

〈集談会報告〉

「がん患者さんのための患者塾」の効果

—乳癌・婦人科癌患者を対象にして—

佐藤 伸子 平井 和代 大沼 明子 藤井 香
 吉岡 恵 五十嵐 久子 渡部 ミサヲ 藪崎 裕
 船越 和博 丸山 洋一

要旨

告知後のサポートシステム作りの1つとして「がん患者さんのための患者塾」を開催した。目的は①病気や治療についての理解を助ける②自分の気持ちを他者に話し、受け止めてもらう体験を通して、不安を軽減し、精神的安定を図る③慢性疾患である“がん”と上手につき合う態度を身につける④支えあう仲間をつくる。対象を乳癌・婦人科癌の患者と限定し、原則として、4回すべて参加できる人とした。評価法として、自己チェックリストを用い、第1回開始前と4回終了後に記入してもらったところ、9項目すべて終了時には数値の上昇が認められた。特に、恐怖に向き合う力・感情をコントロールする力・自分自身に対するイメージの項目は満足の方向に上昇した。大きな変化が認められなかった項目は、病気について持っている自分の知識・家族との関係であった。自由記載のアンケートの内容からは、「話が聞けて良かった」「体験談が参考になる」「やはり再発が怖い」などが多かった。以上から今回実施した「がん患者さんのための患者塾」はがん患者さんが“がん”と上手につき合って、よりQOLの高い生活を求めていくための教育プログラムとして効果があり、今後活用できることがわかった。

はじめに

がん医療技術の進歩は人々の延命をもたらした。その結果、がんは慢性疾患として位置づけられるようになり、従って、がんと共により良い生活を送るための適応プロセスに関する情報を、患者とその家族に理解させるための教育を提供する必要性が強調されている。米国では「I CAN COPE プログラム」、日本ではホスピスケア研究会の「がんを知って歩む会」、聖路加国際病院の「がんと共にゆったり生きる会」、ジャパン・ウエルネス・コミュニティのがん患者のサポートプログラムなどがある。

サポートケア委員会では、告知後のサポートシステム作りの1つとして、H11年からホスピスケア研究会の「がんを知って歩む会」¹⁾のプログラムを参考にして「がん患者さんのための患者塾」を開催してきた。今年度は、その内容を一部変更して開催しより満足のゆく効果が認められたので、その結果及び効果について報告する。

1 方 法

1 実施プログラム

1) 目的：①病気や治療について理解を助ける。②自分の気持ちを他者に話し、受け止めてもらう体験を通して、不安を軽減し、精神的な安定を図る。③慢性疾患である“がん”と上手につき合う態度を見につける。④支えあう仲間をつくる。

2) 対象：乳癌・婦人科癌で医師から病状につき説明をうけている方もしくはその家族で、4回の会に全部参加できる人。事前申し込みとした。

3) 内容：各回13時30分～15時に当院講堂にて開催した。参加者を6名～8名のグループに分けた。

第1回 H13.10.11

開校式、オリエンテーション

ミニ講義：「がんを知る」(内科船越医師)

グループによる話し合い

資料：「賢い患者になる為に」

第2回 H13.10.25

ミニ講義：「薬を知る～抗がん剤と痛み止め」(大沼薬剤師)

グループによる話し合い

第3回 H13.11.25

ミニ講義：「がんと上手な付き合い方～心の健康」
(心身科加藤医師)

グループによる話し合い

第4回 H13.11.22

ミニ講義：「がんと上手な付き合い方～先輩の体験を聴く」(乳がん体験者元あけほの会新潟支部長大原八重子氏)

「より良い療養生活のために」

(渡部医療相談員)

グループによる話し合い

閉校式～終了証書

4) 評価：毎回終了時に自由記載アンケートと自己チェックリストの記入により評価を試みた。自己チェックリストは非常に満足から非常に不満足まで5段階評価とした。項目は「がんを知って歩む会」15項目を参考に、表現を一部変えて9項目とした。

