

報 告

支える人を支える
～自助グループリーダー研修の試み

Peer-Support to Leaders of Self-help-groups

渡 部 ミサヲ

Misao WATANABE

要 旨

自助グループとは、共通の体験をした者同士が、自発的に集まり、対等な関係で支えあう集団である。同病者の自助グループの役割として①気持ちの分かち合い・支え合い②病気やセルフケアの情報交換や学習の共有③その病気や患者について理解を求める社会へのアピール等があげられる。ほとんどの患者に病名や病状を伝えている当院において、当相談室はがん患者や家族の心理・社会的側面を支えるための有効な方法と考え、以前から患者会・家族会の設立や運営に協力してきた。その中で、リーダー達から様々な悩みが寄せられるようになった。新しい患者たちを支えていく自助グループをさらに支えるために、リーダー研修会を企画・実施したので報告する。その結果、自助グループリーダーは、①グループ運営②同病者への援助欲求③社会的認知④医療機関の対応について問題・課題を抱えていることがわかった。また参加者は、他のグループとの交流や情報交換を通して、会を支える者同士としてのピアサポート力を体験できた。

I はじめに

自助グループ(セルフヘルプグループ)とは、共通の体験をした者同士が、自発的に集まり、対等な関係で支えあう集団である。¹⁾ 現在、自助グループは病気や障害の体験に限らず、アルコールや過食などの依存問題や大切な人との死別、ドメスティック・ヴァイオレンスやひきこもり、子育ての問題など地域社会において様々なニーズに応じたグループが数多く存在している。ここでは同じ病気を持つ患者家族の自助グループをとりあげ、患者会もしくは家族会と同義に置くことにする。

自助グループはどのような役割をしているのか考えてみると、①気持ちの分かち合い・支え合い②病気やセルフケアの情報交換や学習の共有③その病気や患者について理解を求める社会へのアピール等があげられる。ほとんどのがん患者に病名や病状を伝えている当院の現状において、当相談室はがん患者や家族の心理・社会的側面を支えるための有効な方法として、以前から患者会・家族会の設立や運営に

協力し、積極的なPRに努めてきた。他院の患者やその家族からも自助グループの情報を求める相談も多くなっている。

共感や情報交換による支え合いという大きな役割を果たすことができる自助グループは、同時に様々な弱点をも併せ持っている。同病とはいってもメンバー間で病状は異なるため、継続的な参加が難しくなる場合がある。また、対等であるがゆえにメンバー間で意見や感情が対立し、その結果メンバーの入れ替わりが多く、リーダーが定着しにくい要素をはらんでいる。またメンバーの相談がリーダーに集中し、リーダーの精神的・物理的負担が大きくなる傾向もある。

実際、自助グループの活動を支援している中で、各リーダーより「グループメンバーからの個別相談にどう対応したらいいのか困っている」「グループの活動が長くなるにつれて、意見をまとめるのが難しい」などの悩みが寄せられることが多い。

専門職の立場から、次々と生まれるがん患者を支える存在である自助グループ活動を支援していくた

めには、自発性・自主性を重視しながら、助言をしたり、必要に応じて情報提供や橋渡しをしたりすることも出てくる。そしてその一環として、平成16年に初めてグループリーダーを支援するための研修会を企画・実施したので、報告する。

Ⅱ 自助（セルフヘルプ）グループ・リーダー研修会の実施方法

【目的】

- ①「自助グループを運営する」立場の人同士が集うことで、自分のグループの活動を振り返る。
- ②ピア・カウンセリング（仲間同士のカウンセリング）を知る。

【対象者】

当院に関係する患者会のリーダー、および活動の核となっているメンバー。

【実施期間】

平成17年3月・1回2時間・全2回実施。

【参加者】

当院に関係する患者会8グループに参加を呼びかけ、7グループからの参加者があった。内訳は下記のとおり。

がんの子どもを守る会新潟支部 （小児がん患児・家族）	1名
新潟美鈴会（咽頭摘出者）	4名
日本オストミー協会新潟県支部 （ストマ造設患者）	4名
あけぼの会新潟支部（乳がん患者）	2名
胃・友の会（胃がん患者）	4名
ひまわり会（術後リンパ浮腫患者）	3名
さつき会（前立腺がん患者）	2名
合計20名（男性10名・女性10名） うち全2回参加者14名	

【実施場所】

当院がん予防センター 研修室

【内容】

第1回『グループの悩みや問題について話し合おう』

- ・オリエンテーション
- ・自己紹介とグループの活動紹介
- ・グループワーク（9人×2グループ）

テーマ「自分が今患者会で抱えている問題や課題」

- ・振り返り（シート記入）

グループワークは、ランダムに分けた2グループで上記のテーマについて30分話し合いをした後、全体で集まり、各グループからでた意見をカードに書いてホワイトボードに掲示しながらその場でカテゴリー化し参加者全体で問題を共有しやすいよう工夫した。

第2回『話を聴く・聴いてもらう体験をしよう』

- ・ピアカウンセリングについての講義
 - ・ピアカウンセリング演習(4人×4グループ)
- テーマ「患者会に関わっていてうれしかったこと」
- ・振り返り（シート・アンケート記入）

