

図書コーナー

「ママがもうこの世界にいらなくても」

遠藤 和



私が遠藤さんを知ったのは、某テレビ番組でした。青森弁が初々しい可愛い女の子だなと思ったのを今でも覚えています。彼女は、21歳で大腸がんステージⅣを宣告されながらも恋愛・結婚・出産をしました。若年層が抱える結婚や出産への悩み、治療に対する不安や死に対する恐怖、時には家族への愚痴など…。闘病記は辛く切なくなり敬遠しがちですが、和さんは幸せな気持ちにしてくれます。それは彼女が幸せを一番感じていたからだと思います。彼女のように凜とした生き方を見習っていこうと思った一冊でした。

がん相談員 大沢 幸子

「がんで不安なあなたに読んでほしい」

がん研有明病院 腫瘍精神科部長 清水 研



「『がんとの向き合い方に正解はなく、こうあらねばならないという考え方に縛られる必要はない』がんになって一番大変な思いをしているのは病気を体験したご自身なんです。からどうぞ自分を責めないでむしろいたわっていただきたいと心から思います。」と結ばれています。それぞれ悩みを抱えているがん体験者に思いやりにあふれた本当に素敵な言葉に感激しました。余談ですが、清水先生はがん相談員の附田さんと同年だそうです。(笑)

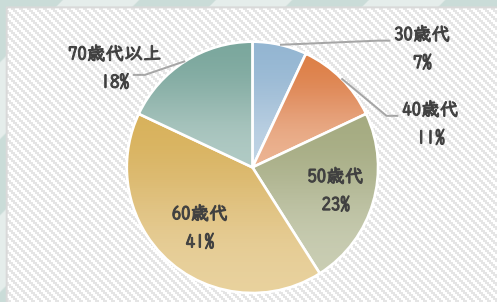
がん相談員 鈴木れい子



おまけ

その1:
ピアサポーターの年齢分布
ちょっと興味ありませんか?

令和3年5月現在のピアサポーター44名の集計をしました。半数以上が60歳以上の方ですが、50歳代から30歳代の方など活動を継続できる良いバランスだと思います。素敵ですね。



その2:
対がん協会報から (第708, 709号より)

「山形ピアサポート」私たちがめざす4つの目標の中の一つ、④検診の大切さを伝えて行きましょう。

新型コロナウイルス感染症の国内1例目が確認された2020年1月以降感染拡大が続き、がん検診にも深刻な影響を及ぼした。2020年の受診者数は前年比30.5%減と大幅に落ち込んでいる。5つのがん(胃、大腸、肺、乳、子宮頸)の診断数をがん種別、進行期別にみると、胃がんはⅠ期が前年度比17.4%減、大腸がんはⅠ期が同13.9%減とⅡ～Ⅳ期と比べ減少幅が大きい。肺がんはⅡ期の落ち込みが大きく、Ⅰ期、Ⅲ期、Ⅳ期より落ち込みが大きかった。乳がんも早期の診断数が減少する傾向にあった。子宮頸がんはⅣ期の減少幅が最大で、次いでⅠ期が落ち込んでいた。早期がん発見数の減少が著明なことから、今後進行がんの発見が増えることが心配され、予後不良や将来的ながん死亡率上昇のおそれもある。と記載されていました。ピアサポーターとして今年度特に重要な事項だと思います。広報が大切であることを肝に銘じ、家族、地域の方に伝えて行きましょう。

令和4年度ピアサポーター事業年間計画

- ◇ピアサポーター養成講座 (山形市で開催予定)
- ◇ピアサポーター研修会 ①、②
- ◇がんサロンクローバー6月～12月 (1回/月山形・庄内) ミニ講話含む
(今年度から庄内検診センターでも6～12月まで毎月がんサロンクローバーを行います)
- ◇健康フェア (セミナー含む)

等を予定しています。詳しい日程が決まり次第お知らせいたします。なお、状況により変更もありますのでご了承ください。

編集後記

ピアサポート便り5号を無事発行することができ、これも皆様のご協力の賜物と感謝申し上げます。令和4年度から自ら企画運営できるがんサロンも開催します。今まで培ったスキルを生かしてやってみませんか。一人でもグループでも大丈夫です。「やるよー。」という皆さんの声をお待ちしております。(R)

clover クローバー

～ピアサポートだより～

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
☎023-688-6511
✉soudan@yamagata-yobou.jp
2022年2月発行 第5号



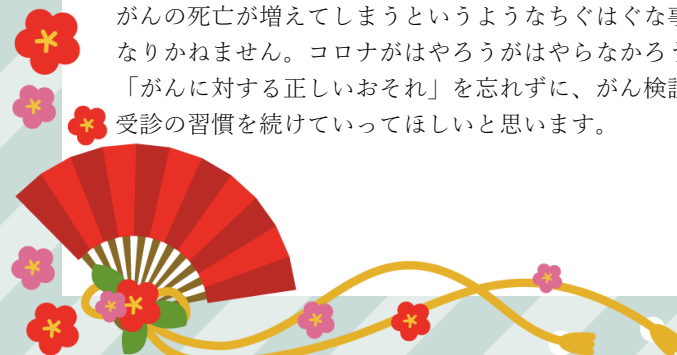
新型コロナウイルス感染はなかなか収束がみられず、さらに、警戒を強める変異株はアルファ・ベータ・ガンマ・デルタの4つでしたが、11月にオミクロンが追加され懸念される変異株(VOC)は5つとなりました。日常の中で習慣化された感染対策でブロックしていきましょう。

