

臨床活動報告

「がん患者さんとそのご家族のための ウェルネスセクション」研究会の活動

齋藤 ゆみ*, 江口 恭子*, 佐藤 泰子**
萩原 三義*, 黒木 裕士*

1. はじめに

2005年に発足した「がん患者さんとその御家族のためのウェルネスセクション」研究会は本年度3年目を迎えた。患者間、患者・家族と医療者間の交流支援、療養生活上の有用情報アクセスへの支援を通じ、患者のセルフケアやストレスコーピング力、QOLと治癒力の向上を目指すもう一つの医療支援の在り方を高度医療の現場に提唱すべく年々活動の質を高めている。

20年度の現在では通算48回の定例研究会を開催し、年間行事は、「ウェルネスシンポジウム」、「クリスマス会」、京都大学落語研究会の協力による「ウェルネス寄席」、「患者の作品展」、「ウェルネスワークショップ」などを展開してきた。

これらの活動の継続によって京都大学病院でのウェルネス研究会の活動は徐々に認知されてきている。本年度は特に京都大学病院に「がんセンター」が着工となることがきまり、また、京都大学病院が京都府のがん拠点病院として認定されるなど「がん対策基本法」および「がん対策基本計画」に基づいたがん医療を取り巻く環境変化を背景として、ウェルネス研究会のこれまでの活動の真価がためされる時を迎えたと考えている。

今回の活動報告では、昨年に引き続き研究会活動の概要と今後の課題および、展望と考察を述べ報告としたい。

2. 「ウェルネス」研究会活動の概要

2008年度は、研究会組織としてのさらなる発展を目標に、研究会組織の見直しと研究会員の増員策の検討、研究会員の自発的・自律的な活動の推進、例えば会員による主体的な「音楽療法活動」、会員間の交流の場「ほっとカフェ（サロン）」の開催など、また、

定例会議の活発化を図るための運営会議の開催と話題提供の充実などを図ってきた。年間の定例会議や年間行事のまとめを表1に示す。

定例会議は毎月1回を原則とした。また、定例会議の前週には運営会議（参加者自由）を行い定例会議のスムーズな運営と会議の充実を図った。初めての年間の行事として九州大学留学生センターより高松里先生を招き、ウェルネスワークショップを開催した。参加者は会員が主であったがサポートグループの企画・運営メンバーとしての自己研鑽の機会になった。また、今夏の初めて開催した患者交流会としての「ウェルネス寄席」および「患者作品展」ではアンケート結果からも分かるように多くの参加者から感動的な反応を戴き、会員のさらなる活動の励みになった（表2、3）。また、ウェルネスクリスマス会は今年度で第4回を数え、京都大学病院の年末の恒例行事となっている。

年間活動の最大の行事はなんと言ってもシンポジウムの開催である。本年度は第3回を数え、テーマを「生きる力に出会うために」と題して、これまでの活動の一応の集大成をめざした。

基調発言として、医療法人社団神野医院 医院長の神野君夫先生、臨済宗妙心寺派僧侶 石滝玄龍氏、近畿大学 前田益尚先生、患者代表として本研究会の会員であり、病院、教育などの現場でボランティア活動の推進者である北川博子氏の4名のシンポジストをお招きした。参加者は患者、そのご家族の方々、一般市民をはじめとし医師、看護師など医療関係者などで、多領域から多くの方々のご参加頂いた。また、前年度に引き続いて参加された方も多くおられ、表4-1、2のアンケート結果からみると、シンポジウムの内容として、シンポジストの基調講演が「大変良かった」は70%に達し、「良かった」も併せると参加者の93%が非常に高い評価を下していた。ウェルネス研究会活動に対する高い評価が示されたものと考えられる。読者の方々に直にご判断戴き、ウェルネス研究会の今後に対して忌憚のないご意見、ご指導を戴きたい。今回は自由記載者が多数おられたため、シンポジウムテーマである「生きる力」をキーワードとして、自らが「生きる」ことへの参考になったとした意見を、文章はそのままとして掲載させていただいた。最後にシンポジウ

* 京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻
606-8507 京都市左京区聖護院川原町53
Human Health Sciences, Graduate School of Medicine, Kyoto University

** 京都大学大学院人間・環境学研究科
606-8316 京都市左京区吉田二本松町
Department of Human and Environmental Studies, The Graduate School of Kyoto University

