資料１６

がん相談業務
（院内におけるピアサポート）

相談記録シート集計報告

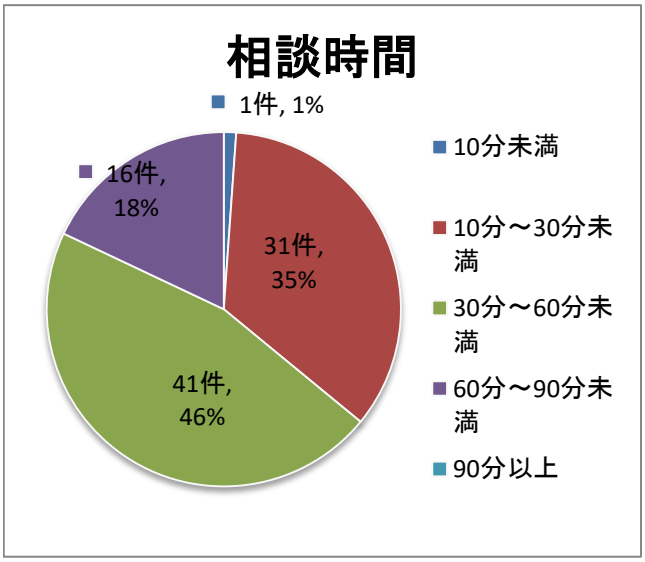
実施期間：平成30年10月1日～平成30年12月31日

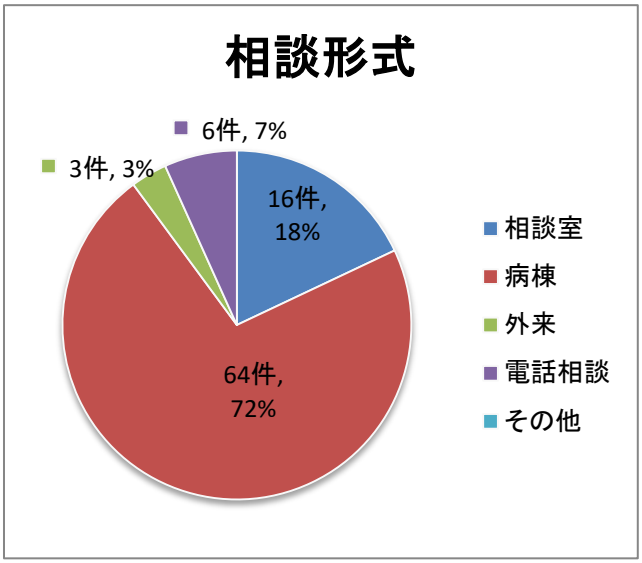
沖縄県地域統括相談支援センター

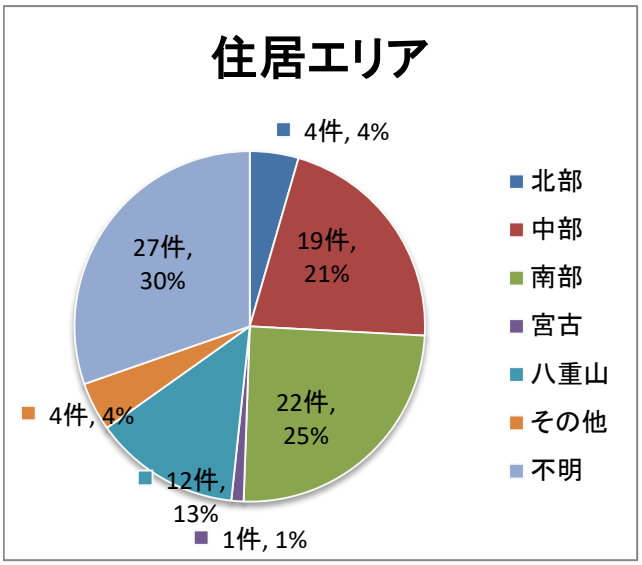
がん相談業務（院内におけるピアサポート）集計結果

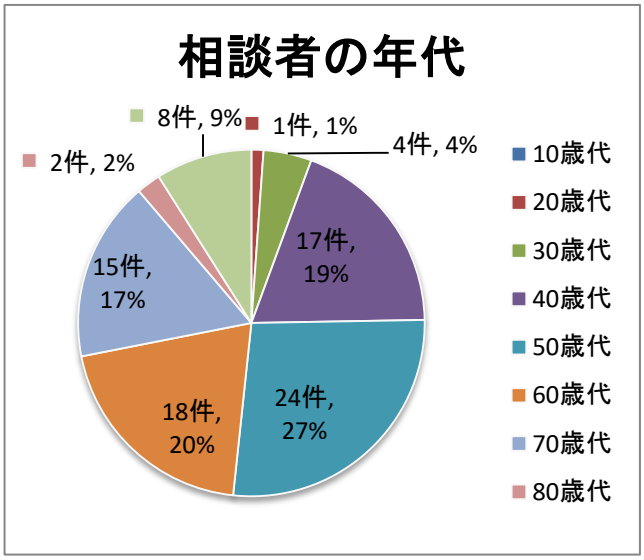
■ 調査対象期間　平成30年10月1日～平成30年12月31日
■ 調査件数　89　件

