

千葉県がんピア・サポーター必携



目次

I 千葉県がんピア・サポーター必携とは？	1 ページ	
II 千葉県がんピア・サポーターとは？ がんピア・サポートとは？		1 ページ
III ピア・サポーターの心得	2 ページ	
IV 活動の報告について	2 ページ	
V 相談例とサポーターの対応例		
1. 不安などの心の問題	3 ページ	
2. 症状、副作用、後遺症	3 ページ	
3. 家族、周囲の人との関係	4 ページ	
4. 経済的負担	5 ページ	
5. 診断・治療	5 ページ	
6. 生き方・生きがい・価値観	6 ページ	
VI 参考資料		
1. 傾聴のしかた	7 ページ	
2. 体験の語り方	8 ページ	
3. 相談の受け方	8 ページ	
4. がん患者の抑うつ、不安	9 ページ	
5. がんに関する情報	10 ページ	

I 千葉県がんピア・サポーター必携とは？

本必携は、千葉県がんピア・サポーター（以下、ピア・サポーターという。）が、自らの役割を理解し、円滑に活動を行うための心得や、活動に役立つ情報をまとめたものです。

がんピア・サポーターが必要とされています。

千葉県が、がん患者さん等を対象に行った「千葉県がん対策に関するアンケート」（平成21年度）によると、

「がんと付き合いながら暮らしていく上で、相談したり話を聞いてみたいと思う人は」という質問の回答で、

1番多かったのは「専門病院の医師・看護師」（28.0%）でした。

2番目に多かったのは「がんを体験した仲間」（27.6%）で、「かかりつけ医」、「家族」を上回りました。



II 千葉県がんピア・サポーターとは？ がんピア・サポートとは？

ピア・サポーターとは、ピア（仲間）とサポーター（支援者）を合わせた言葉で、千葉県がんピア・サポーターは、千葉県が主催するがんピア・サポーター養成研修を修了したがん体験者やご家族（ご遺族含む）です。

千葉県がんピア・サポーターが行う ピア・サポート

仲間としてそばに寄り添いましょう。

「ピア」とは
「仲間」という意味
をもつ英単語です

○ 主な活動の内容

- ・がん患者さんやご家族の不安な気持ちや悩みを聴くこと。
- ・サポーター自身の体験を語ること。

○ 主な活動の場

- ・千葉県地域統括相談支援センターが運営する「ピア・サポーターズサロンちば」での活動。



Ⅲ ピア・サポーターの心得

ピア・サポーターとしての節度を守って活動しましょう。

1. 活動を通じて得たがん患者さんやご家族等の情報は絶対に口外しない。
2. ピア・サポーターが話すことは、個人的な体験であることを相手に十分伝える。
3. 治療等に関する専門的な相談は行わない。
4. 特定の治療や代替療法、健康食品等は勧めない。
5. 個人名を挙げたり、批判的なことは話さない。
6. 政治活動、宗教活動を持ち込まない。
7. 病院等で活動する場合には、病院等のルールを守ること。
8. ピア・サポーター自身の心身の健康管理に努めること。

Ⅳ 活動の報告について

「ピア・サポーターズサロンちば」での活動終了後、3日以内に「ピア・サポート活動の報告」を提出してください。

(活動報告先)

〒260-8717 千葉市中央区仁戸名町666-2
千葉県がんセンター内 千葉県地域統括相談支援センター
E-mail chiikitokatsu@chiba-cc.jp

Ⅴ 相談例と ピア・サポーターの対応例

患者さんやご家族の不安や、悩みはさまざまです。わからないこと、対応できないことは、無理に答えることはありません。主治医に相談してもらったり、病院の相談担当者等につなぎましょう。

ピア・サポーターのできる範囲でお話を聴いたり、ピア・サポーターの経験を伝えてみてください。

次ページの例を参考に、がんを経験した者（ピア）として対応しましょう。

1. 不安などの心の問題

心の問題は、悩み全体の半数を占め、相談が多くあります。

相談例①

「再発や転移が心配でたまらない。」という相談

対応例①

- 心配や不安な気持ちに耳を傾ける。
- ピア・サポーター自身の経験を話す。
(不安な気持ちへの対処法、がんとのかき合い方等)
「私も症状があると再発じゃないかって、不安になるんですよ」
「辛い時は治療中を支え合った患者仲間と会って話しをすることにしてます」
- 医師から説明してほしいという場合には、遠慮せず相談するようすすめる。
- 不安が強く、対応が難しいと感じたら、がん相談支援センター等へ紹介し 対応してもらう。

2. 症状、副作用、後遺症

がんの種類によって様々です。症状、副作用、後遺症そのものに関することにとどまらず、症状等により引き起こされる日常生活への影響や、精神面への影響に関する相談が含まれることがあります。

相談例②

抗がん剤による脱毛

対応例②

- 心配や不安な気持ちを聴く。
- ピア・サポーター自身の経験を話す。
(いつ頃から脱毛があり、どう対処したか、その時どんな気持ちだったか。
抜け方には、抗がん剤の種類、使う期間や量、個人によって差があること等)
「仕事しないといけなから、治療前にメーカーに相談してカツラを用意しました」
「毛が抜けるときって せつなかったわ」

