



ネットワーク 通信 No.17

◆2023年度 研修会(Zoomによるオンライン開催)のご報告◆

患者会やがんサロンにおける 聴く力、コミュニケーションについて



*日時：2024年2月17日(土)10:00～12:00
(Zoomによるオンライン開催)

*講師 五十嵐 江美 先生
(東北大学病院 精神腫瘍科医)

*参加者：34名

今回、東北大学病院精神科で精神腫瘍科医(サイコoncologist)としてがん患者さんやご家族の「心」を専門に診療を行っている五十嵐先生から「サイコoncologyとは」「言語的・非言語的コミュニケーション～のコツ」「傾聴って何?」「セルフケア・マインドフルネス」等についてお話を頂きました。

【アンケート結果】●研修参加に満足:78.6%(やや満足:21.4%)●今後の生活に役立つ内容:100%という結果となり、「具体的で分かりやすいお話が今後の活動の参考になった」「セルフケア(自分を大切に)について知ることが出来た」等々の感想が多数寄せられました。(※再度、視聴したいとのお声もあり、事務局で前向きに検討しております。)

◆ コミュニケーションのコツを学ぼう！

● 言語的コミュニケーション

- ①相手の感情をきく(相手が抱えている感情を言い表す)
- ②相手の話を言い換える(相手の言った言葉を違う言葉で言い換える→理解・共感していることを示す)
- ③相手の話をまとめる。

※「メラビアンの法則」・・・言語情報(話し言葉) 7% ・感覚情報(声の調子など) 38% ・視覚情報(みぶり) 55%

● 非言語的コミュニケーション…言葉以外も重要！

- ①表情 ②視線(適度なアイコンタクト) ③話を促すようなうなずき ④身体の動き(姿勢・相手との距離・相手に対する体の向き) ④声(相手に合わせた声のトーン・速さ・適度な抑揚)

◆ セルフケア～「この人となら話を続けてみたい」「安心して話せる場」を作る→穏やかな非言語的コミュニケーションを取る準備

※自分自身を癒す活動～自分が癒される活動(趣味)のストックを持っておくことも大切

● 「HALT」をさける！ ※自分を大切にすることを意識するのも大切

Hungry (お腹をすかせすぎない) **Angry** (深呼吸・イラっとしたら3秒待つ) **Lonely** (他のメンバーと仲良く・つながりを持つ) **Tired** (無理すぎない・しっかり休む)

● バウンダリー(私と相手の心の境界)を守るために・・・

- ①自分の体調に気を配る ②自分の感情まで相手に合わせなくてもよい ③プライベートをきちんと分ける ④出来ること・出来ないことを理解する ⑤相手の反応を見ながら(踏み込みすぎない) ⑥負担にならない時間の長さ(30分程度)

◆ マインドフルネス(「ここが満ちた状態」と言う意味)：意図的に今この瞬間に価値判断をすることなく注意を向けること

● 日常生活でのマインドフルネス・・・自分を外から眺めてみる→問題から距離を置く(脱中心化)

【質疑応答】～参加者からの質問に五十嵐先生がご回答してくださりました～

Q: 患者さんとお話する時、自分の体験をどのくらい交えて話したらよいか、傾聴に徹したらよいかを伺いたい。

A: 2パターン(①体験を聞きたい・②私の話を聞いて!)の方がいらっしゃるので、言葉で確認(どちらが良いか尋ねてみる)したり、表情を見て判断したりすると良いかも。一人一人のお気持ちに合わせて対応することを心がける。

【ご報告】第33回日本医療薬学会年会(2023年11月3日～5日・仙台国際センターにて)開催時に日和山カフェ

副代表 西村和佳子氏がシンポジウムで発表された「患者が薬剤師や薬業連携に期待すること」をお話し頂きました。薬剤師さんと患者との密接な関わりの体験をもとに、患者の立場から連携にこめた想い等をお伺いすることが出来ました。



ネットワーク 通信 No.16

「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2023 みやぎ」開催報告



開催日：10月14日(土) 13:00~18:00
会場：仙台市榴岡公園

曇ひとつない秋の晴れ渡った仙台市榴岡公園でリレー・フォー・ライフ・ジャパン 2023 みやぎが開催されました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により2020年より開催を見合わせ、また昨年は雨天中止となり、4年ぶりの待ちに待った開催となりました。当日は村井嘉浩宮城県知事の祝辞（代読）をいただき準備体操の後、がん患者、医療従事者、がん体験者の家族の方とサバイバースウォークで始まり、サバイバーストークではネットワーク加入団体「すい臓がん患者と家族のおしゃべりサロンぶどうの木」代表の濱端光恵さんが登壇しました。

ネットワークのブースではケア帽子、タオル帽子販売とクリニカルアート体験に多くの方にお越しいただきました。6年前当時12歳でテーマソング「始まりの歌」を歌っていた一心さんは、今回も素敵な歌声を聞かせて下さった他に、会場の音響担当者としても開催に協力して下さいました。

日没時間の関係上、予定時間より早めの閉会となりましたが、笑顔溢れる一日となりました。来年の会場は仙台市青葉山公園仙臺緑彩館です。お会いできることを楽しみにしております。



開会式



ネットワークブース準備中です

ルミナリエ

「第4期宮城県がん対策推進計画の策定にむけて」要望書を提出しました

現在、宮城県では令和6年度から施行される第4期宮城県がん対策推進計画を策定中です。策定にあたり、宮城県がん対策推進協議会ワーキング部会には「カトレアの森」阿部佐智子さん、がん対策推進協議会には「東北労災病院 四つ葉の会」吉田久美子さん、「がんサバイバーストッププログラムGlueグルー」佐々木加奈子さんが、がん患者代表として参加しています。また、この機会に是非、がん患者、家族の声を届けたいと思い、ネットワークみやぎ加入の24団体様の賛同をいただき、要望書を10月30日に吉田久美子代表が宮城県に要望書を提出致しました。

