

笹川保健財団 地域啓発活動助成
助成番号：2021-013

2022年 3月 6日

公益財団法人 笹川保健財団
会長 喜多悦子 殿

2021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

「早期緩和ケアのススメ～明日がんと診断されても混乱しない、心の準備」

活動者（助成申請者）名： 片岡 幸子

1. 活動の内容・実施経過

「緩和ケア講座」

【講師】

佐藤 絹代

一般社団法人がんサポートナース 理事

緩和ケア認定看護師

学校法人霞ヶ浦学園 つくば国際大学 非常勤講師

学校法人筑波学園 アール医療福祉専門学校 非常勤講師

医療法人盡誠会 宮本看護専門学校 非常勤講師

【日時】

2021/7/31 (土) 10:00～11:30

【場所】

zoom オンライン形式

【内容】

- 緩和ケアの定義
 - 日本緩和医療学会…「緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケア」
 - 日本がんサポーターシップケア学会
 - 「早期からの緩和ケア」…進行がん患者に対して、なるべく早い時期から、抗がん治療に携わる医療従事者に加えて緩和ケアチーム・サービスが診療にあたること
 - 「診断時からの緩和ケア」…がん患者全員に対して（進行がんに限らず）、抗がん治療に携わる医療従事者で、診断時より緩和ケアを提供すること
 - がん対策推進基本計画（平成 30 年 3 月閣議決定）では、「がん診療に携わる全ての医療従事者が、精神心理的・社会的苦痛にも対応できるよう、基本的な緩和ケアを実施できる体制を構築する。」
 - もっとより専門的な緩和ケアが必要なときは「患者の需要に応じて緩和ケアチーム・サ

ービスに紹介する

- がん治療に携わる医療従事者は「がん診断時からの緩和ケア」の必要性を理解している。がん治療と緩和ケアはセットで行うことも知っている
- 「がん治療と一緒に緩和ケア受けたいです！」と、医療者に伝えていいのです

- 緩和ケアの考え方について、理解してほしい4つのこと
 1. 緩和ケアの対象は疾患の特定はない
 - a. がん、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析をしている方、認知症等々
 - b. 緩和ケアが進んできた背景と、日本人の二人に一人はがんになると言われている状況
 2. 病気の進み具合の特定もない
 - a. がんと診断された時、治療中、人生の最終段階すべての時期において
 - b. 終末期だけが緩和ケアを必要としているわけではありません
 3. 対象は患者さんだけでなくご家族も緩和ケアの対象
 - a. 真ん中にあるのは、「患者さんご家族」
 4. 緩和ケア提供には、患者さんから伝えられる情報（訴え）が有効かつ重要

- 緩和ケア提供には、患者さんから伝えられる情報（訴え）が有効かつ重要
 1. 医療者任せではなく、患者さんも参加するということが重要なポイントとなる
 2. 医療者は薬剤処方において患者さんからの報告・訴え（情報）を基に、薬剤選択や量の決定を行う
 3. 医療者は薬剤処方において患者さんからの報告・訴え（情報）を基に、薬剤選択や量の決定を行う
 4. 医療者に遠慮して症状を我慢し続けることは、自分の生活のためのエネルギーを枯渇させてしまいます。がんと共存するために必要なエネルギーさえも奪ってしまいます

緩和ケアは、がんと診断された瞬間から湧き出すあなたの辛い困りごとにあなたと一緒に向き合っていきます。治療とセットで緩和ケアを受けていきましょう。

「がん経験者が語る 早期緩和ケアのススメ ～明日、がんと診断されても混乱しない心の準備～」

【日時】

2021/11/21（日） 11:00～12:00

【場所】

Zoom オンライン形式

【スピーカー】

おかだ みやこ（神奈川県在住）

テーマ：「告知直後から緩和ケアが必要だと思うワケ」

中 3 息子、小 4 娘の母であり、この 4 年で 2 度のがんと難病を経験した。一番辛く怖かったのは、初めてがんと告知されたときだった。告知翌日、当法人設立前に「かかりつけ看護師 かたおかさちこ」として活動していた片岡に連絡し、個別相談を依頼した。現在は、これまでの貴重な経験を活かし、ナグモクリニック東京院で、週 3 回「おしゃべりサロン」を主宰している。モットーは、乳がん告知直後の方を、ひとりにしない、孤独にさせないこと。

