

ひろば

吹田ホスピス市民塾会報誌

Vol.26

第26号 2018年2月10日発行

吹田ホスピス市民塾

発行者：小澤和夫

吹田市藤が丘町 27-1-405

TEL/FAX：06-6388-6257

E-mail：ozak200@nifty.com

URL：suita-hosupisu.jimdo.com

2017年度総会のお知らせ

日時 平成30年3月24日(土) 14:30~16:30

場所 吹田市男女共同参画センター デュオ

- 議題**
- ① 2017年度活動報告
 - ② 2017年度会計報告及び監査報告
 - ③ 2018年度活動計画
 - ④ 2018年度予算
 - ⑤ 2018年度役員改選
 - ⑥ その他

年1回の総会です。上記の議題について話し合い、決めていきます。

この1年間の活動を振り返り、これからの1年間の方向を決めていく大切な総会です。
なお終了後、茶話会で皆さんの懇談を予定していますので、自由にご発言を頂けます。
ご多忙かと思いますが、万障繰り合わせの上、是非ご出席くださるようご案内申し上げます。

懇親会 の ご案内

上記茶話会とは別に、懇親会を予定しております。

総会終了後、JR吹田近辺のお店へ移動します。

(参加者には会場を後日連絡します)

【時間】17時00分~19時00分予定

【会費】およそ¥3,000

参加希望者は3月16日までに

吉田(090-7557-5387 akira@3.zaq.jp)まで

日々ゆっくり話せない会員のみなさま、是非ご参加ください。

「昨年の悩み、今年の願い」

会長 小澤 和夫

月遅れですが、「おめでとうございます。お健やかに新年をお迎えでしょうか。」

昨年1年間、ビッグイベントはありませんでしたが、思うように運ばなくて、結構「悩みの年」でした。新年早々ですが、まずは愚痴っぽい話を聞いて頂けませんか。

○吹田のがん事情（'09～'13年の平均）

がんの年間死亡者・・・840人（全死亡者の34%。大阪府32%、全国29%）

罹患者（推測）・・・約2,000人

在宅ケアの希望者（当市民塾のアンケートから推定・80%）・・・670人

在宅療養支援診療所（'16年、厚労省 年間看取り10人以上）・・・8診療所、306人

○大阪府：第3期がん対策推進計画の立案中（'18年3月決定の予定）

患者団体の提案が中々通りにくい。

○吹田市：後藤市長のマニフェスト「医療担当組織でがん患者対応を」

'16年4月、健康医療部を新設。但し、「がんには特化しない」方針で、全国的に推進している「(がんに限らず)在宅ケア」のシステムづくりに取り組んでいる。

○吹田在宅ケアネット

発足11年目。'16年9月に会員制となったが（医療者中心に100名）、ネットとシステム化が思うように進まない。

○当市民塾のがん患者・家族の相談活動

市役所ロビーの「吹田がん情報コーナー」など3カ所で、月4回10時間。相談者数が中々増えない。

相談のお役立ち・・・

がん患者・家族の皆さんは、大きな、そして多くの不安や悩みを持っていらっしゃいます。市民塾の相談活動は、皆さんのお話をシッカリ傾聴する中からご自身で考えをまとめられ、それぞれの不安と悩みの解消に役立っています。また、必要な情報を提供する事で、不安と悩みの解消に役立っていらっしゃいます。

願い・・・

人の生死に関わるテーマなので、活動が難しいのは当然。でも、価値ある活動は必ず賛同が得られると信じています。そして必ずお役に立つと考えますから、今後も積極的に推進していきます。

どうか、がん患者・家族の皆さまに、当グループの活動の紹介をお願い致します。そして、活動への参画もお待ちしています。



がんのピアサポーター研修に参加して

(寄稿：中村百合さん)

医学が発達した現代でも、がんと聞くとイメージが悪く、また誰もが知っている身近な病です。だからこそ、告知された時には大きなショックを受けることが多いと思います。そんな時に、不安な気持ちに寄り添ってくれる人がいたら勇気や元気がでます。私も癌になった時に、そういう気持ちになり、癌の事を気兼ねなく本音で語り合える場所を求めて豊中がんサロンへ参加しました。そこで、様々な悩みを抱える方と出会いました。自分が今できることは、病気になった経験を生かして今しんどくっておられる方達の話し相手になる事ではないかな・・・と思い始めた頃にがんのピアサポーター研修の事を知り、迷うことなく学びたいと思いました。研修ではピアサポーターとして活動する上での基礎知識や心得を学びました。

心得の中で特に心に残ったことは、「思いは受け止めても同調することは控えましょう。」という事でした。自分と同じような悩みを訴える方に対してはつい「本当に、そうですよね。」と思わず言ってしまうそうです。しかし、そうすることでますます問題が大きくなってしまふということに気づきました。今の辛い気持ちや不安を受け止めることだけにするということが大切ということでした。そのため、言葉の返し方も考えないといけません。

