1 がんサバイバーや家族がつくる場合

a ピア・サポートの場のつくり方

1 仲間を探しましょう

患者仲間など、一緒に活動する人や応援してくれる人を探しましょう。

2 対象を決めましょう

どのような人々で集まるかを決めましょう。がんサバイバーだけにするか家族や遺族も含めるか、がんの種類を特定するかしないか、性別を限定するかしないか、特定の世代に限るか限らないか、などを検討すると良いでしょう。

3 場所を確保しましょう

コミュニティセンターなどの貸会議室が利用しやすいです。病院や自治体の中にも相談すると部屋を貸してくれるところがあります。金銭的なことも考慮して決めましょう。

4 日程を決めましょう

開催日・開催頻度・時間などを決めましょう。

5 活動費を見積もりましょう

活動に必要な費用を見積もりましょう（例えば、会場費、文具、印刷費など）

6 会の名称を決めましょう

自分たちが考えるピア・サポートの場をイメージして、候補を出し合い名称を決めましょう。

7 広報しましょう

ピア・サポートの場を多くの人に知ってもらえるように、できる範囲で広報してみましょう（例えば、チラシ、パンフレット、新聞、自治体の広報誌、インターネットなど）。

b 運営にあたって

1. 参加人数、取り上げられた話題（個人情報を除く）、感想などを、負担にならない範囲で記録しておきましょう。
2. 進行役や連絡役などの役割は、交代しながら行うと良いでしょう。
3. 食事会や勉強会、イベントなどを行うのも良いでしょう。
4. 意見が食い違ったときには、率直に話し合ってみましょう。

c ピア・サポートの場を維持していくために

1. すでにピア・サポートの場をつくり、活動しているグループ（がん患者団体やがんサロンで活動している人々）などに連絡し、連携すると良いでしょう。
2. 参加者を増やしたいときは、広報の方法を工夫したり、ほかの場所で活動しているピア・サポーターに相談してみると良いでしょう。人が多ければ良いとも言えません。参加人数を気にしすぎないことも大切です。
3. ピア・サポートやピア・サポート支援に関する研修があれば参加してみましょう。

2 自治体とがんサバイバー・家族が協力して

a ピア・サポートの場のつくり方

1 仲間を探しましょう
住民や行政の中で一緒に活動する人や応援してくれる人を探し、協力していきましょう。

2 対象を決めましょう
どのような人々で集まるかを決めましょう。がんサバイバーだけにするか家族や遺族も含めるか、がんの種類を特定するかしないか、性別を限定するかしないか、特定の世代に限るか限らないか、などを検討すると良いでしょう。

3 場所を確保しましょう
交通の便が良く、参加者が安心して参加できる場所を確保しましょう。

4 日程を決めましょう
開催日・開催頻度・時間などを決めましょう。

5 会の名称を決めましょう
がんサバイバー・家族が集まりやすい名称をともに考えましょう。

6 広報しましょう
ピア・サポートの場を多くの人に知ってもらえるように広報しましょう。方法としては、自治体の広報誌、新聞、チラシ、パンフレットなどがあります。

7 困ったときに相談できるところを探しましょう
困ったときに相談できるところを見つけておくと安心です。がんのピア・サポートや市民活動の実績がある団体や、行政のがんに関連した部署などが考えられます。

つくる場合

b 運営にあたって

1 参加人数、取り上げられた話題（個人情報を除く）、感想などを、負担にならない範囲で記録しておきましょう。

2 がんサバイバー・家族が進行役や連絡役などを担う場合は、適宜役割を交代すると良いでしょう。

3 定期的に自治体の担当者とがんサバイバー・家族との間で意見交換を行いましょう。ピア・サポートの場を維持していくためには、互いの協力が大切です。

c ピア・サポートの場を維持していくために

1 すでにピア・サポートの場をつくり活動しているところ（病院のサロンやがん患者団体など）と連携すると良いでしょう。

2 参加者を増やしたいときは、広報の方法を工夫したり、ほかの場所で活動しているピア・サポーターに相談してみると良いでしょう。人が多ければ良いとも言えません。参加人数を気にしすぎないことも大切です。