吉田 幸恵（東京都在住）

「もう無理！から自分を取り戻すまで」

がん治療の初期段階から、緩和ケアを取り入れ、緩和ケアの必要性と重要性を実感した。現在は、自己尊重のコミュニケーション「アサーティブ」のトレーナーとして活動し、がんサポートナース養成講座のコミュニケーション講座を担当している。

片岡が個別相談を行ったがん経験者が、早期緩和ケアの必要性を訴えた

「414 カードを使って死生観を語り合おう」

【日時】

12/12 (日) 10:30~12:00

【場所】

レンタルスペース メトロミニッツ金山 (名古屋市中区古渡町 12-24 マルフグビル 3 階)

【内容】

414 カード (<https://sachihouse.org/action/414card/>) は、NPO 法人幸ハウスが作成した、最期まで自分らしく大切なものを諦めない対話カードです。これまで、オンラインやライブ音声配信で行ってきました。対面でのワークショップとして、医療職限定で開催しました。テーマは「自分が大切にしているものを大切にする」という内容で、参加者はカードを使い、それぞれの想いを語ってくれました。

また、併せて法人が現在活動している患者やその家族への個別相談について、情報を共有した。入院中で話せない患者とは、LINE でコミュニケーションをとった。この件がきっかけとなり、LINE スタンプを作成したエピソードも披露した。



2. 活動の成果

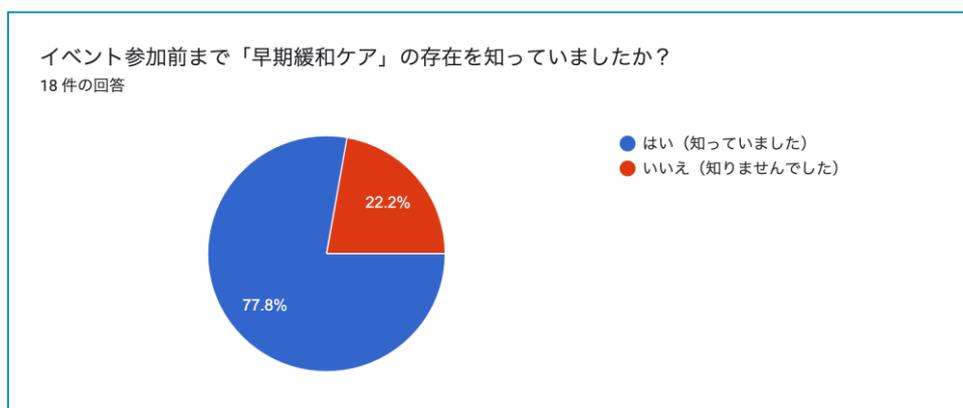
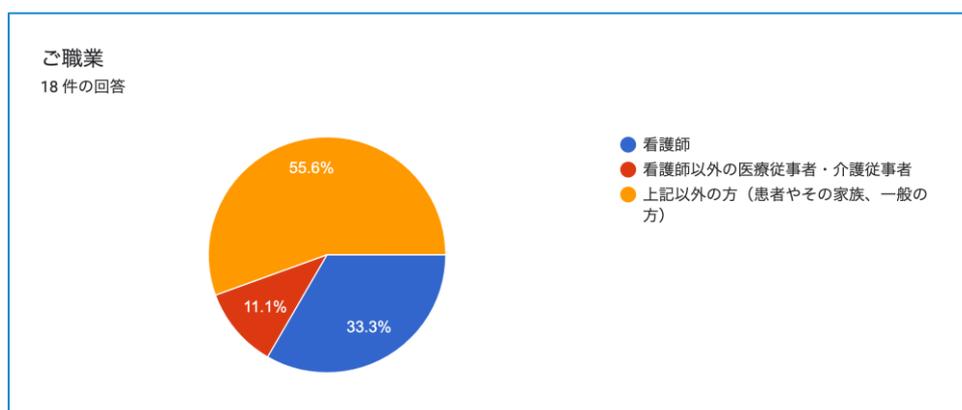
「緩和ケア講座」