また、宮城県では中間案を作成し、県民の皆さまの意見・提案を募集中です。詳しくは、宮城県のホームページをご覧ください。



要望書を手渡す吉田代表

お知らせ

<ネットワーク研修会 開催します>

1. 開催日時：2024年2月17日(土) 10:00~12:00
2. 研修内容：「患者会やサロンにおける聴く力、コミュニケーションについて」
3. 講師：五十嵐江美先生（東北大学病院 精神神経科 医師）
4. 受講方法：オンライン(Zoom)

* 詳細は「がん患者会・サロンネットワークみやぎ」事務局よりご案内いたします。
皆さまのご参加をお待ちしております。

♪ご協力ありがとうございました♪

2023年、皆さまに研修会参加、要望書賛同などネットワークみやぎの活動にご協力いただき、ありがとうございました。2024年も、皆さまとの繋がりを大切にしながら活動してまいります。引き続き、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



ネットワーク 通信 No.15

◆2023年度 交流会「今年がチャンス 患者会・サロンから声を届けよう」報告◆

日程：7月18日(火) 13:30~16:00(Zoomによるオンライン形式)

参加者：18名



●第1部 「がん患者会・サロン ネットワークみやぎの活動報告と計画」

●第2部 「第4期 宮城県がん対策推進計画の策定にむけて」 吉田 久美子 代表

※吉田代表が体調不良となられ、当日は急遽欠席させていただいた為、こちらのお話は、吉田代表がご準備されていたスライドをもとに、宮城県保健福祉部健康推進課 がん・循環器病対策班 班長の 村上めぐみ氏 より、お話をいただきました。

●第3部 グループワーク：テーマ「今年がチャンス 患者会・サロンから声を届けよう」

* 当日の参加者は、患者会運営者の方が最も多く、次いで がん患者さん、医療従事者、がん体験者のご家族の方・・・と続きました。以下に、アンケート回答より皆様のお声を一部抜粋し、ご紹介いたします。

「第4期宮城県がん対策推進計画の策定にむけて」について

○ 患者や患者の家族と医師の溝はまだ深い。また一般の方にとってがんは縁遠い話になりやすい。当事者も含めた行政や医療提供者が塊となって、担当窓口や教育委員会と顔合わせをするなりして、がん教育を進めるための元年として欲しい。また対がん協会にお金が出ているということなので、サロン開催などを積極的にバックアップし予算を徐々に増やす方向に進めて欲しい。また、患者体験を医療提供者や行政に伝える必要もあるので、医療関係の専門学校や大学、医歯薬学部などへの患者体験教育の充実も制度化する必要があると思う。当然social mediaの活用、YouTube、podcastなども含め、あらゆる媒体からの発信を大いに活用していく必要があると思う。手弁当になることで、持続的な開催が見込めなくなることは過去に何度も起きていると思う。

○ 当事者が当事者目線で関わり、発信していく必要があると思います。まずは、計画策定を他人事にしない。

○ 宮城県は健康維持に少し疎い気がするので、意識の向上が必要な気はします。がんに対しては、30、40代、子育て世代のピアサポートケアが少ないように思います。

「グループワークについて」

○ 「人と話す」ってその場の空気感が一番大切だと思うので、ウェブ上ではない交流会を希望します。

○ 意見交換や各団体が置かれた立場（院内など）を理解することができた。

グループワークの参加者が患者会、サロン運営者等様々でそれぞれの立場から意見が交わされたのが良かったです。時間が足りないと感じました。がん患者、関係者の声を村上上班長さんに直接、伝えられたことは満足です。



「交流会全体について」

○ 対面であれば参加できないところを参加できるためオンライン開催には満足です。もちろんデメリットとしていろいろな方と雑談やご挨拶ができないことは残念です。

○ 大変有意義な時間が過ぎて良かったです。いつか、対面で皆さんにお会いしたいです。

○ 今回初めての参加でしたが、みなさんと情報交換ができたことで有意義な交流会となりました。

お知らせ

<がんピアサポーター養成研修>

1. 基礎編 動画視聴並びに課題提出期間 10/2(月)~10/31(火)
応用編 オンライン研修(Zoom) 11/25(土)10:00~16:30
2. 対象：宮城県内在住のがん体験者（患者、家族）で募集条件を満たす方 10名程度(希望者が多い場合は書類選考)
3. 受講料：無料
4. 研修内容：ピアサポーターに必要な基礎知識、自分の体験を語る、ロールプレイなど
5. 募集締切り：9月15日(金)
* 詳細は宮城県がん総合支援センターのHPをご覧ください。

<リレーフォーライフジャパンみやぎ2023>

今年は晴れますように。そして多くの皆様方と、再会が叶いますように！ボランティアさん募集中です。

10/14(土) 13~18時 仙台市榴岡公園
仙台駅東口よりのウォークは12時半出発

詳細は、リレー・フォー・ライフ・ジャパンみやぎのホームページ、及びFacebookアカウントをご覧ください。





ネットワーク 通信 No.14

◆ 2022年度 がん患者会・サロンネットワークみやぎ 研修会 報告 ◆
～オンライン（Zoom）開催～



がん患者団体に出来る支援 ～活動を通して伝えたいこと～



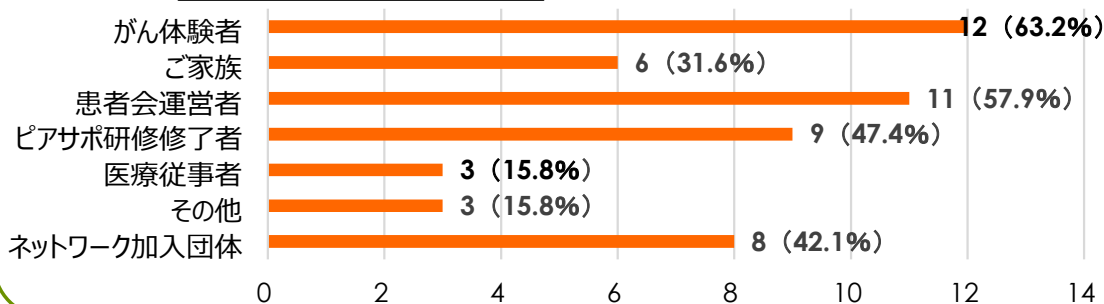
- 開催日時：2月28日(火) 14:00～15:30
- 講師：三好 綾 氏(NPO法人がんサポートかごしま理事長)
- 参加者：38名（県内 27名・県外 11名）



