんのサ

ポーターが活躍している。その1人の大西幸次さん(56)は、2007年1月に肺がんで入院、抗がん剤と放射線による治療を受けた。



パソコンに向かう北村周子さん。後ろの机には電話相談を受けるための電話機が置かれている

「私の場合、ある程度病期が進んでいて、手術ができない状態でした。そのため、治療を終えて元気になっている人に出会いたいという気持ちがありました」(大西さん)

切実な想いが原点となって、サポーターとしての活動に力が入っているようだ。

サポーターの橋本美恵子さん(74)は、長く緩和ケアに携わってきた元看護師だ。

「緩和ケアの家族の会で悩みを聴くうちに、『やっと吐き出せた』という家族のお気持ちを受け止めることの大切さを感じました。がんサロンでも、聴いてもらってよかったと思っていただければ」と橋本さんは話す。

中^{なかひろ}混子さん(46)はがん看護の専門看護師で、主に「伊賀サロン」(隔月第3土曜日13:00～15:30)で活動している。

「伊賀地域では、京都、大阪、奈良、滋賀などでがんの治療を受けている人も多いのですが、地元でも家族の問題や心の問題を誰かが支える必要があります、地域サロンは重要です」(中さん)

伊勢市で在宅医療専門のクリニック「いせ在宅医療クリニック」を開いている医師の遠藤^{たく}太^{ろう}久^{ちゅう}郎^{ろう}さん(63)も、この日サポーターとして参加した。遠藤さんはクリニックの隣に多目的スパー

ス「^{えにし}縁の家」を設けていて、そこで「伊勢サロン」(毎月第3木曜日 13:30 ~ 15:30)を開いている。

山田正夫さん(61)は6年前に夫人をがんで亡くし、家族の立場でサポーターを務めている。

「がんサロンのお手伝いをしながら、グリーフケアにも関わっています」(山田さん)



取材に応じてくださったサポーターのみなさん

グリーフケアとは、がんによる死別体験を分かち合うための活動で、こちらも三重県がん相談支援センターが主催して「おあしす」という会を開いている。

北村さんは今後の課題の一つとして「職員やサポーターのみなさんの心のケア」を挙げた。つらい気持ちや悩みごとを受け止めるだけに、サポーターの精神的な負担は軽くない。サロンのあとの必ず開く反省会は、情報の共有や次回に向けての改善だけでなく、サポーター自身もサロンで感じたことを吐き出して、気持ちを楽にする目的もあるようだった。(2013.05.11)

「何もできない、無力だ」という思いからの出発

神奈川県立がんセンター 患者会「コスモス」

第8回のがんサロン・レポートは、神奈川県立がんセンターを拠点に活動している患者会「コスモス」の活動を取り上げる。

「コスモス」は、がん患者・家族・遺族などが参加する団体で、がん種は問わない。神奈川県立がんセンター医療相談支援室のサポートを受けているが、参加者は同センターの患者に限っておらず、他病院の患者が約4割を占めている。今回は「コスモス」が定例会と呼んでいる語り合いの場を訪ねた。

世話人会で白熱した議論

患者会「コスモス」の定例会は、神奈川県立がんセンター内で、毎月第2月曜日14時から16時に開かれている。毎回、40～50人が集まる盛況ぶり、隣接する会議室の間仕切りを取り払って使っている。この日13時30分を過ぎたあたりから、続々と参加者が集まり始めた。入院治療中で点滴を引きずってやってくる患者もいる。



定例会の受付。世話人が参加者を迎える



受付には各種の資料やグッズなども置かれている



参加者はグループに分かれる。準備万端で、あとは参加者を迎えるばかり

参加者は受付で名前（ニックネーム可）を書き、名札を受け取る。この日はがん種などによって6つのグループに分けられていた。飛び入り参加の人は別にして、誰がどのグループに入るかは、あらかじめ世話人が決めていて、各グループは6～9人で構成されている。

この日の参加者は33人（女性14人、男性19人）で、ほかに世話人が11人（女性9人、男性2人）加わった。定例会が開かれる前の12時30分から約1時間、世話人会が開かれている。世話人は代表の緒方真子さん（65）、副代表の細谷真美さん（55）を含めて14人。世話人のがん種はさまざまで、遺族も2人いる。

実は、この日の世話人会では、あるテーマを巡って、代表の緒方さんと副代表の細谷さんとの間で白熱した議論が交わされていた。

定例会の常連だった男性Eさんが亡くなり、そのことをどのタイミングで伝えるかについて、意見が対立したのである。もともと「コスモス」では、会員が亡くなっても定例会の場で報告はしておらず、聞かれたときだけ世話人が答えていた。だが、Eさんは「自分に万一のことがあったら、必ず定例会でみんなに伝えてほしい」と日頃から話していた。



世話人会の様子。活発に意見が飛び交い、白熱した議論も

Eさんの死を伝えることについて、世話人の間で異論は出なかったが、緒方さんが「会の最後に伝えたい」と発言したところ、細谷さんが「会の冒頭にすべき」と主張した。「言葉に詰まってしまうかもしれない。そのあとの司会進行に自信がもてない」と緒方さんが言えば、「最後に話す」と参加者が重い気持ちで帰宅することになる。冒頭で話したほうが、受け止めてもらいやすい」と細谷さんが言う。

しばらく押し問答が続いたが、緒方さんが折れて決着した。あとから細谷さんに聞くと「意見が対立しても、その場だけのこと。言いたいことを言い合えるだけの深い信頼関係がある」と気にしていなかった。

定例会の冒頭、緒方さんは「Eさんが天国に旅立たれました」と報告、会場からどよめき起きたが、まもなく参加者もそれぞれに受け止めたようだった。緒方さんも言葉に詰まることなく、司会進行を続けることができた。

世話人はお風呂屋の番台さん

「コスモス」の定例会では主になん種別にグループに分かれ、世話人が1人ずつ配置され、進行役を担っている。

「進行役に特別なスキルはいりません。お風呂屋さんの番台さんみたいな存在。ゆっくりとお湯

加減を見ているだけ。雑談が始まったら『静かに聴きましょう』くらいのことは言います。番台さんが『のぞいちゃダメよ』と言うようなものです」



「コスモス」世話人代表の緒方真子さん

緒方さんは進行役の役割を独特の表現で説明してくれた。「ただし」と緒方さんはこうも続けた。「今の話は建前で、本当は難しい。話す内容をリードしたりはしないけれど、実はちゃんとまとめている。世話人さんたちは、言わず語らずの間に、お湯加減をちゃんとわかっているんです」