3. 家族、周囲の人との関係

相談例③

治療後の体力低下、罹患前の状態に戻れるか。

対応例③

- 具体的な困りごとや、どんなことを心配しているのか聴く。
- ピア・サポーター自身の経験を話す。
(体力低下時の気持ち、対処法、現在の状況等)
「すぐに仕事に戻ろうとしたけど、辛かった。勤務時間を少しずつ増やそうように上司に相談しちゃった。言わないと分からなかったって言われたわ」
- 体力低下等の症状、対処法について、医師、看護師に相談するようすすめる。
- 対応が難しいと感じたら、がん相談支援センターを紹介する。



相談例④

親やこどもへ言えない。

対応例④

- 思いを聴く。
* 結論に導く必要はありません。話が途切れても、少し相手が話し始めるのを待つ余裕を持つこと。
- ピア・サポーター自身の経験を話す。(家族への説明、気配り、接し方等)
* 患者さんとご家族のこれまでの歴史、関係性、個人差があるので、何がベストかの判断は個々で違うことに十分配慮する。
「私も言わないようにしてたんだけど、逆に心の負担になっていたみたい。それがわかって話すようになったの」

4. 経済的負担

相談例⑤

医療費の心配。

対応例⑤

- 医療費の支払方法や助成制度、貸付制度等の経済的な負担を軽減する制度があるので、がん相談支援センターで相談するようすすめる。

5. 診断・治療

相談例⑥

治療選択への迷い

対応例⑥

- 迷う気持ちや選択することの難しさへの共感や、ピア・サポーター自身の経験を話す。
- わからないことは医師からよく聞くこと、不安や心配に思うことを医師に伝える、あせって決めない等話をしてみる。
「自分は治療後もこれがやりたいって担当医に相談して、この治療なら大丈夫だよって言ってもらって決められました」
- 医師、看護師に遠慮せず、相談するようすすめる。
- セカンドオピニオンの希望や、医師との関係に問題を感じている場合は、がん相談支援センターへ相談するようすすめる。
- がん相談支援センターや、インターネット等でがんに関する情報を集めるようすすめる。



6. 生き方・生きがい・価値観

相談例⑦

がん罹患後の生き方

対応例⑦

- ピア・サポーター自身の経験を話す。
(生き方の変化、がんとのかき合い方等)
「治療後何年かしたら、気持ちが楽になると思っていたけど、その時々で色々な不安を抱えているな、と感じています」
- 色々な経験者と話すことで自分の生き方を見つけられることもある。がん相談支援センターで患者サロンを紹介してもらったり、患者さんが望めば、患者団体を紹介する。



VI 参考資料

1. 傾聴のしかた

(1) 傾聴の基本姿勢

- ① 話す人の気持ちを受け止める
話す人が、今、どんな気持ちで話しをしているのか、感情を受け止める
- ② 話す人を尊重する
話す人が、どんな立場、どんな状況であっても見下したりしない
- ③ 話す人にうそをつかない
思いつきで、いい加減なことや、事実と異なることを言わない
- ④ 話す人を批判、否定しない
自分の考えと違っていたとしても、話す人を否定したり批判したりしない
- ⑤ 話す人の話を、ありのまま受け止める
傾聴の基本である、受容と共感で話す人の話を素直に受け入れる

○ 傾聴における言葉かけの例

簡単受容

「はい。」「そうですね。」等

共感

「たいへんでしたね。」「つらいですね。」
*〇〇さんとしては大変なんだと感ずること。

繰り返し

話し手 「だから、とてもイライラするんです。」

聞き手 「とてもイライラするんですね。」

*話す人が述べた後に、その言葉を繰り返して伝えることで、今の気持ちの状態を確認しあうことが可能になります。

「話をきいてもらえた。」「わかってくれる人がいる。」と思えるだけでも、話した人は気持ちが楽になります。



平成 21 年 3 月 28 日開催 ピア・サポーター基礎研修会
「傾聴の基礎知識」
NPO 法人スピリッツ理事長 北田知子氏 資料

2. 体験の語り方

自らの体験を語ることは、自分をオープンにし、自分の気持ちを解放することになります。

- ① ロベた、話しべたにこだわらない。
- ② 話しをする時に構えない。「話しをしなくちゃ！」とあせらない
- ③ うまく話そうと思わない。

- * 個人的な体験なのでそっとお話ししましょう。
- * すべての人に当てはまるわけではないことも伝えましょう。
- * サポーター自身の気持ちやプライバシーを守るために、話したくないことは話さないようにしましょう。

3. 相談の受け方

(1) 相談する人のところを開くために

- ① 話しやすい雰囲気（穏やかな表情）
- ② 最後まで聴く（話の腰を折らない）
- ③ 自身の体験談は、そっと・・・
- ④ 相談者の気持ちを受け止める
- ⑤ 説教、助言は避ける
- ⑥ 会話を促進（開かれた質問）
- ⑦ 意味ある気持ち、心情をつかみ応答
- ⑧ 秘密は守る（守秘義務）

