

がん患者の セルフヘルプグループ

がん看護学・緩和ケア領域

上級実践コース

修士2年 高木美帆

セルフヘルプグループとヘルスリテラシー

- 情報学特論を受けて…

- ヘルスリテラシー向上のために互いに信頼しあって協力するような文化や風土を築き上げることが、自分たちの健康で充実した生活に繋がることを実感し、共に喜べる機会を作り出す。

看護情報学特論 I パワーポイント資料 (20) より

がん患者さんのヘルスリテラシー高めるための戦略として
何があるのか？

⇒セルフヘルプグループ

セルフヘルプグループとは

「なんらかの問題を共有する患者本人や家族が企画運営を担って活動するグループのこと」

「同じ病気や障害、症状など、患者体験に何らかの共通事項を持っている人が集まり、悩みや不安を共有したり、情報交換をしたりする会のこと」

	セルフヘルプグループ
中心となる企画・運営	当事者（患者・家族）
活動の構造化度	低い（活動内容はグループによって様々）
活動内容	講演、会員同士の情報交換、体験発表、親睦旅行、会報発行など
活動場所	特定の病院から独立した地域の施設が多い
参加者とグループの関係	団体の会員になる（年会費）

季羽倭文子（n.d.）Ⅰ.グループによるサポートの意義と役割，Ⅱ.ホスピス緩和ケアを支えるサポートグループ. より表一部抜粋

セルフヘルプグループの効用

- ① つらい闘病体験を共有する当事者だからこそ得られる深い共感と心理的効果
- ② 闘病上の種々の困難に対処するための具体的で実践的な情報が得られること
- ③ 自分のがん体験に基づいた知識が他の患者を支援する力になるのを知り自尊心を取り戻す。

季羽倭文子 (n.d.) I.グループによるサポートの意義と役割, II.ホスピス緩和ケアを支えるサポートグループ.

がん情報サービスでは

- 国立がん研究センター がん情報サービスでは

「患者同士の支え合いの場を利用しよう」

- ①当事者の視点で話を聞いてもらえる患者同士の支え合いの場
- ②自分の体験が他の患者さんを支援する力になることも
- ③患者同士の支え合いの場にはどのようなものがある？
- ④患者同士の支え合いの場を利用するには？

セルフヘルプグループの一例

- ORANGE TEA：女性特有のがん（婦人科がん、乳癌）体験者を応援するセルフヘルプグループ
 - ・おしゃべりルーム（術後合併症、更年期障害、アピアランスケアに関して、仕事との向き合い方、家族やパートナーとの関係、若年性がん体験）
 - ・ワークショップ（スキンケア、治療後の体重管理、ヨガ）
 - ・推薦図書紹介

女性のがんのセルフヘルプグループ 認定NPO法人 オレンジティ <http://o-tea.org/>

セルフヘルプグループの一例

- 肺がん患者会 ワンステップしゃちほこ

患者力向上と、患者・家族が経験したことを継承し今後の医療の発展に寄与する。

- ・ 講演会（医師を招いて病態や治療に関する内容や仕事と治療の両立支援等）
- ・ Q&A（肺がん治療やCOVID-19感染症に関する内容）
- ・ お役立ちリンク集

肺がん患者会 ワンステップしゃちほこ <https://onestep-shachihoko2.amebaownd.com/>

セルフヘルプグループの一例

- 患者会の情報がまとめられているサイト

がんと・ひとを・つなぐ オンコロ

<https://oncolo.jp/category/organization>

日本対がん協会ホームページ内 がんサバイバー・クラブ

<https://www.gsclub.jp/>

セルフヘルプグループを利用する際の の注意点

- 患者会によって目的や活動内容の違いや運営している仕組みが異なることがある
- 自分に合った患者会を探すには定例会等に参加して雰囲気や自分の期待に沿っているか確かめる。
- 同じがんでもそれぞれの人で治療内容や生活状況が異なるため、必ずしも自分に合うとは限らない。
- ある特定の医療機関（医師）への受診や特定の治療法を勧める団体もまれにある。
- プライバシーの侵害や不適切な運営により傷つく参加者が出ている可能性もある。

学びと今後への示唆

- セルフヘルプグループの活用は、患者ががんサバイバーとして治療や生活に適応しながら自らの健康を高めていくための力となる。
- 当事者同士だからこそわかること、支援できることがある。
- セルフヘルプグループの効用を理解した上で、患者のヘルスリテラシーを高めるためにグループと繋げていくこともできるのでは。
- セルフヘルプグループ参加後の患者のフォローもしていく必要がある。

引用・参考

- 国立がん研究センター（2019）.患者同士の支え合いの場を利用しよう，生活・療養.がん情報サービスganjoho.jp.
(検索日2021年6月14日)https://ganjoho.jp/public/support/communication/hikkei_02-01-08.html
- 季羽倭文子（n.d.）Ⅰ.グループによるサポートの意義と役割，Ⅱ.ホスピス緩和ケアを支えるサポートグループ.（検索日2021年6月14日）
https://www.hospat.org/hakusyo/pdf/2010_2_1.pdf
- 女性のがんのセルフヘルプグループ 認定NPO法人 オレンジティ（検索日2021年6月15日） <http://o-tea.org/>
- 肺がん患者会 ワンステップしゃちほこ（検索日2021年6月15日） <https://onestep-shachihoko2.amebaownd.com/>
- がんと・ひとを・つなぐ オンコロ，（検索日2021年6月15日）
<https://oncolo.jp/category/organization>
- 日本対がん協会ホームページ内 がんサバイバー・クラブ，（検索日2021年6月15日）
<https://www.gsclub.jp/>