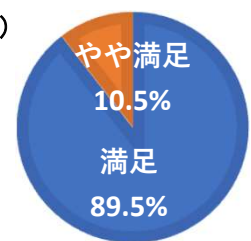
がん患者さんご家族のサポートをする患者団体を仲間とともに運営されている三好氏は「がんサロン」の運営、ピアサポーターの養成、小中高対象のがん教育「いのちの授業」を通して、がんについての知識や命の大切さを伝える活動をされています。今回は「がん患者団体に出来る支援～活動を通して伝えたいこと～」と題して体験談や実践されている活動を詳しくお話しいただきました。

【アンケート結果より】

参加者内訳（重複回答可）



講演の満足度



【参加者からの感想】 ※アンケートの回答より一部抜粋

* わかりやすく身近なテーマの研修でした。がんや死をタブーとしない、丁寧に伝えることが、いのちのバトンをつなぐためにはとても大切なことだな、と感じました。

* 三好さんのお話から、今の自分にできることをあきらめずにコツコツと続けていくことが大切なのだと感じました。勇気をいただきました。

* 三好さんの活動に敬服いたします。正直ここまでやれるのかという想いです。苦勞をされたことでしょう。体験者の想いは体験者でなければ語れません。患者会の役割はますます大きくなってゆくことでしょう。三好さん、きっと神様から与えられた働きなのでしょうね。とても励まされました。

* 学校でのがん教育に興味があります。宮城県内でのがん教育の場に参加できればと思っていました。あれだけ幅広い活動をしていらっしゃるの、本当に素晴らしいと思いました。

* このような企画、そして外部からの参加を受け付けていただき、ありがとうございました。ご自身の闘病の詳しいお話を聞けたことは患者会の企画ならではの気がします。対面での交流がベストかもしれませんが、つながってこそ患者会活動なので、ここにいていいんだという「空間」を提供しながら、「仲間」との「時間」を共有したいと思います。がん患者会・サロン ネットワークみやぎさんの益々の発展を祈っています。ありがとうございました。





ネットワーク 通信 No.13

◆ 2022年度 交流会のご報告(Zoomによるオンライン開催) ◆

日程：8月5日(金) 14:00~16:00(Zoomによるオンライン形式)
参加者：23名(「ネットワークみやぎ」に加入の18団体から)



実に2年半ぶりの交流会が開催されました。

* 第1部 「コロナ禍におけるがん患者会・がんサロンの運営」

お話：ホットサロンin仙台 代表 伊藤 美由紀氏
ホットサロンとめ 代表 鈴木 玲子氏
りんりんの会 代表 高橋 修子氏
東北大学病院 がんサロン「ゆい」 古山 美智子氏

試行錯誤して懸命に活動を続けてこられたお話に、胸が熱くなりました。ホームページの強化、オンラインでのサロン開催、ハイブリッド開催の試み(会場+オンライン開催)、徹底した感染対策下での自宅サロン開催、活動資金に繋げたハンドメイド作品作り、製作したマスクの病院スタッフへの寄贈、手作り胸用パッドの普及活動、会員の声を集めた冊子の作成等々。

「出来るところからみんなで一歩ずつ」「とにかく何とかしたい」。必死のその思いで模索し動き続けた、まさに悪戦苦闘。それぞれの皆さんに共通していらしたのは、熱い気持ちと果てしなく深い愛情でした。

* 第2部：グループワーク



6～7名ずつくらいの3つのグループに分かれ、グループワークを行い、各団体の活動状況についての情報交換や、今後の活動についてなど、お話ししました。久しぶりの再会に、時間はあっという間に過ぎていきました。画面越しであっても、やっとみんなの顔が見られた嬉しさ、会えて話せた嬉しさがこみ上げました。

それは、今まさに支援を必要としている方にとっても、誰かと会いたい、話したい、相談したい気持ちは同じで、そのようなシチュエーションが必要だということを再確認しました。今後の課題や目標といったお話も出て、活動のお話は大きな刺激になり、多くのエネルギーをいただきました。

また、宮城県保健福祉部健康推進課 がん対策班 班長の村上めぐみ氏より講評を頂き、お忙しい中、有り難うございました。

【参加者からの感想】 アンケート回答より一部抜粋

- * 4名の方から、違う環境下での活動のご様子を伺え、大変良かったです。皆さんの熱量と冷静な分析、コロナ禍でも何か出来ないか、何が出来るかを考え、実践していかれたご様子は大きな学びとなりました。
- * 医療機関内での活動について、コロナ禍における厳しい状況と試行錯誤しながら患者、家族の思いに応えられるよう活動は継続しているということが共有できた。感染対策から院内の方限定になってしまうので公に広報できないもどかしさも理解できた。また、既存の患者会の高齢化でオンライン等にシフトできないことも、今後若い方たちをどのように巻き込んでいくことも問題提起された。
- * コロナ禍の活動は、どの団体様も工夫して活動しており、サロンは対面だけとは限らず参加者と交流できると実感いたしました。今後の活動の参考になり、これからも話題提供の場があると嬉しいです。



<がんピアサポーター養成研修>

1. 基礎編 動画視聴並びに課題提出期間 11/1(火)~11/30(水)
応用編 オンライン研修(Zoom) 12/17(土)10:00~16:30
2. 対象：宮城県内在住のがん体験者(患者、家族)で募集条件を満たし、基礎編・応用編のどちらも受講できる方 8名程度
3. 受講料：無料
4. 研修内容：ピアサポーターに必要な基礎知識、自分の体験を語る、ロールプレイなど
5. 募集締切り：10月21日(金)
* 詳細は宮城県がん総合支援センターのHPをご覧ください。

<リレーフォーライフジャパンみやぎ2022>

昨年はオンラインイベントとして行われましたが、今年は会場参加が出来ます！
開催期日は
11月23日(水・勤労感謝の日)午後。
詳しい会場・時刻・形式などは、Facebookのリレー・フォー・ライフ・ジャパンみやぎアカウントにて追ってお知らせとなります。楽しみにお待ちください。



