

笹川記念保健協力財団 地域啓発活動助成

(西暦) 2019 年 1 月 17 日

公益財団法人 笹川記念保健協力財団  
会長 喜多悦子 殿

## 2018 年度地域啓発活動助成

### 活 動 報 告 書

標記について、下記の通り活動報告書を添付し提出いたします。

#### 記

##### 活動課題

がんサバイバーと一般市民が、がんを遠ざける健康的な生活を自分自身で  
デザインすることを目指した生活習慣見直しプログラムの実践

---

活動団体名： 独立行政法人地域医療機能推進機構 東京新宿メディカルセンター

活動者（助成申請者）名： 高山 裕子

## I. 活動の目的

本活動は、がんサバイバーと一般市民が、がん予防、がんの再発・悪化予防に向けた知識を得て、他者との対話を通して自分自身の生活習慣のありように気づき、新たな生活習慣を自分自身でデザインすることで、より健康的な生活へ一歩を踏み出すことを支援する活動を広げていくことを目的とした。

多くのがんサバイバーは、がんの発病をきっかけにいままでの生活習慣を見直す必要性を感じている。しかしながら、診断や治療経過のなかで、病に囚われ、自尊感情の低下により自分らしさを見失い、本来持っている自己の力を発揮できず苦悩していることが多い。

本プログラムは、Margaret Newman の「健康の理論」を根底に据え、がんは単なる部分の疾患ではなく、今までの生活習慣のありよう、すなわち生きてきた時代や地域社会、家族の影響を受けて培われてきたその人の長年の生活習慣の不調和が“がん”として開示したものと捉える。

(図1. 2) そして、今までの自己の生活習慣のありように気づけるなら、新たな生活に踏み出すことができ、それこそが“健康”であるとする理論である。

この理論に基づいた生活習慣プログラムを実践することは、知識を得て生活を見直すということを超えて、自己のありようから気づきを得て、より自分らしく生きることにより一歩を踏み出すことができ、コントロール感を取り戻すことにつながると考えた。また、同じ悩みや困難を抱える当事者同士の相互作用により、自己を取り戻しエンパワーメントされること、自分の体験ががんを体験していない一般市民にも役立つという新たな役割を見いだせる可能性があると考え、プログラムの実践に取り組んだ。



図1. がんは生活習慣にひずみがあるというサインであることを示す表象図 文献2 p124

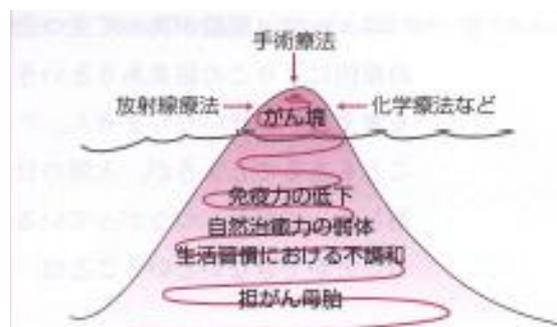


図2. がんは担がん母胎のごく一部であることを示す表象図 文献2 p124

## II. 活動の内容・実施経過

本プログラムは、遠藤ら(2012)の『がん体験者・家族の「生活習慣立て直し対話の会」支援モデルの開発』を参考に実施するため、プログラム開催前に医療従事者を対象に学習会を開催した。今後、このプログラムの実践を広げていくことも目的としていることから、今回プログラムに協力するか否かは問わず参加を募った。

生活習慣見直しプログラムは全4回で、毎回、専門職によるミニレクチャー・体験・対話で構成した。ミニレクチャーのテーマは、1回目「がんの発生、がんと免疫・生活習慣」；2回目「食

事と排便習慣」；3回目「運動習慣」；4回目「こころの持ち方」であった。各回ミニレクチャー後に、体験を通して心身への影響や心地よさを体感してもらい、グループに分かれて「自己の生活習慣を振り返り、他者の語りから自分に引き寄せて気づきを語る」対話を行った。(図3)その後、自己の気づきや学びについてジャーナル(図4)に記載してもらい、さらに、生活習慣の見直しに自ら取り組もうという意識と行動を促進することを意図し、次回までの期間に気づいたことや実践したことなどを生活習慣日記(図5)に記述できるようにした。ジャーナルに記載された気づきや学びは、次の回でフィードバックし、生活習慣としてつながりを意識しながらさらに対話が促進されるように工夫した。