3 ピア・サポートやピア・サポート支援に関する研修があれば参加してみましょう。

3 医療関係者が病院内でつくる場合

a ピア・サポートの場のつくり方

1 仲間を探しましょう

応援してくれる病院内の医療関係者や、当事者どうしで語り合いたいと思っているがんサバイバーと協力していきましょう。

2 対象と内容を決めましょう

どのような人々で集まるかを決めましょう。がんサバイバーだけにするか家族や遺族も含めるか、がんの種類を特定するかしないか、性別を限定するかしないか、特定の世代に限るか限らないか、などを検討すると良いでしょう。内容としては、語り合いが基本となりますが、勉強会なども行われています。

3 場所を確保しましょう

参加者にわかりやすく、居心地が良く、安心して語り合える場所を確保しましょう。

4 日程を決めましょう

開催日・開催頻度・時間などを決めましょう。

5 広報しましょう

外来の待合室や診察室にポスターを貼ったり、ホームページに掲載するなどの広報活動を行いましょう。

6 会の名称を決めましょう

がんサバイバー・家族が集まりやすい名称を参加者とともに考えると良いでしょう。

7 進行役を決めましょう

進行役は、がんサバイバー・家族が行う場合と病院の担当者が行う場合があります。語りやすい場にするには誰が進行役を担うと良いかについて、参加者と話し合いましょう。

8 困ったときに相談できるところを探しましょう

困ったときに相談できるところを見つけておくと安心です。がんのピア・サポートや市民活動の実績がある団体や、行政のがんに関連した部署などが考えられます。

b 運営にあたって

1. 参加人数・属性、取り上げられた話題（個人情報を除く）などを記録すると良いでしょう。
2. がんサバイバー・家族が進行役を担う場合は、適宜役割を交代すると良いでしょう。
3. 医療関係者が進行役を担う場合、参加者全員が支え合えるように支援しましょう。助言の必要があれば、語り合いが終わった後で個別に行うようにすると良いでしょう。
4. 定期的にがんサバイバー・家族と意見交換を行いましょう。ピア・サポートの場を維持していくためには、互いの協力が大切です。

c ピア・サポートの場を維持していくために

1. すでにピア・サポートの場をつくり活動しているところ（病院のサロンやがん患者団体など）と連携すると良いでしょう。
2. 病院内の職員に対して、研修会の開催や参加者の声の発信などの周知活動を行いましょう。退院時の説明の際にピア・サポートの場を紹介すれば、患者や家族が知る機会にもなります。
3. ピア・サポートやピア・サポート支援に関する研修があれば参加してみましょう。

参考になる情報源

1）独立行政法人国立がん研究センター がん対策情報センター「がん情報サービス」

がんについて、最新の正しい情報をわかりやすく紹介しています。

http://ganjoho.jp/public/index.html

2）北海道のがん対策情報

道内のがんに関する様々な情報を公開しています。

http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/gantaisakujyouhou.htm

参考文献

1. **がん対策推進協議会報事録**
   http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r98520000008tcb.html#shingi1
2. **「がん患者に対する支援や情報提供の今後のあり方等に関する委員からの意見のまとめ」**
   http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r98520000015o5aa.html　がん対策推進協議会、2011年
3. **「がん患者と家族のためのサポートグループ」**
   デイヴィッド・スピーゲル／キャリリン・クラッセン著、朝倉隆司／田中祥子監訳、医学書院、2003年
4. **「セルフヘルプ・グループとサポート・グループ実施ガイド　始め方・続け方・終わり方」**
   高橋里香、金剛出版、2009 年
5. **「研修テキストがんのピアサポート編―これからピアサポートをはじめる人へ―」**
   平成24年度 厚生労働省委託事業がん総合相談に携わる者に対する研修プログラム策定事業、2013 年
6. **「研修テキストがんサロン編　より良いグループ・サポートを進めるために」**
   平成25年度 厚生労働省委託事業がん総合相談に携わる者に対する研修プログラム策定事業、2014 年
7. **Systematic Review of peer-support programs for people with cancer.**
   Hoey LM, Ieropoli SC, White VM, Jefford M. Patient Education and Counseling. 2008;70(3):315-337.
8. **Peer support within a health care context: a concept analysis.**
   Dennis CL. International Journal of Nursing Studies. 2003;40(3):321-332.
9. **How to talk and be a good listener. Macmillan Cancer Support.**
   http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Ifsomeoneelsehascancer/Being There/TalkingandlisteningHowtotalkandbeagoodlistener.aspx
10. **Cancer Support Groups. The Cancer Council Australia.**
    http://www.cancercouncil.com.au/25347/get-support/support-for-patients-family-friends/support-groups/how-we-help-cancer-support-groups/

