

# がんピアサポーターのピアサポート体験

## Peer Support Experience of Cancer Peer Supporters

高澤 美咲

### 【目的】

がんピアサポーターが、ピアサポート体験でどのようなことを感じているか明らかにする。

### 【方法】

- 1) 対象：A 県がんサポートセンターに登録している患者会のがんピアサポーター4 名。
- 2) 調査期間：平成 24 年 9 月 18 日～平成 24 年 10 月 9 日
- 3) 調査方法：半構成的質問紙を用いた面接を 1 人約 1 時間、プライバシーが配慮でき、本人が希望する場所で行った。質問内容は、基本属性（年齢、職業等）、闘病生活、がんのピアサポート体験、今後のピアサポートについて尋ねた。記録は対象者の承諾を得て、IC レコーダー録音及びメモにて行った。
- 4) 分析方法：面接内容から逐語録にし、文脈上の意味を要約してラベルを付した。そこから類似するものでまとめ、サブカテゴリーとし、さらに類似性を比較検討し、カテゴリーを作成した。カテゴリーはピアサポート活動前、ピアサポート活動後と経時的に分け、データ分析は 2 名で行い、信頼性・妥当性の向上に努めた。

倫理的配慮：研究参加は自由意志であり、拒否・中断によって不利益を生じることはないこと、記録は個人が特定されるような情報を残さず、プライバシー保持に努めること、得られたデータは厳重に管理し本研究以外には使用しないこと、本研究終了後、データは責任を持って破棄することを口頭と文書にて説明し、同意を得た。

### 【結果】

- 1) 対象者 4 名は女性で、年齢は 40 代 1 名、60～70 代 3 名。発病年齢は 30 代 2 名、50～60 代が 2 名であった。ピアサポーター活動歴は 10 年未満が 1 名、10 年以上が 3 名であった。
- 2) ピアサポート活動前、ピアサポーターは「がんだと認められない」、「社会から外れてしまった」と感じていたが、ピアサポート体験を経て「嘆いてばかりはいられない」と思うようになった。
- 3) ピアサポート活動後は「がんとの闘いを共感できる」、「社会とつながる喜び」を感じていた。また、ピアサポート活動が「元気の糧になる」と感じる一方、「がんの辛さに慣れる」ことで辛さに対処していた。「サポートの責任を実感する」、「家族に迷惑をかけたくない」という不安も感じていた。

### 【結論】

ピアサポート活動は、再び見出せた社会的な役割であり、自分の元気につながると捉えていた。しかし活動をする中で、喜びと同時に辛さや不安を感じており、ピアサポーターの思いを周囲はよく理解し、支えていく必要がある。

キーワード：ピアサポーター、がん患者、サポート体験

Key Words : peer supporter, cancer patient, support experience

## I. はじめに

患者は病気に直面した時、心理的ショックを強く感じる。特にがんは、我が国において昭和56年から死亡原因の第1位となっており、国民の2人に1人はがんに罹患し、3人に1人が死亡している<sup>1)</sup>。そこで、国は2007年4月から、がん対策基本法を施行し、がんについての対策を行ってきた。治療技術の進歩により、新たな治療法の開発がなされ、患者は様々な治療法を選択できる時代となっている。しかし、患者が治療法を選択することは容易ではなく、選択を迫られ、悩む患者も少なくない。また、治療だけではなく、日常生活や再発についてなど、多くの不安を抱えている。そのような患者に対し、同じ体験を持つピアサポーターは大きな支えとなっている。

大野<sup>2)</sup>は、ピアサポートは医療者側には担えない、ピアの視点による生活者としての生活術や、闘病術を伝授できる有用性があると述べる。また豊田<sup>3)</sup>は、自身のがん闘病経験から、患者同士の支え合いは、大きな影響力を持つものであったと述べている。吉田ら<sup>4)</sup>は、実際に、情報交換の場の提供と、患者間の交流を目的とした患者交流会を行っている病院もあると報告しており、同じ苦しみを持つ仲間として、同じ目線にいる者同士の影響力は大きいと言える。先行研究では、相談内容や不安の解消など、患者側がピアサポーター側から受ける影響については述べられているが、ピアサポーター側が、具体的にどのような影響を受けているかについては明らかになっていない。