さて、会場の様子に戻ろう。あるグループでは、1年ぶりに参加した男性が「お帰りなさい」の声で迎えられていた。また、別の男性は温泉旅行に行ったと近況報告し、複数の女性から口々に「明るくなりましたね。半年前最初にいらしたときは怖い感じで話しかけにくかった」と言われた。男性は「そうでしたか？ そんなことないでしょう」と返し、グループは賑やかな笑い声に包まれた。この男性は「命の問題と正面から向き合った結果、1日1日を大切に生きようという気持ちになって、吹っ切れた」のだという。

1時間30分が経過したところで、世話人が各グループを代表してどんな内容を語り合ったのかについて発表した。その後、全体司会の緒方さんが、初めて参加した人や久しぶりに参加した人を指名して感想を聞き、続いて常連の1人の女

性を指名した。

指名された女性が「私はがんに効く画期的な新薬を開発した」と語りだしたため、会場内はシーンとして注目が集まった。女性が「これが私の開発した新しいクスリです」と言うと、示し合わせていた細谷さんがA4の紙を高く掲げた。そこにはマジックで大きく「心薬」と書かれていた。参加者の顔がほころんでいく。女性は「心薬を提供してくれる場が『コスモス』です」と笑顔で結び、大きな拍手を受けた。



定例会の様子。毎回40～50人の参加があり、広い会議室も満員に

こんなウイットに富んだスピーチがほかにもいくつかあって、定例会は大いに盛り上がり、最後は万雷の拍手で締めくくられた。

「コスモス」は定例会のほかにも、多彩な活動をしている。乳がんの集い、婦人科がんの集い、患者家族の集い、遺族の集いなど各種の集いのほか、森を歩こう（ハイキング）、五行歌会、歌の集い、パッチワークの集いなどがあり、年2回の旅行やクリスマス会、さらには勉強会、講演会も開いている。

こうした活動ができるのも、発足から12年目という長い活動の積み重ねがあるからだ。もともとこの患者会は、伊藤篤子さんという女性が中心になって作られたものが母体になっている。

人は必要とされるときに、 生きているという実感が

1998年頃、神奈川県立がんセンターに在籍していた医師が音楽療法に取り組み、血液検査などのデータ収集に協力してくれる患者を募っていた。このときに参加した1人が伊藤さんで、舌がんの放射線治療で入院中だった細谷さんも参加していた。



「コスモス」世話人副代表の細谷真美さん

「音楽療法のデータ収集は数回で終わり、その後、その医師の部屋を借りて、伊藤さんが中心になって患者同士の交流を深める場を作っていたのです」（細谷さん）

伊藤さんはその後、体調を崩して緩和ケア病棟に入った。せっかく軌道に乗り始めた患者会の活動を誰がリードするのが問題となった。細谷さん自身は社会復帰し患者会の活動から離れることにしていたため、伊藤さんのあとを引き継いでくれる人として、緒方さんに白羽の矢を立てた。緒方さんは夫の仕事の都合で米国に滞在していたときに子宮頸がんが見つかり現地で治療、帰国後には肝臓がんも経験、院内の貼り紙を見て患者会に参加していた。細谷さんは緒方さんを伊藤さんの枕元に連れて行き、患者会を引き継いでくれるように頼んだのである。緒方さんは、

これを引き受けた。

それからほどなくして伊藤さんは亡くなったが、緒方さんは伊藤さんが好きだった花の名前を名称にして「コスモス」を発足させた。2002年のことである。細谷さんが「深い信頼関係がある」と話した背景には、こんな経緯があったのだった。

ちなみに、いったん患者会から離れた細谷さんだったが、のちに舌がんが再発し、神奈川県立がんセンターで手術を受けた。このとき、待合室でばったり緒方さんと再会し、再び患者会の活動に戻るようになったという。

細谷さんは世話人として復帰したときに、「来た人に何か持って帰ってもらわなければ」という気負いがあったという。だが、緒方さんから「それは違う」と諭された。「私たちは何もできない。ただ、場を提供するだけでいい」と言われたのだ。「コスモスの素晴らしさは、この考え方にある」と細谷さんは言う。

「コスモス」では、世話人の心得のような「7カ条」を定めているが、その中の一つに、「私たち世話人は、『何もできない、無力だ』という思いからが発端です」という言葉がある。この点について、緒方さんはこう説明する。

「深刻な病状の患者さんやそのご家族も参加されています。私たちは命を差し上げることはできません。医療者でもありません。無力なんです。けれども、世話人も含めて参加者同士がお互いを必要としています。人は他者から必要とされるときに、生きているという実感がもてたり、元氣

2013年2月作成



患者会「コスモス」の世話人として

私たちは、患者会「コスモス」の世話人として、以下のことを忘れないでいきましょう。

- 1) あたたかい場作りと対応を心がけましょう。
(特に初めて参加される方は緊張されています)
- 2) 私たち世話人は、「何もできない、無力だ」という思いからが発端です。
- 3) 思いのたけを充分に語っていただける雰囲気作りを心がけましょう。
- 4) 共通する悩みや同じ病気の患者さん同士の繋がりを大切にしましょう。
- 5) 医療（治療）に関する相談は医療相談室の看護師さんにサポートをお願いしましょう。
- 6) 個々の人権に留意し、プライバシーや個人情報を大切に扱きましょう。
- 7) 「コスモス」の世話人として誇りを持って、お互いに相談し合いながら、仲良く活動して行きましょう。

世話人の心得「7カ条」

が出たりします。世話人が何かをしてあげるのではなく、参加者と同じ目線に立つことを大切にしているのです」

なお、神奈川県立がんセンターは、2013年11月に新しい建物に移動する。これまで医療相談支援室をはじめとして、同センターの協力が患者会の活動の大きな支えになってきた。「移転後もこれまで通り活動を支えていただきながら、さらに充実した患者会に成長できればと願っています」と緒方さんは話している。

(2013.07.09)

気取らず、温かい雰囲気、落ち着く空間

山口県立総合医療センター「きららサロン」

第9回のがんサロン・レポートは、山口県立総合医療センター（防府市）内で活動している「きららサロン」を取り上げる。同サロンはNPO法人「周南いのちを考える会」が、山口県立総合医療センター・医療連携室・がん相談支援センターのバックアップを得て運営している。訪れた人たちは、ゆったりしたソファに腰掛けてお茶やコーヒーなどを飲みながら和やかに語り合っていた。穏やかな雰囲気^いの背景にある工夫について、「周南いのちを考える会」の代表・前川育^いさん（64）に聞いた。