相談月	件　数
10月	25
11月	33
12月	31
合　計	89

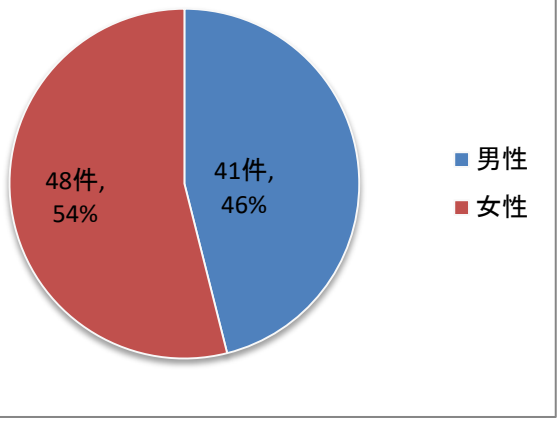




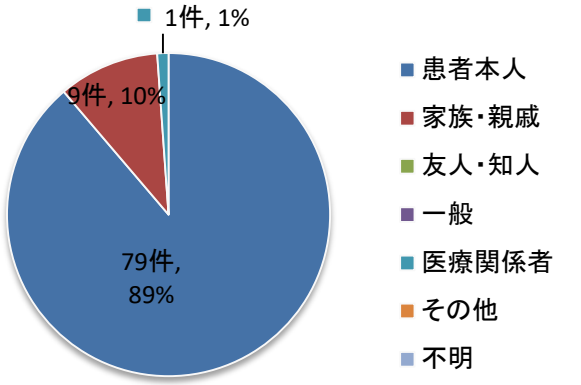




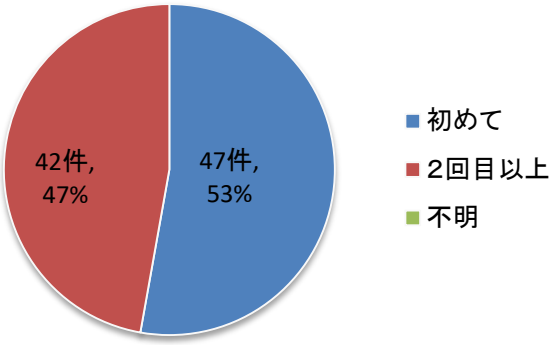
相談者の性別



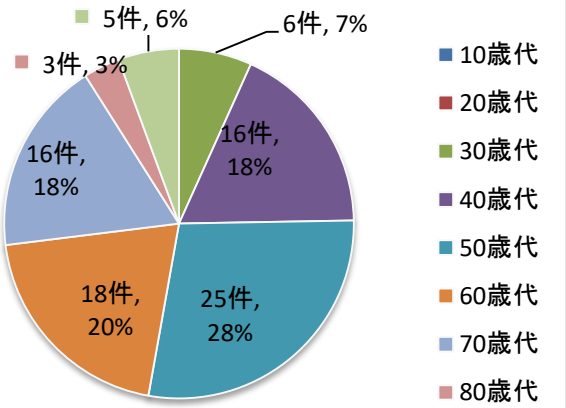
相談者のカテゴリー



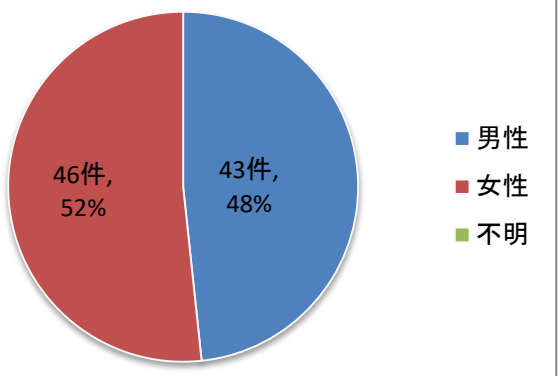
相談者の利用回数



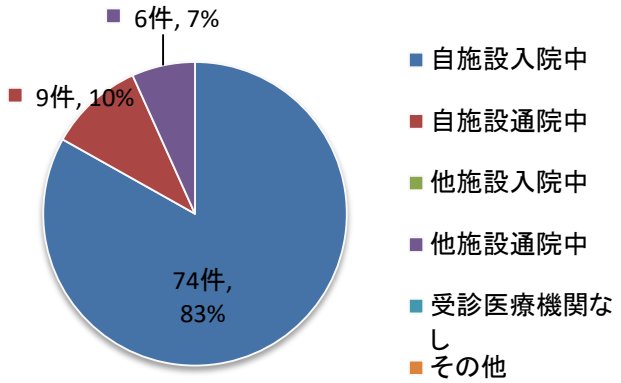
患者本人の年代

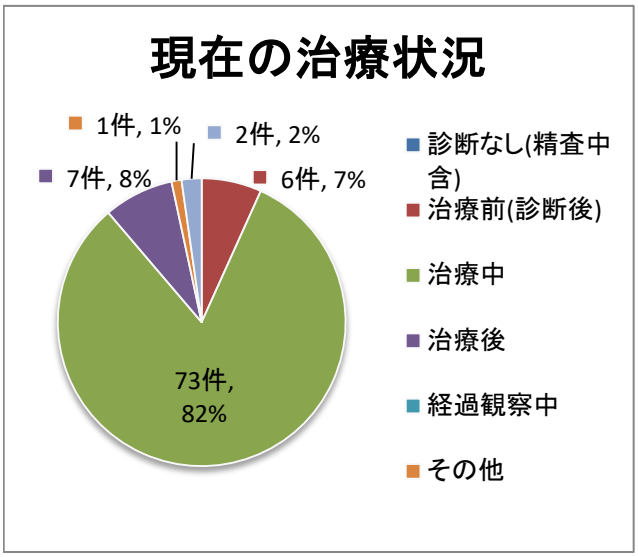


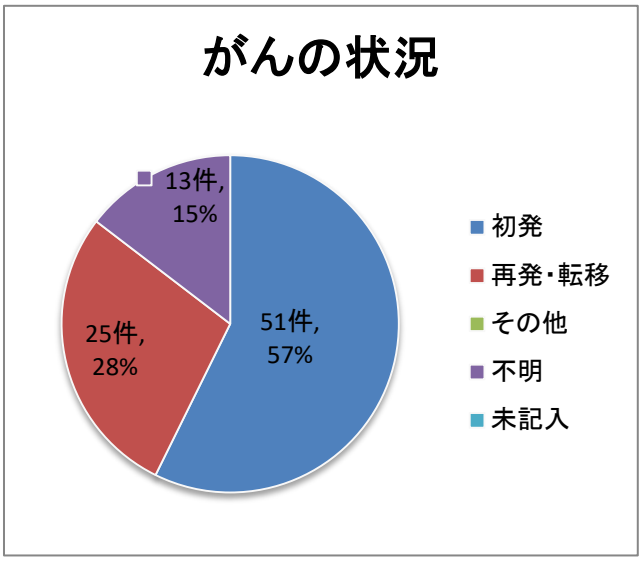
患者本人の性別

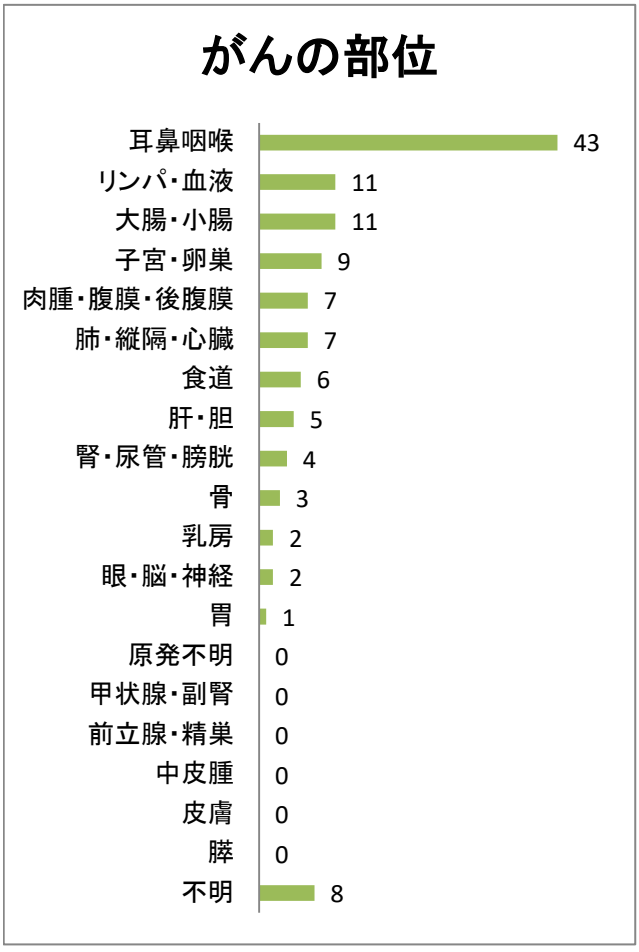


受診状況

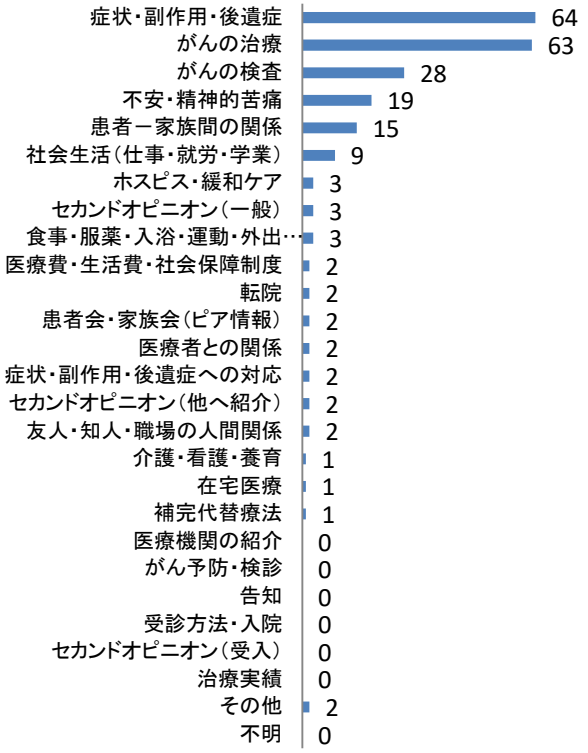



現在の治療状況
1件, 1%
2件, 2%
7件, 8%
6件, 7%
73件, 82%
診断なし(精査中含)
治療前(診断後)
治療中
治療後
経過観察中
その他

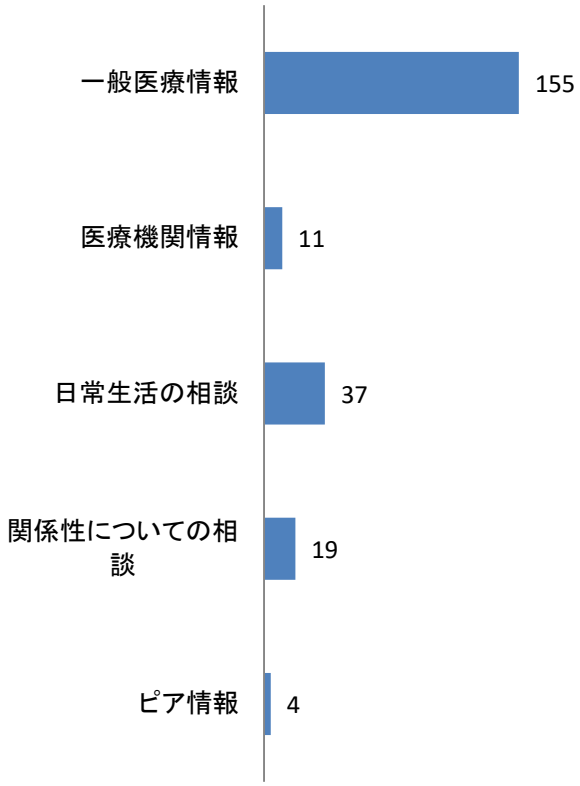

がんの状況
13件, 15%
25件, 28%
51件, 57%
初発
再発・転移
その他
不明
未記入


がんの部位
耳鼻咽喉 43
リンパ・血液 11
大腸・小腸 11
子宮・卵巣 9
肉腫・腹膜・後腹膜 7
肺・縦隔・心臓 7
食道 6
肝・胆 5
腎・尿管・膀胱 4
骨 3
乳房 2
眼・脳・神経 2
胃 1
原発不明 0
甲状腺・副腎 0
前立腺・精巣 0
中皮腫 0
皮膚 0
膵 0
不明 8