また、実際の相談事例をグループに分かれて皆で意見を出して話し合いました。グループの中には、患者本人、患者家族、医療福祉関係者など様々な立場の方がいて、いろいろな意見が出ました。そして、司会や書記やファシリテーターや発表など、それぞれが役割を持ち、ディスカッションをしました。学生時代にタイムスリップしたような、楽しく刺激のある勉強会でした。

また、より良いコミュニケーションをするための、Yes・But法やYes・And法などの応酬話法の基本も学びました。普段、人から相談を受けた時に、何気なくしていた会話もこの話法を意識することでより良くなると思いました。今までの私は傾聴しかしていませんでした。講師の方の「相談者の気持ちに寄り添いながらも、別な視点から発想の転換をしていくことが大切です。」という言葉には、はっとさせられました。

最後に事例を基に相談者役とピアサポーター役を設定してのロールプレイをしました。人のロールプレイを見ていると、気づくことや感じるものがたくさんありました。私は相談者役でしたが、ピアサポーター役の方の眼差しや頷きがとても心地よくて、こういう風にすればいいんだという発見もあり

ました。

NPO法人ミーネットの講師の方がたのお話は分かりやすく、時にエピソードや映像なども取り入れて下さり、あっという間に時間が過ぎていきました。これからの日常生活での人とのコミュニケーションで大事なこともたくさん学ぶことができました。

この講座で学んだことを生かし、病気や制度の知識も深めていきたいと思っています。不安や心配事やしんどくなっている方のお話を聞くことで、少しでも楽になってもらいたいです。

がんになった時は、ただ驚くばかりでしたが、病気のおかげでいろいろな体験ができたことや素晴らしい人との出逢いがあったことの喜びの方が大きく感じられる今日この頃です。



NPO 法人ミーネット 花井美紀氏

ピアサポーター研修を受講して

私は、在宅の高齢者の方の生活を支援するケアマネジャーとして、がんについての相談は今まで数多くお受けしてきましたが、ピアサポーターとしての対応の仕方は、大きく違うと思いました。がんについての情報は、ネットや書籍などでも膨大にありますが、がんになると、家族や親友にでもこのしんどさ、悩みはわかってもらえないと感じている人も多そうです。だから、ピア（仲間）であるピアサポーターの役割は大きいし、支えになれるのだと思います。

しかしながら、がんの個別性に配慮し、患者自身が答えを出せるようにサポートするのがピアサポーターの役割なので、専門的な判断には踏み込まない、自分の価値観を押し付けないなどのピアサポートの影響と責任の自覚が大切で、そのためには、事例検討をしたり、基本的な傾聴技術を学んだり、自分自身も相談できる存在を持つなどが必要な事も理解できました。私も、研鑽を積んで、悩みに誠意をもって寄り添うピアサポーターでありたいと思いました。

(山本清美)

第2回公開講座に参加して

1月20日(土)に、今年度2回目の公開講座が「あなたは在宅ケアを知っていますか?～がん患者さんの在宅ケア～」というテーマでデュオにて開催された。

1回目は8月に在宅医による講演で、2回目の今回は調剤薬局の薬剤師と訪問看護ステーションの看護師のお二人をお招きした。

この度はデュオの主催(主催:吹田市)という初めての試みで、吹田ホスピス市民塾のことを全く知らない市民の方にも多数お越しいただけた(参加者32名、うち会員外18名)。

薬局についてのお話では、薬剤師の仕事のこと、薬局でできることなど非常に多岐にわたるお話をいただいた。ただ私は同じ薬剤師として、参加者の感想文を読ませてもらって、やはり薬剤師のことはあまり皆さんに知られていないなあということを実感した。我々薬剤師の発信力の弱さであるので、大きな課題である。

2題目の訪問看護の話では、たくさんの事例を交えて在宅の現状をお話しいただいた。訪問看護の力は在宅医療には欠かせないものであるということを実感できた。マンパワー不足はどこも同じであるが…

在宅医療をテーマとする講座は、何度開催しても「知らなかった」という感想がみられる。今後もこういう講座を継続して開催し、市民の啓蒙に努めることも市民塾がやらなければならないことの一つであることを実感した。

(田内)



(上: 岡村薬局 岡村俊子氏
右: リード訪問看護ステーション 三輪真由美氏)



「大学生の卒論」のお手伝い

今年、大学生の卒論のお手伝いは3人です。

○大阪市大(建築): 患者さんの過ごしやすい建築。

その後、友好団体の豊中の「千里茶論(サロン)」に引き継ぎ、お願い。

○関大(社会安全学部): 在宅ケアの必要要件。

○関大(社会安全学部): グリーフケア。

若い方が、人生の最終段階への関心を持たれるのは、とても良い事だと思います。

少しでもお手伝いが出来たとすれば、嬉しいです。

なお、昨年は関西学院大学1人、一昨年は関大1人、でした。

(小澤)