II 実施結果

1 参加者：24名。その内訳を図1に示した。

2 結果

1) 自己チェックリストの変化

参加者24名中第1回開始前と第4回終了時に自己チェックリストを施行した17名について分析した。

①自分自身に対するイメージ (図2)

当初は不満足としていた人が半数以上しめていたが終了時には4名に減少し、満足の方向に変化した人が半数以上であった。多少不満足から満足の方向に上昇しているのは、+のイメージが持て前向きに考えられるようになった結果、と思われる。また、満足から逆に右下がりになった2名の参加者では、ある程度満足していたものの、問題意識をもったためと考える。

②今、自分のために設定している目標 (図3)

不満足の人が9名だったのが終了時には2名に減少し、大半の参加者が不満足から満足に変化した。この項目も全体的に満足の方向に上昇したのは、今回の患者塾が、はっきり見えていなかった目標がもてる機会になったためと考える。

③恐怖に向き合う力 (図4)

この項目では非常に不満足であった6名が、どちらでもない・多少不満足の方向に上昇している。さらに多少不満足であった8名すべてが満足の方向に上昇している。これは、同じ病気の人たちと話ができたことにより仲間意識がもてたこと、病気体験者の現実的な話を聞いたことにより、悩みを抱えている人が、自分だけではないという安心感をもてたことで、恐怖にたちむかえる気持ちをひきおこしたためと考える。

参加者 24名 (婦人科がん2名、乳がん22名)
年齢 参加回数

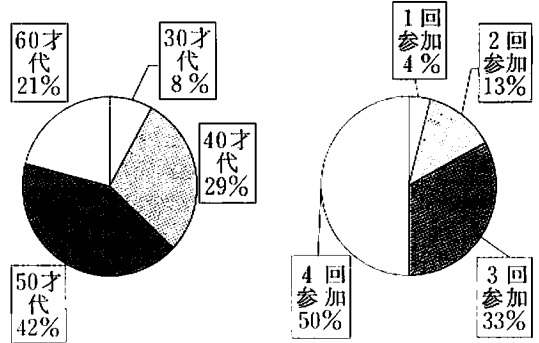


図1 参加の状況

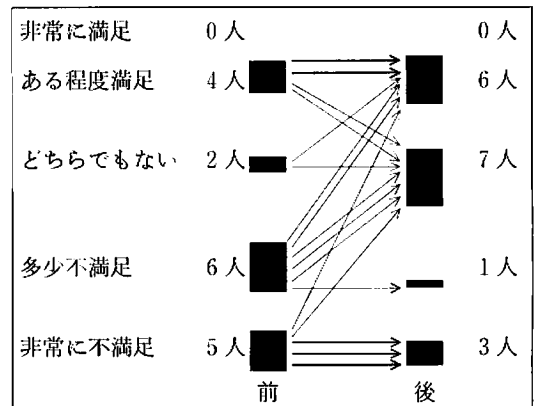


図2 自分自身に対するイメージ (生き方・性格・行動の仕方等)

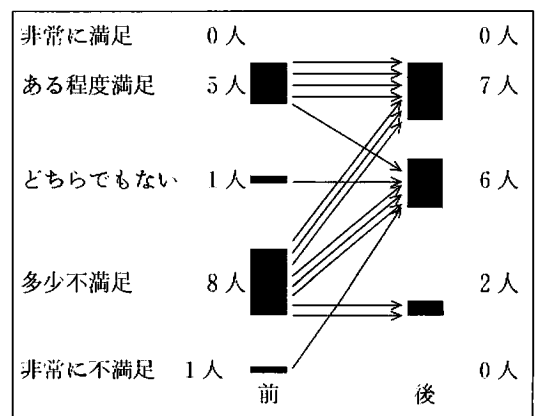


図3 今、自分のために設定している目標

④感情をコントロールする力 (図5)