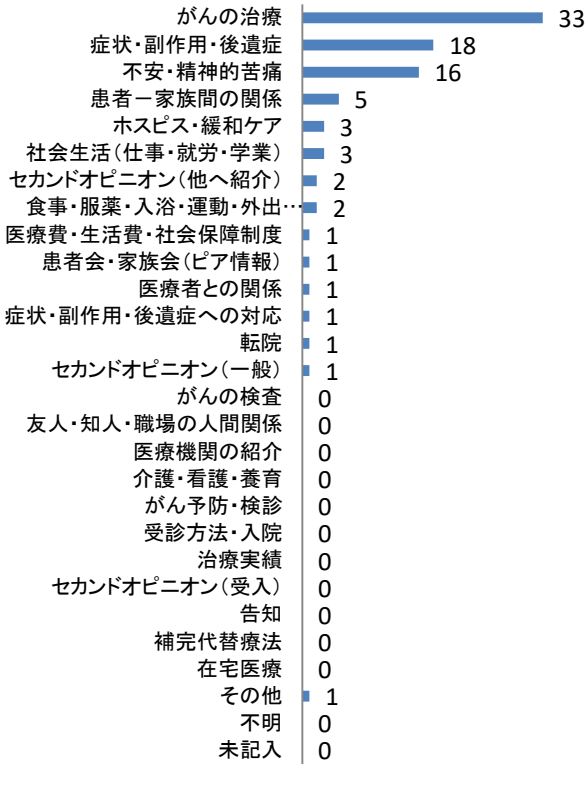
相談内容
（実施したものすべて）



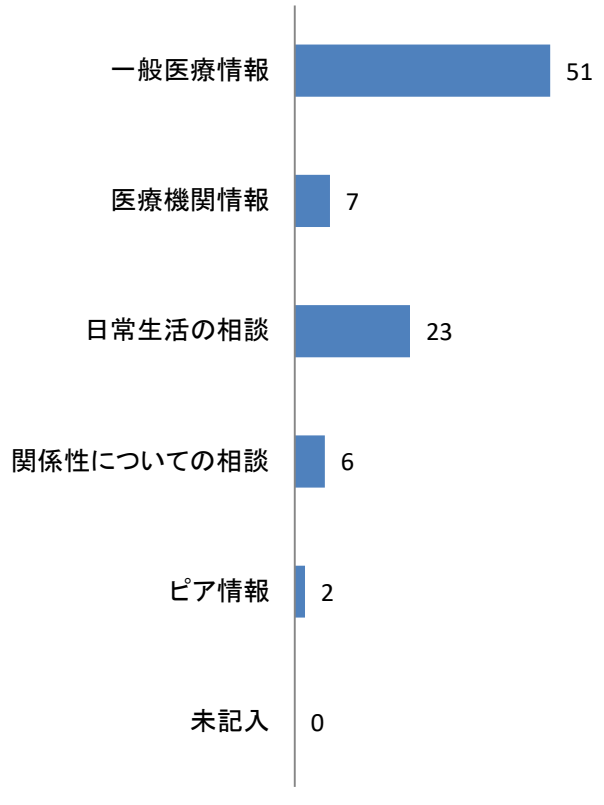
相談内容
（実施したものすべて・大項目別）



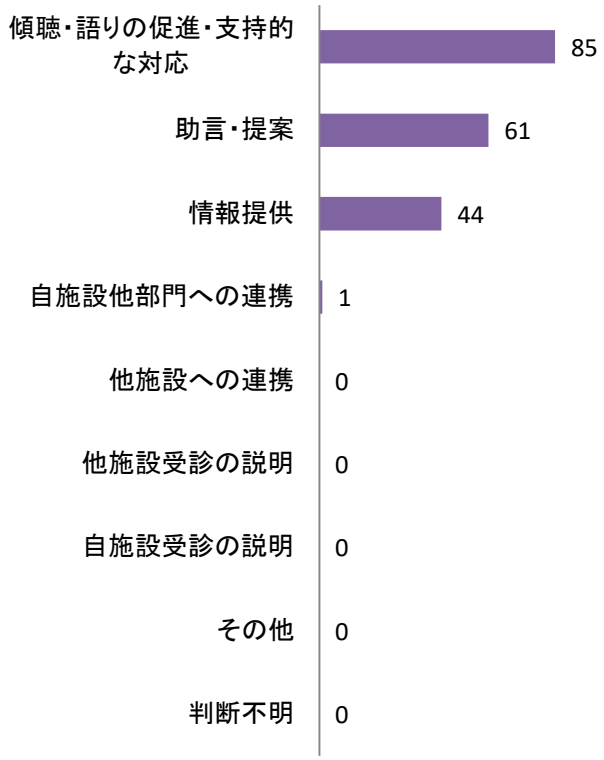
相談内容
（最も比重の高いもの）



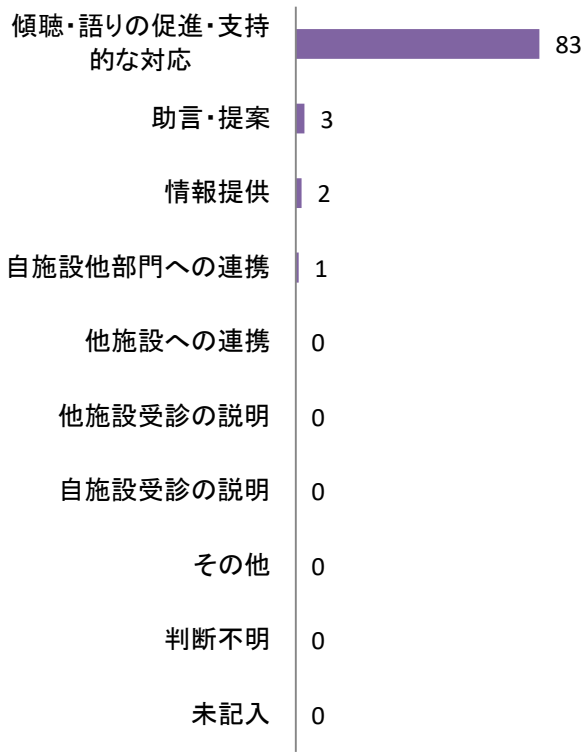
相談内容
（最も比重の高いもの・大項目別）



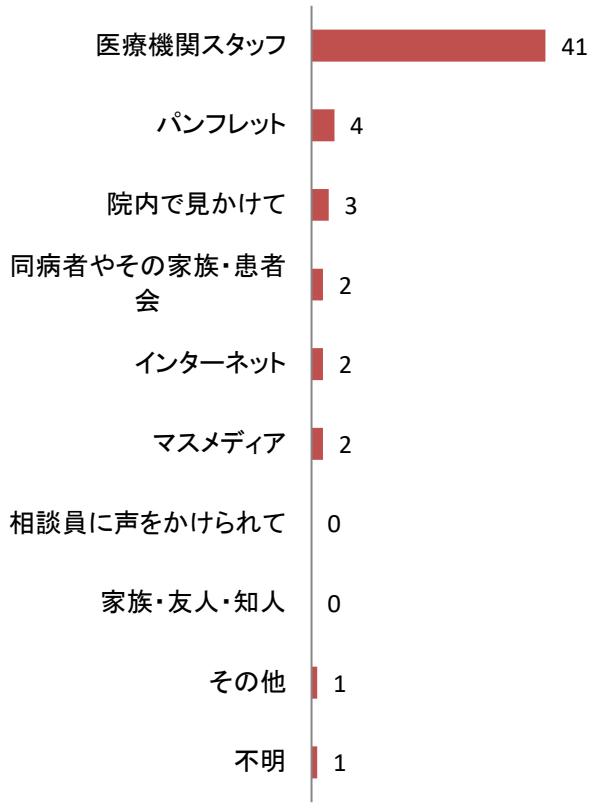
対応内容
（実施したものすべて）



対応内容
（最も比重の高いもの）



認知経路



がん相談できる島づくり　がんピアキャラバン

開催報告

実施日：平成 30 年 10 月 6 日（土）

【がんピアキャラバンとは】

離島やへき地を含む沖縄全域に出向き、地域のがん関係者等との協働によりがん患者支援を行うものである。主たる内容はがんピアサポーターや医療者によるがん相談とし、支援体制の普及啓発活動も同時に行う複合イベントである。

【イベントの名称】

がん相談できる島づくり　がんピアキャラバン

【目的】

1．がん患者や家族の不安軽減

専門家による相談会や、当事者同士ががんに対する不安や悩み・気持ちを分かち合い、必要とする情報を交換し合うことで病気に対する不安軽減につなげる。

2．がんピアサポートの周知

他者へのがん相談の機会が少ない地域へ、センターの相談員によるピアサポートを提供することでピアサポートを知る機会を与え、地元のピアサポーターの活用につなげる。

【概要】

1．日　時　　平成 30 年 10 月 6 日（土）

2．場　所　　石垣市立図書館　〒907-0013　石垣市浜崎町 1-1

3．対　象　　地域住民の皆様

4．主　催　　沖縄県地域統括相談支援センター（平成 30 年度　沖縄県委託事業）

5．共　催　　琉球大学医学部附属病院がんセンター

6．スタッフ　講師 1 名

沖縄県地域統括相談支援センター

センター長、事務補佐員 2 名、相談員 2 名

7．協　力　　資生堂ライフクオリティービューティーセンター、沖縄県立八重山病院地域連携室、石垣市役所、石垣市立図書館、やいまゆんたく会、公益社団法人日本オストミー協会沖縄県支部（八重山地区）

