

平成29年 1 月 24 日

公益財団法人 笹川記念保健協力財団  
理事長 喜 多 悦 子 殿

2016年度地域啓発活動助成

## 活 動 報 告 書

活 動 課 題

その人らしく最期まで生きていくことを支えるプログラム

---

活動団体名：

活動者（助成申請者）名： 大野 裕美 （豊橋創造大学）

## I 活動の目的

本活動は、がんになってもその人らしく最期まで生きていくための啓発活動として、がん患者を含む一般市民および医療従事者を対象に緩和ケアの正しい理解と普及を目指すことを目的とした。くわえて、緩和ケアが、がん闘病中の症状コントロールのみならず、その人の死生観・価値観にも大きく関与していることから死生観の醸成が不可欠であることを、地域公開講座を通して啓発した。

## II 活動の内容・実施経過

「その人らしく最期まで生きていくことを支える」を主題として、がん患者を含む一般市民および医療従事者を対象に地域公開講座を3回開催した。なお、参加対象者は学習効果を考慮して、3回の講座すべてに参加できることを条件とした結果、35人が受講した。参加者の内訳は、医療従事者を含むがん患者27人（男性6人/女性21人）、一般市民3人（女性3人）、看護学科の大学生5人（男性3人/女性2人）であった。また、振り返りシートの記入によって、参加者の講座に対する反応を確認した。各回の講師は筆者をはじめ緩和ケアの医師、体力指導士（看護師）らが務めた。以下は、3回の講座の概要を示したものである。

第1回講座「自分らしくを支えるセルフマネジメント」開催：10/9（日）10：00～12：00

趣旨：自分らしく生きていくこととセルフマネジメントの関係性を理解する

|       |                                |
|-------|--------------------------------|
| 9：45  | 受付開始、資料配布                      |
| 10：00 | オリエンテーション・自己紹介                 |
| 10：15 | セルフマネジメント理論と意思決定（講義：大野）        |
| 10：35 | 自分らしく生きること（講演：李）               |
| 10：50 | 休憩（15分）                        |
| 11：05 | セルフマネジメントプログラム実施計画の策定（ワークショップ） |
| 11：30 | セルフマネジメントプログラムの発表              |
| 11：45 | まとめ・質疑応答                       |
| 12：00 | 振り返りシート提出                      |

第2回講座「その人らしく生きることと死生観」開催：11/5（土）10：00～12：00

趣旨：死生観を問うことで、自分らしく生きていくこととは何かを考える

|       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 9：45  | 受付開始、資料配布                        |
| 10：00 | オリエンテーション                        |
| 10：10 | 死生観って何？どう生きどう死ぬかー死生学から考える（講義：大野） |
| 10：25 | 緩和ケア医の立場から（講演：澤田）                |
| 10：45 | 休憩（15分）                          |
| 11：00 | 自分らしく生きていくことと死生観（グループワーク）        |
| 11：30 | グループワークの発表                       |
| 11：45 | まとめ・質疑応答                         |
| 12：00 | 振り返りシート提出                        |

第 3 回講座「あらためて緩和ケアについて考えよう」開催：11/26（土）10：00～12：00

趣旨：緩和ケアの概念および実際の活用を正しく知るための啓発教育

|       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 9：45  | 受付開始、資料配布                            |
| 10：00 | オリエンテーション                            |
| 10：10 | あらためて緩和ケアを考える（講義：伊藤）                 |
| 10：30 | 緩和ケアを学んで考えたこと（看護学科の大学生）              |
| 10：40 | 休憩（10 分）                             |
| 10：50 | その人らしく最期まで生きていくために必要なこと（グループワーク）     |
| 11：20 | グループワークの発表（3 回講座を終えた感想）＝全員が 1 分間スピーチ |
| 11：50 | まとめ・質疑応答                             |
| 12：00 | 振り返りシート提出                            |

### Ⅲ 活動の成果

各回の振り返りシートの分析から、本講座の受講生の教育効果についてまとめた（表 1 参照）。

表 1．受講生の教育効果（N=35）

| 講座から学べたこと                                                                                  | 展望・期待                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| ● その人らしく生きていくためにも緩和ケアの正しい知識と理解が大事（7 人）                                                     | ● 各病院の緩和ケアの機能を上げてほしい（8 人）                                              |
| ● 人間は致死率 100%なので、死を意識することで有意義な人生を送れるようになると改めて確信したことから、自分らしく生きるためにどうすべきか深く考えるきっかけになった（11 人） | ● 緩和ケアの啓発活動、亡くなる場所の選択肢について等、医療の現場も日々、変化していると皆が知る機会が多くあるといい（5 人）        |
| ● 緩和ケアは、症状コントロールだけでなく、意思決定支援をサポートすることが重要である（3 人）                                           | ● 緩和ケアがあたりまえの世の中になればよい（6 人）                                            |
| ● まだまだ、緩和＝終末期医療を考えている人が多い現実が残念（5 人）                                                        | ● お酒を飲みながらのプログラムやサロン等、気軽に集える場がほしい（6 人）                                 |
| ● セルフマネジメントを改めて考えたが、らしく生きることは、少しの無理はしても無茶はしないこと（2 人）                                       | ● がん患者を支えるためのプロジェクトがあることはあまり知られていないので、もっと多くの人に知ってもらうために、活動に参加したい（10 人） |