中の様子がチラッとのぞける スペース

山口県立総合医療センターは、防府駅からバスで15分弱のところにある約500床の病院で、がん診療連携拠点病院に指定されている。「きららサロン」は同センターの2階の一角、約20㎡のオープンスペースに設けられている。

「空いている部屋がなくて、以前は手術を待つ患者さん家族の待機スペースだったところを使わせていただくことになりました。本棚などで囲われていて、中の様子が外からも少しだけ感じられるつくりになっています。丸見えではなくて、でも初めて訪ねて来られた方が、中の様子をチラッとのぞける。結果的に、なかなか使い勝手のよいスペースになっています」と前川さんは話す。

取材に訪れた日は平日の午後だったが、10人ほどの利用者が満席状態だった。利用者はお茶やコーヒーを飲みながらソファに腰掛け、ゆったりと話している。スタッフは前川さんともう1人の2人体制だが、利用者同士がそれぞれ勝手に話しているときは見守っている。話が途切れて少し手持ち無沙汰の人がいると、前川さんかもう1人のスタッフがスッと近づいて話しかけ、話題を提供している。そのタイミングが絶妙で、利

用者の様子をしっかりと観察していることがよくわかる。



山口県立総合医療センター外観



きららサロンの様子。飾られている絵画はサロンの参加者が描いた作品

院内放送で 「きららサロン」開催中の案内

「生きるって気づきなんですよ。病気になって気づくことができました」

ある女性患者がこんな話をしているかと思うと、別のところでは「この洋服、私も色違いのものを買いました！ あ、でもこっちの色のほうがいいですね」など井戸端会議のようなおしゃべりも繰り広げられている。

話題は硬軟バラバラだが、「ここに来ると落ち着く」と話す参加者が多い。気取らず、温かい雰囲気を前川さんたちが巧みに作り出している。外来受診のついでに立ち寄る人もいれば、入院中の患者さんがやってくることもある。



300冊を超える図書、DVDがあり、原則2週間借りることができる



パソコンも設置され、利用者が自由に使える。スタッフが手伝えることもある

現在、「きららサロン」は毎週火曜日と金曜日の10時30分から15時に開かれていて、この時間帯であれば出入り自由だ。話題を決めて話し合う形式ではなく、たまたまその場に居合わせた人と雑談する形式である。

ただし、初めての利用者が来訪したときは、スタッフが1対1の形でゆっくり話を聴くようにしているという。

病院側の全面協力が得られていて、開催日には10時と13時30分の2回、院内の放送で案内が流れる。この放送の効果は大きく、入院患者やその家族が「きららサロン」に興味をもつきっかけになっているようだ。

年間400～500人の利用者があるが、約3

割が入院患者となっている（下表参照）。

また、がんに関連する書籍やDVDの貸し出しもしている。原則2週間の貸し出しで、年間150～200件程度の利用がある（下表参照）。

「がんに関連する本を本屋さんで探しているところを知り合いの人に見られたくないので、図書の貸し出しはとてもありがたい」と話す利用者がいた。

3カ月に1回、医師や看護師、栄養士などを招いて治療や食生活などについて学ぶミニ講座も開催されていて、毎回10～20人の参加者がある。



院内には「きららサロン」の案内掲示もされている

活動実績
～多くの方が来ていただきました～

1 実施回数、利用者数、利用者内訳

	21年度 (9月～3月)	22年度	23年度	24年度 (4月～11月)	合計
実施回数 (回)	24	99	96	68	287
利用者数 (人)	110	532	439	330	1411
(内訳1) 男性	38	169	184	125	516
女性	72	363	255	205	895
(内訳2) 初参加	63	221	146	107	537
2回目以降	47	311	293	223	874
(内訳3) 入院患者	35	153	110	91	389
外来患者	43	215	203	121	582
他院患者	3	22	12	10	47
家族	18	99	96	72	285
その他・不明	11	43	18	36	108

2 図書貸し出し利用者数

	21年度 (9月～3月)	22年度	23年度	24年度 (4月～11月)	合計
利用者数 (人)	22	189	147	61	419

24

活動実績～多くの方が来ていただきました～

行政に緩和ケア病棟の開設を働きかけた

前川さんは、息子さんを白血病で亡くしている（当時6歳）。また、自身も胃がん、甲状腺がんを経験している。

「自分ががんで入院しているときに、母親でもある40代の女性が痛みが苦しみながら亡くなっていく姿を目の当たりにしました。当時、私たちが暮らす山口県東部地域には、緩和ケア病棟が一つもなかったのです。そんな経験があったので、2001年に志を同じくする仲間とともに『周南いのちを考える会』を立ち上げ、行政に対して緩和ケア病棟を作る働きかけをするようになりました」（前川さん）



「きららサロン」を運営する「周南いのちを考える会」代表の前川育さん

2万5千人の署名を集めるなど積極的な働きかけをしたが、なかなか実現せず悔しい思いもした。紆余曲折を経て、2008年に徳山市のある病院に、山口県東部地域としては初の緩和ケア病棟が設置された。当初、この病院との間で、「周南いのちを考える会」のボランティアが院内で活動する約束をしていたが、実現しなかった。

「緩和ケア病棟を設立するという当初の目的は達成したので、会の解散も考えていたときに、私たちの活動に理解を示してくれていた県の担当

者から、活動を続けてほしいと励まされ、講座や患者会などの活動は続けることにしました」（前川さん）

その後、総合医療センターの院長（当時）に、がんサロンの開催を提案したところ快諾され、2009年9月に「きららサロン」を開設することになった。

「目標は、継続です」

現在、「きららサロン」の活動に参加しているボランティアは11人。当番制で月末に翌月のシフトを組み、開催日には2人がスタッフとして詰めている。

「きららサロン」が活動を始めた当時、山口県内のがん診療連携拠点病院に、がんサロンは一つもなかった。その後、県内の多くのがん診療連携拠点病院内にがんサロンが作られたが、いずれも医療者主導のもので、ボランティアが運営しているものは、「きららサロン」だけのことだ。



