

# ～ピアサポートだより～ clover クローバー



公益財団法人

やまがた健康推進機構

山形県がん総合相談支援センター

TEL023-688-6511

E-mail:soudan@yamagata-yobou.jp

2021年5月発行 4号



ようやく暖かさが増してまいりました。皆さまお元気で過ごすごでしょうか。テレビのコロナニュースを見ても山形県は大丈夫と変な自信を持っていましたが、現実には厳しい状況になりました。ワクチン接種が終了するまでは、まだ巣籠り生活が続くのかと内心気落ちしていましたが、庭の水仙、パンジー、クリスマスローズを眺めていると元気が湧いてきました。後退するのではなく、前に進まなくてはという気持ちになります。昨年一年間で私たちは感染対策をしっかりすれば感染を防げることを学びました。ワクチン接種を受け、身についた行動を継続しながら、今年度も共に学びを深めていきたいと思っています。まだまだ日中の寒暖差があります。体調を崩されませんようご自愛ください。

## 令和2年度

## ピアサポーター研修会②

令和3年3月14日(日)、山形・庄内検診センターの会場と、オンラインにて自宅からの参加を含め計26名のピアサポーターが参加されました。深尾所長のあいさつから始まり、日和山カフェの佐藤京子さん、がん看護専門看護師 松田芳美さんからお話をいただきました。佐藤先生へのご質問に返信をいただきましたので紹介します。

良質なピアサポーターを目指すにはどうしたらいいのか。自分の力を高める方法。これまでの研修や資料など少しは理解する事ができましたのほかに積み上げものをこれからも取り上げてほしい。

病院などと連携してサロン活動が増えてほしい。何よりの研修は反復して実践する事ではないでしょうか。

たくさんの参加者の声をいただきました。一部紹介します。

コロナ禍のなかでも顔を合わせた研修会を開催でき良かった。佐藤京子氏の人柄を感じられる話が聞けました。

ピアサポーターにとって大事な事、基本的な部分で注意しなければならぬことを確認できて良かったです。がん相談支援センターがあることをもっと広めていくことが大切だと感じています。

## カフェ開設で一番苦労したことはどんなことですか。

場所の選択です。私たちは、自然の陽ざしが入り込む明るい場所、駐車場も20台は止められる事が要望であり、且つ低額で使用できる事でした。コロナ禍以前はハウジングセンターを利用できていましたが、現在は開催場所が見つけれずにあります。

## これまでの中で印象深いエピソードなどありましたらお聞かせ願いたいです。

すい臓がんで「治療法がもうない」と言われた50代の方でした。子供さんと二人暮らしで、病気の事を素直に話せていない様子でした。カフェでは、がんの体験者の方々と一緒にということで、今までの経過や想い、家族への関わり方などたくさん話す事ができ、メンバーと共に、時には涙することもありました。帰りには、「自分の気持ちをたくさん話せて、気持ちが少し軽くなりました。病気の事をこんなに親身になっていろいろ聞いてくれる所があって良かったです。また来ますね。」と話されて行かれました。その後カフェに参加することはありませんでしたが、大変メンバーの心に残る方でした。



## 佐藤先生のところで導入されたピアサポーター研修について具体的にお伺いしたいです。

あくまでも自分たち独自の研修スタイルです。スタッフメンバーの背景は、元がん専門相談員、国がんの市民パネル参加者、元在宅看護師、がん体験者2名という内訳です。自分もピアサポーター研修を受講してましたので、その時の資料はスタッフメンバーに必読してもらっています。がんに関する研修会に参加した時には、情報共有を必須とし、がんに関するDVD等、例えば国立がんセンターに「がんになる前に知っておく事」や樋野先生の「がんと生きる言葉の処方箋」は回覧で視聴しています。一番はカフェ終了後の反省会かと思います。2グループでスタッフメンバーも分かれてグループに入りますので、会話の様子が分かっています。良かった点、悪かった点をオープンに話し合います。まずは自分が悪かった点、良かった点を伝え、そこから話を展開していくと、「あの時はこうすればこういう話の展開になったのではないか」等、気兼ねせずに気づきを話してくれます。話し合える環境がスキルアップにつながっていると考えています。



# がん相談員からの お勧め図書



『僕のコーチはがんの妻』 藤井 満	『おしゃべりながんの図鑑』 小倉 加奈子
末期がんの妻からの最後の贈り物。 それは僕がひとりで生きていくための料理=「生きる力」だった。	現役病理医が140点の直筆イラストで語る 「からだ」と「がん」の仕組み
 <p>『今、ここ』に集中して生きる』 元気だった頃と比べるとではなく、今の一つ一つが ‘愛おしい’と思えることを綴った実話です。 妻の想いを、時には笑いを入れながら寄り添って 生きている姿に乗り越える力をもらえます。 レシピを参考に1品作ってみました。 超～簡単なのに美味しかったです!(附田)</p> <p>KADOKAWA</p>	 <p>おしゃべりな病理医、自身が書いたイラストを交えながら わかりやすく書かれており素敵でした。 小倉医師が、臨床医として私たちのそばにいてくれば 本当に心強いと思います。現在、病理診断の状況は、 細胞の「形」で判断する「形態診断」と遺伝子異常 による「分子病的診断」をいかに統合していくか 模索している段階にあると書いてありました。 AI知能がいくら進んでも、病理の分野については介入 の限界があるように思いました。 病理は苦手な分野でしたが少しだけ克服できた妄想して います(笑)。(鈴木)</p> <p>CCCメディアハウス</p>

## 令和3年度ピアサポーター事業

「ピアサポーター」を交えてのオンラインがん相談を経験し、相談者、ピアサポーターの方から好印象をいただきました。ピアサポーターの活動の場を広げるためにも、令和3年度、専門相談の中に「ピアサポーター」を加え相談業務を行う事になりました。同じがん種の方の話が聞きたいなどコロナ禍でも希望される相談者も多いと実感しております。今後、個別的に皆様のご協力をお願いする場合がありますので、よろしくお願いいたします。

月	ピアサポート育成	
6		10(木) 山形クローバー 24(木) 庄内クローバー
7	18(日) 研修会①傾聴について 講演「聴く」ことを通じて支える 米沢市西蓮寺住職 臨床仏教師 伊藤竜信氏	
9		9(木) 山形・庄内合同クローバー
10		16(土) 山形クローバー (完全オンラインサロン) 28(木) 庄内クローバー
11	14(日) 研修会②	
12		9(木) 山形クローバー 23(木) 庄内クローバー

ミニ講話  
「栄養について」

ミニ講話  
「在宅医療について  
ソーシャルワーカーから」

ミニ講話  
山形  
「完全オンラインサロン」  
庄内  
「生活習慣病について」

ミニ講話  
「冬場の運動について」

\* 県立中央病院で行われる「ひだまりカフェ」は日時が決定次第お知らせいたします。

## 編集後記

コロナ禍で巣ごもり生活を続けて2年目になりました。そんな生活にも慣れて来たとき新聞に、高齢になると「教養」「教育」ではなく、「今日用」「今日行く」が大切だと書いてありました。そうだな…とつくづく思います。いくつになっても社会参加を継続し元気に過ごしていきたいものです。

ピアサポーターの目標は、県内どこにいてもがん患者や家族が孤立せず、相談し正しい情報を得て、納得した治療や望むような日常生活を営めるようにピアと共に活動することです。

令和3年度も「やまがたピアサポート」私たちが目指す4つの目標を目指していきましょう。(R)