8．参加費　　参加無料・相談無料

9．プログラム

＜講演＞13：00～14：30　**＊事前申込なし**

講演会テーマ：がん情報と外見ケア（アピアランスケア）の必要性

講演①　がん情報のさがし方とアピアランスケア（30 分）

講演②　外見ケアセミナー（30 分）

・実演なし　・講演会終了後、希望者に実演会（16 時まで）。

案内①　八重山での相談やサロンの案内（10 分）
案内②　八重山でのがん検診について（5 分）
案内③　地元患者会の活動日程案内（5 分）
案内④　地域統括での相談や相談時間の案内（5 分）

＜相談会＞14：30～16：00　＊当日受付
全３回（各 30 分）開始時間 14：30、15：00、15：30 予定
相談会①　医師による相談
相談会②　がんピアサポート相談

＜パネル展＞11：30～15：30
展示物　　がんピアサポート展

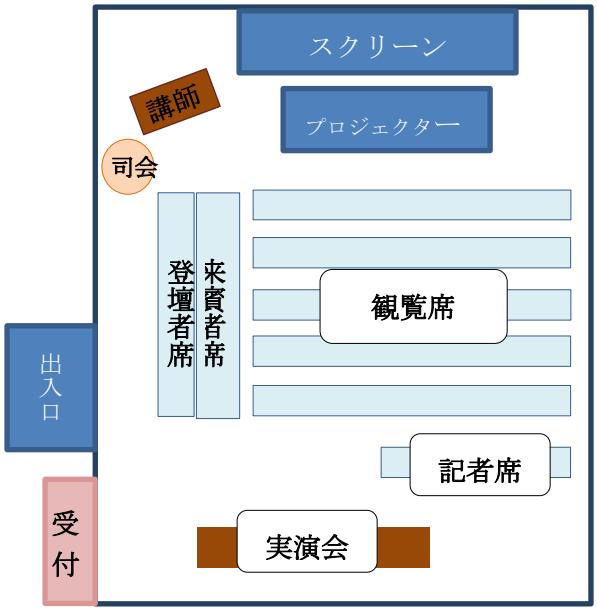
【タイムスケジュール】

開始	終了	時間	内　容	講　師
09：50	10：00	10 分	会場集合、手荷物搬入	
10：00	10：10	10 分	スタッフ打ち合わせ	
10：10	11：30	80 分	会場設営	
11：30			ピアサポート展スタート	
11：30	12：00	30 分	昼食	
12：00	12：30	30 分	スタッフ最終打ち合わせ	
12：30			開場、受付	
13：00	13：02	2 分	開演、ご案内など	
13：02	13：05	3 分	主催者あいさつ	沖縄県地域統括相談支援センター センター長　増田昌人
13：05	13：45	40 分	講演① 「がん情報のさがし方とアピアランスケアについて」	
13：45	14：15	30 分	講演② 「外見ケアセミナー」	資生堂ジャパン（株） 板谷さち様

14：15	14：25	10 分	案内① 相談室やサロンの案内	県立八重山病院 地域連携室　金城美奈子様
14：25	14：30	5 分	案内② がん検診について	石垣市 健康福祉センター 島尻さなえ様、荷川取美和子様
14：30	14：35	5 分	案内③ 患者会	やいまゆんたく会
14：35	14：40	5 分	案内④ 地域統括の案内	
14：40			講演会終了	
14：45	15：30	45 分	外見ケア実演会	資生堂ジャパン（株） 板谷さち様
15：00	15：30	30 分	相談会	沖縄県地域統括相談支援センター センター長　増田昌人
15：30	16：15	45 分	すべて終了、片付け	
16：20			退館	

【会場】

●講演会、実演会（2Ｆ視聴覚室）



＜講演＞

会場前方に向かって

登壇者席：8 席

来賓者席：8 席

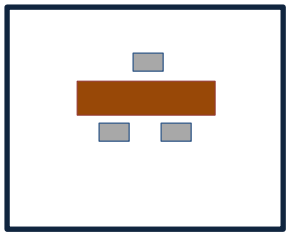
観覧席　：48～50 席

＜実演会＞

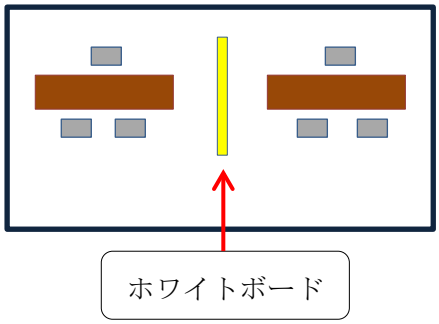
講演会終了後、資生堂／板谷様による実演会（希望者のみ）。

登壇者席用イス 8 脚を移動。

●相談会①（2Ｆ和会議室）



●相談会②（2Ｆ洋会議室）



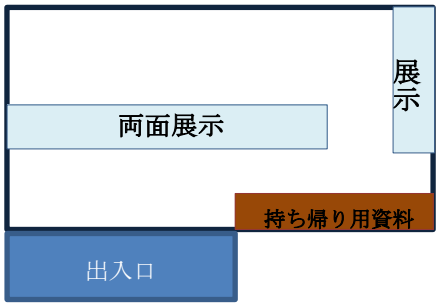
＜相談会＞

①：医師による相談

②：がんピアサポート相談（２席）

各相談エリアにテーブル１台、イス 3～4 脚を配置する。

●ピアサポート展（1Ｆ展示室）



＜パネル展＞

パーテーションの両面使用。

出入口付近にテーブル １ 台、持ち帰り用資料を並べる。

【参加人数】

講演会：２６名（内登壇者５名）

相談会：医師による相談１件、ピアサポート相談０件

【振り返り】

・当初は、前日に石垣入り予定だったが、台風の影響で当日入りを余儀なくされ、会場の下見等が行えず、準備に手間取ることが予想されたが、地元患者会の皆さんに手伝っていただき、設置等スムーズに行えた。

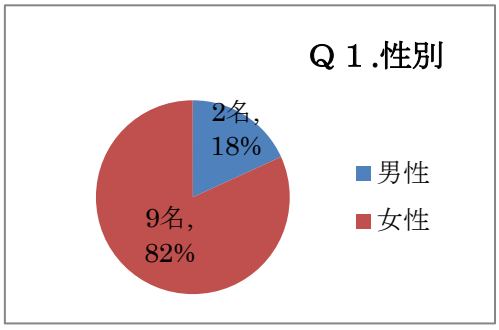
・講演会は、がんに関する情報の収集方法、医療の場で外見（アピアランス）を支援することの目的や実際のケア方法を学ぶ構成になっており、また八重山でのがん相談や検診についての案内など盛りだくさんで、参加者からは好評を得た。台風の影響があったとはい

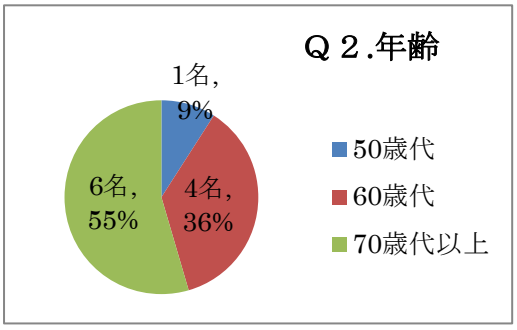
え、参加者がもっといてもいいのではとの声が多かった。
・資生堂による実演会は、実際に手に取って試せることや、講演で学んだことをすぐに実践できる、また講師の板谷氏が個別指導を行ってくれたりと好評であった。
・相談会は、医師・相談員と各 30 分それぞれ計 3 回を予定していたが、医師の 1 回だけであった。講演を聴いて帰られた方がほとんどで、ピアサポートについての認知度の低さを感じた。
・パネル展は、展示室が予想以上に広かったこと、パーテーションが想定外の規格ではあったものの、問題なく行えた。残った冊子資料については、会場が図書館ということもあり、書棚に並べていただくことになった。

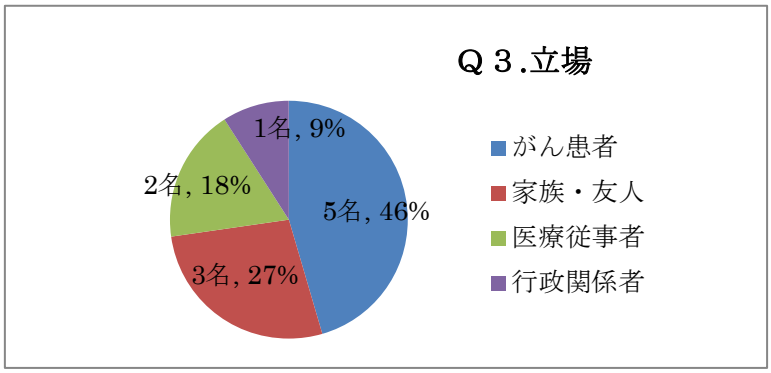
【反省点】
・ＨＰはもちろん地元官公庁ならびに医療機関への周知、イベント 2 日前には地元新聞紙に掲載するなどしたにも関わらず、参加者があまり伸びなかった。キャラバンは相談会が主であるが、考えられる要因としては、台風の影響があったこと、アピアランスケアということで対象が限定される印象を与えたことなどが挙げられる。また、ピアサポート活動についての認知・周知不足を感じたので、地元拠点病院や患者会との連携をしっかりとし、どう広げていくかを考えていく必要がある。