手作りの看板が温かい雰囲気を生み出している（下も）



前川さんは病院側と月に1回、運営会議を開

いて意見交換し、連携を密にしている。

「大声で一方向的に話す方など対応に苦慮する利用者がまれにいらっしゃって、相談支援センターの方に助けを求めることがあります。また、医療的なアドバイスを求める方への対応も、相談支援センターにお願いしています。お茶やコーヒー代まで病院の予算で面倒を見てくださっているので、費用もかからず助かっています」と前川さんは、病院側の支援に感謝している。

課題は後継者の育成にあるようだ。がん経験者の集まりだけに体調の問題もあり、まだ適任者が見つかっていないという。スタッフを対象にし

た研修会も年2回程度実施し、コミュニケーション・スキルのレベルアップを図るなど、人材育成に注力しているところだ。前川さんは今後について一言できっぱりと語った。

「目標は、継続です」

なお、「周南いのちを考える会」としての活動は、「きららサロン」のほかに、「市民のためのホスピスケア講座」などの講座・講演会開催や、がん経験者が集まる患者会「ラ・ビューの集い」（原則として毎月第2木曜日13:30～15:30）などがある。

(2013.08.29)

安心できる居場所を作りたかった がん遺族の集い「なのはな会」

第10回のがんサロン・レポートは遺族を中心に岐阜市内で活動を開始した「なのはな会」を取り上げる。なのはな会は夫をがんで亡くした女性たちが今年5月に開設、月に1度遺族や終末期の患者を介護する家族などが集い、悩みを聞いたり体験を話し合ったりするがんサロンだ。会場は岐阜市内の飲食店。昼下がりでお客さんが少なくなった時間を利用している。大切な人を亡くしたあとの心のケア、居場所があることの安らぎなどについて紹介する。

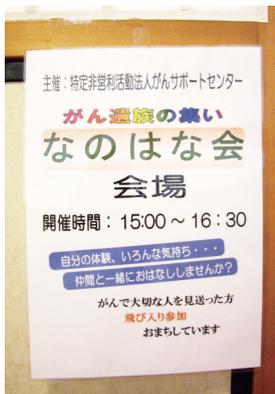
がん種も遺族になった時期もさまざま

土曜日の15時前、国道沿いで広い駐車場がある飲食店・サガミ岐阜正木店の和室に参加者が三々五々集まってくる。「お久しぶりですね」「初めての参加なんです」などと声をかけながら進行役や世話人を含む16人が3つの座卓に分

かれて座る。会長の下和田由美さん(52)の挨拶のあと、参加者の自己紹介で、4回目となる8月の例会が始まった。

夫が肺がんで亡くなったばかりの女性、妻を白血病で亡くして1年たった人、献身的に精一杯、夫とともに闘病生活を送ったが自身も罹患している人、兄を、母を……。がん種や遺族となった時期、自身も患者であるなどそれぞれの状況を織り交ぜた自己紹介が進んでいく。参加は岐阜県内だけでなく、愛知県の人もある。

約30分後、下和田さんと、運営スタッフの高井真喜子さん(52)、そして運営をサポートするNPO法人がんサポートセンターの辻かおるさん(50)が、声をかけ合って3つのグループになる



なのはな会の案内。会場となっている飲食店の和室の入り口の障子に貼ってある



グループに分かれた語り合いの様子



会長の下和田由美さん

ように参加者を促した。遺族となって日が浅く、初参加の3人を含む5人のグループ、2～3回出席しお互い顔見知りの4人、少し遅れて参加した人を含む4人の3組となった。各グループには下和田さんや高井さん、辻さんが進行役として入るほか、がんサポートセンターが主催したピアサポート養成講座を受講した遺族が、ネームプレート^{うなず}を胸にしてサポーターとして参加している。

進行役がきっかけを作り、それぞれのグループで語り合いがスタートした。

下和田さんのグループは、遺族となってからの時間がまだ短い人が中心で、ハンカチを口元にあて涙を流している人や^{うなず}頷き気味に話を聴いている人など、比較的重たい雰囲気がある。

高井さんのグループでは、亡くなった夫のこ

とを思い出しながら話す人に聞き入りながら、参加者は各人の状況や心境を語りつつ、お互いに聴き合っている。ときには座卓に笑い声が広がる。

辻さんのグループは全員での語り合いから、参加者同士、ピアサポーターと1人の参加者の語り合いといった場面が続き、合間を見て辻さんが入る、といった流れとなった。

実は自己紹介で、配偶者の治療内容に不満があることを話し始めた初参加の参加者がいた。内容的に重たく、時間的にも長くなりそうだったので、下和田さんが「ではお話はのちほどゆっくり伺いますね」と優しく声をかけていた。その人には、運営をサポートするがんサポートセンター副理事長の横山光恒さん（44）が、相対するように座卓についた。話が10分ほど進んだころ、横山さんはその人を隣のテーブルに誘い、1対1のピアサポート形式になって話をじっくり聴き始めた。

形式ばることなく、語り合い話をじっくり聴き合う

グループに分かれ語り合いが始まってから1時間後、下和田さんがほかの座卓に目配せしつつ、立ち上がり、「まだまだ話したいこともあるでしょうが、ぜひ次回も参加していただき、続きを語り合いましょう」と締めくくった。参加者は始まったときと同様、挨拶を交わしながら部屋をあとにしていく。その後、今日の会の流れや雰囲気をスタッフで簡単に振り返っていた。

この会の特徴を一言でいえば「語り合い、話をじっくり聴き合う」だ。参加する人の「同じ立場の人たちと気持ちを共有できる場所で、話を



運営者のひとり、高井真喜子さん



なのはな会サポートスタッフで、がんサポートセンター副理事長の横山光恒さん

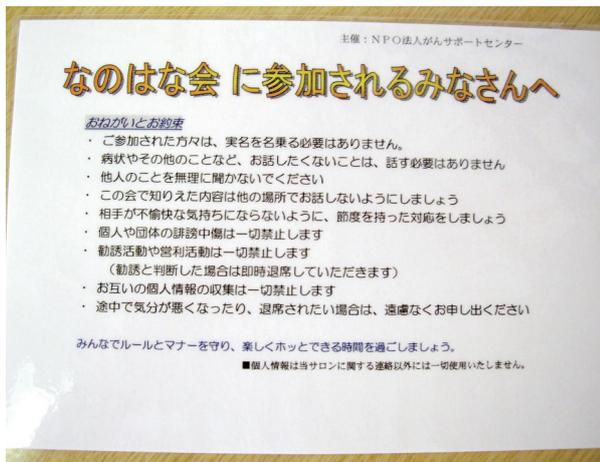


なのはな会サポートスタッフで、がんサポートセンター事務局の辻かおるさん

聴いてほしい」という想いを実現する集いになればと下和田さんは語る。

今回は3つのグループに分けたが、参加者次第では一つの座卓で進めることもあるという。語り合いのルールでもある「おねがいとお約束」(写真参照)は各テーブルに置いてあるが、進め方には型にはまった方法を取らず、その日の参加者の状況次第だという。