そこで、本研究ではピアサポーターに注目し、さらなるピアサポートの理解と、よりよいピアサポート活動支援を考えるために、ピアサポーターが、ピアサポート体験においてどのようなことを感じているかを明らかにすることを目的とした。

## II. 研究方法

### 1. 対象者

A 県がんサポートセンターに登録している患者会のがんのピアサポーター4名。

### 2. 調査期間

平成24年9月18日～平成24年10月9日

### 3. 調査方法

半構成的質問紙を用いて1人約1時間の面接調査を行った。面接場所はプライバシーが配慮でき、本人が希望する場所で行った。質問内容は、基本属性(年齢、職業、発病年齢、疾患名、治療経過・現在の状態、患者会加入年数、ピアサポーター活動歴、活動頻度)、闘病生活、がんのピアサポート体験、今後のピアサポートについて尋ねた。データ収集は対象者の承諾を得て、ICレコーダーによる録音及びメモにて記録を行った。

### 4. 分析方法

面接内容から逐語録にし、文脈上の意味を要約してラベルを付した。そこから類似するものでまとめ、サブカテゴリーとし、さらに類似性を比較検討し、カテゴリーを作成した。カテゴリーはピアサポート活動前、ピアサポート活動後と経時的に分け、データ分析は2名で行い、信頼性・妥当性の向上に努めた。

### 5. 倫理的配慮

研究参加は自由意志であり、拒否・中断によって不利益を生じることはないこと、記録は個人が特定されるような情報を残さず、プライバシー保持に努めること、得られたデータは厳重に管理し、本研究以外には使用しないこと、本研究終了後データは責任を持って破棄することを口頭と文書にて説明し、同意を得た。

## III. 結果

### 1. 対象者の背景

対象者4名はいずれも女性で、年齢は40歳代が1名、60～70歳代が3名。発病年齢は30歳代が2名、50～60歳代が2名であった。ピアサポーター活動歴は、10年未満が1名、10

表 1. 対象者の背景

対象者名	A 氏	B 氏	C 氏	D 氏
性別	女性	女性	女性	女性
年齢	40 歳代	60 歳代	70 歳代	60 歳代
発病年齢	30 歳代	50 歳代	60 歳代	30 歳代
疾患名	乳がん	乳がん	乳がん	甲状腺がん
現在の状態	治療中	再発・転移なし	再発・転移なし	再発・転移なし
ピアサポート活動歴	3 年	10 年	10 年	30 年

年以上が 3 名であった。A 氏は現在も治療中であつたが、B 氏、C 氏、D 氏は再発・転移は現在ない状態であつた。(表 1)

## 2. ピアサポーターが感じていること

逐語録を分析した結果、20 のサブカテゴリーから 9 のカテゴリーを作成した。なお、本文中ではカテゴリーを【】、サブカテゴリーを<>、対象者の言葉をゴシック体で示す。

### 1)ピアサポート活動前

ピアサポート活動を始める前は、がん告知を受けるも【がんだと認められない】、【社会から外れてしまった】と感じていた。しかし、周囲への相談体験を経て、【嘆いてばかりはいられない】という気持ちを抱いていた。

#### (1)【がんだと認められない】

がん告知時は<ショックで何も考えられない>と同時に、<がんになるとは思わなかった>と意表を突かれ、まだ【がんだと認められない】気持ちであつた。また、<がんになるとは思わなかった>と、がんを気にかけていなかったことへの後悔も感じていた。

告知後どうやって帰ったか、未だに記憶にないです。当然いつものように帰ったと思うけど。もう何も考えてないと思うね。記憶に無いぐらいだから。(B 氏)

がんの人が周りに何人もいるけど…自分がなると思わなかったっていうか、思わなかったことさ考えなかつたっていうか。なんで気づかなかつたかなって、後になつたらね。(A 氏)

