はじめに

道では、がん患者の療養生活の質の維持向上及びがん患者などの社会生活上の不安又は負担の軽減に資するため、ピア・サポート及びがん患者団体その他の関係する団体によるがん患者等に対する支援活動を促進するための施策を講じることとしています（北海道がん対策推進条例）。

また、がん患者などを対象に行った「がん患者・体験者および家族の悩みや不安、それに対する相談に関する調査」（平成25年度）でも「がん患者同士が集まって話や相談できる場所があるといいと思いますか」という質問に対し、「思う」と答えた人が8割に上りました。現在、がん患者団体やがん診療連携拠点病院、北海道がん診療連携指定病院などがピア・サポートの場づくりをしていますが、広大な北海道では身近な地域にピア・サポートの場を増やしていくことが必要です。

このマニュアルは、道内でがんのピア・サポートに関わってきたがん患者・体験者がワーキンググループをつくり、6回にわたる意見交換をした内容と、ピア・サポートに関する各種の文献をもとに作成しました。がんのピア・サポートに関わる方々にとって役立つ情報をまとめたものです。多くの方にご活用いただければ幸いです。

北海道がん対策推進条例

〈 第20条 〉

道は、市町村、事業者、医療機関その他関係する機関及び団体と連携し、がん患者の療養生活の質の維持向上及びがん患者等の社会生活上の不安又は負担の軽減に資するため、次に掲げる施策を講ずるものとする。

(1) がん患者等に対する相談体制の充実を図るための施策

(2) ピア・サポート（がん患者及びがん経験者によるがん患者等に対する相談支援の取組をいう。）及びがん患者団体その他の関係する団体によるがん患者等に対する支援活動を促進するための施策

1. がんのピア・サポートについて……03
2. ピア・サポーターの心得 ……07
3. ピア・サポートの場のつくり方 ……16
資料編 ……23
参考になる情報源 ……23
参考文献 ……23
北海道内のがん患者団体等 …… 24

〈コラム〉

支援者（医療関係者、自治体など）に求められること ……14
事例と対応
～こんなときどうしますか……15

1 ピア・サポートとは

ピア・サポートとは

同じ体験をした者どうしの支え合いのことです。“ピア（Peer）”とは、「同等の者」「同じ立場の者」を指し、“サポート（Support）”とは、「支えること」を意味します。

がんのピア・サポートとは

がんという共通の体験を持つ患者・体験者（以下「がんサバイバー」）や家族が支え合うことです。

がんのピア・サポートの意義

がんサバイバー・家族が、語り合いや学び合いを通じて対等な立場で互いに支え合うことによって、医療者とは違う役割を担うことが期待されています。（参考:がん対策推進協議会資料［参考文献2］）

2 ピア・サポーターとは

がんのピア・サポーターとは

がんという共通の体験を持つ人が互いに支え合えるように活動する、がんサバイバーや家族のことです。

がんのピア・サポーターの役割

- 同じがんサバイバーとして、ピア・サポートの場の参加者や相談者を支える。
- 気持ちや体験の分かち合い、情報交換を促進する環境をつくる。

北海道でピア・サポーターとして活動する人々が感じていること

- 悩みごとや困っていることを「話せる場づくり」という役割を担っている。
- ピア・サポートの場の参加者や相談者と対等な立場で関わっている。
- ピア・サポーターの経験が自分を支えることを実感している。

※ワーキンググループ参加者の話から抜粋しました。

3 ピア・サポートの目的と効果

目的　がんサバイバーや家族が持つ不安や悩みを和らげたり、がんに伴う身体や心、生活の変化に対処できるようにすること。

効果　ピア・サポートでは、自分と同じ体験をした人と出会い、語り合うことで「自分一人ではない」と感じ、孤独感が和らぐと言われています。また、情報の交換、仲間との交流などを通じて、自分の置かれている状況を再評価できるようになったり、問題に対処する力が向上したり、前向きな心理状態が促進されたりすると言われています。

4 ピア・サポートが行われている場所と形式

場所　地域や病院です。主に、がんサバイバーの集いの場（交流会やサロンと呼ばれることが多いです。）で行われています。地域では、がん患者団体や自治体が集いの場を主催しています。集いの場では、語り合いや食事会、勉強会などが行われています。