【参加者の感想】

- 緩和ケアに対することがより理解できました。いろいろな形で貢献できれば幸いです。ありがとうございました。引き続き宜しくお願い致します。
- 現実の医療者の大半がまだ緩和ケアの考え方が不足している状況です。患者がアプローチしないと変わってもらえないのは大変悲しい現状ですね。緩和ケアの診療報酬も ガン末期となっている現状で医療者は収入につながらなければやらないのもあるのですかね。
- 講座を受けて逆に色々疑問が多くなりました。医者を変えることも考えてみたいと思いました。
お医者様にもっともっと適切な緩和ケアの認識を持っていただければとおもいましたし、受ける側ももっと緩和ケアや死への向き合い方をオープンに相談できるような時代になって欲しいと思いました。
- 患者の訴えを医療者に伝えること、患者が主体的になること、情報の整理をすることが緩和ケアでは重要というお話でしたが、この部分については看護師さんだけでなく、身近な人間がサポーターになることができればいいと思いました。そういう助けがあれば、患者力をあげていくことができるようになるのではないのでしょうか。
- 癌と診断されてからの早期の緩和ケア、訪問看護についてもセットで取り組むべきと改めて思いました。

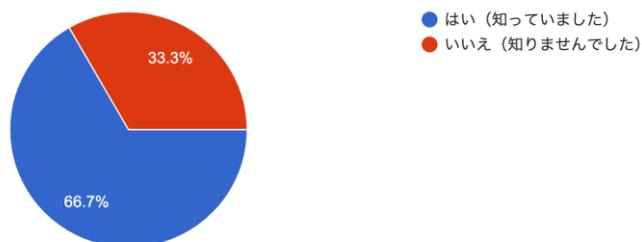
「がん経験者が語る 早期緩和ケアのススメ ～明日、がんと診断されても混乱しない心の準備～」

【アンケート回答】



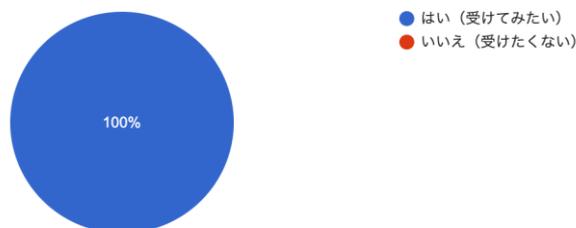
病院内の「がん相談支援センター」の存在を知っていますか？

18件の回答



このイベントに参加して、がんと診断された場合、「早期緩和ケア」を受けてみたいと感じましたか？

18件の回答



【参加者の感想】

- ありがとうございました。自分のことを振り返る良い機会となりました。
- 本当に素晴らしい活動です!! ご経験者のお話は有難いです。そして、何気ない一言の大切さに胸があつくなりました。これからも宜しくお願い致します。
- 告知の衝撃は精神的・肉体的ダメージだけにとどまらず、ましてや…書く文字にまで現れるほど凄まじいものだとということがよく分かりました。今後、念頭においてがんに関わる方と接したいと思います。実際に体験された方のナマの声を聴く貴重な機会をいただきありがとうございました。
- 貴重なお話をありがとうございました。癌と告知された方を孤独にしてはならない事を、強く理解解しました。「緩和」を辞書で引くと、激しさや厳しさを緩め和らげるもの、とありました。厳しい現実を突きつけられた方やそのご家族を孤独にせず、その厳しさを早く和らげるこそ「緩和ケア」なんだと思いました。
- 泣いてしまいました。自分だったとしても、抱え切れないほどの不安と悲しみを一人では無理です。患者さんのために、看護師が出来ること。医療の隙間を埋めることが私たちにとって必要だなあと感じました。ありがとうございました。
- おふたりから貴重な体験談を聴かせていただきありがとうございました。企業で仕事をしていた時のことを思い出しました。さらに最後の調剤薬局の方からのご質問を聞きながら、わたし自身も最後の砦である調剤薬局の薬剤師へ働

きかけをしていた時のことを思い出しました。患者さんにとって最後の砦である調剤薬局で、薬剤師さんがお話を聞いてくださるようになっていたと思いましたが、調剤薬局の団体の多様さと、彼らの業務上の課題、そこに熱意を持っている人たちが多くわけではない、などなど課題もたくさんありましたが、これから少しずつでも調剤薬局の方にも患者さんに向き合う時間と場所ができるといいのではないかと思います。ありがとうございました。

