

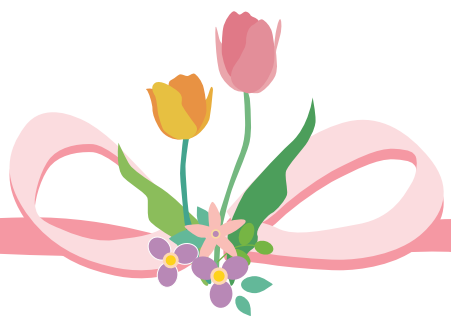


## 乳がん女性のためのサポートプログラム

自分の歩調を大切に  
*Living at Your Own Pace*

### 参加する方へ





乳がんを悩む女性は、  
あなた一人ではありません。  
治療と家庭と仕事。

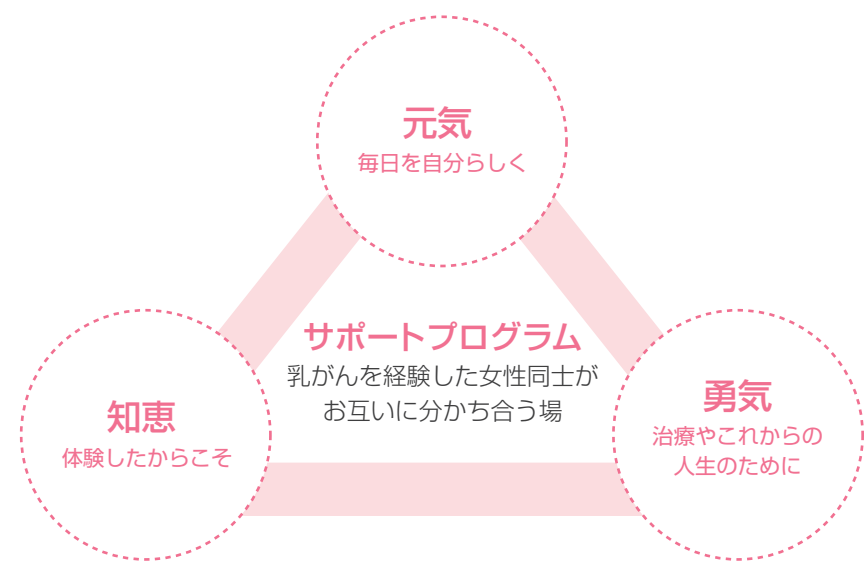
時には立ち止まって、  
大きく深呼吸をしたくなる時もあります。

自分の歩調を大切に  
*- Living at Your Own Pace -*

この合言葉のもとに、月に一度のサポートプログラム  
(乳がんを経験した女性同士が自由に集い話し合う場)  
を聖路加看護大学看護実践開発研究センターにて開催  
しています。

サポートプログラムは、2004年、聖路加看護大学 21世紀 COE プログラムの  
ナースクリニックとしてスタートしました。

このプログラムでは、体験したからこそ得られた知恵を分かち合い、治療やこれ  
からの人生に望む勇気を分かち合い、毎日を自分らしく過ごせる元気を分かち合  
えることをモットーにしています。



## プログラムについて



about Program

### ❖対象

このプログラムは乳がん体験者（病期や治療内容などは問いません）を対象としたプログラムです。また、どの医療機関で治療を受けていても参加できます。原則として、ご本人のみの参加となりますが、学習会にご家族やご友人も参加できます。

### ❖内容

小グループに分かれて参加者同士の話し合いを中心にを行います。年に2回は専門職（医師、看護師など）を招いての学習会を行っています。

### ❖開催時期

月1回（土曜日）開催しています。詳細はスケジュールをご覧ください。何回でも続けて自由に参加できるのが、このプログラムの特徴です。

### ❖1回の開催時間

1回の開催時間は90分間（13時～14時30分）です。

### ❖開催場所

〒104-0045 東京都中央区築地3-8-5  
聖路加看護大学2号館 看護実践開発研究センター

### ❖参加方法

事前にファクシミリまたは電子メールでお申し込みください。「乳がんサポートプログラム希望」と書き、「氏名」「連絡先（住所・電話番号・電子メールなど）」「希望日時」をご記入ください。郵便でも受け付けております。封書で下記住所までご送付ください。