(2) 注意すべきこと

自分で解決できないことは、迷わずがん相談支援センター等と連携し、対応しましょう。無理せず、早めに専門家を紹介すること。

(3) 頑張り過ぎてはいけない時期があります。

- 体験談やアドバイス（助言）が有効でないと思われる時期
 - ・手術して間もなく ・体調が戻っていない時 ・涙がこみ上げる
 - ・不安やあせりが残っている時期 ・ネガティブになるような時期
 - ・外に出られないでいる時 ・失敗や問題が多い時など

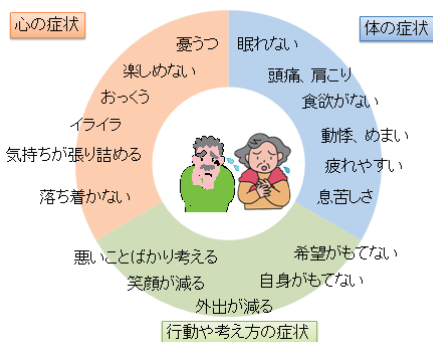
平成 21 年 12 月 13 日開催 ピア・サポータースキルアップ研修会
「相談の受け方と、注意すべきこと」
NPO 法人スピリッツ顧問シニア産業カウンセラー 野坂哲夫氏 資料

4. がん患者の抑うつ、不安

がん体験の困りごとの一つとして心のつらさがあります。心のつらさは様々な形で症状として現れます。(右図)

がんと診断されるなど、つらい体験をしたときにこのような症状が出ることは自然です。

一時的に生活に支障が出ることもありますが、多くの場合はつらい出来事から数週程度で徐々に普段通りの生活に戻ることができます。



***** 心のつらさに関するよくある心配 *****

“このつらさはいつまでも続くのではないか？”

⇒ 病気について知ったり、がんの治療を行う中で多くの方のつらさは軽くなります。

“前向きじゃないとがんが悪くなるのではないか？”

⇒ 特定の考え方や態度が、がんの進行、再発、生存期間に影響することはありません。

前向きでなければいけない、とプレッシャーに感じる必要はありません。

しかし、5人に1人程度の割合で、つらさの症状がとても強い、時間がたっても回復しない、生活やがん治療への影響が強いなど、ケアを必要とする場合があります。

ポイント その症状が「異常かどうか」ではなく、「困っているかどうか」が判断の指針！

がん患者の心のつらさの症状を和らげる専門の部門として、精神腫瘍科（もしくは精神科）があります。がん診療連携拠点病院には必ず精神科医や心理士がおりますので、ケアが必要そうな患者には受診、相談を勧めてください。

***** 勧め方の例 *****

「お話をうかがって、かなりストレス症状でお困りのように感じました。こういう問題についてはストレスの専門の医師に相談することができます。一度相談してみませんか？」

「今のような状況では、そのようなストレスの症状が出るのも当然でしょうね。でもこの症状でかなりお困りのようですね。ストレス専門の医師や心理士に相談することで、今お困りの問題を多少なりともやわらげることができるかもしれませんよ。」

千葉県がんセンター精神腫瘍科部長 秋月伸哉氏

5. がんに関する情報

(1) 患者必携「がんになったら手にとるガイド」「私の療養手帳」

国立がん研究センター がん対策情報センター発行 (出版 Gakken)

- * がんとの向き合い方や、がんの基礎知識、がんの療養に役立つヒントをまとめた本です。

(2) 「千葉県がんサポートブック」(地域の療養情報) 冊子

(3) 千葉県がん情報「ちばがんナビ」

<http://www.pref.chiba.lg.jp/pbgnv/>

- * 上記(2)(3)に、千葉県内のがん相談支援センターや、がん診療連携拠点病院・千葉県がん診療連携協力病院のこと、患者会や患者サロン(支えあいの場)のことなどが掲載されています。

(4) 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」

<http://ganjoho.jp/public/>

- * 科学的根拠に基づく信頼性の高い最新がん関連情報を提供しています。がん対策情報センターが作成した冊子や、市民向けがん情報講演会の資料、就労に関すること(「がんと共に働く」まず一歩前へ)などもご覧いただけます。

(5) 日本対がん協会 <http://www.icancer.jp/>

- * がん知識の普及啓発、がん検診によるがん予防運動、がん電話相談などを掲載しています。

(6) ちば医療ナビ(千葉県医療情報提供システム)

<http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/>

- * 「がんの循環型地域医療連携システム」として、県内の病院・診療所の情報が掲載されています。

(7) 千葉県健康福祉部健康づくり支援課

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/>

- * 千葉県 HP →「生活・福祉・医療」→「健康づくり」→「がん対策」
千葉県がん対策推進計画など千葉県が進めているがんに関する施策・事業についての情報を掲載しています。

初版 平成24年3月
改訂 平成27年7月



チーバくん

千葉県健康づくり支援課
千葉県地域統括相談支援センター
千葉県がんセンター