ネットワーク 通信 No.12



2021年度 研修会(Zoomによるオンライン開催)のご報告



がん罹患者への寄り添い方とは ～体験者が語るうれしかったかわり、つらかったかわり～



- *開催日時 …11月6日(土) 14:00～15:30
- *参加者 …36名(ネットワーク加入団体関係者・医療関係者・ピアサポーター研修受講者・看護学校生)



* 一般社団法人がんチャレンジャー代表理事であり、がん罹患者に関わる方専門の産業カウンセラー、両立支援コーディネーター等の資格をお持ちの講師をお招きしての研修会がZoomによるオンライン形式で開催されました。

* がん体験者(2017年12月、38歳のとき中咽頭がん告知)である花木さん。ご自身が「がんチャレンジャー」となり、その実体験からのお話とともに、「寄り添い方」に関するアンケート(がん罹患経験者対象)結果から「嬉しかった関わり」と「辛かった関わり」について具体的な事例もお伺いすることが出来ました。

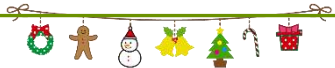
* 最後のまとめとしてお話しいただいた「**り患者主体の関わり**」(受け止めることが出発点)「**傾聴**」「**共感**」「**適度な距離感**」「**普段通り**」、というキーワードと「**察すること**」の意味合いを、初心に戻り、再度ここに書き留めておきたいと思いました。 ※著書:「寄り添い方」ハンドブック・青臭さのすすめ(未来の息子たちへの贈り物)等



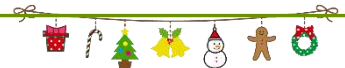
花木 裕介氏

【参加者からの感想】 ※ アンケート回答者28名(回答率 77.7%) ※ 頂いた感想の一部記載

- とても分かりやすい講演でした。具体的な事例を挙げながらだったので、テーマをより身近に感じることができました。最後の質問コーナーで取り上げた、「察することが大切なのは健康者に対する姿勢と同じように考える」「つかず離れず寄り添う形」というあたりがグッときました。「がん患者」というフィルターを通して接することが、意識的に当たり前前のように感じていた気がして、人として接することの大切さに改めて気づかされました。ありがとうございました。
- 患者側からの目線でお話していただき、医療従事者としては身の引き締まる思いで聞かせて頂きました。しぐさや言葉使いひとつで患者さんへプラスの働きになったり、逆にマイナスになることがあることを改めて痛感させられました。
- 実際に体験された方のお話はとても参考になりました。ピアサポートの必要性を改めて感じ、活動の場がもっと確立されればと思いました。



～お知らせ～



* ピアサポーター養成研修会 開催中 *

今年度はZoom開催での研修会となりました。8名の体験者の方々がそれぞれ下記の内容で受講されております。

- 基礎編1回目: 12/4(土)※終了致しました。
- 基礎編2回目: 1/29(土)
- 応用編: 6月に開催予定です。

* 事務局より *

昨年は交流会や研修会等が開催出来ず残念な一年になってしまいましたが、今年度、Zoom開催での研修会が実現できました。自宅に居ながら県外等の講師のお話が聞けるというメリットもZoomならではのようです。苦手な方、機会がありましたら是非、トライしてみてくださいね。





ネットワーク 通信 No.11

◆ 2019年度開催の交流会 ◆ (宮城県対がん協会にて、全2回)

第1回は6月28日(金)、早坂美恵さん(宮城県がん対策班長)より、第三期宮城県がん対策推進計画についてお話をいただいた他、事務局及び各団体からの報告がなされました。17団体より30名のご参加がありました。



第2回交流会は2月14日(金)。第1部では

「がん患者会やサロンにおけるグリーフケア」 ～参加者の死をどう伝えますか?～

滑川明男先生(仙台市立病院精神科医長)よりグリーフケアについてお話をいただき、19団体より30名の方にご参加をいただきました。



「グリーフ」とは“喪失に対する反応”で、「喪失」とは“変化”のこと。

グリーフは、死別体験後に感じるものだけではなく、生活が何か変わる時、必ず生じているそうです。がん患者になったという“変化”、健康だった自分を“喪失”した等、そういったような変化(喪失)であってもグリーフを生む。それにどうケアをしていくか、お話を伺いました。“これが答え!”というものが無いので悩みますが、滑川先生からの沢山の学びを基に、喪失にきちんと向き合い、その感情を大切にしながら、ケアに携わる事が出来るようにと思います。

第2部：グループディスカッション+ご報告

第2部では、滑川先生のグリーフケアのお話を受けての「グループディスカッション」が行われました。自分たちの会やサロンにそれまで来られていた参加者さんがもし旅立たれた時、他の方々への対応をどうしているか等、お互いに体験や考えを交換したり、滑川先生も各グループに入ってお話して下さったり、とても有意義な時間となりました。この後は、事務局からピアサポーター養成に関する県内の動きが報告され、団体からのお知らせもありました。



ギター生演奏&歌

「Death Cafe Sendai (デスカフェ仙台)」代表の庄子昌利さん。ご参加のみなさんに少しでもくつろいでいただけるようにと、ギターの弾き語りをしてくださいました。アンケートでは、「とても素敵な声で癒された」「癒されて(気分転換に)よかった」「弾き語り、音楽がよかった」など、お声をいただきました!



新型コロナウイルスは、世界中の政治、経済、スポーツ、芸術等あらゆるところに影響を及ぼし、国民の生活を脅かしています。このような時、私たちはどうすれば良いのでしょうか。2011年3月11日を思い出します。私はこの体験の中で一番大切なものは人と人の繋がり、絆であることを教えられました。ネットワークはその想いを引き継いでいます。

今回も、自分を守るためにまず感染対策5つの実行、そして他人をも案じ思いやり、情報に振り回されず、今できることをしっかり実施して乗り切っていきましょう。
(がん患者会・サロン ネットワークみやぎ 代表 吉田 久美子)



ネットワーク 通信 No.10

第11回リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019みやぎ

8/31(土)9/1(日) 晴天のもと、仙台国際センター内せんだい青葉山交流広場にて、「第11回リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019みやぎ」が開催されました。