形式　ピア・サポートの形式には、グループや1対1があります。1対1では互いに語り合う場合と、ピア・サポーターが話を聴くことが中心になる場合があります。

本マニュアルでは、道内で主に行われているグループでのピア・サポートについて記述しています。

2 ピア・サポーターの心得

ピア・サポーターとして活動するときの心得です。
各項目について、「心がけたいこと」（DOs）と
「すべきでないこと」（DON'Ts）を例として示しています。

1 語り合いやすい環境をつくりましょう

DOs

①静かな場所を選ぶ

互いの話が聞き取りやすく、安心して参加できるような場所を選びましょう。

②緊張をほぐす

参加者に積極的に声をかけ、リラックスしてもらうようにしましょう。

③時間を守る

始まる時間、終わる時間は予定通りにするようにしましょう。

④助け合う

仲間と協力しながら準備を進めていきましょう。

DON'Ts

①時間を守らない

次の予定がある人もいます。

②自分だけでなんでもやろうとする

気負いすぎは禁物。楽しみながら、みんなで役割を分担していきましょう。

2 安心して参加できるようにしましょう

DOs

①笑顔で挨拶をする
笑顔と挨拶は周囲を明るくします。

②参加者を歓迎する
初めての人、久しぶりに来た人、みんなを歓迎しましょう。

③初めて参加する人に話しかける
初めて参加する人は緊張しているかもしれません。声をかけて話しやすい雰囲気をつくりましょう。

④一緒に作業をする
準備や後片付けを参加者にも手伝ってもらうと仲間意識が生まれます。

⑤ルールを紹介する
より良いピア・サポートの場を運営するために、参加者が共有しておいた方が良いことをまとめておきましょう。

（ルールの例）

- ありのままに聴きましょう
- 自分の体験を話しましょう
- 互いにプライバシーを守りましょう
- 無理に話さなくても大丈夫です
- 宗教や健康食品の勧誘はしません

DON'Ts

①自分たちだけで盛り上がる
ピア・サポートの場は参加者みんなのための場所です。

②ルールを守らない人を違反者扱いする
ルールはより良い支え合いのためにありますが、人を責める基準にはなりません。

3 共感しながら聴きましょう

DOs

①話している人の立場に立って聴く

いろいろな境遇や考え方の人がいます。話している人の気持ちをありのままに受け止めましょう。

②一人の話をみんなで聴く

気持ちや情報をみんなで分かち合いましょう。話している人は安心し、受け入れてもらえたと感じます。

③話を最後まで聴く

話をさえぎらず、話している人の思いに寄り添いましょう。

DON'Ts

①間違いを批判する

考え方や生活の工夫などに正解はありません。

②誰かが話しているときに隣の人とおしゃべりをする

話している人は自分の話に関心がないと思ってしまいます。自由に話をしたい場合には、おしゃべりタイムを設けましょう。

4 自分の体験を話しましょう

DOs

①自分の話をする

自分が体験したことや感じたことを話しましょう。

②自分の体験を整理しておく

自分の体験をその時の気持ちとともに整理しておくと良いでしょう。

DON'Ts

①他人の話をする

ほかの人の話を紹介するときも、自分が体験したことや感じたことを中心に話しましょう。

②アドバイスをする

人により体験や価値観はさまざまです。こうした方がいい、しない方がいいと言うのではなく、「自分にとっては役立った」などと、体験に引き寄せて話しましょう。

③自分の意見や持っている情報を押し付ける

自分の体験をほかの人に当てはめることはできません。

5 自分も楽しみましょう

DOs

①自分も参加者の一人として参加する

支援する人・される人という立場ではなく、対等な立場で語り合いましょう。

②それぞれの体験から学ぶ

自分とは違う考えや価値観に触れると視野が広がります。

③ありのままの自分でいる

今のままのあなたでいることが参加者にとって励みになります。

④自信を持つ

人の役に立っていると実感することが自信に繋がります。

DON'Ts

①我慢や無理をする

無理のないよう時間を見積もり、できること・できないことを整理しましょう。

②一人で抱え込む

困ったことがあれば、仲間と分かち合いましょう。

6 プライバシーを尊重しましょう

DOs

①その日、そこで聞いたことはそこに置いて帰る

ピア・サポートの場では病状や気持ちなどプライベートなことも話します。話はその空間だけにとどめ、外に出しません。

DON'Ts

①聞いた話を人に話す

家族や友人にも話をしません。

②聞いた話をインターネットのサイトに書き込む

インターネットは公共空間です。

支援者（医療関係者、自治体など）に求められること

ピア・サポートは、かねてから患者団体などで行われてきました。このピア・サポートを積極的に推進するため、がんサバイバーや家族などの当事者が心の悩みや体験等を語り合うための機会に対し、精神的支援、情報提供による支援を行うことが重要となっています。（参考：がん対策推進協議会資料［参考文献2］）

事例と対応 ～こんなときどうしますか

ここではピア・サポートの場で起きるコミュニケーションの問題に関して2つの事例を提示し、その対応例を紹介しています。

コミュニケーションのあり方は場面の状況に左右されます。以下の対応はあくまで一つの例として参考にしてみてください。

事例1 グループに会話を独り占めする人がいる

[対応例]

その人もグループ全体もどちらも大切だという姿勢で臨む。

その人に注意を与えたり、話の腰を折ったりするのではなく、タイミングを見計らってほかの人が話せるように促す。

事例2 グループにまったく話さない人がいる

[対応例]

緊張して話せない人や聴くだけで満足している人もいるので、無理に話をさせようとしない。

休憩時間などに声をかけ、雑談の中からその人の期待や関心を感じ取り、話したいと思っているのかどうかをくみ取る。

話したいと思っている様子がうかがえたら、全員に話を振りながら話さない人に視線を向けてみたり、最後に感想を聞いてみる。

3 ピア・サポートの場のつくり方