表1 平成20年度 ウエルネスセッション研究会年間活動

第 回	定例会議 開催日	年間行事・定例会議（主な議題）	話題提供（担当）
38	4月15日	1. 19年度の活動報告・会計報告・総括冊子について 2. 20年度の活動方針と活動計画	話題提供：佐藤祐子氏 「傾聴」の体験からその理論と実績
39	5月20日	1. 新入会 学生紹介 2. 19年度ウエルネス研究会活動報告書およびシンポジウム報告書の配布 3. 第1回ウエルネスワークショップ説明と準備 4. 夏期ウエルネスイベント企画について	話題提供：西田温子氏 理学療法について ・リハビリテーションの理念 ・理学療法の歴史と理学療法士 ・国際障害分類とリハにおける評価
	5月31日	第1回ウエルネスワークショップ 「どうしようもないことをどうにかする」講師：高松 里先生 九州大学	
40	6月17日	1. 第1回ウエルネスワークショップ結果報告 2. ヒューマンケア心理学会の演題についてヒューマンケア心理学会原稿締め切り 3. 第1回ウエルネスエリア交流会	話題提供：今井杏子氏 平安時代の日本の文化と生活
41	7月15日	1. 寄席・患者作品展示回の準備	
	8月6、7、8日	第2回 ウエルネス寄席 ウエルネスエリアでの創作展示	
42	9月9日	1. ヒューマンケア心理学会参加について 2. ウエルネス寄席・患者作品展の結果報告	
	9月16日	ヒューマンケア心理学会発表	
43	10月21日	1. 第3回ウエルネス シンポジウムの検討 あなたは「生きる力」と出会っていますか	
44	11月18日	1. 第3回ウエルネス シンポジウムの最後の詰め	
45	12月6日	第3回ウエルネス シンポジウム 開催	
	12月16日	1. 第4回ウエルネスクリスマス会の準備	
	12月22日	第4回ウエルネスクリスマス会 開催	
46	1月20日	1. 第3回ウエルネス シンポジウムの結果報告 2. 第4回ウエルネスクリスマス会の結果報告 3. 21年度活動案についての検討	
47	2月24日	1. ネブラスカ大学訪問の報告 2. ウエルネス患者サロンについて	話題提供：齋藤 ネブラスカ大学メディカルセンター紹介
48	3月17日	1. ウエルネス会員規約・会員について 2. シンポジウム報告書の作成について 3. 21年度活動計画案	

表2 第2回ウエルネス元気寄席 アンケート集計結果

アンケート回答数53名（男性18名、女性35名） n（％）

質問項目	入院患者	外来患者	患者家族	病院職員	その他
参加者属性	19 (36)	12 (23)	9 (17)	5 (9)	6 (11)
質問項目	面白かった	普通	つまらなかった		無回答
元気寄席について	31 (58)	12 (23)	0		8 (15)

ムの全結果は冊子にまとめ、関係者に配布した。

3. 「ウエルネス」研究会の今後の課題と展望

2008年度は第3回ウエルネスシンポジウムで成功を収め、さらに、新たなウエルネス交流支援として「元気寄席・患者作品展」の開催、研究会員の自己研鑽のためのワークショップの開催や話題提供を含む運営会議の充実など多くの点で進展がみられた。冒頭でも述べたが、日本のがん医療が患者志向の医療に向かって大きな変革を遂げようとしているこの時期にウエルネ

ス研究会のこれまでの活動がますます重要な意味をまし、研究会の先進性を示す機会となることを期待している。実は年度も終了間際になってこのことを裏付ける出来事が発生した。それは京都大学病院に「患者サロン」をとの強い希望が患者側からなげかけられ、その実現に向かってウエルネス研究会の実績が表面化したことである。つまり、「がん対策基本法」の大きな柱でもある医療における患者サポートとしての「患者サロン」実現に向けて京都大学病院チーム医療検討委員会やウエルネスワーキング委員会にウエルネス研究