### ❖申込と問い合わせ

聖路加看護大学 2号館 看護実践開発研究センター 研究支援室  
〒104-0045 東京都中央区築地3-8-5  
TEL/FAX 03-6226-6387 E-mail rcdnp02@slcn.ac.jp

## 参加について



about Participation

サポートプログラムに初めて参加する方は、どんな人が参加しているかしら、自分と似たような状況の人はいるかしら、年齢の近い人はいるかしら、うまく馴染めるかしらなど様々なご心配もあると思います。少しでもリラックスして参加できるよう、どんな方が参加しているかをご紹介します。

すでにサポートプログラムに参加しているメンバーは、始めての方を暖かくお迎えしています。たとえ、年代や病状や治療内容が違っていても、乳がんがわかってからの悩み、日々の生活の工夫には共通点も多くあります。

### ❖年齢層

参加されている方の年齢層は、20代後半～80代と幅が広いですが、その中で30代～60代の方が多く参加しています。

### ❖病状

乳がんになったばかりでこれから治療を受ける方、乳がんの手術を受けその後の治療を行っている方など参加している方の病状は様々です。また受けた治療、受けている治療の内容も様々です。

### ❖受診している医療機関

参加されている方は、聖路加国際病院を受診している方が多いですが、他の施設を受診している参加者もいます。

### ❖参加人数

1回のプログラムに参加する参加者の人数は、話し合いの場合30名～40名程度です。学習会の場合には40名～70名程度の方が参加しています。

### ❖継続参加

このプログラムは、自由に継続参加が可能であることから、数年にわたり継続的に参加している方の中に、コアメンバーとして、プログラムの運営にも参加している方もいます。すでに治療を受けた経験やご自分なりに勉強して得た情報を持っていますので、まだ参加して間もない参加者の話をじっくりと聞いたり、体験から得られた生活の知恵をアドバイスすることができます。

## サポートプログラムでのお約束

サポートプログラムの中で話し合われたこと  
(特に個人のプライバシーに関わること)は、  
他の場所で口外しないようにお約束いただいています。

お互いに、普段言えない心のうちを、  
安心して話し合える場となるようご協力をお願いします。

グループでの話し合いでは、  
お一人で話題を独占しないこともお約束いただいています。  
それぞれが心地よくご自身の思いを語れるよう、  
お互いに支えあい分かち合う気持ちを大切にしています。

## サポートプログラムの内容 個々の体験を分かち合う話し合い



### Content of program

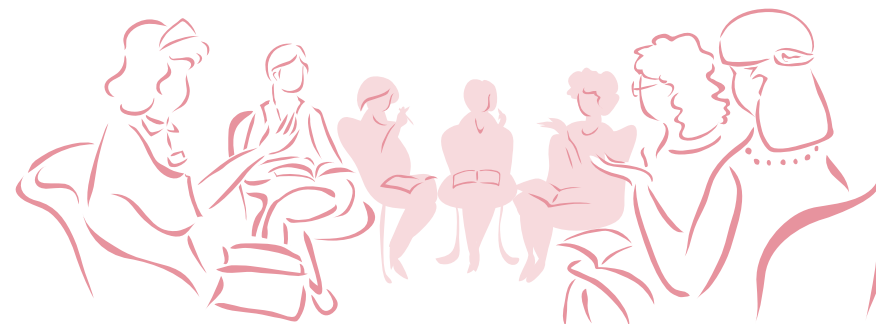
グループでの話し合いは、1グループ7人～10名程度の参加者にファシリテーター(コアメンバーと看護師)が入ります。

話し合われる内容はさまざまですが、これらの話題を通して、お互いの体験を分かち合ったり、お互いに知っている知恵や情報の交換を行っています。  
話し合いは、テーマを決めて始める場合もあれば、自己紹介から始め、それぞれの参加者をご自分の状況や思いを語る中で、話し合いが進む場合もあります。