#### (2)【社会から外れてしまった】

がん告知後は、死ぬかもしれないという不安や絶望を感じながら、一方で死にたくないという強い意志が表れ、<死を考え戸惑う>状態にあつた。また、【がんだと認められない】気持ちも相まって、がんである自分がどう思われるのかとく世間の目が気になる>ことから、がんになったことで【社会から外れてしまった】と引け目を感じていた。

最初がんに言われた時に、え？じゃああとどのぐらい生きれるんですか？って、先生に聞いたのは覚えてます。もう死ぬんだと思いました。(A 氏)

子どもがいましたので、この子を育てあげるまでは、死ねないという感じでしたね。(D 氏)

あんまり、世間がんだと言うもんじゃないって思ってた。引け目というか、嫌だな、恥ずかしいっていうか、そういうのもたぶんあつたと思いますね。(A 氏)

#### (3)【嘆いてばかりはいられない】

告知を受け憂鬱だつた気持ちが、周囲へ相談したことにより、<理解してくれる人がいる>と安堵感を得て、がんでも前向きに生きる患者をみて、<受け止め方で気持ちは変わる>という気付きから、<がんを楽に捉えてみる>と思考が変容し、【嘆いてばかりはいられない】と鼓舞していた。

同じ患者さんに話してみたら、それはしてないと分からないよねとか、そうなんですっていうのが。ああわかつてもらえた一っていう、安堵感がありましたね。(A 氏)

同じ状態でも、自分はしょんぼりしてるのに、向こうは元気で。同じ状況でも、受け止め方で、こんなに違うのかなーと思って。(D氏)

がんだと周りに言うことも、相談して楽になった。がんは隠すことじゃないってね。(A氏)

## 2)ピアサポート活動後

ピアサポート活動を通して、ピアサポーターは、【がんとの闘いを共感する】というピアならではの役割を感じながら、【社会とつながる喜び】を抱いていた。また、ピアサポートは、サポーターにとっても【元気の糧になる】という影響を与えていた。しかし、サポートする中で辛い気持ちになることもあり、【がんの辛さに慣れる】ことで対処していた。【サポートの責任を実感する】ことや、サポート活動することにより、【家族に迷惑をかけたくない】といった気持ちもみられ、ピアサポートへの迷いも感じていた。

### (1)【がんとの闘いを共感する】

お互い患者であるため、相談者から「素直に相談してもらえ」とことや、ピアサポーター自身も「経験から辛さが分かる」と共感しており、【がんとの闘いを共感する】と、患者同士でしか得ることができないものを得ていた。

相談患者もやっぱり体験者から聞いたら、それそのまま素直に受けれるじゃないですか。こんな元気になれるんですねって思ったら、希望が湧くし。(C氏)

ピアっていうのは、自分がなったから。お互い、自分も経験してるから、相手の経験が良く分かる。(B氏)

### (2)【社会とつながる喜び】

がんになり、ピアサポート活動をしていく中で、「沢山のひとと出会えた」とことや、「役に立ってるやりがいを持てた」とことで、再び【社会とつながる喜び】を感じ、「今後も社会に貢献したい」と目標を抱く気持ちにつながっていた。

がんになったことは、やっぱり辛く悲しいことですよね。だけど、がんになったから、色ん

な人との出会いがあります。こんなに…沢山の出会いがある。(B氏)

患者さんに喜んでもらうことで嬉しい。結局、してもしがいがいいことだったらしないし。元気にできたら、あぁ少しでも役に立てたと思うじゃない。(C氏)

ピアサポーターって必要なことだし、今から患者になる人にはいい体制だと思うから、ぜひ私も頑張りたいなって思います。(B氏)

### (3)【元気の糧になる】

ピアサポートは、相談患者だけに得るものがあるのではなく、人の役にたてることで、サポート活動が「元気でいられる尺度になる」という気持ちや、「充実感で満たされる」といった、ピアサポーターにとっても【元気の糧になる】という影響を与えていた。