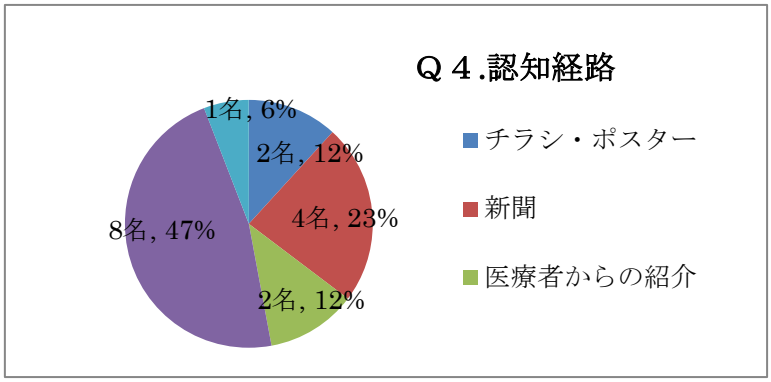
【今後の課題】
・台風シーズンを避けたつもりだったが、開催時期を再検討するべき。
・離島では、アピアランスケアに関する講演等があまり開催されていないとのことから、昨年に引き続き企画したが、まだまだ浸透しておらず、がんに関しての参加者・相談者が来やすいように、テーマを再検討することと、相談会のみ役所等で平日開催することも検討してみてはどうか。

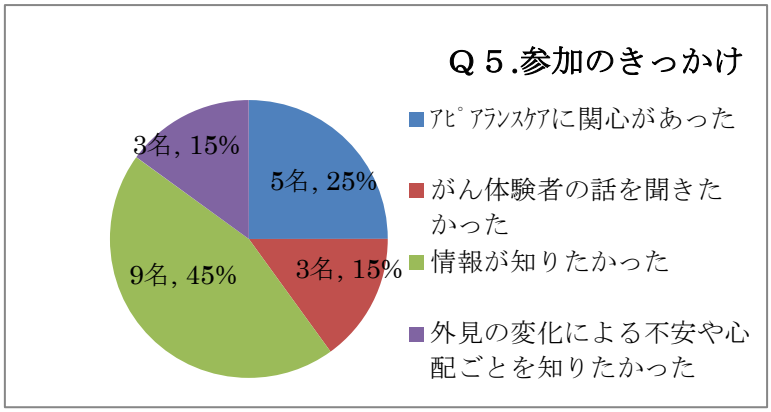
【アンケート集計結果】回答者 11 名

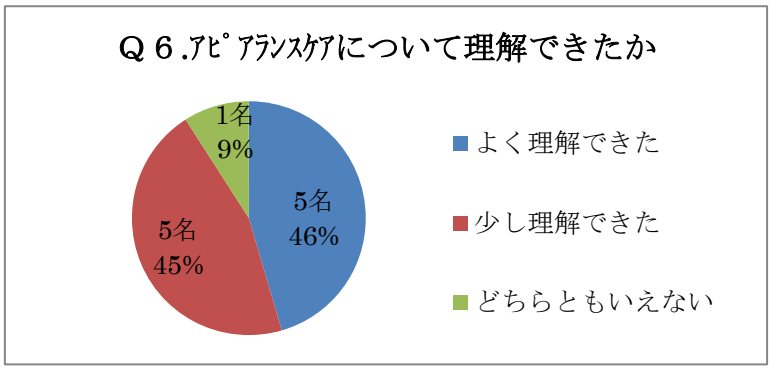










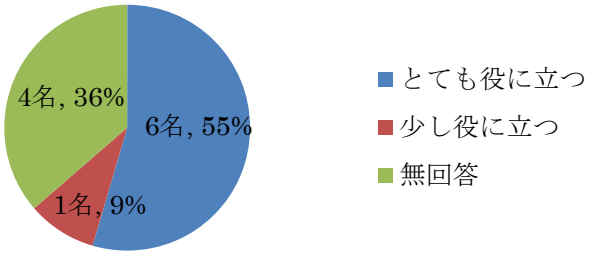


Q６の理由

・簡潔で分かりやすかった。

・あまり関心がない。

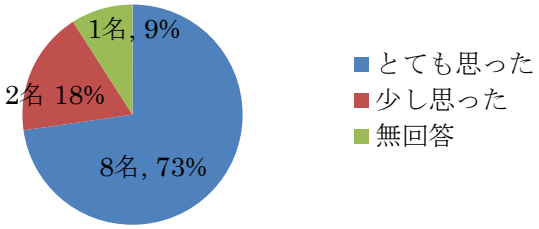
Ｑ７.体験者の話は役に立つか



Ｑ７の理由

・気持ちが分かるので、心に響く。
・少しでも何か手助けしたいという気持ちになる。
・自分を励ましてくれ、また元気にしてくれる。
・家族、友人に教えてあげたい。

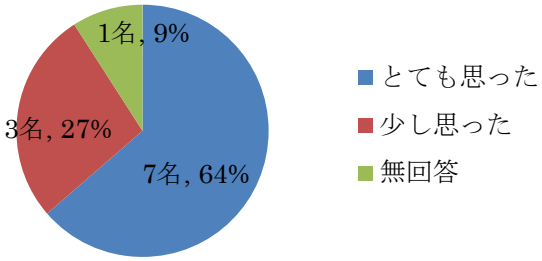
Ｑ８.講演会で聞いたケア方法を実際に試したいと思うか



Ｑ８の理由

・今までの方法が間違っていたと知ったので、実践したいと思った。

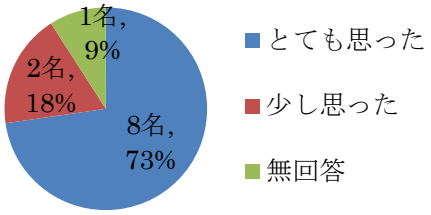
Ｑ９.患者会の案内を聞いて他のがん患者と話してみたいと思ったか



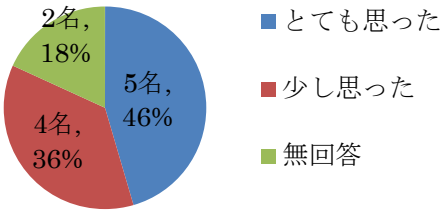
Ｑ９の理由

・学んだことを教えてあげたい。
・高齢でがんのリスクが高まっていることから、他にも話を聞いてみたいと思った。

Ｑ１０.八重山病院地域連携室の案内を聞いて、利用したいと思ったか



Ｑ１１.地域統括相談支援ｾﾝﾀｰの相談員と話したいと思ったか

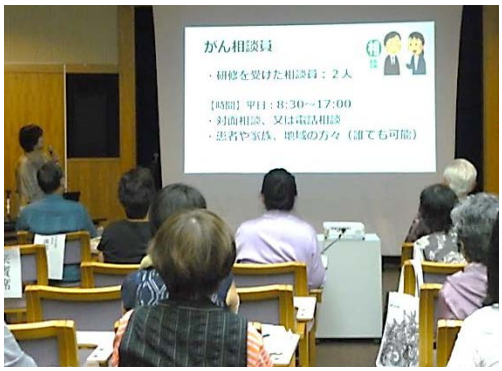


Ｑ１２.講演会についてのご意見・ご感想

・メイクケアのお話は初めて聞きましたが、とても良かったです。
・眉の書き方とても勉強になりました。次は、頭髪ケアについてもお話聞きたいです。
・とても良い講演でしたが、体験者のお話ももっと入れてほしい。
・乳がんについて、分かりやすい講演内容でした。ハンドブックをもっと活用したいです。
・自分の思っていることと違うことも分かり、とても勉強になりました。
・貴重なので、離島でも年に数回このようなイベントがあれば良いと思います。
・とても参考になりました。今後も開催してほしいです。
・多くの市民の方が参加されるようよう、もっとアピールした方が良いと思います。
・地域をあげて、相談・支援活動をされていることは素晴らしいことで感動しました。がん患者は２人に１人と言われる時代、もっと意識を持って参加するべきだと思いました。

【当日の様子】

▲講演①「がん情報のさがし方とアピアランスケア」　▲講演②「外見ケアセミナー」



▲案内①「沖縄県立八重山病院地域連携室」

▲案内②「石垣市健康福祉センター」

▲案内③患者会「やいまゆんたく会」

▲案内④「沖縄県地域統括相談支援センター」

▲実演会

▲がんピアサポート展

▲患者会「やいまゆんたく会」活動報告

【案内チラシ】

▲チラシ表面

▲チラシ裏面

▲平成 30 年 10 月 7 日（日）付
八重山毎日新聞「地域欄」掲載

▲平成 30 年 10 月 4 日（木）付
八重山毎日新聞「誘い」無料掲載

がんピアサポーターフォローアップ研修会

（ 講演会 ／ 研修会 ／ 交流会 ）

開催報告

実施日：平成 30 年 12 月 2 日（日）

【イベントの名称】

平成 30 年度　がんピアサポーターフォローアップ研修会

【目的】

＜講演会・研修会＞

ピアサポート活動をする上での様々な対応力をつける、また自信を持って活動ができるよう資質向上を図るため。

＜交流会＞

ピアサポーター間の親交を深め、活動意欲の維持を図る。
また１年間の活動を振り返り、良かった点を皆で共有し反省点はお互いにアドバイスし合うなど、次年度に向けての意見交換を行う。

