

＼令和4年度の活動が終了しました！／



研修会

第1回研修会 7月10日(日) 山形県産業創造支援センター	山形18名 庄内3名	『傾聴とコミュニケーション』 訪問診療クリニックやまがた 院長 奥山 慎一郎 氏
第2回研修会 11月20日(日) 山形県産業創造支援センター	山形16名 庄内6名	『よりよいサバイバーシップのために』 特定非営利活動法人がんピアネットふくしま理事長 鈴木 牧子 氏

がんサロン山形	クローバー山形	クローバー庄内	ミニ講話
6月9日 ピアサポーター 一般参加者	9名 3名	0名 0名	『きちんと食べて調子の良いカラダをつくる！』 山形検診センター管理栄養士 浅野 ひとみ
7月14日 ピアサポーター 一般参加者	7名 2名	3名 0名	『あなたの健康のためにできること』 庄内検診センター保健師 高橋 里桜
8月6日 オンライン ピアサポーター 一般参加者	2名 2名		
9月8日 ピアサポーター 一般参加者	8名 2名	4名 0名	『がん体験者より・がんとの共生について』 ピアサポーター 伊藤 順子さん
10月13日 ピアサポーター 一般参加者	8名 1名	2名 0名	『放射線の豆知識』 山形検診センター診療放射線主査 植松 勇
11月10日 ピアサポーター 一般参加者	6名 0名	0名 0名	『より良い医療を受ける患者力』 山形県がん総合相談支援センター相談員 大沢 幸子
12月8日 ピアサポーター 一般参加者	3名 1名	0名 0名	『お手軽体操で冬を乗り切る♪』 山形検診センター管理栄養士・健康運動指導士 月田 陽子


がんサロン	クローバー	ランチサロン
8月24日 ピアサポーター メンバー	1名 4名	一般参加者 6名
10月24日 ピアサポーター メンバー	2名 5名	一般参加者 7名
12月12日 ピアサポーター メンバー	1名 5名	一般参加者 5名

がんサロン	クローバー	ともしびグループ
7月27日 ピアサポーター メンバー	0名 3名	一般参加者 3名
9月20日 ピアサポーター メンバー	0名 3名	一般参加者 4名
11月24日 ピアサポーター メンバー	1名 3名	一般参加者 2名

ひだまりカフェ(オンラインサロン) 県立中央病院		
7月8日	ピアサポーター	2名
11月11日	ピアサポーター	1名
令和5年2月24日	※ 同封のチラシをご覧ください。	

公立置賜総合病院がんサロン		
12月7日	ピアサポーター	2名

緊急募集！！！！

令和5年度ピアサポーターによるがんサロン企画者を募集しています。個人でもグループでも大丈夫です。希望者は、 山形県がん総合相談支援センター TEL023-688-6511 メールアドレス soudan@yamagata-yobou.jp 大沢幸子・後藤由美 までご連絡下さい。(締め切り2月20日)

～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
☎023-688-6511
✉soudan@yamagata-yobou.jp
2023年1月発行 第7号



明けましておめでとうございます。昨年は、皆様のご協力を得て無事にピアサポーター事業を行うことができ本当にありがとうございました。コロナの変異株が次から次に現れ、私たちの生活に脅威を与えましたが、身についた感染対策を行いサロンも研修会も中止することなく開催できました。嬉しい限りです。令和5年は卯年です。跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴すると言われています。ピョンピョン飛躍の一年になるよう互いに頑張りましょう！



菊地所長からの 新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。ピアサポーターの皆さん、昨年はご苦勞様です。年々相談件数も増加し、皆さんの更なる活動が求められています。ピアサポーターの人数も少しずつ多くなり、活動範囲も広がって来ましたが、また、独自に活動するグループも2組ほどあり、今年は更なる活躍が期待されます。今年はずいぶんです。飛躍の年と言われたいと思います。これに乗じてピアサポーターの活動の輪を広げていきましょう。手本は隣の福島県にあります。

がんで悩んでいる人にとって、自分と同じ体験をした人が目の前にいて、こんなに元気に過ごしていると言う姿を見ただけでも勇気をもたらす不安がかなり解消されると思います。診断された時、治療の時そして治療後のいろんな場合に不安が付きまといまいます。その時々タイムリーに相談の機会があれば、病気の不安や悩みにとってこれほどの特効薬はないと思います。そのためにはいつでも相談できる体制が大切です。ラジオで行われている子供の電話相談のように気軽に相談できる雰囲気になれば最高ですが、それではピアサポーターの皆さんの負担があまりにも多く大変です。まずは少しずつがんサロンの開催を増やして行きましょう。

今でも電話相談をする時とか相談会場に参加する時は、かなりの心の準備が必要で数居の高さを感じている人が多いと思います。がん患者の悩みを少しでも和らげ、笑顔になってもらうためにはどのような相談形式が一番利用しやすいのか、相談する側にとって考えてみる時期に来ているのではないのでしょうか。



◆編集後記

「今でも電話相談をする時とか相談会場に参加する時は、かなりの心の準備が必要で数居の高さを感じている人が多いと思います。」との所長の新年の言葉にピアサポーターの気持ちを少しでも理解して頂けていると胸が熱くなりました。そしてまた頑張ろうという気持ちになりました。思いは相手に言葉にしてきちんと伝えていくことを続けていきたいと思っています。山形のピアサポーター事業7年目を迎えます。今年度も宜しくお願い致します。(R)