ネットワークの20団体、がん患者・体験者51名、家族23名、医療関係者41名、一般の方45名、計160名と多くの方々にネットワークブースにお越しいただきました。



＊がん患者は24時間病気と向き合っているという想いを共有し支援するために始まったリレー・フォー・ライフ。がんを乗り越え今を生きているサバイバー、家族、支援者を称え、先に逝った愛する人を偲び歩きました。

サバイバーストーク 「ピアサポーターって何？ 集まれ☆ピアサポーターズ」

＊日頃よりピアサポーター活動されている方々にお話を伺いました。病院内や地域と活動場所の違い、活動内容は様々ですが、患者さんとお話を大切にされていることは共通していました。



＊自分のため、家族、みんなのためにと54枚のメッセージカード・たくさんのリボンで飾られました。

「来年も来るぞ〜」
のメッセージありがとうございました。私たちも来年の会場でお待ちしています。

＊リボンツリー&たすき&帽子

今年はネットワーク特製「帽子」が加わりました。「たすき」は昨年の「花」のモチーフから「ミニ帽子」にバージョンアップし、みんなの想いを繋げながら248周しました。来年も皆さんと一緒に元気に歩きたいです。ぜひご参加を。



昨年に引き続き「たすき・帽子」は「えがおタオル帽子工房&相談室」の小野寺さんにご協力いただきました。



＊サバイバー参加の雀踊りとベリーダンス

掲載写真の一部は「リレー・フォー・ライフ・ジャパンみやぎ」のホームページより転写させていただきました。



ネットワーク 通信 No.9

平成30年度 第3回 交流会

2月26日(火)、宮城県対がん協会 多目的ホールにて交流会が開催され、17団体26名の方にご参加いただきました。

第一部では、吉田代表より「ピアサポート活動に関するアンケート結果」、2/12に行われた「がん対策推進協議会報告」。高橋副代表からは、1/7に行われた「ピアサポーター育成・活動支援担当者連絡会議報告」、事務局からは、2/9-10に参加した「ピアサポーター養成研修 トライアル版の報告」がありました。その後には、平 繁夫氏、泉 堯子氏による腹話術&トークが繰り広げられ、会場は、楽しい笑い・和やかな空気に包まれ、とても温かな空間になりました。



第二部では、「知って活かそう、人材資源！」をテーマに、各団体でこれまでに好評だった企画・紹介したい人材などの情報交換をしました。予想を上回る沢山の情報を提供いただき、お持ち帰りいただくことが出来たかと思えます。お願いしてみたい情報がありましたら、存分に活かしていただければ幸いです。各団体の状況・情報を交換出来たことが今後活かせる事を願うとともに、話せなかった問題、見えてきた課題などは、また別に話せる機会を作って参ります。

また、第1回交流会で話せなかった課題（スタッフ育成について。企画・運営の方法。ピアサポーター育成に関して等）については11月20日に、臨時の第2回交流会を開催し、話し合われました。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2019みやぎ

今年で11年目を迎えるリレーフォーライフみやぎ。既に実行委員の方々が精力的に準備されています。「ネットワークみやぎ」は、今年で4回目の参加となります。今年は前回よりスペースも広くなり、内容もより充実したものになる予定です。皆様も、ぜひ足をお運びください！

日程：8/31(土)12:00～9/1(日)12:00まで
(初日開場11:00)

場所：仙台国際センター内 せんだい青葉山交流広場 国際センター駅市民交流施設「青葉の風テラス」 (2018年時の画像)

* 詳細はまた後日、決まり次第、お知らせいたします！



ネットワークみやぎでは、がんのピアサポーター育成を応援しています

“がんのピアサポーター”とは、ご自身もしくは家族としてがんを体験し、同じような病気を患う患者さんやご家族に対するサポートを行おうとする人のことです。

現在、宮城県で開催している「ピアサポーター育成・活動支援担当者連絡会議」に、ピア（体験者）として、吉田代表と高橋副代表が参加しています。私たちは、H30.12月に「ピアサポート活動に関するアンケート」を行い、その結果を第3回交流会で報告しました。下記アドレスからも、ご覧いただけます。

<http://miyagi-gansupport.com/news/1187/>

『がん患者会・サロン ネットワークみやぎ』の活動は、「宮城県がん総合支援センター」のホームページ内に掲載していますので、併せてご覧ください。





ネットワーク 通信 No.8

❀ 第10回リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018みやぎ ❀

9/29(土)～30(日)、台風24号の影響が心配される中、仙台国際センター内せんだい青葉山交流広場にて、「第10回リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018みやぎ」が開催されました。

今年は地下鉄駅2階の市民交流施設（「青葉の風テラス」）にブースを設け、二つの患者会（カトリアの森・りんりんの会）の手作り帽子販売&パッド作り講習会の開催もあり、たくさんの方々に足を運んでいただきました。

❀「がん患者は24時間がんと向き合っている」という想いを共有し支援するために始まったリレー・フォー・ライフ 笑顔でリレーウォーク スタート♪

悦堂さんの頭に
トンボが...



❀ 実行委員長
ごあいさつ



皆さんの熱い想いが
こめられたカードが
飾られました。



❀ リボンツリー



❀ 手作り販売&
講習会コーナー



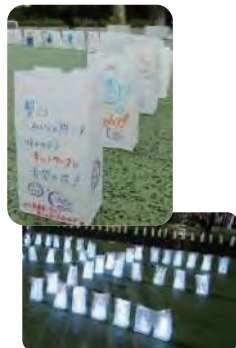
❀ 今年のテーマ ❀

繋ごう、みんなの想い！ 咲かせよう、ネットワークの希望の花！

❀ 当日ネットワークブースに立ち寄ってくださった方々～
カバパー:44名・ご家族:14名・医療関係者:32名
一般:14名、合計116名の方々にネットワークの活動
をお知らせすることが出来ました。