【概要】

１．　日　時　　平成 30 年 12 月 2 日（日）
２．　場　所　　琉球大学医学部附属病院　大学院セミナー室
３．　対　象　　＜講演会＞医療関係者およびピアサポートに携わるすべての方
＜研修会＞ピアサポート養成基礎講座修了者
またはすでにピアサポート活動を行っている方
＜交流会＞当センターピアサポーター
４．　スタッフ　　講師 2 名、アドバイザー3 名
沖縄県地域統括相談支援センター
センター長、事務補佐員 1 名、相談員 4 名
５．　主　催　　沖縄県地域統括相談支援センター（平成 30 年度　委託事業）
６．　参加費　　無料
７．　プログラム

＜講演会＞10：00～12：00　＊事前申込なし
講演会テーマ：がんに関わる心の医療と先進地に学ぶピアサポート
講演①　千葉県がんピアサポート事業について（50 分）
講演②　がん医療の心のケアとピアサポート（50 分）

＜研修会＞13：00～16：00
ロールプレイによる実践的トレーニング
「より良いサポートのために」

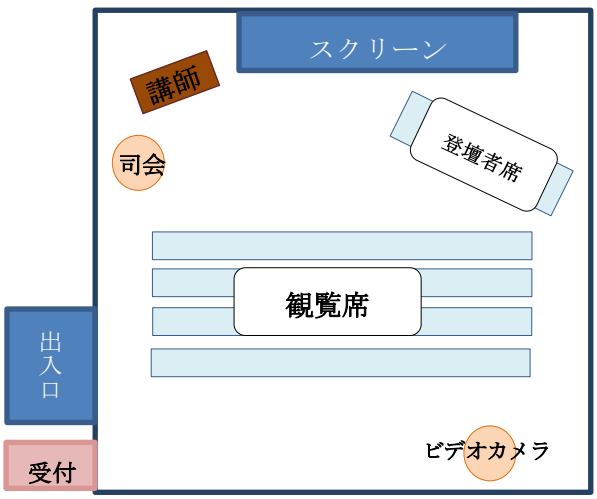
＜交流会＞16：00～17：00

【タイムスケジュール】

開始	終了	時間	内　容	講　師
9：00	9：30	30 分	会場準備	
9：30	10：00	30 分	開場、受付	
10：00	10：02	2 分	開演、ご案内など	
10：02	10:07	5 分	講演会 開会のあいさつ	沖縄県地域統括相談支援センター センター長　増田昌人
10：07	10：10	3 分	講演①講師紹介	
10：10	11：00	50 分	講演① 千葉県がんピアサポート 事業について （質疑応答含む）	NPO 法人支えあう会「α」 副理事長　野田真由美　様
11：00	11：03	3 分	講演②講師紹介	
11：03	11：53	50 分	講演② がん医療の心のケアと ピアサポート （質疑応答含む）	国立がん研究センター東病院　精神腫瘍科長 先端医療開発センター　精神腫瘍学 開発分野長　小川朝生　先生
11：53	11：58	5 分	閉会のあいさつ	沖縄県地域統括相談支援センター センター長　増田昌人
11：58	13：05	67 分	研修会会場準備、昼食	
12：45	13：05	20 分	研修会打ち合わせ	
13：05	13：10	5 分	研修会 開会のあいさつ	沖縄県地域統括相談支援センター センター長　増田昌人
13：10	13：30	20 分	ロールプレイ	

13：30	13：50	20 分	第１セッション	進行：総合アドバイザー NPO 法人支えあう会「α」 副理事長　野田真由美　様 アドバイザー 国立がん研究センター東病院　精神腫瘍科長 先端医療開発センター　精神腫瘍学 開発分野長　小川朝生　先生 那覇市立病院医療支援部 総合相談センター長　樋口美智子様 沖縄県立中部病院　がん相談支援センター 副看護師長　島袋幸代様 琉球大学医学部附属病院　がんセンター 医療ソーシャルワーカー　大久保礼子
13：50	14：10	20 分	第２セッション	
14：10	14：30	20 分	第３セッション	
14：30	14：40	10 分	休憩	
14：40	15：00	20 分	第４セッション	
15：00	15：40	40 分	全体での振り返り 各シナリオの解説 各アドバイザーの講評	
15：40	15：45	5 分	アンケートの記入	
15：45	15：55	15 分	受講修了書の授与 閉会のあいさつ	
15：55	16：00	5 分	写真撮影	
16：00	16：15	15 分	交流会 事業報告	
16：15	16：55	40 分	意見交換、質疑応答	
16：55			閉会	

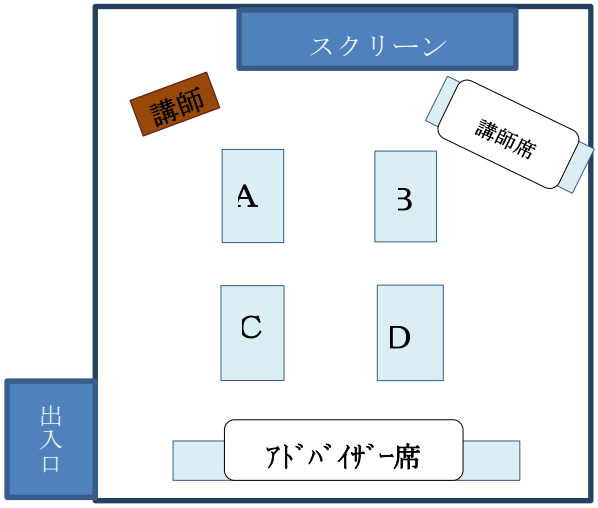
【会場】



＜講演会＞

観覧席：30～35 席

後方にビデオカメラ設置。

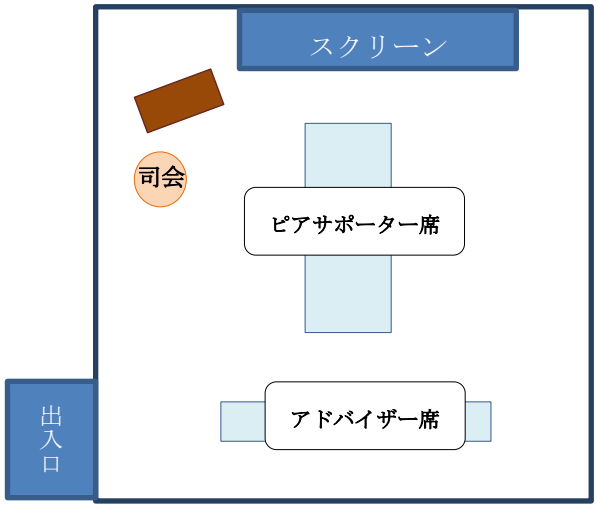


＜研修会＞

ピアサポーター2 名

相談員、アドバイザー各 1 名ずつ

4 つのグループに分かれての研修。



＜交流会＞

平成 30 年に開催した事業を

スライドで報告後

皆でテーブルを囲んでの意見交換。

【参加者数】

講演会：25 名（内登壇者 2 名）

研修会：19 名

交流会：14 名

【振り返り】

・講演会は、ピアサポートの先進地である千葉県から講師の方をお呼びしたこともあり、参加者は熱心に聞き入り、メモを取る姿も多く見受けられた。とても分かりやすく丁寧に講話していただいたので、お話を聞いて胸にスッと落ちた、つかえていたものが取れた感じがしたなどの感想が多かった。

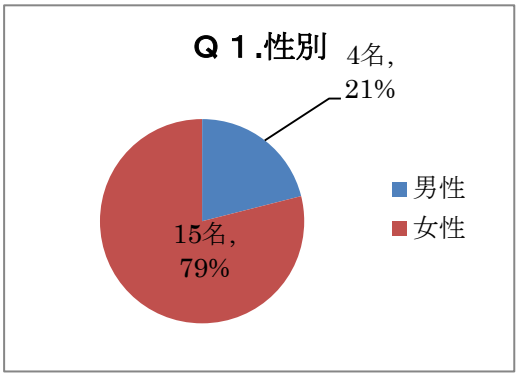
・研修会は、アドバイザーの方達の配慮等あり、和やかに進んだ。よくある相談内容を取り上げ 4 回に分けてセッションしたが、意見するだけでなく思い出して涙する場面もあり、真剣に