北海道内のがん患者団体等

道が把握しており、掲載に承諾をいただいている団体です。

団体名／メールアドレス	がんの種類等	連絡先
あけぼの会北海道支部 akebonoweb@m9.dion.ne.jp	乳がん	〒001-0045　札幌市北区麻生町2丁目9-15 ☎011-717-8861　FAX011-717-8961
婦人科がんのサポートグループ アスパラの会 accep@asparadise.net	婦人科がん	〒004-8631　札幌市厚別区大谷地西2-3-1　北星学園大学文学部心理・応用コミュニケーション学科　大島研究室内 ☎080-6060-4091　FAX011-896-7660
がんの子どもを守る会 北海道支部	小児がん	〒064-0804　札幌市中央区南4条西10丁目1010-1 北海道緩病センター ☎011-512-3233
NPO法人 キャンサーサポート北海道	がん種問わず	〒004-8631　札幌市厚別区大谷地西2-3-1　北星学園大学文学部心理・応用コミュニケーション学科　大島研究室内 ☎011-891-2731（内線2202）　FAX011-896-7660
骨軟部腫瘍の患者会 h-nishiyama@fuga.ocn.ne.jp	整形外科分野のがん	☎090-3115-1933
五葉の会	胎がん（女性）	〒003-0804　札幌市白石区菊水4条2丁目3-54 北海道がんセンター ☎011-811-9111
ジスト患者と家族の会 北海道 mint-0418-mone@sroma.ocn.ne.jp	ジスト（GIST：消化管間質腫瘍）	FAX011-775-1756
NPO法人市民と共に創るホスピスケアの会 shimin-hospice@nifty.com	がん種問わず	〒060-0061　札幌市中央区南1条西16丁目1-245 レーベンビル3F ☎011-615-6060　FAX011-615-6060
市民のためのがん治療の会 北海道支部	がん種問わず	〒004-0002　札幌市厚別区厚別東2条3丁目7-14-302 柏木方 ☎011-682-5824
全国よろこびの会 北海道支部　小井会 office@hokkaido-taigan.jp	がん種問わず	〒065-0026　札幌市東区北26条東14丁目1番15号 公益財団法人北海道財がん協会内　小井会事務局 ☎011-748-5511　FAX011-748-5512
中皮腫・アスベスト疾患患者と家族の会北海道支部	悪性胸膜中皮腫、良性中皮腫、肺がん	〒004-8631　札幌市厚別区大谷地西2-3-1　北星学園大学文学部心理・応用コミュニケーション学科　大島研究室内 ☎011-891-2731（内線2202）　FAX011-896-7660
公益社団法人 日本オストミー協会札幌支部 （いちいの会）	人工肛門・人工膀胱	〒001-0908　札幌市北区新琴似8条12丁目3-3-201中山方 ☎011-764-2824
一般社団法人日本尊厳死協会 北海道支部 hokkaido@songenshi-kyokai.com	がん種問わず	〒060-0807　札幌市北区北7条西2丁目6番地 37山京ビル801 ☎011-736-0290　FAX011-299-3186
白鳥の会 umino@jolibell.com	乳がん	〒064-0820　札幌市中央区大通西20丁目 アスピアS1ビル3F ☎011-614-5401　FAX011-614-5170