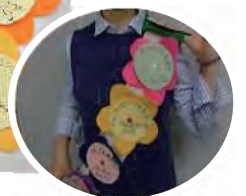
立ち寄った方々が
貼ってくださった
シールの数々！



❀ ルミナリエ



16団体（64名）が参加！
16個の花が咲きました♪



❀「えがおタオル帽子工房&相談室」の小野寺さんのアイデアで、参加団体の名前を入れた花（フェルトで手作りしたもの）をつけた特製のたすきでリレーウォークに参加。

❀『祝う』『しのぶ』『立ち向かう』...みんなの想いが繋がって、温かい希望の花が咲き誇ったように感じました。

《 お知らせ 》

- 第2回交流会：11月20日開催予定
スタッフ育成、企画運営についての検討
ピアサポーター育成に関する宮城県の動向についての報告



ネットワーク 通信 No.7

◆ 平成30年度 第1回 交流会 が開催されました！ ◆

6月21日(木) 宮城県対がん協会において交流会が開催され、15団体22名の方にご参加いただきました。



第一部では「患者アンケート最終報告」を宮下光令教授（東北大）から、「がんと診断されても仕事を続けたい ～治療と仕事の両立支援について～」を藤井千代子氏（産保センター）からお話しいただきました。

第二部の交流会では、事前に皆さまからお寄せいただいた題材をもとに、患者会やサロンの運営資金、参加者の増員や定着、スタッフ育成、企画・広報についてのディスカッションが行われました。各団体の状況・情報を交換出来たことが今後活かせる事を願うとともに、話せなかった問題、見えてきた課題などは、また別に話せる機会を作って参ります。

* リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2018みやぎ * のお知らせ

今年で10周年となるリレーフォーライフみやぎ。実行委員長の高橋悦堂氏よりご案内をいただきました。

ネットワークみやぎも、今年3回目の参加をいたします。皆様、ぜひいらしてください！

日程：9/29(土)12:00～9/30(日)12:00まで。（初日開場11:00）

場所：仙台国際センター内 せんだい青葉山交流広場
国際センター駅市民交流施設「青葉の風テラス」（29日のみ）



◆ 垣添忠生先生 全国縦断 がんサバイバー支援ウォーク ◆

日本対がん協会会長 垣添忠生先生はがん患者支援を訴え、全国がんセンター協議会加盟の32病院、総移動距離、約3,500kmの道のりを歩く「全国縦断ウォーク」を決意し、76歳にして挑戦、2月5日に福岡九州がんセンターからスタートし、全国のサバイバーにエールを送り、日本国民にサバイバーの支援を呼び掛けられました。

垣添先生ご自身がサバイバーで奥様もがんで亡くされました。6月7日は、山形より峠を越えて宮城県立がんセンターに来られ、出迎える宮城県立がんセンター、宮城県対がん協会のスタッフ、



そしてがん患者会・サロン ネットワークみやぎの横断幕に迎えられ、あのがんセンターの坂道を上ってこられました。



あの日は本当に暑い日でしたが、先生の志、強い意志と柔和なお顔に、思わず涙がこぼれてしまいました。悩み苦しむ方々の少しでもお役に立てればと、思いを新たにしたい日となりました。（吉田）

◆ 平成30年度 コアメンバー紹介&ひとこと ◆

<代表> 吉田久美子(四つ葉の会)： 私たちはピアとして支え合い、社会と繋がっていきます。がんサバイバーだからこそ出来ることがある。そこに向かって行きたいと思います。

<副代表> 高橋修子(りんりんの会)： 一人で10歩…より、みんなの1歩！です。繋がりながら大きな足跡を！

<副代表> 阿部佐智子(カトリアの森)： ログマークのように、みんなで手と手を繋ぎ一歩ずつ前に進んでいきましょう。

<メンバー> 佐藤まどか(カトリアの森)： 宮城県内の患者会・サロン団体のネットワークを作ったからこそ出来る取り組みに尽力いたします。

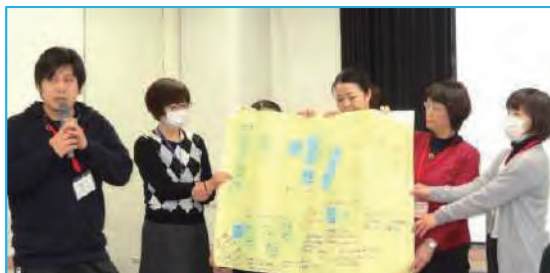
<メンバー> 後藤千鶴子(がんサロン:はなたば)： 今年からコアメンバーの皆様と一緒に、ネットワークをより充実していきけるように、頑張ります。よろしく願いいたします。



ネットワーク 通信 No.6

◆ 平成29年度 第2回 交流会 が開催されました！ ◆

2月9日(金) 宮城県対がん協会において交流会が開催され、11団体22名の方にご参加いただきました。



当日は、第3期宮城県がん対策推進計画について(八巻班長)お話をいただくと共に、東北大学病院『ゆい』におけるピアサポート活動の報告(山内相談員)をしていただきました。後半は3グループに分かれ、「ピアサポート活動を広げていくために」～それぞれの立場で出来ること～をテーマに話し合いました。

ピアサポート活動はまだまだ始まったばかりで、病院の方々にも十分には理解されていない現状にあります。がん患者会やピアサポーターの活動が、患者にとっても病院にとっても良かったと思ってもらえるよう、ネットワークとしても必要性や重要性を訴え続けていきたいと思っています。

◆ NHKフォーラム「がんと生きる」参加 ◆

～患者会紹介コーナーで 患者会・サロンの活動を紹介しました～



1月27日(土) 東北大学百周年記念会館 川内萩ホールにて開催されたNHKフォーラム「がんと生きる」に参加しました。

メインホールでは、基調講演とパネルディスカッションが行われ、パネリストの一人として吉田代表が、自らの体験談やネットワーク代表としての思いをお伝えしました。特設フロア入口には、がん相談支援センターと共に私たちの横断幕を掲げ、フロア内には15団体の協力を得て活動の様子を示したポスターや写真、また普段制作されている作品等を飾りながら、私たちの活動を紹介いたしました。

東北全県からの参加者を迎え入れ、パンフレットやチラシを配布し、たくさんの質問にも対応しました。会場はとても活気があり、私たち自身も仲間として活動する喜びを感じ、有意義な時間を過ごすことができました。ご協力、ご参加いただいた皆さまありがとうございました。