表3 第1回 ウェルネス患者さんの作品展 アンケートの自由記載（抜粋）

- ご自分では思いもかけずに大病をされ、長い間闘っておられる方々の作品、ただただすばらしいと思うだけです。どの作品にも生命があります。もしも私が病を得る日がありましたらどうぞお仲間先輩としてご指導がうけられましたら…変な言い方で申し訳ありません。現在の私は何もできませんがアンケート書かせて頂きました。皆様の心の平安をお祈りいたします。
- 流れる水のようなイメージのもの（具体的に何ということはわからないのですが）暑いからそう思えるだけかもしれませんが…。水が流れているものをみると心身ともに落ち着くような気がします。
- はり絵、薬剤のケースを利用したとのこと、すばらしいと思いました。私の母も和紙で30年間ほどはり絵をしていました。その他日本画の素晴らしいこと。生け花の美しさ、わきに書かれた心にしみるメッセージ、皆様素晴らしい生き方をされていると思いました。
- 作品を出している人は生きがいのなるだろうし、みる人の癒しになると思います。どうぞがんばっておつづけ下さい。お願いします。
- 病気にまけず前向きに生きておられる様子が絵を見ていると感じられます。
- 今日で37回の放射治療が終了です。みなさんのご活躍を患者さんにとって、励みになる場合もあると思います。
- 現在は展示会（来年7月）のため多忙なので無理ですが将来（出展）したいと考えております。
- 病院という場所で病と向き合っている人達に逆にはげまされる方もいらっしゃると思います。これからも良い作品をつくって下さい（高齢の父の通院につきそってきました）。
- “大変幸いなことに今は、はじめて” 会の存在をしりました。
- ウェルネス研究会の活動があることを知りませんでした。ロビーに花、絵画が展示してあると心がなごみます。ていきてきにやってほしいと思います。
- 患者の方だけでなく一般の人の作品（例えばサークル活動されている方々とか）も取扱われたらどうですか。作品がすばらしいのでオークションとかをして収益金を研究費にするとか寄付するとか考えたらいかがですか。
- 自分もがん患者で毎月来院してます。これからもたのしみにしてます。
- 気持ちがこめられていて、細かい工夫がみられた
- 良い活動なので、長く続けてほしい。
- 薬のケースを利用して絵にした方がありました。アイデアと絵心に感心しました。
- 人は何か、自分の身におこらない限り最低限の行動しかとる事をしない…私は義父を在宅にて看取りましたが大変今後の人生において貴重な時間だったと思っており（大変困難ではありましたが）何か私でもささやかながら出来ることはないものかと考えてはいるものの未だ見つからない日々を過ごしてますので。
- 患者さんの作品に添えられたコメントどれも胸にグッときました。メモして帰りたいと思いました。できればコメントをコピーして持ち帰りできる様にしていいただければ…私も昨年三ヶ月少し入院していました。家族や友人に理解してもらえない声を代弁していただいた様に思います。

表4-1 第3回 ウェルネスシンポジウム アンケート集計結果

参加者71名、アンケート回答数70名（回答率98%） n (%)

質問項目	大変良かった	良かった	まあまあ	良くなかった	無回答
施設について	32 (45)	29 (41)	3 (4)	0 (0)	7 (10)
開催場所について	37 (52)	25 (35)	6 (9)	0	2 (3)
シンポジウムの時間について	22 (31)	34 (48)	8 (11)	1 (1)	6 (9)
シンポジウムの内容について					
①ウェルネス研究会基調発言	35 (49)	26 (37)	2 (3)	0	8 (11)
②座長進行	34 (48)	23 (32)	6 (9)	1 (1)	7 (10)
③シンポジストの基調発言	50 (70)	16 (23)	1 (1)	0	4 (6)
④全体討論	24 (34)	19 (27)	4 (5)	0	24 (34)

会の意見を提出する機会が与えられ、京都大学病院に「患者サロン」を、の夢が実現に向けて開かれようとしていることである。これを機会に高度医療の大学病院の冷たい・硬い、のイメージが払拭され、支援と交流の輪がますます進展し、来院者が「生きる力（自己治癒力）を高め」、患者・ご家族のQOLが向上するというウェルネスのサイクルが京都のあちこちで回り始めることを願ってやまない。

4. 考 察

2004年の大阪で開催された「がん患者大集会」をきっかけに、日本のがん医療もやっとがん患者のQOLに関心を示し始め、その後に引き続いて「がん対策基本法」が制定され、「がん対策基本計画」、都道府県レベルでの「がん対策推進計画」が実行段階にはいつてきた。ウェルネス研究会も準備段階は2003～2004年に始まっている。その当初から研究会の理念は変わらず、「高度医療の大学病院であるからこそ、が