- この先、緩和ケアを受けることになるかもしれないので、ただ受動的に受けるのではなくよく考えて自分で決断していきたい（3人）
- 今日を自分らしく悔いは無く生きることが穏やかな死につながることをあらためて感じた（4人）

表1. にまとめたように、緩和ケアに対する意識の高まりがうかがえた。また、本講座の目的のひとつであった死生観の醸成が不可欠であることについても、緩和ケアの概念を拡大させて思索しようとしていることが確認できた。また、今後の展望・期待についても、緩和ケアの普及・啓発を目指して、要望だけでなく自らも活動に参加したいと希望する受講生が見られたことから、本講座の教育効果が示された結果であると考えられた。

なお、こうした受講生の反応を踏まえて、さらなる普及・啓発を目指したQ&Aリーフレットを2万部作成し、愛知県・岐阜県のがん診療連携拠点病院をはじめ、行政機関、看護系大学、がん患者関係団体などに配布した。

#### IV 今後の課題

最後に、本活動の残された課題を述べる。前述したように、本活動によって受講生らは緩和ケアの意識の高まりと、普及・啓発を目指そうとする意識づけは明確になってきた。特に、死生観に対する反響は大きく、これからの緩和ケアの推進にとって不可欠であることを筆者とともに共有したことは意義深い。しかしながら、具体的なアクション・プランの策定は出来ておらず、机上の空論で終わる可能性がある。ゆえに、今後はそうした土壌づくりが喫緊の課題であるといえよう。

そこで、受講生らのニーズを踏まえて、今後「タナトロジー・カフェ」を開催していくことを考えている。「タナトロジー・カフェ」は、サロンで気軽にお茶を飲みながら語り合う雰囲気イメージしており、様々な属性の方々が、「タナトロジー（死生学・観）」について語り合うのである。それは、これまでの講座や研修という枠組みを取り払った、ポリフォニーを重視した新たな緩和ケアの創設でもある。

がん体験者受講生の「緩和が特別なものではなく誰でも受けられるもの」の声を実現するためにも、残された課題が新たな展開に向けての一步となるように、がん患者を支えるためのプロジェクトを大切にしていきたい。

#### V 活動の成果等の公表予定

活動の成果は、がん患者を支えるためのプロジェクト定例会での報告および、日本健康教育学会等での発表を予定している。



# その人らしく最期まで生きていくことを支えるプログラムQ&A



## Q.セルフマネジメントって何？

A. 自分の中から自分を他人任せにするのではなく、自分の病気を正しく理解し、日常生活に折り合いをつける方向が向かっていくことです。

## Q.がん患者のための3つのセルフマネジメントって何？

A. 自分らしく生きていくためのポイントとして「病気の正しい理解（がんの情報）」「リラクゼーション（気分転換）」「コミュニケーション（問題解決技法）」の3つのマネジメントが示されています（がん患者のためのセルフマネジメントプログラム：大野2016）。それらを上手に活用してセルフマネジメント力を高めましょう。

## Q.死生観は必要ですか？

A. 自分らしく生きていくための「生き方」の意思決定は、どう最期を迎えるか「死の迎え方」の意思決定につながるものです。いのちが有限であることを普段から意識することで、限られた時間をどう生きていくのか、明確になるのではないのでしょうか。ただし、死生観は変化しますので、その折々に応じた意思決定が重要となります。



### 注1 タナトロジー・カフェとは

抱える思いや考えを自由に語り合う場として、「タナトロジー・カフェ」があります。カフェで仲間とお茶を飲んでいる雰囲気のように、タナトロジー（死生観）は、死と生に関することですから、私たちが日常で感じていることすべてがテーマとなりますので、難しく考える必要はありません。また、関心のあるかたでしたら、どなたでも参加できます。そして、コミュニティセンター・学校・病院・飲食店等、どのような場所でも開催可能です。自分らしく生きていくためのヒントを探してみませんか？

がん患者を支えるためのプロジェクトでも随時、企画しておりますので、お問い合わせください。

## Q.死生観について考える場所はありませんか？

A. 大きく分けて2つの方法があります。まずは自身で学ぶ方法として書籍（思想・哲学・宗教・闘病体験記等）、講座や研修会等からの学びです。つぎに、他の人たちと自由に語り合う「タナトロジー・カフェ」があります。このカフェ方式の集まりは開かれた対話の場であることから、思索の裾野が広がります<sup>注1</sup>。

## Q.緩和ケアはいつから受けられますか？

A. がんと診断されたときから受けられます。早期から緩和ケアを受けることによりQOLが改善するだけでなく、生命予後が改善するとの報告があります。

## Q.緩和ケアとは具体的にどのようなケアですか？

A. からだの痛みだけでなく、こころの痛み（不安・落ち込み・恐怖）をやわらげ、自分らしい生活を送ることができるようにするためのケアです。



## Q.モルヒネを使うと依存や中毒になりませんか？

A. がんの痛みの治療のために医療用麻薬（モルヒネ）を使用する場合は、依存や中毒にはなりません。医療用麻薬（モルヒネ）の目的は、がんの痛みを和らげることです。

## Q.がんや緩和ケアの情報は、どこで得られますか？

A. 一番の情報提供者は主治医および医療スタッフですが、その他、がん診療連携拠点病院の相談支援センター・各医療機関の相談窓口・自治体の相談窓口・地域包括支援センター・患者支援団体等です。なお、インターネットからの情報は、発信源を見極める必要があります。国立がん研究センターがん対策情報センター等、国が示している情報源を活用するとよいでしょう。