活動は私の励みにもなる。こんなに元気でこんなにできたっていうのが、結局は自分の為で。もう何もできないとかより、少しでも何かができたら、元気の力になるからね。(C氏)

今、やっぱり充実した日々を送ってるかなって。忙しいって言いながらもやっぱり、いそいそとしてるからいいのよね、きっとね。(B氏)

### (4)【がんの辛さに慣れる】

活動でやりがいや喜びを感じる一方、がんの辛さを感じる時は、「辛さは克服するしかない」、「辛さに慣れないと生きていけない」という【がんの辛さに慣れる】という対処で、辛さと共に生きる覚悟を決めていた。

辛いことってだんだん人間、慣れてくるんですよね。でもそうじゃないと生きていけない。きつい苦しいって思ってたら、毎日が楽しくないし…ですね。(A氏)

当時は辛かったけど、どうしようもないことだし。自分で克服するしかない。(C氏)

### (5)【サポートの責任を実感する】

ピアサポーターは、「人のサポートは簡単ではない」とサポートの難しさや、心の余裕がないと「辛い時に人のサポートはできない」と

感じ、活動への喜びだけでなく【サポートの責任を実感する】気持ちを抱いていた。

泣いて大変な方がみえた時は、何にも分からん、知識もないでね、簡単な気持ちで活動を始めてね、大変なことをしたと思った。(B氏)

ピアサポーターになる人はある程度こう、辛さから抜け出た人でないと難しいかな。(D氏)

#### (6)【家族に迷惑をかけたくない】

サポート活動に対し、<家族の協力がないと活動できない>という気持ちや、【家族に迷惑をかけたくない】という家族への配慮があった。

家族は活動にすごく協力的で、だから私も動ける。協力がなくてはできないし、すごく有難いです。(B氏)

周り皆知ってあっても、主人が嫌な思いするかな、とかいうのも最近は気になりますね。私自身、私だけのことで、いいやいいやで言って回ったらいけないのかなーとか。(A氏)

## IV. 考察

### 1. ピアサポート活動がもたらす影響

本研究の対象であったピアサポーターは、がん告知時はショックと絶望感を抱いていたが、他のがん患者との関わりの中で、【嘆いてばかりはいられない】という気持ちを抱いていた。豊田<sup>3)</sup>は、がん患者にとって同病憐れむの体験は、共に悲しみあい、いたわり合い、励まし合う中で、互いの生きる強さを高め合う、独特の意味を持ち、それは、互いが真剣に病気を命と向き合わざるをえない状況への、同感・同情があるからだろうと述べている。本研究でも告知を受け、現実と向き合わなければならなくなった時に、同じ状況にある他患者と関わり、共に嘆き高め合えたことで、今までの自分と別れを告げ、新しい状況で生きていくための決意を持たせたのだと考える。元気な患者を見て、自分も元気になるというのは、同じ立場であるピアだからこそできる成果である。しかしピアサポーターは、仲間がいると安堵するだけではなく、

他患者を目標とし、自分も誰かの力になりたい、自分も手助けできるのではないかというピアサポート活動を始める思いを抱いていた。そのため、自身が励まされたように、ピアサポート活動で患者を元気づけられるというのは、本人にとって何よりの喜びとやりがいを感じ、現在のピアサポート活動の原動力になっていると考える。

そして、告知を受けた当時は【社会から外れてしまった】と感じていた気持ちが、沢山の人と交流し、活動へのやりがいを感じる中で、【社会とつながる喜び】へと変化していた。誰しも人と関わりのある社会の中で生きているが、患者はその日常が断ち切れ、社会的役割を担えず、想像以上に辛い状況にあることが明らかになった。そのためピアサポーターにとって、ピアサポート活動は、再び見出せた社会的な役割であり、前向きに生きていくうえで大きな意味を持っていると考える。