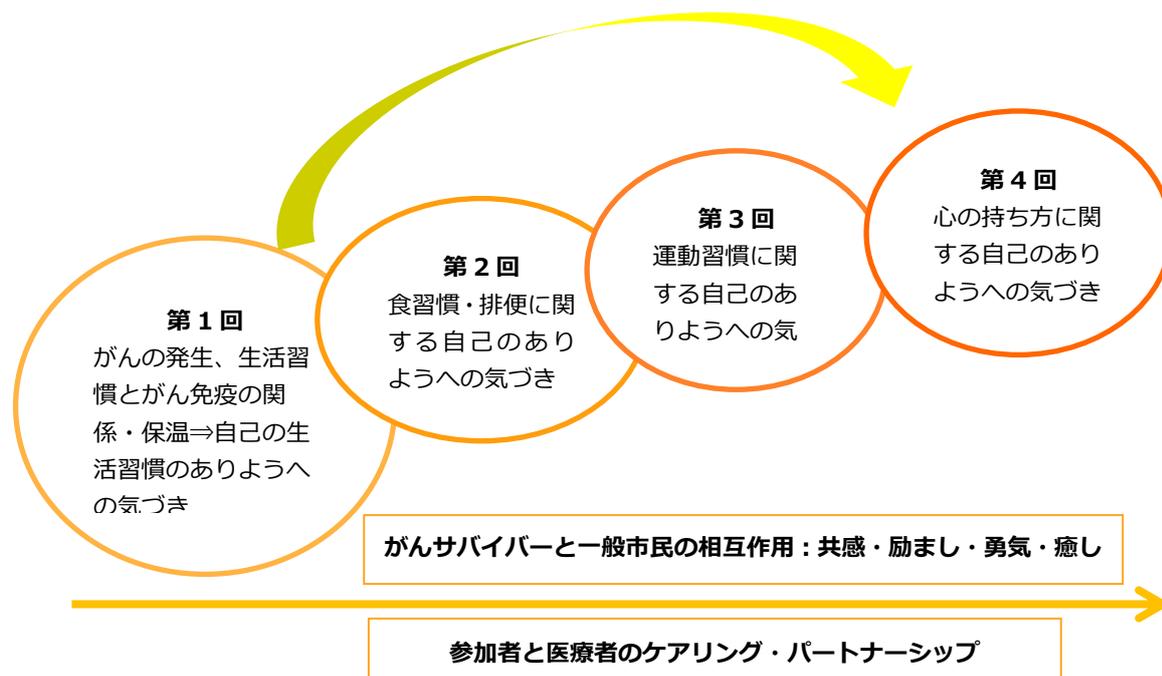


図3. 生活習慣見直しプログラムの概要



図4. ジャーナル



図5. 生活習慣日記

### Ⅲ. 活動の成果

#### 1. 参加人数と参加者の背景

定員 20 名に対し 20 名の応募があったが、体調不良や就労などの理由で各回の参加人数には変動があった。(表 1) なお、10 名が全 4 回すべてのプログラムへ参加した。

参加者の背景：疾患別では乳がん患者が 4 割を占め、男女比は女性が 8 割であった。申し込み者の年齢は 40～80 歳代で、最も多かったのは 40 歳代であった。若年層は女性、高齢層は男性の申し込みが多い傾向にあった。

がんサバイバーの参加者は、がんの診断 1 年未満で治療が一段落した時期の方や、治療中の方、がんの再発進行により治療が難しくなりつつある方などさまざまであった。

表 1. 生活習慣見直しプログラムの実施内容と参加人数

日時	参加人数	内容	担当者
【理論学習会】 5月16日(水) 17:15～18:45	59名 看護師50名 MSW4名 医師2名 栄養士3名	マーガレット・ニューマン理論 がん体験者・家族の生活習慣立て直し対話の会の概要	講師：遠藤 恵美子 (武蔵野大学名誉教授/NPO ニューマン理論・研究・実践研究会理事長)
【第1回】 6月20日(水) 14:00～15:30	16名	「がんの発生、がんと免疫・生活習慣」 保温体験 参加者同士の対話	血液内科医 がん看護専門看護師 看護師3名、MSW2名、栄養士1名
【第2回】 7月18日(水) 12:00～13:30	14名	「食事と排便習慣」 からだがよるこぶ食事会 参加者同士の対話	管理栄養士、緩和ケア認定看護師、 看護師 看護師4名、MSW2名、栄養士1名
【第3回】 9月11日(火) 14:00～15:30	13名	「運動習慣」 こころとからだを緩めるヨガ体験 参加者同士の対話	理学療法士 耳鼻咽喉科医・ヨガインストラクター 看護師3名、MSW1名、PT1名
【第4回】 10月16日(火) 14:00～15:30	13名	「こころの持ち方」 参加者同士の対話 修了式	精神腫瘍医 看護師3名、MSW1名、医師2名

#### 2. 参加者と実施した医療従事者両者の気づきと変化

最初は生活習慣における正しいことを学び、取り入れようと必死になっていた参加者が、がんという病に囚われていた自己のありように気づき、「こうしなければ」という囚われから解放され、自身の身体の声聞きながら無理をせず自然体に、もっと自分らしく生きようと変化していった。そして、自分の身体に関心を向け、医療者任せではなく、自分が主体で病気に向き合っていくことの大切さについて対話を通して掴んでいった。