今年は寅年です。2022年は壬寅「みずのえとら」と言われています。厳しい冬を超えて、芽吹きはじめ、新しい成長の礎となるイメージです。新型コロナウイルスが猛威をふるった2021年から一歩前に進むことができ期待できる2022年になるようにピアサポーターの絆をさらに強め前進できる年にしていきましょう。



深尾所長からの御挨拶

この2年間世界中を席卷していた新型コロナ感染症ですが、日本では秋も深まるころから鳴りを潜めてきました。アメリカやヨーロッパ各国、そしてお隣の韓国では今なお患者数の増加が続いているのに、日本だけがなぜ?という質問をよくされます。私もその理由について論文などを読んで解明を試みましたが、どうもよくわからないというのが本当のところ。私の推測で許していただけるなら、今患者数が増えている国のほとんどは「コロナとの共存」、いわゆる「ウィズ・コロナ」を政策として率先してぶち上げた国々ですが、日本では正式には「ウィズ・コロナ」が宣言されておらず相変わらずマスクを外さない生活を続けているわけで、この違いが感染者数の変動に関係しているのではないかと考えています。日本で「ウィズ・コロナ」の宣言が遅れたのは、モタツキ感があつた前政権から慎重派の現政権への政権交代の時期と重なってタイミングを逸したためかもしれない。落ち着いたきたのはいいのですが、11月26日付読売新聞に「がん診断6万件減 昨年、コロナ影響 厚労省 検診呼びかけ強化」という記事が掲載されました。がん診療拠点病院など全国863の医療機関の集計で、2020年に新たにがんの診断治療を受けたのは104万3799件で、前年より6万409件減少したとのこと。がんの種別では、胃がん、大腸がん、乳がんの減少が多かったということがわかりました。日本対がん協会の集計では胃がんなど5つのがん検診受診者が全国で3割減少したと報告しています(11月5日朝日新聞)。これでは、コロナによる死亡は少なく済んだけれどがんの死亡が増えてしまうようなちぐはぐな事態になりかねません。コロナがはやるのがはやるなからうが「がんに対する正しいおそれ」を忘れずに、がん検診受診の習慣を続けていってほしいと思います。



令和3年度ピアサポーター研修会② 終了しました。

令和3年11月14日（日）、山形県産業創造支援センターを会場にピアサポーター研修会②を行いました。
Web講演で秋月伸哉先生より「相手を大切にすること・自分を大切にすること～バウンダリーについて～」、



松田芳美さんの講義では「ファシリテーターの基本スキル・多様なニーズの対応」の講義とロールプレイが行われ、16名の参加がありました。秋月先生の講演では、ピアサポーターの専門性やサロンでの対応など実例をまじえながらお話をさせていただきとても好評でした。また、午後のロールプレイでは実演することで身につくことを感じていただき、もっと時間が欲しいとの声が出るくらい楽しく学びました。アンケートから感想を紹介します。

秋月伸哉先生の講演を受けて

- 🐱 サロンで戸惑ったり、悩んだ事についてのお話があったので、理解を深めるのに役に立ちました。相手を理解する事と自分を冷静に見つめ、知ることが「両輪」で相手も自分も大切にすることだと感じました。
- 🐱 バウンダリーを守ることが大事、他の活動でも心にとめて行いたいと思います。また、わかりやすく笑顔でのご講演ありがとうございました。
- 🐱 最初は少し難しいと思いましたが、とても深い話が聞けて良かったです。
- 🐱 具体的な場面での対応方法の話がとても納得できました。自分自身の体験の専門家として相手に分かるように整理しておくことが大切だと思います。「バウンダリー」私にとっては新しい言葉でした。相手との境界を自分の中でわきまえていくことも大切。
- 🐱 テーマ毎に添ってとてもわかりやすい説明でした。プリントと一緒に見ながらあっという間でした。事前に問題や質問なども取り入れていたので、聞きたいことも説明してもらい大変になりました。

ピアサポーター研修会②を受講して

🐱 バウンダリーなど知らない言葉を知る事ができて良かった。本当に横文字が多くて、頭の切り換えがすぐには出来ません。ポジティブ・フィードバック、アイスブレイクなど新語がわかって良かった。