なのはな会の開設のきっかけは、がんサポートセンターが主催し、2012年11月から12月にかけて開催されたピアサポーター養成講座だった。会長の下和田さんは、7年の闘病を経て再発した小腸の肉腫で夫を見送った。その後「がん患者の家族として何かできることはないか」と思っていたとき、ピアサポーター養成講座の記事を思い出して参加した。



なのはな会の約束

そこで、2年前に夫を直腸がんで亡くした高井さんと出会い、何気ない話のなかでお互い遺族だったことがわかった。

「初発から再発と夫の状態は厳しくなり、子育てや仕事もあってストレスがたまり、夫にあたったこともありましたが」と下和田さんは話す。高井さんは「宣告から約2年間、夫ががんであること

を誰にも話せずに、1人で悩んでいたのがつらくて」と振り返る。

「あのとき、もっとやってあげることがあったんじゃないか……」。2人に共通するのは、がん患者である夫とともに闘病している時期に孤独と焦燥感をもち、亡くなったあとは後悔や喪失感などにとらわれたが、1人胸にしまっていたことだった。

「患者・家族のサロンに参加して遺族ですと自己紹介するということは、イコール死を想像させてしまいます。ですので、違和感を覚える、というか居心地はあまりよくないですね……」

がん種や闘病時間は違っても同じような境遇を体験した者同士だからわかりあえることがあると感じ、2人で話をしているうちに、遺族が遺族と言えて、遺族として語り合う場があるといいのではないかと、という想いが重なりサロン開設の運びとなった。

しかし、2人には患者サロンの運営のノウハウがなく、何から、どのように準備を始めたらいいいのかわからなかった。相談したのは養成講座のスタッフをしていた辻さんと横山さんだ。辻さんも夫を肺がんで2001年に見送った遺族であり、自身も2008年に子宮がんと診断された。

運営の方針を決めたり、語り合いのルールやマナー、語り合いの進行などについて相談に乗ったりしながら約4カ月準備し、今年5月に第1回が開かれた。

スタッフにとっても 安心できる居場所

なのはな会は遺族だけではなく、終末期の患者を介護する家族の来会も歓迎する。大切な人

を見送った経験をもつ遺族として、同じ立場で家族の気持ちに寄り添う、体験を共有しともに考えようとする思いからだ。

当日の語り合いのグループ分けなどの形式も前述したように、参加者の様子などで毎回変えている。ただ、語り合いの時間は自己紹介を含めて1時間30分と決めている。

「参加者の方には話し足りないと思われるかもしれませんが、スタッフが気遣える時間の限界だと思います。また次回参加しよう、と思っていただければいいですね」と下和田さんは話す。同時に、この1時間30分という時間は「私たちが望んでいた安心できる居場所であり、語り合うことを確保することができる時間でもあります」と言う。それは、運営者や進行役の過度な負担を避けるだけではない。

「遺族という立場になれば、主治医に相談したり、相談支援センターや自治体の福祉などに頼ったりすることもできなくなりますから」

と横山さんは遺族になったときに直面する現実を指摘する。

つまり、遺族となった途端に、今までつながっていると思っていた医療従事者や自治体、場合によってはがんサロンなどとのチャンネルも断たれてしまうことになる。運営者や進行役として語り合いの場を確保することは、月に1度、参加者だけでなく運営・進行役などスタッフにとっても安心できる居場所、自分の心境や想いを語り合えるかけがえのない拠りどころを確保すること

になっているといえるだろう。

さらに下和田さんはこの集いの参加についてこう話す。

「泣くだけ泣いてつらさや悲しみを吐き出してもらってもいいと思います。仲間の顔を見るだけの参加もあっていいし、毎回の参加でなく、気が向いたときだけでも結構です。また前向きになられた遺族の方に参加いただかなくなっても、それはそれで嬉しいことだと思っています」

一方で、運営の悩みもある。語り合いが終わりかけのころ、「開始時間をせめて14時からにしてほしい。家内を亡くし身の回りのことは自分でやらなければいけない。16時半に終わってから、帰宅してもできることが限られているんです」という参加者からの要望があった。

「土曜日の飲食店を利用する以上、お店の席が空くのはどうしても午後の3時ごろなんです」と高井さんは答える。参加者も運営者も多くは車を利用しているので、岐阜市内で安価な施設を探すのも大変なことだ。会場探しは苦労するが、「問い合わせの電話は、岐阜だけでなく、愛知や三重、長野などからもあります」と辻さんは、なのはな会の反響を話す。

がん遺族の集いは、患者・家族支援の延長線にある支え合いの広がりであると同時に、各地域での遺族を支えるさまざまな対応ががん対策の一つとして必要となっていることを示唆しているといえるだろう。

(2013.09.05)

院内がんサロン開設のこだわり

「誰もが参加できる遺族の語り合いの会を院内で開催するハードルは高い。岐阜最初のがんサロンの開設は院内にこだわりました」

こう話すのはサポートセンターの副理事長の横山光恒さん。自身は今から8年前の2005年にユーイング肉腫と宣告され、岐阜大学医学部附属病院に約300日入院し、抗がん剤治療に取り組んだ。治療中は副作用に悩まされ、面会謝絶に加え、外出や一時帰宅も体調不良でままならず、人と話すこともできなくて、隔離されたような入院生活に孤独と焦燥感にとらわれたという。だからこそ、がんサロンの設置は「病院で患者や家族に寄り添うこと」を目標に、院内サロンを目指した。

大学病院にがんサロン設置をお願いしたが、当初はつれない返事が続く。だが、熱意が通じたのか、交渉から6カ月たった2008年9月に、<非公認>ではあったが、院内サロン「つむぎの路☆ぎふ」の活動が始まった。2012年11月には大垣市民病院にも患者主体のがんサロン「つむぎの路☆おおがき」が開設された。つむぎの路の地道な取り組みが、医療従事者などに少しずつ理解されていった結果だろう。

