笹川保健財団　研究助
成 助成番号：2024-07
研究者名：赤川 祐子　　2025 年 3月 3日

公益財団法人　笹川保健財団
会長　喜 多 悦 子 殿

2024 年度笹川保健財団研究助成
研 究 報 告 書

標記について、下記の通り研究報告書を添付し提出いたします。

記

研究課題

がん患者を親にもつ teenager を支えるプログラム日本語版の開発

所属機関・職名　秋田大学大学院医学系研究科　看護学講座　講師

氏名　赤　川　祐　子

1. 研究の目的

がんの親をもつ 18 歳未満の子どもは、約 8 万 7 千人である。その半数は小学生であり、既に国内外で支援プログラムが開発されているが、約 4 割にあたる teenager への支援は未開拓である。Teenager は、自我形成が促進し自立に向かう一方、親から多くの愛と助言を必要とする。親のがん罹患により、日常生活や親子関係が変化し様々な心理社会的影響を受ける場合があるため、心身の発達を守る支援が必要である。

本研究では、米国で開発された teenager に対する支援プログラム（以下、Teen プログラム）を基に、日本文化や teen への適用・実現可能性を検討することを目的とした。

2. 研究の内容・実施経過

1）Teen CLIMB とは

対象は、がんの親をもつ teenager。6 つのセッションで構成され、毎週 1 セッションずつ行う（表 1）。毎回の開始時に日記を書き、アイスブレイクする。日記にはテーマがあり、大切な人ががんになってからの心境を問うものである。例えば「大切な人ががんになった時どう感じたか」「家族の中で変わったこと」等。

①愛する人のがんの話を他人と共有し、孤独感を和らげる。

アクティビティ（親のがんについて共有する自己紹介シート）を用いて、幸せ・楽しい気持ちを表現する。

②がんとその治療について知識を得る。

アクティビティ（病院見学ツアー）を通して、混乱の気持ちを緩和する。

③悲しみの感情を表現し、緩和する。

アクティビティ（気持ちを表現するお面作り）を通して、悲しい気持ちを表現する。相談できるリソースを考え、自分のサポート体制のリストを作成する。

④Teen の持っている強さを引き出し、不安を緩和する。

アクティビティ（強さの箱作り）を通して、恐怖や不安な気持ちを表現する。

⑤怒りの感情を適切に表現し、対処する方法を考える。

アクティビティ（ターゲットプラクティスという怒り感情を発散する方法）を学び、怒りを適切に表現する。

⑥がんと診断された愛する親とのコミュニケーションを手助けする。

アクティビティ（Teen が選ぶ音楽と歌詞）を用いて、別れの言葉と区切りの重要性について考える。

セッション	目的	気持ち	アクティビティ
1	愛する人のがんの話を他人と共有し、孤独感を和らげる。	幸せ・楽しい	家族のがんについて共有する 自己紹介シート
2	がんとその治療について知識を得る。	混乱	病院見学ツアー
3	悲しみの感情を表現し、緩和する。	悲しみ	気持ちのお面作り サポートシステムのリスト作成
4	Teenの持っている強さを引き出し、不安を緩和する。	恐怖・不安	強さの箱作り
5	怒りの感情を適切に表現し、対処する方法を考える。	怒り	ターゲットプラクティス（怒りの感情を発散させる方法）を学ぶ
6	がんと診断された愛する親とのコミュニケーションを手助けする。	別れの言葉と 区切りの重要性	Teenが選ぶ音楽と歌詞、励ましの言葉を共有する
【Teen CLIMB®ノート】初回で全員に配布するノート。各アクティビティ前に日記を書くだけでなく、気持ちを表現するための実践例、対処する時のコツ、読み物が含まれる。 内容の一部）・「幸せを作り出す」：持続的な幸せを得るエクササイズを紹介している ・「私のサポートシステム」「私の強み」：Teen自身が考え、いつでも見直せるように書き込むことができる ・「思春期」や「喪失」についての詩			