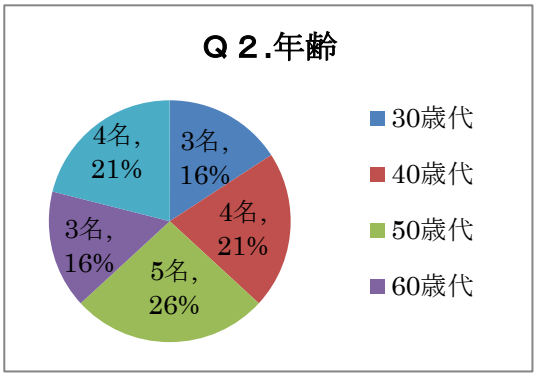
取り組んでいる姿が印象的だった。3 年ぶりの開催、また長時間ということで体調面も心配されたが何事もなく、ピアサポーターとしての仲間意識、お互いの想いを共有、再確認できたことが良かったし、必要性を感じた。
・交流会は、通常なかなか一堂に会することができないことから、お互いの近況だけでなく、以前対応した相談者のその後について話し合ったり、離島でもがんピアサロン（ヨガ体験）を開催してほしいなど来年度事業についての意見も出た。

【反省点】
・講演会について、ＨＰはもちろん医療機関や院内（各部署）へチラシやポスターで周知、２日前には新聞掲載もしたが、思ったほど参加者が伸びなかった。天候には恵まれたが、「那覇マラソン」と同日開催だったので、多少影響があったかと思われる。
・詳細部分の打ち合わせが足りなかったので、事前準備等をもっと万全にしていれば、さらにスムーズに進行できたことが悔やまれる。

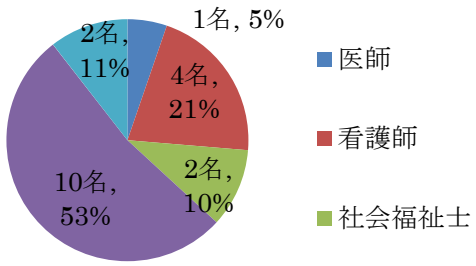
【今後の課題】
・急遽、開催したイベントとはいえ、年末でもあり開催時期や場所を再検討するべき。
・医療機関や患者会との連携だけでなく、主催する病院の協力を大前提として広げていく必要がある。

【講演会：アンケート集計結果】回答者：19 名

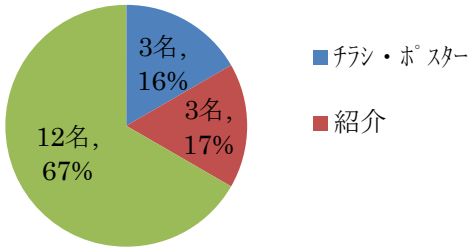




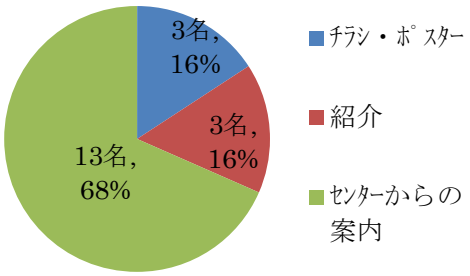
Q３.お立場



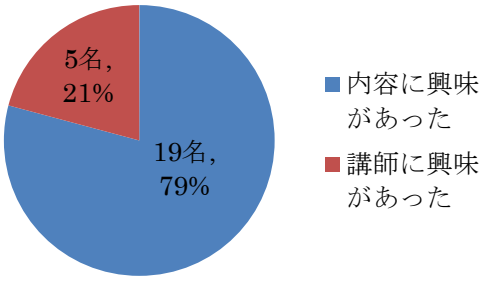
Q４.お住まい



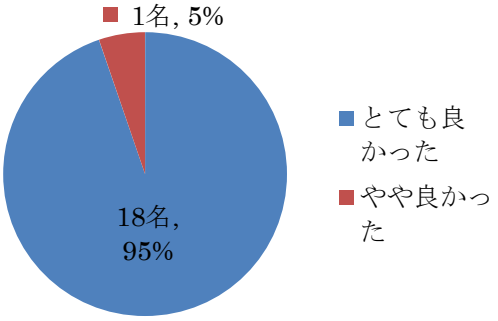
Q５.認知経路



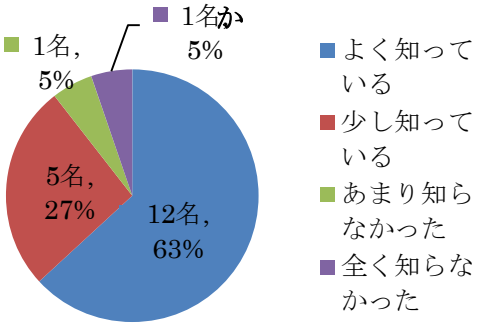
Q６.参加のきっかけ（複数回答）



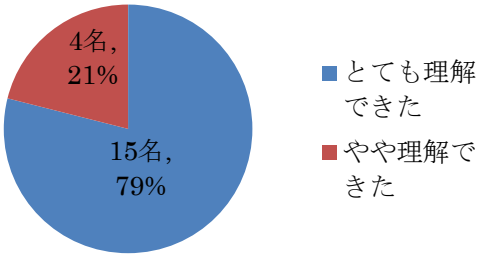
Q７.講演の内容



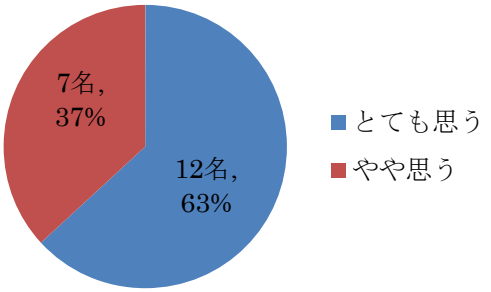
Q８.ﾋﾟｱｻﾎﾟｰﾄ活動を知っていた



Q９.ﾋﾟｱｻﾎﾟｰﾄ活動について理解できたか



Q10.ﾋﾟｱｻﾎﾟｰﾄを活用したいか



Q11.（「Q10. ピアサポートを活用したいか」を受けて）なぜそう思うか

・メンタル面でのサポートができる。
・がん患者の悩みを共有できる。
・治療経過中でも不安の軽減につながると思うから。
・当事者になったとき、頼りになると思うから。
・気持ちが少しでも軽くなり、前向きに生きていけると思うから。
・自分と同じ悩みを抱えている人と話し、解消できるのではと思ったから。
・同じ病気を体験した人だと勇気づけられるのではと思った。
・同じ病気を体験した者同士だからこそ分かることがあると思うし、家族や知人以外の方だからこそ話せることもあると思うから。
・ピアサポーターならではの体験の語りは、患者さんにとって有効だと思うから。

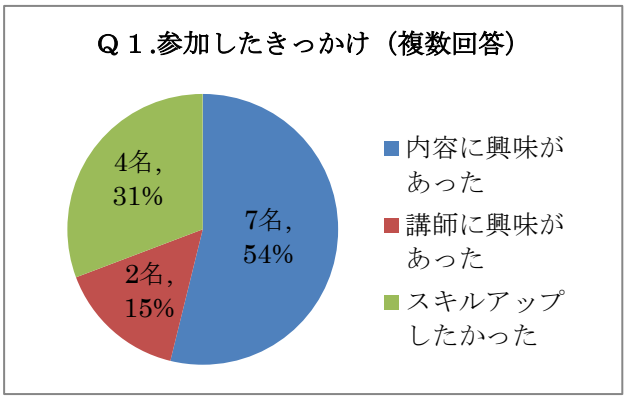
Q12.　どのような場面でピアサポーターを活用したいか

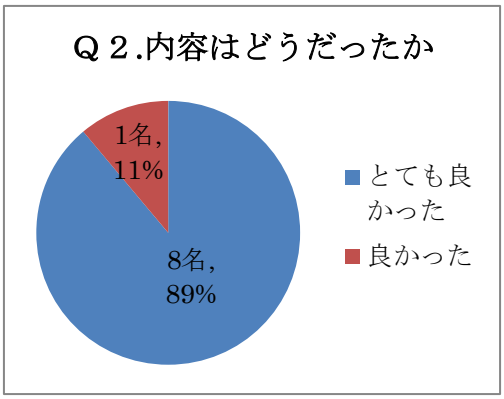
・自分や周りの人が病気のことで悩んでいるとき。
・誰かと話したくなったとき。
・院内で他の人の話を聞きたいという患者さんがいたら紹介したい。
・患者さんが孤独感を抱えていそうなとき。
・化学療法中の患者さん。
・退院後ひきこもっている人を前に進めたい、笑顔を取りもどしてあげたいとき。
・知りたい情報があるとき、ネットだけでなく実際にお会いして話を聞いたり、背中を押してもらいたいとき。
・患者会や患者サロン。
・センター事業との協働による院内サロンでの活用。