この項目も不満足の人が半数占めていたが非常に不満足の方は多少不満足に変化し、多少不満足の方も4名は満足の方向に変化した。これは心身科医師の

講義によって、感情をコントロールすることの意味や方法が理解できるようになったためと思われる。

⑤体調の整え方 (図6)

この項目はプログラム中にはくわしく盛り込まれてはなかったが、不満足9名が満足の方向に変化したのは、体験者の話から何らかの情報が得られた結果と考える。

⑥病気についてもっている私の知識 (図7)

不満足の人半数を占め全体的に横ばいに変化がなく終了時でも不満足9名と減少しなかった。これは、プログラムの中には乳癌・婦人科癌についての具体的な内容をもりこまなかったためと考えられる。このことから、自分の病気についての知識を求めている様子がうかがえ、今後の運営の改善点を示唆している。

⑦医療者関係者と話す力 (図8)

非常に不満足の人うち7名が、右上りに変化したのは、会の様子から医療者とのコミュニケーションが十分にもてたこと、また他の患者からも医療者と

いかにしてコミュニケーションをとっているかにつき、実践的な情報が得られたためと考える。

しかし、ある程度満足の人4名が、逆に右下りに変化したのは、今までを振り返り、会の様子から自分の医療者関係とのコミュニケーションがまだ不十分なことに気づいたためと考える。

⑧家族との関係 (図9)

家族との関係では、満足6名、ある程度満足6名、どちらでもない2名のうち、右下がり傾向になっている参加者では回りの人の話を聞いて、自分の家族との関係についてあらためて考えさせられた結果と思われる。

⑨必要な時に援助を求める力 (図10)

当初より非常に満足1名、ある程度満足6名であり、この会に参加した患者は自分の話しができ、ある程度最初から援助を求める力はあった人達であると思われた。どちらでもない4名と多少不満足4名が右上り変化したのは相談できる仲間がいる・支えてくれるスタッフがいるということが実感できた結