がんサロンの存在について、「精神的にも肉体的にもつらく苦しい思いをして、落ち込んでいる

患者や家族に寄り添うこと」が大事だと話す。つむぎの路☆ぎふは横山さんら2人が運営し、昨年開催したピアサポーター養成講座を受講した患者・家族が、語り合いの進行役1人を務め、毎回2～4人が参加者を支える。参加は平均15人で、がん種や性別は問わず、またグループ分けもその日の語り合いの状況次第で自然な流れに任せているという。語り合いのルールはなのはな会同様に、あえてゆるやかにしている。

自己紹介を含めた1時間30分はあっという間に過ぎる。「参加者の方が話し足りないと思われることはあると思います。でも、次回の参加へつながることもあります」と話す一方で、「進行役の気遣いを思うと、1時間30分が限界」だとも言う。進行役や運営者にとっての負担にも配慮している。

また、ピアサポーターのフォローアップ研修も重要だという。ピアサポート活動を続けていくうちに相談者を大切にするなどの基本的事項を逸脱したり、サポーター特有のクセがついてしまったりするという。今年度は9月に2回実施する予定だ。

「患者目線でサポートすることが院内サロンの立ち位置だと思います」と話す。

3

用語解説

医学的あるいは社会福祉などの知識を提供することが
がんサロンの目的ではありませんが、運営者や進行役、
あるいは参加者が知っておくとよい
がん医療に関する用語を中心に紹介します。
参加者の語り合いの内容を理解したり、
コミュニケーションをより円滑にしたりする
助けになることがあります。

用語 よみ	解説
<p>1 悪性腫瘍 アクセイシュヨウ</p>	<p>体を構成する細胞が、通常とは異なる増え方をしているものを腫瘍といいます。このうち、異常な細胞が周りに広がったり、別の臓器へ移ったりして、臓器や生命に重大な影響を与えるものが悪性腫瘍です。体や臓器の表面などを構成する細胞（上皮細胞）からできる「癌（がん）」と、骨や筋肉などを構成する細胞からできる「肉腫」に分類されます。</p>
<p>2 異型度 イケイド</p>	<p>ある細胞の形が正常な細胞とどのくらい異なっているかを示す度合いのことです。正常であれば同じような形の細胞が整然と並んでいますが、がん細胞やその前の段階の細胞は形がゆがんでいたり、細胞内の核が大きくなっていたりします。このような細胞の「顔つき」の違いを異型度と呼び、がん細胞の悪性度の目安としています。一般に腫瘍の悪性度（増えやすさ、広がりやすさ）に関連しています。</p>
<p>3 医療ソーシャルワーカー (MSW:Medical Social Worker) イリョウソーシャルワーカー(MSW)</p>	<p>患者の治療や療養と毎日の暮らしが安定して継続できるよう、治療費の相談、家族や仕事の悩み、療養生活での不安、転院による治療の継続や在宅への移行、在宅サービスの利用の申請など、療養生活に関わる幅広い相談に応じる専門家のことです。</p>
<p>4 インフォームド・コンセント</p>	<p>医療行為を受ける前に、医師および看護師から医療行為について、わかりやすく十分な説明を受け、それに対して患者は疑問があれば解消し、内容について十分納得したうえで、その医療行為に同意することです。すべての医療行為について必要な手続きです。もともとは米国で生まれた言葉で、“十分な説明と同意”と訳される場合もあります。</p>
<p>5 遠隔転移 エンカクテンイ</p>	<p>腫瘍（がん）細胞が最初にできた部位（原発巣）から遠く離れた部位にたどり着き、そこで増えることです。転移の形式は血液の流れによるもの（血行性転移）、リンパの流れによるもの（リンパ行性転移）などに分類されます。</p>
<p>6 科学的根拠に基づく医療(EBM) カガクテキコンキョニモトツクイリョウ(EBM)</p>	<p>EBM (Evidence-Based Medicine) は、「科学的根拠に基づく医療」と訳されます。科学的根拠はエビデンスとも呼ばれ、人を対象とした研究（臨床研究）の結果を指します。科学的根拠に基づく医療の本質は、医療者の専門性と患者の希望とを総合して医療上の判断を行う考え方と定義されています。科学的根拠の質には高い、低いというレベルがあり、ランダム化比較試験*の結果が最もエビデンスレベルが高いとされています。</p> <p>*多数の人に、比較したい治療法を確率的に割り当てて効果や安全性などを評価する臨床試験の方法</p>
<p>7 寛解 カンカイ</p>	<p>一時的あるいは永続的に、がん（腫瘍）が縮小または消失している状態のことです。寛解に至っても、がん細胞が再び増え始めたり、残っていたがん細胞が別の部位に転移したりする可能性があるため、寛解の状態が続くようにさらに治療を継続することもあります。</p>
<p>8 がん情報サービス ガンジョウホウサービス</p>	<p>国立がん研究センターがん対策情報センターが提供する、患者や家族をはじめ、一般の人や医療専門家に対して、がんについて信頼できる最新の正しい情報をわかりやすく紹介しているウェブサイトです。http://ganjoho.jp/</p>

9 **がん診療連携拠点病院**
ガンシンリョウレンケイキョテンビョウイン

全国どこに住んでいても「質の高いがん医療」が受けられるように、都道府県の推薦をもとに厚生労働大臣が指定した病院です。専門的ながん医療の提供、がん診療の連携協力体制の整備、および患者への相談支援や情報提供などの役割を担っています。

10 **がん対策推進計画**
ガンタイサクスイシンケイカク

がん対策基本法に基づいて、がん対策の総合的かつ計画的な推進を図るため、がん対策推進基本計画が制定され、平成 19 年 6 月 15 日に閣議決定を受けました。各都道府県は、このがん対策推進基本計画を基本とし、各都道府県におけるがん医療の現状等を踏まえて、都道府県がん対策推進計画を策定しています。計画に記載されている施策のうち、「がん医療」、「たばこ対策」および「がん検診」に係る 3 つの取り組みについては、具体的な対処方針を、「がん対策推進計画を推進するための都道府県の主な取組」として作成することが求められています。

11 **緩和ケア**
カンワケア

がん医療における緩和ケアとは、がんに伴う体と心の痛みを和らげ、生活やその人らしさを大切に考える考え方です。医学的な側面に限らず、いろいろな場面で幅広い対応をしていきます。がんと診断されたときなど、緩和ケアの考え方を早い時期から取り入れることで、患者や家族の療養の質をより良いものにしていくことができます。

12 **局所療法**
キョクショリョウホウ

がん（腫瘍）のできている部位とその周辺に対して行われる治療のことです。手術療法、放射線治療などがあります。これに対して病変の部分だけではなく、抗がん剤による薬物療法など、全身に対して行われる治療を全身療法といいます。