表1：Teen CLIMB® の全体像

2）研究内容と実施について

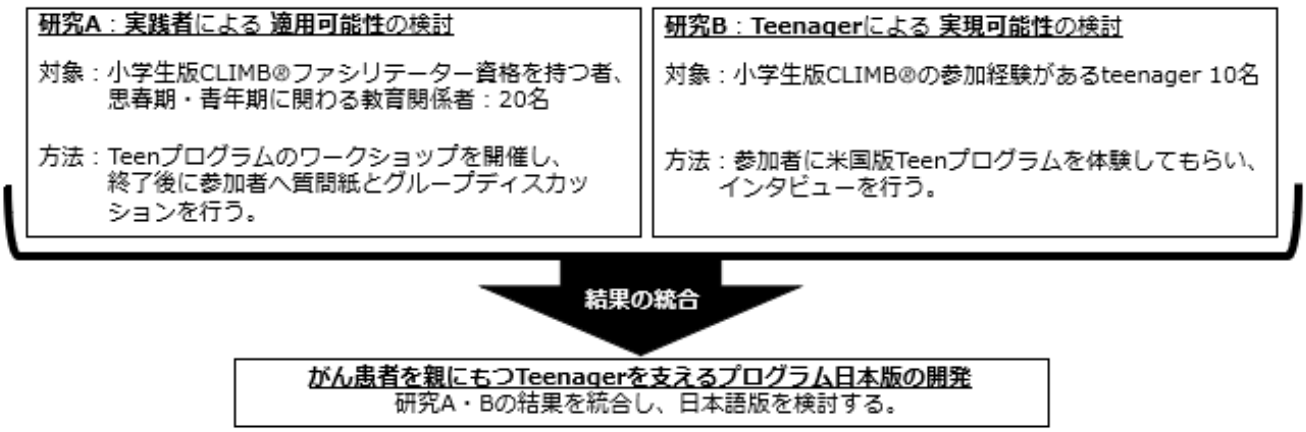

図1：本研究の全体像（がん患者を親にもつTeenagerを支えるプログラム日本版の開発）

下記、研究 A・B の 2 つの研究を実施した（図 1 参照）。

【研究 A：実践者による適用可能性の検討】

2024 年 7 月 13 日（土）Teen プログラム養成講座（以下、養成講座）を実施した。対象は、小学生版 CLIMB®ファシリテーター資格を持つ者、思春期・青年期に関わる教育関係者 21 名であった。

養成講座の目的は、①Teen プログラムの全セッションを学ぶ（表 1）、②セッションの体験を通して思春期・青年期への支援の要点を理解する、とした。

養成講座前にはアンケート調査（職業、年代、teenager との関わりの困難の有無とその理由、学びのニーズ等）、終了後にはアンケート（各セッションの理解度、養成講座の満足度、今後にどの程度役に立つか等）と、グループインタビュー（Teen プログラムのメリット、修正・改善点、感想等）を実施した。分析は、アンケートは単純集計、インタビュー内容は類似した内容で分類し、サブカテゴリ―とカテゴリーを作成した。

写真（左）：参加者とスタッフの集合
（右上）：アクティビティ（強さの箱）体験
（右下）：ファシリテーターによる共有

【研究 B：Teenager によるプログラムの実現可能性の検討】

2024 年 11 月 3 日（日）当事者に対する Teen プログラムの体験を実施した。対象は、思春期の時に親のがんを経験し、小学生版 CLIMB®プログラムに参加経験がある者 11 名であった。当事者には、Teen プログラムを全て体験してもらった。

プログラム終了後、グループインタビュー（Teen プログラムのメリット、修正・改善点、感想等）を実施した。分析について、インタビュー内容は類似した内容で分類し、サブカテゴリ―とカテゴリーを作成した。