おねがい！
令和5年度はホームページの充実に努めていきます。活動を掲載していきたいと思っておりますので顔写真や名前など掲載を望まれない方は事前にお知らせください。(締め切り2月末)

令和5年度への抱負を 聞いてみました！

ピアサポーター 阿部 日出夫さん

私のがんを告げられ手術を受けるまでの間は、常に「死」が、手術後もしばらくの間はちらついていた。また、手術を受けて日常生活を送っている同病者と会いたかった。手術方法の違いによって、どのような生活になるのか知りたかった。医療関係者にお願いしたら、「プライバシー保護のため紹介はムリ」。組織に相談したら「個別相談までは考えていない」だった。今は人工膀胱だけですが、手術前相談が可能な日本海総合病院に感謝すると共にさらに広がってほしい。

総務省の報告では、がん患者が求める情報や支援策は、「体験談や同病者との交流」がダントツであったことから、ピアサポーターの普及を勧めています。

課題は、面談したい患者家族とピアサポーターを誰が仲介するかである。私は、ピアサポーターはケア部門の一員だと思っています。がん拠点病院内での【面談したい患者家族】と医師・看護師または相談支援センターと【ピアサポーターあるいは同病のピアサポーター】との関係が少しずつも繋がることを願っています。

ピアサポーター 伊藤 みよ子さん

私の日課の1つ、就寝前に1日を振り返ること。どうしても悪いことが浮かび眠れなくなります。ある時から「草取りして疲れた」ではなく「庭がきれいになって良かった」と思うことに。結果、穏やかに眠れるようになりました。

最近「ぼじれん」を知り、このことを3個紙に書くことをやってみました。今後、自分を軌道修正しながら日々過ごせたらと思っています。

ピアサポーター 島藤 諭完さん

2023年みなさまにおかれましてはお健やかに新年をお迎えのことと思います。

昨年は「がんと就労」セミナーを開催することができました。ピアサポーターの方にも足を運んで頂きました。ありがとうございました。

新たな血液疾患もみつきり治療や本業が忙しく中々出席が叶いませんが、今年も地域で、自分でできる範囲で新たな事を考えています。「今を懸命に生きる」本年もどうぞ宜しくお願い致します。

ピアサポーター 堀米 ふみ子さん

皆様、あけましておめでとうございます。私にとってこの言葉は、ずっと足し算であってほしいと願うスタートでもあります。告知は、人生の重大な節目になります。子育て・学費の仕送り・仕事・キャリアアップ・・・。

必死に走り続けていた時、告知は立ち止まるきっかけでもありました。

「誰かのために何か出来ただろうか？人生を楽しめたか？」頭をよぎりました。

①どう生きるか、徳をどれだけ積めるかをモットーにする。

②年の数だけ、楽しいことを体験する。

③ピアサポーターとして、新病院で患者会のイベントを開催する。

皆様、今後共宜しくお願い致します。

令和4年度 第2回ピアサポーター研修会 お疲れ様でした

令和4年11月20日(日曜日)第2回ピアサポーター研修会を山形県産業創造支援センターで行いました。がんピアネットふくしま理事長鈴木牧子氏より「よりよいサバイバーシップのために」Web講演をいただきました。山形から16名、庄内から6名の合計22名の参加がありました。

「福島県ピアサポート構築事業」を提案して、県から予算を受けて今年10年目となりますとありました。がんピアネットふくしまは、メンターとしての教育係、各学会への参加など全国の模範となる活動を行っております。たとえ参加者が少なくても、「いつでもここでサロンをおこなっているよ」という継続が大切だと、鈴木牧子先生も講演の中でも何回か話されておりました。私達も続けましょう！「がんサロン」。

講演会の感想

何よりも県と市と連絡をとり、どんどん進める大切さ！中でも自分が動く、動ける人を育てる、輪を広げていく素晴らしさ!!

とても内容の濃い素晴らしい講演でした。誰が参加しても浮いてしまった…感じを持たせない、スタッフ然としない態度という言葉が心に残りました。いろいろな立場の方の講演を今後とも聞きたいです。

先生の持たれている素晴らしい知恵力、優しさ、豊かさを見せて頂きました。がんサロンだけに留まらず、すべてのサロンに通じる話だと思いました。今自分がしたいことに通じる事だなどとても心揺さぶられました。ありがとうございました。



がんサロン 「グローバルともしびグループ」 「グローバルランチサロン」 活動報告の感想

サポーター同士が交流することも支えにつながると感じます。行く意味が深まると感じます。

日中に集まれるのはうらやましく思いました。その分就労されながらの対象者に向けてのサロンを考えて行けたらと思いました。

一緒に研修を重ねてきたサポーターの仲間がサロンを立ち上げ、様々な工夫をされて実践され、経験を生かされて生き生きと活動されている様子は、とても力強く心強く感じました。参加者も多く、綿密に計画された事が感じ取れました。これより先、希望が見える様です。

最初の一步を踏み出す勇気に拍手です。今後も楽しみにしています。

どのようにして広めていくのか？場所は？若い方も集まれるサロンへ。