* 特設フロア入口(左)とフロア内(右)の様子

◆ コアメンバー 交代のお知らせ ◆



平成30年度コアメンバーが1名交代となります。

副代表の小野寺幸枝さんに代わり、がんサロン「はなたば」の後藤千鶴子さんがコアメンバーに加わります。

コアメンバー卒業にあたって

「えがお」タオル帽子工房 & 相談室 小野寺 幸枝

発足準備段階から関わり、事務局もコアメンバーも手さぐりで活動を進めてきましたが、一つ一つの行事を通して、“仲間”の顔がわかるようになり、“つながり”が深まっていく様子を肌で感じることできた2年9か月でした。私の頭の中(思考)ではいつも“ロゴマーク”を意識しながら取組んできたように思います。色の濃い・薄い、隣との距離、ちゃんと輪になっているか、回ることができるか・・・などなど。私自身がこれからも“ロゴマーク”の一つとして、できることを続け、輪の中で、オリジナルカラーを発しながら皆様と共に活動していきたいと考えておりますので、引き続きよろしく願いたします。

* 新年度より新しい顔ぶれで活動して参りますので、皆さま今後ともご協力よろしく願いたします。



ネットワーク 通信 No.5

昨年引き続き！

「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2017みやぎ」に参加！

8月26日(土)～27日(日)に開催されたリレー・フォー・ライフみやぎに、ネットワークみやぎの全体集会和位置づけ、みんなで参加しました。前夜まで続いた雨が嘘のように晴れ渡り、2日間無事に開催されました。このイベントにチームとして、また個人として、今年も参加できたことに改めて喜びを感じました。



タオル帽子、補整用パッドの手作り体験

今年は、「えがお」タオル帽子工房 & 相談室の小野寺さん、りんりんの会の高橋さんのご協力のもと、手作りコーナーを設けました。狭いブースの中で、暑い日差しをあびながらも、参加された皆様は、ひと針ひと針思いを込めて作品を作り上げていました。肩を並べながら同じ作業を行うことで語り合う以上に思いが通じ合えたような気がする、参加してよかったと感想を寄せていました。裁縫がちょっと苦手な方には、上手に出来上がった作品を購入することもでき、大変喜ばれていました。



サバイバーズトーク

吉田代表の司会で、森さん、大場さん、伊藤さん、小野さんに、貴重な体験をお話していただきました。真剣で前向きなトークに、私たちも勇気もらいました。ありがとうございました。



何色のリボンにしようかな...



ルミナリエ

熱いメッセージと善意の詰まったたくさんのルミナリエが、一晩中会場を照らし続けていました。



リボンツリー

疾患別カラーをイメージしたリボンツリーを今年も皆さんにご協力いただきながら作成。

リレーウォーク

「がん患者は24時間がん向き合っている」という想いを共有し支援するために始まったリレー・フォー・ライフ。今年私たちチームは、24時間みんなでタスキをつなぎ続けてなんと1383周。みごと3位に入賞しました。来年は1位を目指して頑張りたい！と思います。是非皆さんも一緒に歩きましょう。



《お知らせ》

●第2回交流会：来年2月開催予定

* 詳細は後日ご連絡いたしますので、是非皆さまご参加ください。



ネットワーク 通信 No.4

～ 平成29年度 第1回 交流会が開催されました！～

6月9日(金) 宮城県対がん協会において交流会が開催され、15団体28名の方にご参加いただきました。今年5月に「がんサロン：はなたば」様が加入し、現在の加入団体は25団体になりました。



「がんサロン：はなたば」
の皆さん

当日は、宮城県のがん対策について（八巻班長）、宮城県がん総合支援センターの役割について（針生相談員）のお話をいただくと共に、参加団体の皆さまにもそれぞれの活動紹介をしていただきました。宮城県立がんセンターの藤谷先生からウィッグ助成についてのご質問をいただき、りんりんの会の高橋代表より回答がありました（下記参照）。

今回の交流会では「ネットワークみやぎ」が目指す目標に向かって、ロゴマークを形づくっている🌸同志のつながり合いが深まり、一つの輪になって、少しずつ回り始めてきたのではないかと感じることができました。

県内初！

=ウィッグ助成事業開始：りんりんの会の活動が実を結ぶ=

県内初の画期的な取組として「がん治療に伴う医療用ウィッグ購入と補整用具の助成事業」が今年度から栗原市で開始されました。りんりんの会では3年ほど前から患者の声として大崎市加美町等の議会に訴え続けてきましたが、やっと念願が叶えられました。この取組が県内にも広がっていくことで、全ての患者様が平等な支援を受けられるようになることを切に願っております。（りんりんの会代表：高橋修子）



りんりんの会代表

～第16回東北大学病院市民公開講座に参加～ 展示コーナーで、患者会・サロンの情報提供をしました

6月17日(土) 国際センターにて開催された東北大学病院主催市民公開講座で展示コーナーに参加しました。当日は横断幕やのぼり旗を掲げ、13団体様からご協力いただいたポスターを壁一面に掲示しました。



またテーブルには、タオル帽子と、補整用手作りパットをそれぞれ展示しました。参加者は思い思いに、手に取ったり、被ったり、詳しい作り方について質問するなどしながら、会場はとても賑やかなそして和やかな空気に包まれていました。

一つの目標に向かって皆で協力し合いながら進むことの大切さと共に、その喜びを感じられる展示コーナーでした。ご協力いただいた皆さま本当にありがとうございました。

《 お礼 》

- 患者アンケート調査（平成29年3月～4月実施）へのご協力ありがとうございました。現在、最終報告書を作成中です。アンケート配布総数532、回収数271(51%)…5月1日現在7/6 河北新報に中間報告が掲載されました。

《 お知らせ 》

- 今年もリレーフォーライフへ参加します！ 皆様のご協力をお願いいたします!!
日時：8月26日(土)～27日(日) 会場：地下鉄国際センター駅前広場



ネットワーク 通信 No.3

聖路加国際病院精神腫瘍科部長

保坂 隆 先生 をお招きして **研修会開催しました!**



* アンケート結果の詳細は、ホームページ内にて掲載しておりますのでそちらも併せてご覧ください。
<http://miyagi-gansupport.com/>

11月13日(日)宮城県庁「みやぎ広報室」にて、研修会を開催しました。保坂先生からは、がん患者サポートにおける基本的なカウンセリングの心得についてご講義いただきました。非常に難しい内容にもかかわらず、とてもわかりやすく講義していただき、会場からもたくさんの質問が寄せられました。アンケートでは、講義の理解度について9割以上の方が理解できたと答えています。