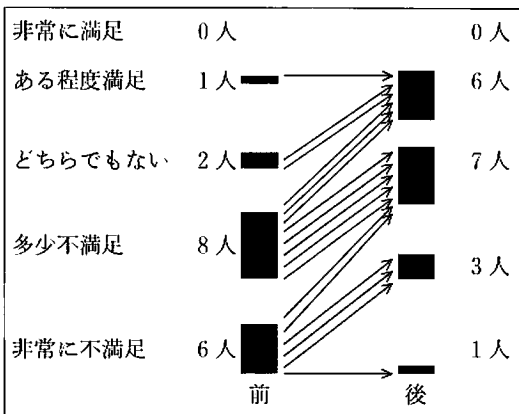


図4 恐怖に向き合う力

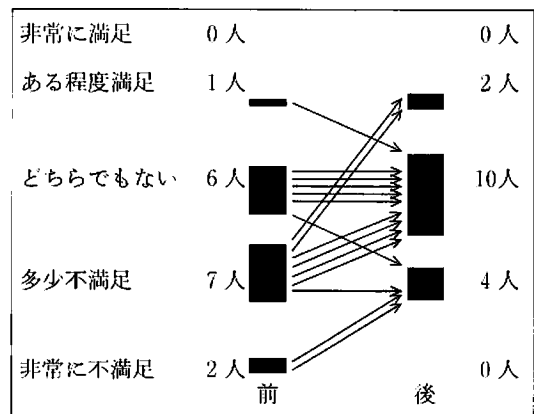


図6 体調の整え方

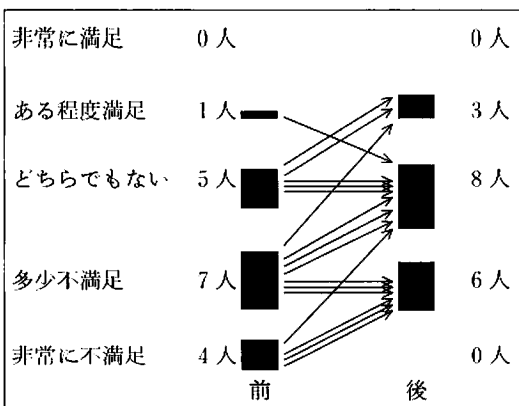


図5 感情をコントロールする力

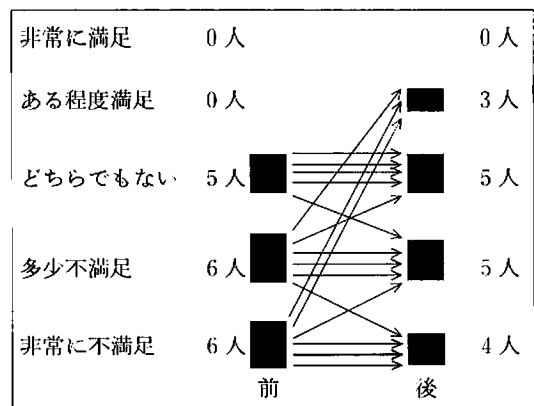


図7 病気についてもっている私の知識

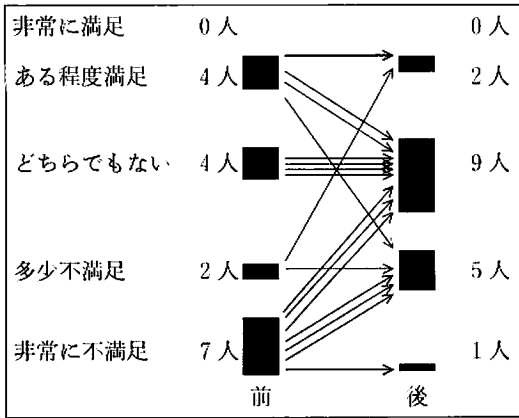


図8 医療関係者と話す力

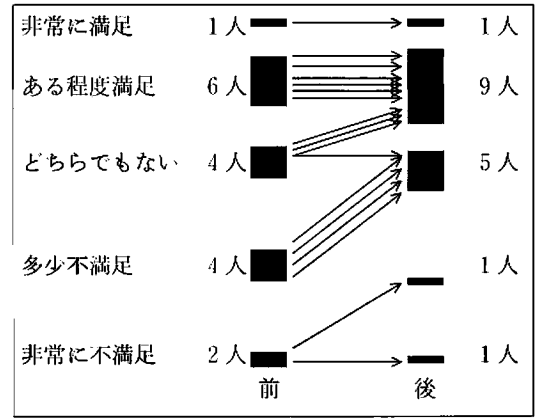


図10 必要なときに援助を求める自分の力

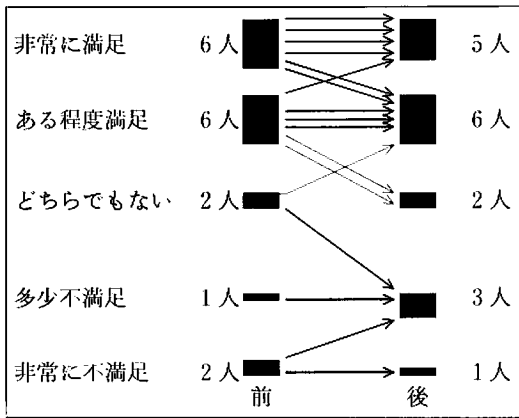


図9 家族との関係

果による変化と思われる。

2) 自由記載アンケートの内容から

患者の気持ちからは、

- ・みんなの話が聞いてよかった
- ・みんなが悩みを持っていることがわかった
- ・みんなの体験談が参考になる
- ・いろんな人に会えて良かった
- ・自分の事が話せて良かった
- ・こういう機会に外へ出る事が、自分の為に普通の生活にもどる引き金になった
- ・この会のことを友達にも話してやりたい
- ・友人ができた
- ・再発が怖い
- ・心身科があることを知り安心した