13 **クオリティ・オブ・ライフ(QOL)**

Quality of Life のことで、「生活の質」と訳すこともあります。治療や療養生活を送る患者の肉体的、精神的、社会的、経済的、すべてを含めた生活の質を意味します。病気による症状や治療の副作用などによって、患者は治療前と同じようには生活できなくなることがあります。QOL は、このような変化の中で患者が自分らしく納得のいく生活の質の維持を目指すという考え方です。治療法を選ぶときには、治療効果だけでなく QOL を保てるかどうかを考慮していくことも大切です。

14 **原発巣**
ゲンパツソウ

最初にがん（腫瘍）が発生した病変のことです。たとえば、最初に胃にがんができて、そのがん細胞が血液やリンパの流れに乗って肺に転移すると原発巣は胃がんです。この場合、転移した部位にできたのは肺がんではなく、胃がんの細胞からできているため、胃がんの治療法を参考に治療が進められます。このように、原発巣が何かを知ることは治療方針を決めるうえで重要です。しかし、原発巣が小さい、あるいは発見しにくい場所にある場合には、特定できないこともあります。

15 **高額療養費制度**
コウガクリョウヨウヒセイド

健康保険が適用される医療費において、自己負担の月額上限を定めたものです。手術や入院などで、1 カ月の医療費が高額になった場合でも、月額上限の金額までしか負担する必要がありません。自己負担の月額上限は、年齢や収入によって異なります。

16 **姑息手術**
コクシユジュツ

症状を和らげることを目的とする手術のことです。

用語 よみ	解説
<p>17 根治手術 コンチシュジュツ</p>	<p>病気を完全に治すことを期待して行う手術のことです。根治手術では、がんをすべて取り除くことを目標としており、がんそのものの切除に加えて、がんの再発や転移が起こらないように、がんが広がっている可能性がある臓器や組織なども含めて切除することがあります。</p>
<p>18 再建手術 サイケンシュジュツ</p>	<p>がんの手術によって切り取ってしまった臓器や器官を新たに作り直すのが再建手術です。再建手術には大きく分けて2通りのものがあります。一つ目は生きていくうえで必要な機能を維持するための器官を再建する手術です。たとえば胃がんで胃を切り取ってしまうと、食べ物の通り道がなくなってしまうため、胃切除後に残った胃と十二指腸を直接つなぎ合わせたりして消化管を再建します。もう一つは、手術によって生じた外見上の変形を補うために行います。たとえば乳がんでは、乳房を切除した場合に、本人の筋肉や脂肪あるいは人工物などを用いて、乳房の形を整える乳房再建手術を行います。再建手術が可能かどうかは、担当医によく相談しましょう。</p>
<p>19 在宅医療 ザイタクイリョウ</p>	<p>病院ではなく、住み慣れた自宅などで病気の療養をすることです。外来診察に通いながら治療を続けている場合も含まれます。在宅医療は、患者やその家族による医療（セルフケア）と、地域の医師、がんの治療や緩和ケアを専門とする医師、看護師、作業療法士、理学療法士らが訪問して行う訪問診療、訪問看護、訪問リハビリテーションなどからなります。</p>
<p>20 支持療法 シジリョウホウ</p>	<p>がんそのものに伴う症状や治療による副作用に対するの予防策、症状を軽減させるための治療のことです。たとえば、感染症に対する積極的な抗生剤の投与や、抗がん剤の副作用である貧血や血小板減少に対する適切な輸血療法、吐き気・嘔吐に対する制吐剤（吐き気止め）の使用などがあります。</p>
<p>21 腫瘍マーカー シュヨウマーカー</p>	<p>がん（腫瘍）が作り出す特殊な物質のうち、体液中（主として血液中）で測定できるものです。がん（腫瘍）の状態の目安として使われます。</p>
<p>22 紹介状（診療情報提供書） シヨウカイジョウ（シンリョウジョウホウテイキョウショ）</p>	<p>患者がほかの医療機関を受診するとき、それまで担当していた医師が、患者を紹介するにあたって発行する書類です。内容はこれまでの症状や診断・治療などといった診療のまとめや、紹介の目的などが書かれています。これによって患者の診療情報が引き継がれるため、次の施設であらためて検査や診断をせずに、継続的な診療を行うことができます。</p>
<p>23 浸潤 シンジュン</p>	<p>がんが周囲にしみ出るように広がっていくことです。</p>
<p>24 ストーマ</p>	<p>人工肛門や人工膀胱の排泄口のことです。</p>
<p>25 スピリチュアルペイン</p>	<p>「私の人生は何だったのか」「生きていく意味はあるのか」などの人生の意味や、罪悪感、死の恐怖や死生観などについて悩み苦しむ痛みのこと。「魂の痛み」などと訳されることもあります。</p>

26 **生検**
セイケン

病変の一部を採って、顕微鏡で詳しく調べる検査です。生検組織診断または、生体組織診断とも呼ばれます。手術や内視鏡検査などのときに組織を採ったり、体の外から超音波（エコー）やX線検査などを行いながら細い針を刺して組織を採ることで、がんであるかどうか、悪性度はどうかなど、病理医が病変について詳しく調べて診断を行います。

27 **精神腫瘍学(サイコオンコロジー)**
セイシンシュヨウガク

サイコオンコロジー (Psycho-Oncology) には、大きく二つの柱があります。一つは「がん患者や家族の心に与える影響」を明らかにして、ケア方法を考えるという、診療にとっても関係の深い領域です。もう一つの柱は、「心や行動ががんの罹患や生存など身体的な転帰に与える影響」を研究する領域です。たとえば、神経質な性格や気持ちを抑えがちな性格やストレスがあると、がんになりやすいかどうか、あるいは病氣と前向きに闘うと余命が長くなるか、といったことを調べます。

28 **セカンドオピニオン**

診断や治療方法について、担当医以外の医師の意見を聞くことです。別の医師の意見を聞くことで、患者がより納得のいく治療を選択することを目指します。セカンドオピニオンを聞いたあとは、その意見を参考に担当医と再度、治療法について話し合うことが大切です。

29 **先進医療制度**
センシンイリョウセイド

公的医療保険が適用されない医療を受ける場合は、同時に行われる保険が適用される診察、検査、薬、入院などの費用も含めて、全額自己負担することになります。先進医療制度は、この仕組みに例外を定めるもので、公的医療保険が適用されない医療のうち、厚生労働大臣が特別に定めた「先進医療」にかかる費用については保険診療との併用を認めるものです。先進医療は、国が定めた一定の条件を備えた医療機関でのみ実施されます。