ピアカウンセリングとは、ピアは仲間・同志という意味で、同じ体験をした当事者同士が、話を聴き合い、気持ちを理解しながら必要に応じて助言や情報を提供しようということである。自助グループのリーダーはカウンセリングの専門家である必要はないが、基本的な知識と訓練はあったほうが自助グループ活動のためにより有効なものとなるため、今回は基本内容を導入した。

ピアカウンセリング演習は、ランダムに分けられた4人ずつの4グループで、話し合いの形態については特に指示をせず、上記テーマについて各々話し合いをしてもらった。最後に、自分がグループでどのような役割をとっていたか、たとえば聞き役、語り役、全体の調整役などについて振り返ってもらった。

また1、2回目とも、最後に、参加者自身が参加した後の自らの感情や考えに気付くための振り返りの時間を設け、シートに感想や気づいたことを自由記載してもらった。

また、2回目終了時には今回の企画が参加者のニーズに合ったものであるかについてのアンケートも実施した。

【結果】

1. グループワークであげられた問題・課題

グループワークであげられた問題・課題についてカテゴリー化すると、大きく分けて4つの問題・課題に分けられた。多かった順にあげると

①運営に関するもの

- ・世代間の共存や世代交代がうまくいかない
- ・会員の高齢化により活動が停滞しつつある
- ・会員のニーズが把握できない
- ・会員が増えないまたは減少傾向
- ・地区別活動が活発にならない、会員全体の交流が難しい
- ・活動資金・運営費の問題など

②同病者への援助欲求に関するもの

- ・会員になっていない人にも支援の手を差し伸べたい
- ・実質的なケア技術を身につけることが優先で精神的なケアにまで至っていない
- ・会の性質上存在を大々的にアピールできない
- ・困った相談・深刻な相談を支えきれない
- ・またそんな場合にどこにつないだらいいのかわからない

③社会的認知に関するもの

- ・世間の（病気に対する）偏見が大きい
- ・医療者および社会に対して（病気と病者の）認知を拡大したい
- ④医療機関の対応に関するもの
 - ・セルフケア指導の体制が不十分
 - ・治療の後遺症について患者への啓蒙が不足
- 2. 振り返りシートの自由記載の内容

振り返りシートの自由記載の内容についてカテゴリー化すると、大きく分けて4つに分けられた。多かった順にあげると

- ①ピアカウンセリングの効果・気づき
 - ・他の病気の方々と話し合い、お互いを理解することができたのは大変よかった。
 - ・2回目はお互いがかかなり理解が進んで、問題の核心にふれる話ができたと感じるように思う。
 - ・こころのふれあいができた。
 - ・皆の思いが一致していたので話が通じやすかった。
 - ・カウンセリングがいかに大切か理解できた。
 - ・コミュニケーションを求めている人が多いのだということを実感した。

なかには、病気以来自己主張が少し勝っていて、人の話をじっくり聞くことに欠けていたといった内省の記述もあった。
- ②他の会との交流・情報交換
 - ・各々の会の運営の苦労や問題点がわかり参考になった。
 - ・今後もこのような（情報交換の）機会を設けてほしい。
 - ・他の会にも同じ悩みがあることを知った。
 - ・他の患者会の活動・運営状況をもう少し詳しく知りたい。
 - ・出席して初めて知ることが多かった。
- ③医療機関および医療者への協力・要請
 - ・医療共通の課題もあるのではないか。
 - ・術後のケアの不足がどの会も共通している。
 - ・研修会の回を重ね、管理部門や専門職の参加を得て患者の声を聞く場を設けてはどうか。
- ④社会的認知への提案
 - ・自助グループのガイドブックをまとめ、がんセ

ンターのホームページに載せたらどうか。

- ・研修を報道機関にPRするとさらに発展するかもしれない。
- 3. 研修会に関するアンケート結果

今回の内容には参加者の約88%が満足していると回答し、次回の開催を望む回答が95%あった。また開催条件（年に1回、平日日中・1回2時間で2回連続）は、参加者のニーズとほぼ合致するものであった。

Ⅲ ま と め

- 1) 研修に参加した自助グループリーダーは
 - ①グループ運営
 - ②同病者への援助欲求
 - ③社会的認知
 - ④医療機関の対応

について問題・課題を抱えていることが示唆された。
- 2) 参加者は、研修を通じてグループ間の交流や情報交換ができ、会を支える同じ立場同士としてのピアサポート力を育みつつあった。
- 3) この研修をきっかけに、医療者への協力・要請を提言したいとする動きや、患者会の存在を病院内外へアピールしていくための具体的な意見も出された。

総 括

実施後のアンケート結果から、今回の研修目的に沿った実践ができたかと推察される。参加者は、今回の研修を医療機関および医療者への要請を伝える機会と捉えており、今後病院として患者会を支援する方法を再考する必要がある。当面は研修を定期継続し、患者会および会のリーダー同士における自助（セルフヘルプ）機能を活性化していきけるような支援を行いたい。

参 考 文 献

- 1) 伊藤伸二, 中田智恵海; 知っていますか?セルフヘルプ・グループ, 解放出版社, 大阪, 2001.