- 心からの言葉に胸も目頭も熱くなりました。体験者の方からの生の声は本当にきかせてもらえることがありがたかったです。
- 私は夫がステージ 4 の末期がんでいつ死ぬかわからないと余命宣告されています。自宅で看取りたいと退院するとき、病院の相談センターで紹介してもらった訪問看護師さん・訪問ドクター・訪問薬剤師さんに支えられています。考え方が片岡さんと全く同じ方たちなので、安心してお任せできるのですが、このところ死への不安のためか、感情を必死でこらえて出さないようにしているのが見て取れます。それが不機嫌となって、私たち家族にきつい言葉になって降りかかってきます。頭では辛いのは本人だとわかっているのですが、私も家庭が冷たくピリピリしているのがつらくなってきました。私から優しさがどんどん減っていきます。寂しくないよう居間にベッドを置きましたから、私自身が憩える場所がなくなっています。なるべく外に出てストレスを解消したり、マインドフルネスを取り入れたり、セルフケアはしているつもりですが、やっぱり苦しく辛い時を迎えています。そんな時、このイベントを知り、吉田さんは私の仲間でもあったので、連絡して、参加できました。本当に当事者の話を聞けて良かったです。辛いのはいつ死ぬかと毎日不安にさいなまれている夫本人ですものね、改めて悔いを残さないようにそばにしようと思いました。ありがとうございました。
- 辛く苦しい時は誰かに助けってもらうことも大切だと感じた。声に出して「助けて」となかなか言えないが、これからはひとりで頑張り過ぎないように「助けて」と言うようにしたい。
- お 2 人の話はご自身のガンに向き合い、受け入れていく経過を丁寧に話されていました。私もガンの手術を受けてホルモン剤を飲まなくてはならないのですが、先生に断りもなくやめています。それはいいか悪いか判断はつきません。
- 参加させていただいて良かったです。現実起こっているケーススタディを聴くことで、様々な立場での心の準備が整っていく気がしました。そして一人で抱えることなく受け止めていただける場を知る、感じる、ということはとても大切なことだと思いました。ありがとうございました。
- 貴重な体験談をお聞きすることで、何度でも弱音をはけることの大切さ（感情をなかつたことにしないことで、荷を軽くして、また病と向き合う力が湧いてくる）ことや相談できる連絡先を知っておくことの大切さを学べました。そしてお二人が自分の経験を他者のために役立てようと活動されていることに感銘を受けました。
- 緩和ケアとは診断直後から、孤独にさせない、ひとりにさせない事から始める事が大切だとわかりました。告知直後の辛かった気持ちなど、涙ながらに言葉にして話して下さりありがとうございました。病気を受け入れ自分としっかり向き合うことが、どれほど重く大変な時間であったか伝わりました。今、薬剤師として私にできることは何なのか改めて考えさせられる日でした。私も人生を生き切ることを目標に日々過ごすことにします。
- 2 人にひとりががん診断を受ける今、その一人になる可能性もあるとわかっていても他人事のようにとらえていました。自分事としてその時にたとえ混乱したとしても、今できる準備(相談できる先を調べておくなど)をしておこうと思いました。お二人のご自身との向き合い今を生きていच्छる姿、そして、体験を語っていただけたことに感謝です。ありがとうございました。
- 患者さんの声が直接聞けて良かったです。精神的な支えが、どのような場面でも必要であること言葉かけの大切さを改めて実感しました。

「414 カードを使って死生観を語り合おう」

【参加者の感想】

- 一緒に働くスタッフの死生観・人生観にも興味がわき、今回のワークショップを同僚同士でも行ってみたいという感想があった
- 業務の中で、時間に追われ、自分と向き合う時間を作ることは、ケアを提供する側の心のケアにも繋がることだと実感できた

3. 今後の課題

- 「緩和ケア」という概念の正しい理解は、医療職を含め、まだまだ浸透していない。
- コロナ禍で、がん治療のための手術が延期になり、入院中は面会制限されている。そのため、医療の隙間、心の隙間は大きくなっている。
- 「早期緩和ケア」の正しい知識を、必要な方に、必要なタイミングで、提供していく必要がある。
- 病院でなくても「緩和ケア」を受けることができる環境作りは、急務だと考えている。

4. 活動の成果等の公表予定

- 「緩和ケア講座」

⇒YouTube の限定 URL (<https://youtu.be/eH14ZvFilFk?t=92>)

- 「がん経験者が語る 早期緩和ケアのススメ ～明日、がんと診断されても混乱しない心の準備～」

⇒YouTube の限定 URL (<https://youtu.be/7U8IM2jZayQ>)