お知らせ

おしゃべりサロンを9月から始めました。

「患者・家族会、ひまわりの会（遺族会）」の後の1時間を、レクレーションしながら気楽におしゃべりできたり、がんになったことで大きな不安を抱えた方々が一人で悩まず同じピア（仲間）と出逢う、ゆる～い場でもあったりします。



第2回 おしゃべりサロンに参加して

今回は、ボランティアの講師2名をお招きして【季節のしおり】作りに挑戦しました。しおりの柄選び、台紙の色選び、三つ編みの糸選びと3つの「意思決定」をお隣さんに支援していただきながら、それぞれが自分の選んだ材料でしおりを作っていきます。おしゃべりサロンとは言うものの製作中は無言で集中しており、一段落してふと周りを見渡すと男性陣が三つ編みで苦戦しておられるのが目に入り驚きました。

そうか！女の子は誰しも自分の髪を編みながら子どもの頃に三つ編みを覚えるものだけど、男の子はやらないものね。しおりを作りながら自分の子ども時代を振り返って一人懐かしんでおりました。（2017.10.28）

（佐々原）

新連絡網開設について

会員さんへこれまで以上にタイムリーに情報をお知らせするため、9月より新しく連絡網（メーリングリスト）を開設しています。引き続きメンバーを募集しています。

詳しくはこちらまで

<ML担当：松永 メール：m.fyty2@gmail.com 電話：090-9716-5847>



『おしゃべりサロン』第3回

11月25日土曜日の患者会・ひまわりの会の後の1時間、第3回目となるおしゃべりサロンで、皆さんと集いの場を持ちました。今回は作品を作ったりするのではなく、テーマ・カフェ方式。

「ジェネリック医薬品について」というテーマで、製薬メーカーが作成したパンフレットを参考に意見を交換しました。

内容はジェネリック医薬品についてどう思うか、自分たちの薬局での経験、普段薬について疑問に思っていること、約40兆円の日本の医療費についてなど多岐にわたり、活発な発言がありました。

日常生活であまり考える機会の少ないテーマについて参加者全員で考える。

自分はこんなふうに考えていたんだという再発見にもつながりますよ。

今後、このような企画の時にもぜひ参加してくださいね。

そしてこんなテーマはどう？というものがあれば、ぜひおしゃべりサロンで提案してください！

（田内）

定期開催のお知らせ 何れも申込み不要・無料

定例会

男女共同参画センター デュオにて
 2月 10日
 3月 24日 (総会 14:30~16:30)
 4月 14日
 5月 12日
 いずれも土曜日 13:30 ~15:30
 — どなたでもご自由にご参加下さい。

患者・家族会 ひまわりの会 (遺族会)

男女共同参画センター デュオにて
 (会場は別にとっています)
 2月 17日
 3月 31日
 4月 28日
 5月 26日
 いずれも土曜日 13:30 ~15:30
 — 突然のがんの告知でどうしていいかわからない方、現在治療中だけど生活の不安をどこへ話したらいいかわからない、家族のがんで悩まれている方、一人で悩まずお話してみませんか？

吹田がん情報コーナー

吹田市役所ロビーにて
 2月 8日、15日
 3月 8日、22日
 4月 12日、26日
 5月 10日、24日
 いずれも木曜日 13:00~16:00
 — がん患者さん、ご家族及び一般市民の皆さんに、がんに関するいろいろな情報をお伝えしています。

後援：吹田市・吹田市民病院

がんサポートカフェ

栄えるカフェ in すいたにて
 2月 16日
 3月 16日
 4月 20日
 5月 18日
 いずれも金曜日 14:00~16:00
 — がん患者さん及びご家族と、それをサポートする方々が集う交流の場です。お気軽にご参加ください。

編集後記 2017 年度もあと僅かとなりました。行政のがん対策も毎年の様変わっていますが、当事者に近い立場だからこそ出来る事を、来年度以降も見つけて行きたいと思えます。

会員の皆様へ～お誘いとお願い

会員の皆様のご参加をお待ちしております。
 ご意見・ご希望もお聞かせ頂き、ご協力ください。
 ★掲載可能な“みなさまの体験記”を募集しています。
 ★会報誌の印刷、発送のお手伝いできる方、ご連絡下さい。
 会員を随時募集しています。

リーフレットのご入用の方は役員までお知らせください。
 薬局などにも置かせていただいております。

みんなが安心して暮らせる
 吹田のまちづくりを
 吹田ホスピス市民塾
 活動のご案内

デザインが新しく
 なりました!

〒573-0292 吹田市 1-1-1 吹田市民病院

— がんになっても安心できる吹田のまちづくりを —

吹田ホスピス市民塾

H P <http://suita-hosupisu.jimdo.com>

ブログ http://blog.goo.ne.jp/mangopurin_2013