写真（左上）：参加者とスタッフの集合
（左下・右上）：アクティビティ（気持ちのお面）
（右下）：ファシリテーターによる共有

【研究 A・B の統合】

上記、研究 A・B より、Teen プログラムのメリットや修正・改善点を分析した結果を統合した。研究結果は、3.研究の成果参照。

現在、Teen プログラムのマニュアルと Teen ノートを日本語版へ修正中である。

3. 研究の成果

1）支援者を対象とした養成講座の評価

参加者 21 名のうち、19 名からの回答を得た（回答率 95%）。

養成講座の満足度（図 2）は、とてもよかった：13 名（76.5%）、まぁまぁよかった：4 名（23.5%）であった。その理由には、主に「アクティビティの体験ができたこと」、「思春期の特徴の理解を深められたこと」が挙げられた。次に図３に示す、今後にとても役に立つ：14 名（82.4%）、まぁまぁ役に立つ６名（17.6%）であり、主な理由には、「思春期の子どもたちに関わる苦手意識が減った」、「自己の支援を内省できた」が挙げられた。施設への導入（図 4）については、難しい：12 名（85.7%）、開催可能：2 名（14.3%）であり、主な理由には「組織の理解」、「スタッフの養成」、「資金・場所の提供」が挙げられた。

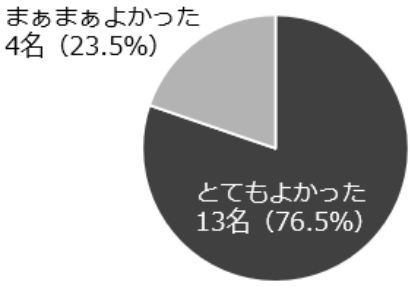

図 2：養成講座の満足度

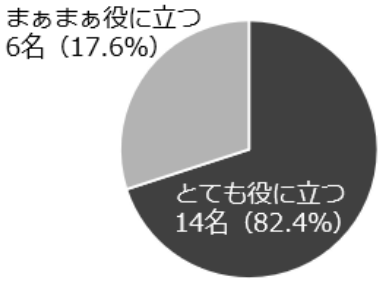

図 3：今後に役に立つか

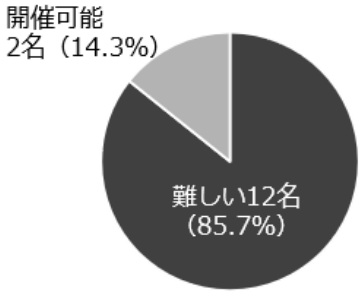

図 4：施設への導入

2）Teen プログラムの評価

当事者 11 名と支援者 21 名に対して、グループインタビューを実施した。インタビューの平均時間は、当事者 31.5 分、支援者 51 分であった。以下、プログラムのメリットと修正・改善点についての成果をまとめる。

①プログラムのメリット

当事者の感じるプログラムのメリットは、表２に示す。特徴としては、【同世代の仲間と素直に話し合い共有できること】にあるように、同じような境遇にある仲間との交流を通じて、「自分だけではない」と感じることや、他者とのつながりが挙げられた。これにより、子どもの心理的負担を軽減し、将来的な対人スキルの向上にも寄与する可能性があると考える。

また、【ネガティブな感情を手放す方法を学べること】、【あたたかい雰囲気と傾聴が安心を生み…】のように感情面での支えとなったことが分かる。思春期は感情が揺れ動く時期であるため、親のがんという状況に直面することで、孤独感や無力感を感じやすい。プログラムの役割として、これらの感情を適切に受け止め、表現する機会を提供していると考えられる。

【自己表現や対話を通じて自信や前向きな気持ちを得られる】に関しては、自己理解と成長の視点が挙げられた。そのため、プログラムは、単なる感情のケアにとどまらず、思春期の子どもが成熟した視点を持つきっかけとなり、長期的な視野の変化も期待できると思われる。

支援者の感じるプログラムのメリットは、表 3 に示す。特徴としては「思春期特有の心の揺れ」を重視し、感情表出による心理的ケアをメリットに挙げていた。さらに、情報の不足が不安や誤解の原因となるため、正確な情報提供の効果を見込めることも述べられた。

以上より、感情の表出や対処法については共通したメリットであった。一方、当事者と支援者の【違い】は、感情や心理面のサポートについて、当時者は「今現在の心の安心感」を求めている一方、 支援者は「知識を基にした納得感」という意見を挙げていたことであった。