この話し合いでは、参加者同士の分かち合いを大切にしています。ファシリテーターは参加者同士の話し合いが円滑に進むよう調整役として話し合いに参加しています。

### ❖話し合われる話題

- 化学療法や内分泌療法の副作用や対処について(治療内容の違いも含めて)
- 手術療法について(温存と全摘のメリット、デメリット、乳房再建について)
- 仕事について(復帰するかどうか、職場で自分の病気を伝えるかどうか)
- 普段の生活について(家族との関わり、食事、セクシャリティなど)
- 医療への疑問、上手な医療の活用の仕方について
- 診断されたとき(現実をどのように受け止めたのか)
- 生き方について(病気になって、失ったもの、得たものについて、気分が落ち込んだ時の対処について)
- サポートプログラムについて(サポートプログラムに参加して得られたもの)など



## サポートプログラムの内容 乳がんに関する学習会



### Content of program

年に2回は、参加者の方に正しい知識を持ってもらうことを目的として、医師や看護師を招いた学習会を実施しています。これまでに、「乳がんの内分泌療法」、「代替療法」、「リンパ浮腫とセルフケア」、「もっと知ろう、内分泌療法」、「ストレスマネジメント」の学習会を行いました。これらの学習会のテーマは、参加者の意見をもとに決定しています。

学習会開催年月	テーマ	講師名
2005年9月	「乳がんの内分泌療法について」	聖路加国際病院プレストセンター医師 濱岡 剛氏
2006年1月	「代替療法について」	聖路加国際病院プレストセンター医師 矢形 寛氏
2006年9月	「リンパ浮腫とセルフケア」	MLD/CDPセラピスト 原田 和江氏
2007年1月	「ホルモン療法：症状や生活に対するセルフケア」	聖路加国際病院 乳がん看護認定看護師 金井 久子氏
2007年7月	「ストレスマネジメント」	聖路加国際病院 リエゾン精神看護師 川名 典子氏
2008年2月	「乳がんの再発について」	聖路加国際病院 プレストセンター医師 中村 清吾氏



## サポートプログラムに 参加した方からのご意見



### Opinion

お互いに体験を分かち合い、知恵や情報の交換ができることで、「悩んでいるのは自分だけではない」とほっとされる方、「今まで必死になって読んだ数々の本やインターネットの情報からはわからなかった体験者ならではの知恵を自分の生活に取り入れてみよう」と思われる方、「乳がんといってもひとりひとり違う」ということに気づき、「自分らしい人生を歩んでいこう」という意欲が湧いてくる方など、お一人お一人にとって、参加する意味合いは少しずつ違ってきます。参加した方のご意見をご紹介します。参考になさってください。

### 大変貴重でありがたい場

乳がんサポートプログラムは、他の患者会と多少異なっていると感じています。患者同士が集い、分かち合うだけにとどまらず、実際に診療を受けている聖路加国際病院の医療スタッフとの直接の意見交換や講演会などを通して、患者自身が乳がんに関する知識を増す必要性や、「患者を医療の中心に」という聖路加国際病院の理念とともに患者が医療に参加することの大切さを実感することができる、大変貴重でありがたい場となっています。(Hさん)

### 元気と勇気と情報とを分かち合える

患者のお仲間と毎月笑顔でお会いして、元気と勇気と情報とを分かち合えるのが、このプログラムです。治療にはげみながら、仕事も第一線でこなしておられるパワフルな方々にお目にかかり、明るい表情にどれだけ勇気づけられることでしょう。また、一般患者会と異なり、研究センター主催なので、専門スタッフみなさんのもと、客観的な情報に基づいた医学的フィードバックが得られ、治療生活での不安や疑問がクリアになり、安心できます。(Iさん)

## 乳がん女性のためのサポートプログラム

自分の歩調を大切に  
*Living at Your Own Pace*

スタッフ代表者

聖路加看護大学 教授 小松浩子  
聖路加国際病院 乳がん看護認定看護師 金井久子

このプログラムは、他にサポートプログラムコアメンバー、  
聖路加看護大学教員および兵庫医療大学教員（がん看護実践経験のある看護師）、  
聖路加国際病院プレストセンター看護師の協働により運営されています。  
運営には参加者の声を重視したプログラムとなるよう心がけています。