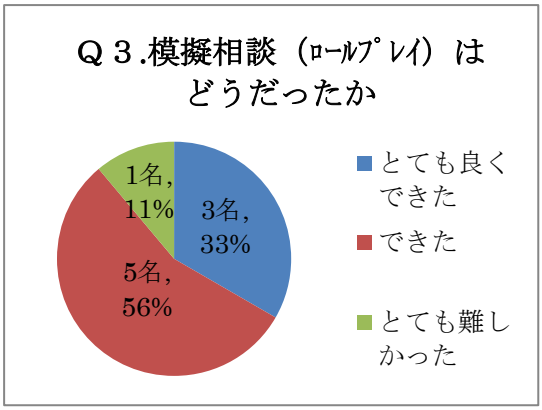
Q13. ご意見・ご感想

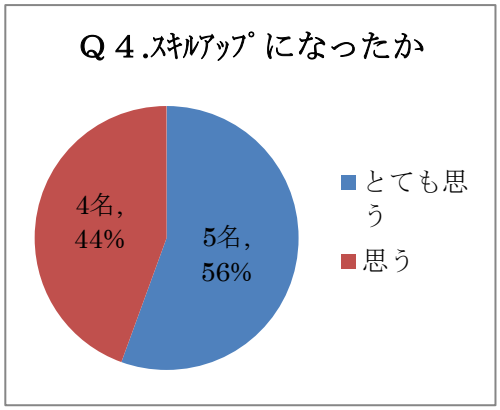
・職場で自分のがんのことを伝え、センターのことも話したい。
・その土地柄にあったサポートもあるのではと思った。
・県内の拠点病院以外でも活用できる場があるといい。
・病院だけでなく、地域の公民館とかでもできるといい。
・メールでも相談ができるようにしてほしい。
・利用したいが、どこでどんな方が活動しているか分からないので、もっと広く周知してほしい。
・ピアサポートの必要性について学ぶことができて良かった。
・ピアサポーターの活動の場を増やしていけるといい。
・最後まで興味深く聞くことができた。
・悩んでいる方の心の負担を軽減できるなら、力になりたいと思った。
・自分にとっても役立つ内容だった。
・沖縄県全体のピアサポートの情報を整理し、発信することが必要だと改めて思った。

【研修会：アンケート集計結果】回答者：9 名









Q５.（「Q４.スキルアップになったか」を受けて）なぜそう思うか

・内容が深く大変勉強になった。焦らず共感を持ってピアと共にサポーターを見つめ直すことができた。

・ロールプレイでは緊張感を持って対応でき、身についたと思う。

・ロールプレイを通して、患者・ピアサポーター・観察者それぞれの気持ち、また自分の傾向も改めて分かったので次に活かせると思う。

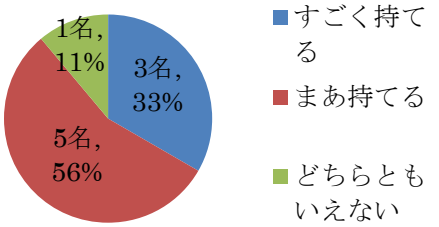
・患者側の気持ちで対応しがちだが、患者と家族の「間」、お話を聞くときの「間」が大切だと気付かされた。

・他の方の対応等を見ることができ、アドバイザーから色々な視点でアドバイスをもらえた。

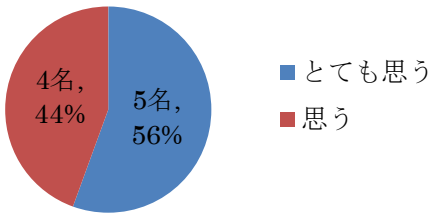
・他の方の意見も聞いて自分にプラスになり、とても良かったから。

・色々な考え方があることが分かり参考になった。

Ｑ６.ﾋﾟｱｻﾎﾟｰﾄ活動に自信が持てるか



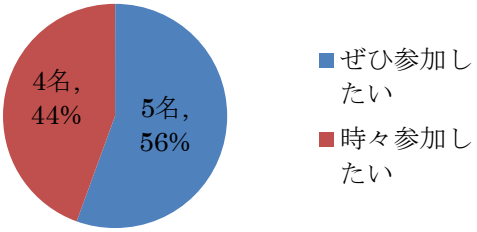
Ｑ７.ﾋﾟｱｻﾎﾟｰﾀｰとして活動したいか



Ｑ８.（「Ｑ６.自信が持てるか」を受けて）なぜそう思うか

・自分の対応の仕方が分かったから。
・やさしい心で受け止めることが出来るような気持になったから。
・「不安は必ずしも悪くない」ということを、自分なりに理解できたから。
・自分の中の気付きが自信につながったから。
・次につながる知識や技術が身についたと思うし、他の人の意見を聞くことで学びや気付くことができたから。
・アドバイザーの方に褒めていただき、肯定的なアドバイスももらえたから。
・相談の際、自分の病気との違い、重たいな内容のときは答えるのが大変ではないか。

Ｑ９.ｾﾝﾀｰが主催する「がんｻﾛﾝ」に参加したいか



Q10. ご意見・ご感想

・自分の体験が誰かの役に立てばいいと改めて思った。
・やりがいがあり、誰かの役に立つことなので楽しみながらできると思う。
・自分にできるか不安もあるが、誰かの役に立つと考えたら嬉しいので頑張りたい。
・ピアサポーターとしてのスキルを上げていきながら、いろいろな人たちの役に立ちたいと思った。
・もっとピアサポーターとして活動したいと思った。
・ピアサポーターが自分の体験をどう語るのか、どう伝わったのかというフィードバックをもらいながらしっかり時間をかけてトレーニングした方がいいと思う。
・共に学び、成長していきたいと思った。
・これからピアサポートがどんどん必要となっていく上での研修会だったので、このような機会をまたつくってほしい。

【当日の様子】

▲講演①千葉県がんピアサポート事業について

▲講演②がん医療の心のケアとピアサポート

▲研修Ａグループ

▲研修Ｂグループ

▲研修Ｃグループ

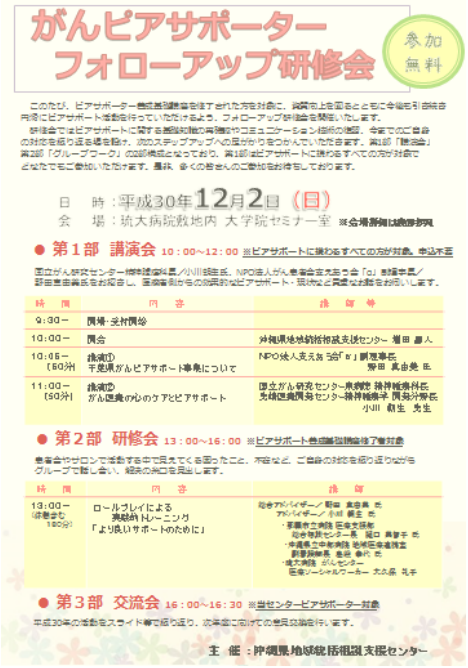
▲研修Ｄグループ

▲研修会終了後の集合写真

▲交流会

【案内チラシ】

▲講演会_チラシ



▲ピアサポーター向け_チラシ

▲平成 30 年 11 月 30 日（金）付　琉球新報「ちょ Bit」掲載

患者会視察及び意見交換会報告書

【目的】

相談室にてピアサポートをする際に患者会の紹介も行うため、実際の活動の様子を視察するとともに相互の連携を取るための意見交換を行う。

【概要】

１.名　称　　中部地区ゆんたく会

２.日　時　　平成 30 年 12 月 25 日（火）14：00～16：20

●沖縄の野草について　　14：00～15：30

●ゆんたく会　　15：30～16：30

３.場　所　　沖縄県立中部病院　第３会議室

４.参加者　　沖縄県立中部病院　がん相談支援センター　担当者１名

沖縄県地域統括相談支援センター相談員２名、事務補佐員１名

【内容】

来年度、院内患者サロンへ定期的に参加することから、視察もかねて中部地区ゆんたく会を訪ねた。県内拠点病院の 1 つである沖縄県立中部病院にて毎月第４火曜日に行われている。「沖縄の野草について」の講座、ゆんたく会ではその薬草について質問等があった。また当日はクリスマスということもあり、職員たちが「ベル」で演奏を披露、参加者をもてなしていた。

【所管】

まずお部屋に入っての印象として、窓のない会議室であったが明るく温かさを感じた。また参加者の様子を伺っていると、初めての方もいらっしゃったが皆さん楽しそうにされていて、講座中も臆することなく質問したり、お隣同士で確認し合ったりと、和やかに会が進んでいた。島袋様は「会を開催するにあたって大切にしていることは、参加されているピアの方々が話しやすい場の提供と会の始まりに背中を少し押してあげること、初めて参加される方への気配りぐらいです」とおっしゃっていたが、人柄も含め参加者との信頼関係、雰囲気づくりを大事にされ、職員、病院の協力体制が整っていることが伺えた。各拠点病院での院内患者サロンでは、それぞれの色があって当然だが、中部地区特有の明るさがあり反映されているとも思った。しかしその一方で、「他病院同様、毎月開催してはいるが参加者の体調等もあり、なかなか人が集まらない月もあるので難しい。ピアサポーターの方が来てくれると、同じがん種の方への声掛け等もできるので是非参加してほしい」ともおっしゃっていた。ピアサポーターの活動の場を創出、広げるとともに、どう周知してくかが課題でもあるので、さらに連携体制を整え継続していくことを確認した。

▲看護師の方がボランティアで作っている乳がん対応の胸パッド。
サイズはＳ～3Ｌまで、綿を詰めるなどして自分でも大きさを調整でき、
洗濯ネットに入れて洗濯できるとのこと。

【当日の様子】