表 2：当事者の感じるプログラムのメリット

カテゴリ	サブカテゴリ
同世代の 仲間と素直に話し合い 共有できること	同年代の仲間と素直に話し合い、共感し合うことで居場所が生まれること
	いいことも嫌なことも、仲間と共有できること
工作を通じて経験に意味づけし、ネガティブな感情を手放す方法を学べること	工作を通して感情や自己表現を深め、経験への意味づけができること
	怒りなどの感情を自由に表現し、体を動かして手放す方法を学べることで、すっきりとした爽快感や感情を受け入れる大切さを学べること
	工作を通じて、不安や恐怖などのネガティブな思いを間接的に表現できること
あたたかい雰囲気と傾聴が安心感を生み、自己表現が後押しされること	自分の感情を肯定的に受け入れ、話すまで待ってくれる雰囲気が安心感と発表の勇気を後押しすること
	真剣に話を聞いてもらい、褒められることで、安心して自分の気持ちを伝えやすくなること
	ファシリテーターの温かい対応や雰囲気があたたかく、本音を話せる安心感となること
自己表現や対話を通じて、自信や前向きな気持ちを得られること	自分の強みを考え、書くことで、自信がつき新しい発見を得られること
	詩を読むことで感情が揺さぶられたり、人に話を聞いてもらい代弁してもらうことで前向きな気持ちを得られること

表 3：支援者の感じるプログラムのメリット

カテゴリ	サブカテゴリ
ワーク（音楽、詩、塗り絵）を通じた自己表現と感情の整理ができること	音楽を扱うことにより、新たな発見や共感を生み出しながら自己表現を促進すること
	詩を通じて同世代の気持ちに共感し、自分は1人ではないと感じられること
	曼荼羅の塗り絵や絵を使った表現活動は、自己表現を促し、無心になれる時間を提供し、感情の整理になること
	ネガティブな感情を適切に表現な具体的なアクティビティを通じて、感情の整理や発散を促す手段が提供されていること
自己開示と自己受容が促進されること	自己開示や感情表現を無理なく進め、自分自身と向き合えるよう、落書きや日記などを活用しながら整理できること
	「一人じゃない」と実感できる支えとなり自分をだせること
	Teenノートには豊富な情報や考え方が含まれており、自分の状況に気づくためのツールとして価値があること
	ポジティブなフィードバックが、自分を受け入れる力を育むこと
安心・安全なファシリテートにより自己表現ができること	思春期の気持ちを書いた詩により、自由な自己開示ができる環境を提供していること
	ファシリテーターの柔軟な配慮により、個々のペースに合わせて自己表現がされていくこと
	ティーンが自分の気持ちが尊重され、大切にされていると感じる言葉が随所にあり、安心感を与えること
がんについて正しく学びを得られること	専門職からからがん治療について正しく詳細な説明を受けられること
課題解決を支えることで成長につながること	プログラムは楽しめる構造であり、6回を通してティーンが自然に自己成長を促進できること
	自己の内面を振り返り、課題を捉えて自分で解決するプロセスをサポートし、成長を実感できること
ノートが継続的な力になること	ノートが成長に合わせたプログラムで、その後の人生においても重要な力となること
	ノートを活用して振り返りができるため、継続的に役立つこと

②プログラムの修正・改善点（表 4）

当事者は Teen ノートを使いやすくするため、ページ番号やイラストの追加、記入しやすい工夫を求め、言葉の表現についても、「がんの親をもつ」「大切な人」など、より受け入れやすい表現を希望していた。セッション内容では、自己紹介の自由度を高めることや、怒りの伝え方への配慮が重要と考えており、「強み」を考える際には他者の視点を取り入れる工夫が必要と感じていた。

支援者は、Teen ノートに対し、日記を書くことへの抵抗や懸念を示した。言葉の表現では、日本の文化に合った表現やアプローチが必要と考えており、特に「強みを書くこと」には配慮が必要だと指摘した。セッションについては、「幸せを作り出す」などのテーマが受け入れにくい可能性を挙げた。