プログラムの回を重ねるごとに参加者同士の相互作用の深まりがみられ、同窓会を行いたいという希望もでるようになった。全 4 回のプログラム終了 2 か月後に同窓会を開催した際、ヨガや心のもちようのレクチャーを実際に活用し、身体とこころの調和を図る努力をしていること、がんになって自分を見失っていたが、変化してきた自分を感じ“がん体験を経て新たな自分に生ま

れ変わった”と力強く語っていた。一般の参加者は、がんサバイバーが力強く生きる姿にエールを送るとともに、感銘を受けている様子であった。プログラム実施に携わった医療者は、“医療者として何かを教えなければ”という自己のありように気づき、がんサバイバーが本来持っている力を引き出す支援の重要性と、参加者が工夫している生活習慣から学びを得ていた。参加者同士や医療者との相互作用により、参加者は仲間の存在に勇気づけられ、新たな自分へとエンパワーメントされていく過程としてあらわれた。

参加者と実施者である医療者が自己のありように気づきを得て一歩を踏み出し、進化成長を遂げたこれらの過程は、Newman 理論という健康と捉えることができ、この生活習慣プログラムはより健康的な生活をデザインすることにつながっていた。

#### <参加者個々の気づきと変化>

・がんの診断後に治療を受け、自分らしさを見失い、暗闇の中でもがいて苦しんでいるように見えた参加者は、3回目から参加した。最初は人の話に耳を傾けるだけであったが、4回目には自分が工夫している生活習慣についていきいきと語り、他の参加者から、前回から変わったと言われると笑顔で答えていた。

・70歳代の男性は、ミニレクチャーで示される生活習慣と真逆の生活をしてきたと語り、自責感を抱きジャーナルへの記載を躊躇していたが、回を重ねるごとにプログラムへの参加を楽しみにする様子が見られ、最終回には「自然のままで！」とジャーナルに力強く記載していた。

・70歳代の女性は、がんになったことで仕事を辞め、人との交流を避けるようになり、このプログラムも治療中に会ったがんの友人に誘われての参加だった。他のサバイバーと交流することで、他者も同じように苦しみを乗り越えてきたことを理解し、前向きに生きることの重要性を感じ、最終回には、“調子が悪くても良くなることを信じて暮らすこと、今できることを少しずつやろう！”と、『いま』を大切に生きる重要性に気づいていった。プログラム終了2か月後の同窓会では、周囲の人には自分ががんであることは言えていないが、学生時代の友人と久しぶりに会うようになり、大事な人と交流するようになったことを嬉しそうに語っていた。

・70歳代女性、初回は体調が悪く入院中で参加できなかったが、2回目からは意欲的に参加し、少しでも良い状態で過ごすために生活習慣を工夫していた。4回目のプログラム開催前に看護師をみつけると、「私、いまを楽しもうと思って、やりたいと思ったことはするようにしている。がんに罹っている他のひとにもそのことを伝えたい！」と力強く笑顔で語り、ピアサポートとしての役割を見いだしていた。病気を理由にさまざまなことを我慢していたが、入院で死を身近に感じる体験や他者との対話から自己のありように気づきを得て、『今』を楽しく生きることに一歩を踏み出していた。そして、プログラム終了2か月後の同窓会では、次は海外旅行にチャレンジすると力強く宣言していた。

#### <実施した医療者の気づき>

・全体的には、プログラム4回を通して参加者同士の交流が深まり、「自分だけではない」と気づき、勇気が湧く体験になっていた。(看護師)

・このプログラムを実施するまでは、がんサバイバーが工夫している生活習慣に目を向けられて

いなく、医療者が何かを教える、という上からの視点であったと感じた。このプログラムを通して、サバイバーの方々には力が在り、自ら一步を踏み出すことができる存在だと改めて気づくことができた。看護師がこのようなプログラムに参加し、がんサバイバーの力に気づくことができれば、真のパートナーシップに繋がるのではないかと感じた。(看護師)