また本研究では、人の役に立てる喜びだけでなく、サポート活動が、自身の【元気の糧になる】と感じていることが明らかになった。元気でないと人のサポートはできないため、自身が元気だからサポートができ、また、サポートすることで充実した日々を送り、それが元気につながるのだと捉えていた。ピアサポーターにとってピアサポートとは、自身の元気度を測る、いわば尺度のようなものになっていると考える。がんの闘病生活は辛く苦しいこともあり、がんになったことでひどく絶望してしまう患者も少なくない。そんな中、がんになっても元気に、そして人の役に立てることが自己肯定感につながり、より前向きに生きていけることにつながると思う。大野<sup>2)</sup>は、ピアサポートは、どちらか一方の完全に独立した単独行為ではなく、双方の間柄に起こる相互交流が根底にあると述べている。本研究でも、ピアサポーターは、ピアサポートの場は自分が相手に与えるだけでなく、教えられることが沢山あると話して

いた。一方的に支えるという捉え方ではなく、互いに救われる思いがあるからこそ、ピアサポートは成り立つのだと考える。

## 2. ピアサポーターへの支援

今後のピアサポート活動を考える上で、ピアサポーターは、活動を通して生きがいや喜びを感じている一方、当然ピアサポーター自身もがん体験者であるため、常に再発や転移の恐れを抱えており、がんの辛さを感じていることが明らかになった。また、人をサポートすることへの責任を実感し、活動で家族に迷惑をかけるのではないかと不安を抱いていた。現在日本において、ピアサポーターの位置づけが未だ確立されておらず、活動状況も、地域によって様々である。大野<sup>5)</sup>は、サポート体制が統一されていない状況が、ピアサポートをボランティアの範疇に留まらせ、その位置づけを困難にしていると述べている。ピアサポーターの負担を軽減し、活動しやすくするためにも、しっかりとした体制が整い、ピアサポートが広く認知されることが大切だと考える。そして周囲は、活動内容だけでなく、ピアサポーターが葛藤し、喜びと相反する気持ちを抱えながら、サポート活動を行っていることを、よく理解する必要がある。また、ピアサポーターが、互いのサポートを振り返り、思いを表出できる場があると、不安の軽減につながるのではと考える。

そして、国のがん総合相談に携わる者に対する、研修プログラムの策定事業<sup>6)</sup>として、ピアサポーターを養成するための研修が現在進められているが、研修を受けることは、サポート方法を掴め、ピアサポーターにとって支えとなると考える。しかし、今は厚生労働省から委託される形で行われ、ピアサポーターの負担も大きいいため、講座の在り方も、今後改善される必要があると考える。

## V. 結論

### 1. ピアサポーターは、サポート活動前はがん

への辛さを抱いていたが、サポート活動を通して、社会とつながる喜びや生きがいを感じ、活動を行えることが、自分の元気につながると捉えていた。

2. ピアサポーターは、サポートへの喜びを感じる一方で、責任や不安を感じており、周囲はその思いを理解し、サポート活動が行いやすいように、しっかりとしたサポート体制を整える必要があると考える。

## VI. 謝辞

本研究の趣旨をご理解いただき、お忙しい中快く面接にご協力いただきました対象者の皆さまおよびがんサポートセンターの代表さまに、心より感謝申し上げます。

## VII. 引用・参考文献

- 1)がん対策推進室. “がん対策について.” 厚生労働省. <http://www.mhlw.go.jp/topics/> (参照 2012-08-04).
- 2)大野裕美:がんピアサポートの有用性について. 看護実践の科学 36(2), 82-85, 2011-2
- 3)豊田邦江:闘病生活から学ぶいのちの教育～がん看護専門看護師のがん患者体験より～. ターミナルケア 14(3), 184-188, 2004
- 4)吉田美智子・石渡希恵・曾我部和枝・野田和子・神山明子・杉田和代・角田由美子・櫻田勉・木村健二郎:患者交流会の報告と今後の課題について. 腎と透析 66(別冊), 419-421
- 5)大野裕美:がんピアサポートの現状と課題を読み解く. 臨牀看護 37(9), 1246-1249
- 6)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. 公益財団法人日本対がん協会. <http://www.gskprog.jp/>(参照 2012-11-18)