表 4：当事者と支援者からのプログラムの修正・改善意見

セッション等	当事者	支援者
Teenノートについて	・ページ番号があるとよい ・もう少し色やイラストがあるとよい ・日記など家でやるものは別冊にするとよい ・家で帰って自分でまた違うことでも書ける場所、家用のワークのように後ろにページを付けてほしい ・親のがんについて記載するページが1ページ目をめくるとすぐにあるので、ページの並びへの考慮が必要。	・日記を書くのには抵抗があると思われる ・ノートが分厚いので開かなくなるかもしれない
全体的な言葉の表現	・「がんになってしまった」は良くないイメージなので、「がんの親をもつ」に修正をした方がよい ・「両親」の部分は「親」にする ・「私の愛する人」の表現はあまり使わないので、「大切な人」の方がよい	―
セッション1	・自己紹介は固定概念が生まれないような内容にする（好きな食べ物など当たり障りのないもので、高校名などは不要）	・時間が余ったら取り組む「幸せを作り出す」は、すぐに書けるか疑問がある ・運動の例「ウェイトリフティング」はあまりしないかもしれない ・瞑想はティーンには難しそう ・運動の例には散歩など身近なものがよい
セッション2	・フィーリングファクトの5.自分の感情に対して責任を持つ。の説明で「あなたが怒りを感じたのであって、あなたにその感情に対する責任があります」は突き放されたように感じるので「普通のこと」等に表現を変えた方がいい。	―
セッション3	―	・私のサポートシステムの「教会指導者」「隣人」は現実的でない ・サポートシステムの中には、人間だけでなくペットなどの身近なものを入れてもよい
セッション4	・「わたしの強み」について、強みは思い浮かばない場合があるので、強みを表す言葉を並べて○を付けられるようにするとよい ・「わたしの強み」について、「外見のすきなところ」は外した方がいい ・「わたしの強み」について、4つ挙げる形式だと4つないとだめかと思うので枠を付けるだけでよい	・日本には謙虚な文化あるため、強みは書けないだろう ・強みについては身近な例を挙げ、そこから広げるとよい ・自尊感情の低い子どもは考え込んでしまう ・私の強みの「得意なこと」は、人と比べてしまう年齢なので書きづらい ・外見の強みは恥ずかしさがあり書けないだろう
セッション5	・「建設的な対処と後ろ向きな対処」について「一人で過ごす」は後ろ向きではないと思う ・怒りの内容を他の人に見られるのは、少し恥ずかしさがあった	・怒りの対処法の水風船は場所が難しいので、室内で出来る方法の検討が必要 ・ノートの並びについて、使いやすいようにした方がよい
セッション6	・「建設的な対処と後ろ向きな対処」の「あきらめる」は必要な場合もあるので後ろ向きではないと思う	―

4. 今後の課題

本研究は質的データに依存しており一般化が難しいため、量的研究の導入が必要である。また、長期的な影響の評価が不足しており、前後評価や追跡調査を行うことで持続的な課題を明確にする必要がある。

プログラム外の要因の影響や、発達段階の違い（中学生・高校生）への配慮も課題であり、可能な範囲で比較対象群の設定や発達段階別の量的研究を検討すべきである。養成講座の普及も重要であり、効果検証を重ねながらプログラムの発展を目指す。

5. 研究の成果等の公表予定（学会、雑誌）

第 39 回日本がん看護学会学術集会（2 月 22 日～23 日　札幌）にて、「がんの親をもつ Teenager を支える Teen CLIMB®プログラム日本版開発に向けた取り組み：支援者を対象とした Teen CLIMB®養成講座の実践報告」を口頭発表した。他、今後の予定は、第 30 回日本緩和医療学会学術集会（7 月 4 日～5 日　福岡）にて、当事者と支援者のインタビュー結果について報告する。

論文投稿として、本研究の結果は緩和ケア系の雑誌に投稿予定である。　　以上