🐱 研修会②はとても自分が必要としていた内容に近いもので、理解しやすく受けとめやすかった。今後、役に立ちそうです。ファシリテーターは心の余裕が必要ですね。

🐱 ロールプレイはちょっと緊張しましたが楽しかったです。疑問に思っていた時間配分はとても勉強になりました。

🐱 ロールプレイに参加し、自分自身にも身につくものと思っています。多くの経験、また、様々な場面も出てきたときに役に立つと思います。

🐱 オンラインとリアルを上手く組み合わせていたと思います。ロールプレイも女優さんたちが素晴らしかったです。お弁当が考えられていて、テンションが上がりました。ありがとうございました。

🐱 もう少し時間をかけてもよかったのでは。自分の心を少し抑えて話をするのが大変です。本当にサロンが開ける時がきますように。

令和4年度ピアサポーター皆様の目標です！

皆様の令和4年度の目標を掲載しましたのでご覧ください。ピアサポーター事業も5年目を迎えますが、いつまでも変わらない皆様の向上心を感じることができました。

- 🐱 仲間の意向を理解し誠意をもって対応することです。
- 🐱 患者会の事務局の仲間と会の運営していく中で、参考になる研修会が体験できています。
- 🐱 是非、皆さんと月一回でもお会いできるように思っています。
- 🐱 利用者の方のニーズに合わせて、相手が求めることにできるだけ対応していきたい。話を聞く・聴く・共感する・体験を話す（相手が求める）など。
- 🐱 ピアとして傾聴し、うなづき、肯定するという姿勢を貫きたいと思っています。時々こういう研修会は必要なのではないでしょうか。
- 🐱 現在、参加させていただく事が出来ていません。仕事で忙しく申し訳なく思っています。
- 🐱 サポーターの方とも親交を深め、相手の話を丁寧に聴き、安心感を得られるようなサポーター、そして、共に学べるようになればと思います。
- 🐱 なかなか参加もできず、残念に思っています。来年度は時間の許す限り参加させて頂けたらと思っています。
- 🐱 やはり、対面での研修会は貴重だと思います。いつも案内状や資料を配ってくださっていることに感謝をし、しっかりと考えていきたいと思っています。
- 🐱 いつもご連絡ありがとうございます。勤務先が個人病院のため、なかなか参加できずにいました。私自身、今年9月入院・手術を経験し、幸い良性であったものの、この時ピアサポーターの必要性を感じました。会ってお話する、この事がどれくらい患者自身の力になるかと思えます。
- 🐱 相談者のニーズに合わせて、ピアサポーターも共にがん共存できるような生き方や考え方を目指していきたいと思っています。
- 🐱 あまり参加できないのでまず、基礎的な知識を深めたい。
- 🐱 ピアサポーターの活動はコロナ禍での自粛が続きましたが、やはり対面での研修会は良かったです。令和4年度も対面での和やかな会の開催が希望です。
- 🐱 いつも資料をいただきありがとうございます。子供の行事や仕事の関係でなかなか参加出来ませんがいつか一緒に活動させていただけたら嬉しいです。私の目標はとにかく「参加する」ことです。
- 🐱 今回のように中央からの情報と地方の情報を上手く使っていただくと良いと思います。自分のところでも何か始めようかな。
- 🐱 ピアサポーターとしての基本のスキルを身につけ、実践できる。
- 🐱 現在某患者会の一員としてサロン等で年数回座長的な役割を務めております。今年度の当事業にはオンラインで1回のみ参加となってしまいましたが、来年度も参加者の皆さんの意欲的な姿勢に刺激を受けて少しでもレベルアップにつながればと思っています。
- 🐱 病気とたたかう患者さんと過ごす時に、少しでも気持ちを軽くできるようにしたい。私と過ごす時間は、不安を忘れて笑顔でいてくれる時間にしてあげられる、その中でも、ちゃんと体調の変化をよみとれる、そんなピアサポートがしたいです。
- 🐱 素の自分でいられて、遠慮なく思いを打ち明けられるような心の負担を軽くするお手伝いのできるピアサポーターを目指したいと思っています。
- 🐱 自分の欠点である、相手の話を途中で理解したつもりになって口を挟む癖を直し、傾聴に徹する力を身に付け、寄り添う力をつちかいたい。相手にとって安心感が持てる様に穏やかな対応が出来るようになりたい。
- 🐱 寄り添ってここに来て良かったと言って貰えるようなサロンにしたいと思っています。自分も治療中なので悩んでいる方がいたら寄り添えたらと思います。ただ話を聞いてもらうだけでも私は大変助けられました。
- 🐱 “緊張しないように自然体で受け入れ、受け流すように出来るように”成長したいと思っています。
- 🐱 学校の外部講師の研修も受講し終わったので、直接向うのは難しくてもZOOMなどで、がんで困っている保護者や当事者の子どもと多く話したい。
- 🐱 自然体でお話し出来る様心がけたいと思いますので、研修会を継続お願いします。
- 🐱 日頃の皆さんの活動が知りたい。
- 🐱 ピアサポーターの認知度が低いと感じます。身近な方々へ、必要に応じて情報を伝えたり、話を聴いたりという草の根活動をしていきたいと思っています。相談センターに相談しに行きたいと思えるような窓口的な活動ができるといいなと思っています。