また、ロールプレイを講義の途中に何度か取り入れたことで、緊張したが体験することで難しさや注意するポイントが理解しやすかったなど、8割以上の方が良かったと答え、もっとたくさんロールプレイを行いたかったなど、積極的な意見も多数聞かれました。



全体の感想の中でも、「カウンセリングの役割を強く意識した」「参加型の研修会で学びが多かった」「自分にできるか自信はないが、今後患者会等で活かしていきたい」「楽しみながらとてもためになる講義だった」など、多くの方々に好評をいただきました。

県内ではまだ、実際にピアカウンセリングを行う機会や場所は限られていますが、皆さんの日々の活動の中で、今回学んだカウンセリングの心得を活かした関わりを行っていただけたら幸いです。

～ 『がん患者会・サロン ネットワークみやぎ』 を代表して～

副代表 小野寺 幸枝

今回の研修会は主催事業としては第1回目の研修会でしたが、44名の方々(回答者40名、複数回答あり:がん体験者27名、家族6名、医療者12名)にご参加をいただき、保坂先生から講義を受けながらロールプレイをし、その都度わからないことを質問していくという内容で研修会が進んでいきました。

研修会の中では、がん体験者、ピアとして何ができるのか、誰かのお役に立ちたいという思いで質問されている方々がほとんどで、どう答えて良いか悩んでしまう問いかけやかかわる際の注意点など、保坂先生にはわかりやすく具体的に教えていただき、なかなか聴けなかったことや知っておかなければならないことなどを学べた研修会でした。

保坂先生から「身近でソーシャルサポートしてくれる人が2~3人必要」と教えていただきましたが、私自身が誰かの2~3人の中に含んでいただけるように、できる範囲で努力していきたいと感じているところです。

保坂先生、参加された皆様、開催にあたったスタッフ(県担当者・事務局)皆様に、心から感謝いたします。

《 お知らせ 》

- H28 11月より 仙台厚生病院 がんサロン「いこい」が加入 <現加入団体は24団体>
- H29年2月10日(金) 13:30~15:30 第2回 ネットワーク交流会開催予定(対がん協会内)
- H29 2月頃 ネットワーク主催の 患者アンケートを実施予定... ご協力お願いいたします!



ネットワーク 通信 No.2

「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2016 みやぎ」 みんなで 参加しました！



ネットワークみやぎのブースの前で

去る9月24日(土)～25日(日) 仙台国際センター内
せんだい青葉山交流広場にて、「リレー・フォー・
ライフ・ジャパン2016 みやぎ」が開催されました。
横断幕・のぼり旗を新調し、文字通りネットワーク
みやぎの旗を掲げて初参加いたしました。

疾患別カラーをイメージしたリボンツリーでは、
たくさんの方にご協力いただき、緑のツリーが華や
かに彩られました。二日間で、約100名の方にお立
ち寄りいただきました。ご協力いただいた皆さま、
本当にありがとうございました。そして、お疲れ様
でした。



サバイバーズトーク



ラストウォーク

～参加者の声～

がんの子どもを守る会宮城支部 代表 佐藤陽子

私はサバイバーではありませんが、23年前当時10歳の息子を小児がんで失くしました。
悲しみと苦しみ絶望の中、私を救ってくれたのがある人の言葉でした。「大丈夫、失ったのではなくずっと
貴方の側にいる、貴方の心の中で生きている」今回初めて参加、体験しましたリレーフォーライフでしたが、
皆さんと共に歩き、心を通わせる事が出来ました事にとっても感謝致します。悩み苦しむ人の側には、必ず誰
か寄り添ってくれるし、私もまたそんな人になりたい…改めてそう感じた二日間でした。

《 お知らせ 》

- 『がん患者会・サロン ネットワークみやぎ』 ホームページ完成！
<http://miyagi-gansupport.com/network/>
- 10/28(金) 17:00～18:00 NHKラジオ第一「ゴジだっちゃ！」吉田代表、田村 生出演予定
- 11/13(日) ピアカウンセリングマインドを学ぶ研修会 開催予定

❀ ネットワーク 通信 No.1 ❀

《 活動報告 》

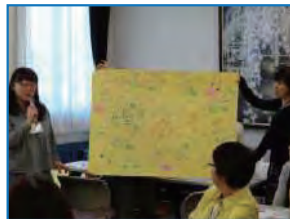
～ 第1回 交流会が開催されました！～

平成28年度『がん患者会・サロン ネットワークみやぎ』第1回交流会が、6月10日宮城県対がん協会にて開催され、13団体、約30名の方にご参加いただきました。当日は、参加団体より今年度の活動計画等を紹介していただくと共に、吉田代表よりネットワークの年間スケジュールの説明が行われました。

今年度は、リレーフォーライフ（9/24～25）への参加をネットワークの全体集会として位置づけて取り組むこととなり、グループに分かれて様々なアイデアを出し合いました。当日皆様からいただいた意見を基に、コアメンバー（運営委員）会議にて、参加



（上:話し合い、右:発表の様子）



方法等についてさらに詳しく検討いきたいと考えております。詳細が決定し次第、皆様にお知らせさせていただきますので、ご協力お願いいたします。

私たちの

❀ ロゴマークが決定しました！ ❀

たくさんのご応募をいただき、ご協力くださいました皆さま、本当にありがとうございました。当日参加された皆様からの投票結果により、マンマの会パセリの菅原朱美さんのデザインをネットワークのロゴマークとして使用していくこととなりましたので、ご紹介いたします。



（投票の様子）



宮城県内の様々ながん患者さん、ご家族、賛同者が一つの輪になって、ネットワークの活動を盛り上げていきたいという願いが込められています。名称の下には県花である「ミヤギノハギ」を加え、それを囲むように、それぞれの疾患のリボンカラーをイメージした色とりどりの花が肩を組んで輪になるように構成しました。皆様にも親しまれ、愛着が湧いてくることを願っています。

（by マンマの会パセリ 菅原朱美さん）