30 **せん妄**
センモウ

軽度から中程度の意識混濁に、幻覚、妄想、興奮などのさまざまな精神症状が伴った特殊な意識障害です。意識がはっきりしていることを前提とした適応障害やうつ病などとはまったく異なるタイプの精神症状です。

31 **相談支援センター**
ソウダンシエンセンター

国が指定しているがん診療連携拠点病院の中には、必ず相談支援センターが置かれています。相談支援センターでは、病氣やその治療法、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、誰でも無料で相談することができます。

32 **対症療法**
タイショウリョウホウ

病氣に伴う症状を和らげる、あるいは消すための治療です。がんによる痛みや治療による副作用の症状が強い場合などに、それぞれの症状に応じた治療が行われます。がんを取り除くといった、根治を目指す治療ではありませんが、つらい症状に対応して痛みや不快な症状を取り除くことで、クオリティ・オブ・ライフ（QOL: 生活の質）を維持することを目指していきます。

33 **地域包括支援センター**
チキホウカツシエンセンター

地域住民の心身の健康の保持および生活の安定のために必要な援助を行うことにより、地域住民の保健医療の向上および福祉の増進を包括的に支援することを目的としています。保健師、主任ケアマネジャー、ソーシャルワーカーが職員として勤務しており、相談に応じて必要とされるサービスを受けられるよう調整を行います。また、介護が必要になる状態を予防するための事業なども実施しています。介護保険を利用できます。

用語 よみ	解説
34 トータルペイン	トータルペインとは、全人的苦痛と呼ばれるもので、とくにがんの痛みでは、身体的痛み、精神的痛み、社会的痛み、そしてスピリチュアルペインが背景にあると考えられるものです。患者のこれらの痛みを個別のものと考えのではなく、総合的にとらえ、患者や家族の生活の質（QOL）をできるだけ良好にすることです。
35 ピアサポーター	「がん総合相談に携わる者に対する研修プログラム策定事業」における「ピアサポート」とは、がんという病気を体験した人やその家族などがピア（仲間）として「体験を共有し、ともに考える」ことで、がん患者やその家族などを支援していくことを指します。ピアサポートを行う人をピアサポーターといいます。
36 標準治療 ヒョウジュンチリョウ	標準治療とは、科学的根拠に基づいた観点で、現在利用できる最良の治療であることが示され、ある状態の一般的な患者に行われることが推奨される治療をいいます。一方、推奨される治療という意味ではなく、一般的に広く行われている治療という意味で「標準治療」という言葉が使われることもあるので、どちらの意味で使われているか注意する必要があります。なお、医療において、「最先端の治療」が最も優れているとは限りません。最先端の治療は、開発中の試験的な治療として、その効果や副作用などを調べる臨床試験で評価され、それまでの標準治療より優れていることが証明され推奨されれば、その治療が新たな「標準治療」となります。
37 放射線治療 ホウシャセンチリョウ	放射線は、細胞が分裂して増えるときに必要な遺伝子に作用して、細胞が増えないようにしたり、細胞が新しい細胞に置き換わるときに脱落する仕組みを促したりすることで、がん細胞を消滅させたり、少なくしたりします。放射線治療はこのような作用を利用してがんを治療します。
38 補完代替療法 ホカンダイタイリョウホウ	がん治療の目的で行われている医療（手術療法や薬物療法〔抗がん剤治療〕、放射線治療など）を補ったり、その代わりに行ったりする医療のことです。健康食品やサプリメントがよく注目されますが、鍼・灸、マッサージ療法、運動療法、心理療法と心身療法なども含まれます。
39 ホスピス	がんをはじめとする患者とその家族が、治療が困難であっても限られた時間を自分らしく過ごせるよう、医療面、生活面、精神面などから包括的に支援する医療やケア、あるいはそのような医療やケアを行う施設のことです。がんによる痛みや苦痛の緩和、精神的ケア、家族へのケアなどが行われます。最近、在宅でホスピスケアを受けることも可能になっており、選択肢が多様化しています。
40 ホルモン療法 ホルモンリョウホウ	さまざまな病気や症状に対して、ホルモン剤を用いる治療のことです。がんの治療では、がん細胞の増殖に関わる体内のホルモンを調節して、がん細胞が増えるのを抑えるホルモン剤が使われています。
41 リエゾン精神看護 リエゾンセイシンカンゴ	「リエゾン (liaison)」とは、連携する、つなげる、橋渡しをするという意味です。患者や家族と医療者、そして看護師間、医療者間をつなぎ、連携を図ったり橋渡しをしたりすることによってチーム医療を実現すること、そして「からだ」と「こころ」をつなぎ、全体的に統合されたケアを提供するという看護です。

用語 よみ

解説

42 臨床試験 リンショウシケン

新しい治療法や薬の候補が標準治療として認められ、一般に普及していくには長い道のりが必要です。本当に効くのかどうか、安全に使えるのかどうかを科学的に調べて確認するための方法です。

43 リンパ節郭清 リンパセツカクセイ

手術の際に、がんを取り除くだけでなく、がんの周辺にあるリンパ節を切除することです。がん細胞はリンパ節を通して全身に広がっていく性質（リンパ行性転移）があるため、がんが転移している可能性がある部分を取り除いて、再発を防ぐために行います。リンパ節を切除すると、体内をめぐるリンパの流れが滞ることにより、手や腕、足などがむくむことがあります（リンパ浮腫）。むくみを予防するために、マッサージなど日常的に行える対策もあります。

44 ワンストップサービス

行政の一つの窓口で、患者や家族が必要とする情報を提供できるようにするサービスのことです。がんに関する精神的、身体的、経済的なさまざまな悩みに対する情報提供をすることで、患者や家族、医療従事者などの連携を図り、質の高い医療や福祉などの提供を目指します。

参考資料：平成 24 年度厚生労働省委託事業がん総合相談に携わる者に対する研修プログラム策定事業「研修テキスト がんピアサポーター編～これからピアサポートをはじめる人へ」、独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」、厚生労働省ホームページ

平成25年度 厚生労働省委託事業

がん総合相談に携わる者に対する
研修プログラム策定事業

研修テキスト

がんサロン編

より良い
グループ・サポートを
進めるために



平成25年度版