などであった。

これからの希望として、

- ・このまま終わらせるのは残念で今後もなんらかの形で集まる機会がほしい
- ・時間が短い、もう少しみんなの話を知りたい
- ・治療の話や副作用について聞きたい

- ・これを機会に広く聞く力を持ちたい
 - ・色々な所に出て話を聞いて気持ちを安定させたい
 - ・もっと先生が病気のことをよく説明してくれるとよい
- などであった。

III 考 察

申込書に記載されていた参加動機には、「これからがなんとかうまく付き合って生活していかなければならない」「不安が一杯」「いろんな事を知りたい」「自分の人生の先をしっかりと受け止め不安をなくして生きていきたい」「支えあう仲間を作りたい」などの記載があった。動機の面からも、患者も何らかの形で自分の生き方を見つけようとして苦しんでいることがわかり、私達が目的としてあげたことと一致していた。

患者はがんに罹患することで、肉体的、精神的におおきなダメージをうける。治療の進行や患者の治療への意欲、そして患者を取り巻く家族などの支援によって次第に回復すると期待される。しかし、家族といえども、なかなか理解できない事もある。そうした時に真にがん患者の置かれた状況を理解でき、患者と同一の立場にたって話ができるのは、同じがんを患った患者同士であるといえる。今回の同一疾患・同一メンバー固定の方式は、メンバー間の共感をより引き出しやすく、お互い理解しあい支えあう実感を得られやすかったものと考えられる。それが仲間意識や安心感の達成につながり、自己チェックリストの上昇になって現れたと考える。今回の患者塾のグループワークは、アンケートの内容や自己チェックリストの結果からも、グループワークの効果はあったと言える。特に、今回は心身科の医師の熱心な参加と助言があり、イメージ療法を取り入れられ、さらにはがん体験者の話は、感情のコントロール・恐怖に向き合う力の改善に効果があったと言える。

一方参加者は自分の状態に照らし合わせて、疾患についてより詳しい情報をもとめていることもわかった。これはこの患者塾だけでは限界があり、診療場面での対応や、看護相談室の役割に期待したいと考える。さらに、どの疾患においても、患者を入院中から退院にわたってサポートする体制を病院全体で考えていかなければならないと考える。

IV 結 論

参加動機からうかがえた、患者が求めている内容は、今回の患者塾が目的とした内容と一致した。今回行った同一疾患、メンバー固定方式の患者塾は、アンケート・自己チェックリストの結果から、がん患者のこれから「がん」と上手に付き合って生活していく為のプログラムとして効果があり活用できることがわかった。しかし、患者の強い希望である自分の病気についての情報は不十分であり、患者塾以外でのサポート体制を構築する必要がある。

V 今後の課題

- 1 サポート・教育プログラムとしての確立。(疾患別・家族対象 等の企画)
- 2 スタッフのグループワークについての学習訓練の必要性
- 3 県立がんセンターの使命=県民サービスとして、院外患者も対象とすることの検討。
- 4 患者さん自身によるセルフグループの育成

おわりに

がん患者が、自分の病名や病状を知って生きていく時代において、精神的なサポートプログラムの構築は、これからは欠かせないものと思われる。そのためには、教育プログラムとして早く確立させることが必要と考える。今後は、対象・疾患等を拡大することを考えている。各科の先生方、スタッフの皆様のご協力をお願いしたい。と同時に、会を運営していくための時間的配慮と、経済的支援もお願いしたい。

最後になりましたが、今回の実施にあたり企画実施に協力・お力添え下さった、心身科の加藤先生に感謝いたします。

参考文献

- 1) ホスピスケア研究会：「がんを知って歩む会」マニュアル、1995.
- 2) 田上和子、他：がん告知後のケアー I Can Cope プログラムを導入して、第10回日本がん看護学会、75、1996.
- 3) 橋口由紀子、他：ホスピスケア研究会における「がんを知って歩む会」の実施状況と評価、第14回日本がん看護学会、149、2000.
- 4) 川名典子、他：がんの病名告知患者のためのサポートグループ「がんと共にゆったり生きる会」実践報告、第11回日本がん看護学会、79、1997.