団体名／メールアドレス	がんの種類等	連絡先
ピンクダイア	乳がん	〒004-8631　札幌市厚別区大谷地西2-3-1　北星学園大学文学部心理・応用コミュニケーション学科　大島研究室内NPO法人キャンサーサポート北海道宛 ☎011-891-2731（内線2202）
ピンクリボンin SAPPORO pinkribbon-sapporo@live.jp	乳がん	〒063-0841　札幌市西区八軒1条西1丁目1-26 アルファ琴似駅前ビル402 ☎011-676-3955　FAX011-621-9458
BEC北海道 bec-sapporo@ae.auone-net.jp	乳がん	〒060-0808　札幌市北区北8条西3丁目　札幌エルプラザ2F 市民活動サポートセンターNo.24 ☎011-816-9016　FAX011-816-9016
北海道肝炎患者対策協議会（北肝協）	肝臓がん	〒004-0861　札幌市清田区北野1条1丁目6-30 札幌緑愛病院内肝臓センター　☎090-6698-8148
北海道喉頭摘出者福祉団体「北鈴会」	喉頭がん	〒004-0812　札幌市清田区美しが丘2条3丁目1-25 土田勝則方　☎011-885-2575　FAX011-885-2575
YOGA for Cancer～がんの経験者や治療中の方のための ヨガ～ y8room@yahoo.co.jp	がん種問わず（女性）	〒003-0022　札幌市白石区南郷通二丁目南8-10-702 （ヨガの会場は別）　☎090-1309-4858
函館がん容発の会 「容風会」 rfl-h.k.910@hotmail.co.jp	がん種問わず	〒042-0915　函館市西追岡町2丁目52-3-74-202 ☎090-9757-2198
ピンクリボンin函館 Team PINK! info@t-pink.com	乳がん	〒041-0812　函館市昭和1丁目11-10 ☎0138-41-8249　FAX0138-41-8249
血液疾患患者と家族の会「いちご会」 ichigo@ahmic21.ne.jp	血液のがん	〒070-8610　旭川市金星町1丁目1番65号 市立旭川病院がん相談支援センター ☎0166-24-3181（内線5372）
がん患者と家族の会 フォーエバー konuma0127@gmail.com	がん種問わず	〒050-0072　室蘭市高砂町5丁目28番4号　小沼方 ☎0143-44-8093　FAX0143-44-8093
リレーフォーライフ室蘭実行委員会 rfl_hokkaido@hotmail.co.jp	がん種問わず	〒050-0054　室蘭市白鳥台4丁目8番22号 ☎080-4046-4232　FAX013-23-4030
函館がん患者家族会「元気会」	がん種問わず	〒049-0101　北斗市追分4-11-26 ☎0138-48-2056　FAX0138-48-2056
あけぼの寄広	乳がん	〒080-0321　河東郡音更町桜が丘3番地 ☎0155-42-2403　FAX0155-42-2403
一般社団法人グループ・ネクサス・ジャパン北海道支部 nana_chiru_nuu@yahoo.co.jp	悪性リンパ腫	〒158-0091　東京都世田谷区中町2-21-12 なかまちNPOセンター内（本部） ☎03-6432-2567　FAX03-6880-1464

｜ワ｜ー｜キ｜ン｜グ｜グ｜ル｜ー｜プ｜開｜催｜経｜過｜

第1回目　7月4日（木）

テーマ｜がん患者・体験者どうしができる相談支援に対する期待・希望・理想

第2回目　7月25日（木）

テーマ｜ピア・サポート（患者会やサロン）を行う上で困ったこと

第3回目　8月5日（月）

テーマ①｜医療職と連携する上で望むこと

テーマ②｜ピア・サポート（患者会やサロン）と医療職が連携をとる上で必要なこと

第4回目　8月26日（月）

テーマ①｜がん患者相談支援マニュアルの構成とその活用方法

テーマ②｜患者会、病院、行政との連携（ネットワーク）について

第5回目　9月5日（木）

テーマ｜がん患者・体験者どうしが集まれる（語れる）場所があることの意義

第6回目　9月30日（月）

テーマ①｜分かち合いの場にさまざまな方が来ることについて

テーマ②｜ピア・サポートとしてのさまざまな方法について

平成25年度　がん患者相談支援体制整備促進事業（北海道委託事業）

がんのピア・サポートを始める人のために

～北海道がん相談支援マニュアル～

平成26年3月

北海道保健福祉部健康安全局地域保健課

〒060-8588　札幌市中央区北3条西6丁目　電話:011-231-4111（代表）

委託先／緩人科がんのサポートグループ　アスパラの会