- ・栄養指導をすることが多いが、患者自身が勉強をしていて学びになった。(栄養士)
- ・がん患者が本来もっている機能が活かされていないと感じ、それは気持ちがふさいでいることも影響しているのだと思った。(理学療法士)
- ・今まで、当院のがんサロンは年に数回開催していたが、単発のテーマで行うことが多く、今回はじめてプログラムとして4回で実施した。4回行うことで、参加者同士がつながることができたように感じた。対話の時間があつたのもよかった。(MSW)
- ・参加者のみなさんは、対話することも望んでいる。今後、がんサロン開催時は単発のテーマでも対話の時間をとるようにしたら良いのではないかと。(医師)
- ・このプログラムに参加することで、自分の経験を他のひとに活かしたいと新たな役割を見出していた参加者もいた。(看護師)
- ・がんの診断を受け、治療をするなかで気持ちが落ち込み、自分らしさを見失っていた方が、プログラムに参加し他者との交流を通して、苦しみから解放されていくように感じた。(看護師)
- ・訪問診療に携わっていると、動けなくなった終末期がんサバイバーと出会う事が多いが、その前の段階で、がんサバイバーはさまざまな工夫をしながら生活しているのだと感じる事ができた。(地域の看護師)
- ・多職種で協力しながら開催しており、院内のチーム力の強さを感じた。(地域の看護師)



理論学習会



第1回 ミニレクチャー



第2回 食体験



第2回 食体験と対話



第3回 運動習慣：ヨガ



第4回 ミニレクチャー・体験

3. アンケート結果 (12名) \*4回目のプログラム終了後に実施

<参加理由>

- ・家族や自分の日々の体調不安もあり、勉強させていただきたいと思った。
- ・がんになり、生活を見直したい。

- ・人々と触れ合いたかったから。
- ・1回だけでなく、4回通して同じ方々と参加できるので、仲間づくりになると考えた。今日の認知行動療法もそうだし、毎回単なる座学、知識や情報を受けるだけでなく実践があるのが魅力的に思えた。
- ・乳がん治療で自身で工夫できる情報を得たいと思ったため。
- ・テーマが興味深く、参加してみたいと思った。
- ・がんに対しての知識。これからの心の持ちようを知りたかった。
- ・元気になりたかったから。
- ・他人はどのように過ごしているか知りたいと思った。

<プログラムに関して>

『このプログラムは今後を活かせそうか』という設問には、10名が「そう思う」2名が「ややそう思う」と回答した。

<感想・ご意見>

- ・多くの情報が飛び交う中、正しい情報とあったかいムード、よかったです。またよろしく願います。
- ・いろんながん患者さんの笑顔を見るたびに、自分も勇気がわいてきました。強く生きる。
- ・どの回も興味深く勉強になった。毎回ディスカッションの時間があって、自分だけではないというのが気分的に良かった。
- ・気持ちが強くなれた。
- ・看護師さんや先生方がとても細やかに気配りくださり、どんな質問も受けて頂き良かった。実際、運動を取り入れたり生活も変わりました。サロンに来るのが楽しみでした。今日で卒業、淋しいです。同窓会とかやりたいです〜。お手伝いしますので、ご一考をよろしくお願い致します！
- ・体に良いおいしいお茶やおやつを頂ながらリラックスして受講できました。毎回の楽しみでもありました。毎回のテーマごとに有効な情報が得られてよかったです。
- ・とてもよいプログラムでした。
- ・とても勉強になりました。これからの人生、がんばっていきます。
- ・4回、ありがとうございました。
- ・とっても良かったです。3回しか出席できなくて残念でした。

#### IV. 今後の課題

- ・1回のプログラムが90分であると、対話の時間を十分にとることができないため、時間を検討する。
- ・食体験は費用がかかるため、内容や予算確保について検討する。
- ・参加者が自分の生活習慣に引き付けて考えることができるような対話となるように、ファシリテーターのスキルアップが課題。

## V. 活動の成果等の公表予定（学会、雑誌）

日本緩和医療学会、または日本がん看護学会に演題申請予定

## VI. プログラム実施協力者

武蔵野大学名誉教授/NPO ニューマン理論・研究・実践研究会理事長	遠藤 恵美子	
祐ホームクリニック/がん看護専門看護師	上田 仁美	
静岡大学大学院人文社会科学研究所教授/医師	幸田 るみ子	
JCHO 東京新宿メディカルセンター	副院長	赤倉 功一郎
	看護部長	野月 千春
	MSW	太田 英恵・西尾 容子
	緩和ケア認定看護師	榎本 英子
	医師・ヨガインストラクター	石井 正則
	医師	大坂 学・清水 秀文
	栄養士	中川 ひろみ
理学療法士	坂詰 俊雄	

このプログラムを開催するにあたり、ご指導・ご協力いただいた方々に深く感謝いたします。

## 【文献】

1. 遠藤恵美子ら（2012）. がん体験者・家族の「生活習慣立て直し対話の会」支援モデルの開発. 科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書.  
<https://kaken.nii.ac.jp/ja/file/KAKENHI-PROJECT-21592783/21592783seika.pdf>
2. 遠藤恵美子, 三次真理, 宮原知子（2014）. がんサバイバーと家族による生活習慣立て直し対話の会 生活習慣について語り聴き合うことから、自己のパターンに気づき合う. がん看護実践. マーガレット・ニューマンの理論に導かれたがん看護実践. 看護の科学社.p123-130.