表4-2 第3回 ウエルネスシンポジウム アンケートの自由記載

【アンケート自由記載欄】

シンポジウムの内容についてのご意見・ご感想

記載多数のため、シンポジウムテーマから「生きる力」をキーワードとして、自らが「生きる」ことへの参考になったとした意見を抜粋した。

北川さんの紙芝居の話が大変わかりやすく、生きていく力を自分と自分を必要とする人との関わりの中で見つけてゆくことはとても強い精神力を感じました。

患者力をもう一步踏み出せばいろいろな活動ができることを改めて感じました。また、薬だけではなく治療・自己選択がたくさんあることも学びました。

前向きに生きる！生きたい！と思いました。

シンポジストの方々がほとんど大病を経験されておられるにも関わらず、とてもポジティブなお話をされていて「生き方」に感銘を受けた。

「死に支度」は「生き支度」。

生きるエネルギーをいただきました。・何事にも前向き、プラス思考で明るく生きること。

がん患者として今後の生き方の参考になりました。

「生きる力」を明確にテーマにされていること（が参考になった）。

病はいつ誰に起こるか分からない。生きていることの一部と受け取り、悲観に暮れることもあり、自暴自棄もあり、やがて病を現実として受け入れ、死も生の一部として自然の成り行きと思えるようになってから生き方が変わってくるのだろうと知ることが出来ました。

生きる力。今は健康に恵まれているが、もし病気や気持ちが落ち込んだりしたら、そのときは為になる感じがします。

85歳を超えてなお元気の毎日を過ごされている方は、「生きる力」を自ら作り出しながら若い人に励ましをなさっておられると思います。

人の出会いとふれあいの場がどれだけ「生きる力」になるか。

JaMaTaの活動はすごいと思います。生きる力を失いかけた人に音楽や色々な話し合いを通して少しでも回復していき、自分の生きる目標を持てるようになっていくなんてとてもすばらしいと思います。再発の不安と闘いながら患者さん同士のサロンで話し合うことの大切さを感じました。

「生」というものを強く感じました。

すばらしいお話をたくさん聞くことができました。私の両親にも聞かせたかったです。もっといろんな人にこのような生きる力になるお話を聞いてもらえたらいいと思います。

各講師の生き方の人間味あふれるお話に元気をいただきました。元々の人間性に加えて、病を得られたことによる人生観の広がりや深まりを持って、死を意識しながら今ある命を人一倍真剣に生きておられるのだと強く感じ、人間力の可能性を感じました。さて私が死を意識したとき、どのように生きるのだろうと今から準備を始めようと思います。

患者さんの経験のお話を聞くことができ本当に良かったです。私も手話を習い始め、生の手話ダンスが見られて良かったです。北川さんのお話が感動的で、涙が滲んでしまいました。前向きに生きておられてすばらしいです。

私は乳癌外科で治療を受けています。がんにはなりましたが、今までとはまた違う世界が広がって毎日楽しく暮らしています。また、がん友ができて良かったです。不安もなくなりました。生きる力に出会ったと思っています。

二回目より三回目の方がより“ウエルネス”の目指している方向性が理解しやすくなりました。音楽の効果の偉大性、すばらしい空間になっていると感動しました。患者さんの意見を伺い、健康な人たちよりも“生きる力”が熱くなっていると反省しました。

ん患者の精神的な不安や恐怖に対処する医療領域」が必要性であることを訴えてきた。その理論的根拠はスタンフォード大学のD. スピーゲル^{1,2)}の長年にわたるがん患者へのグループサポートからの研究成果やサイコオンコロジー領域の研究成果³⁾に負っている。この間3年に渡って訴えてきた「がん患者さんとそのご家族のためのウエルネスセッション」の機能は確実にその重要性が認められつつある。それは京都府下のがん拠点病院や先進的な病院においてがん患者を対象とした勉強会や「患者サロン」など情報交流の場の開設

があちこちで始まり、また、最近では京都府、京都市などの後援をえた京都府がん患者団体等連絡協議会の発足⁴⁾などの流れが如実に物語っているといえる。

今こそ京都大学病院に、その先進性の故に、がん患者の多様なニーズに応えることのできるがん患者のサポートセクションを創設すべき時ではないかと考える。

5. 文 献

- 1) デイビット・スピーゲル, キャサリンクラッセン, 朝倉

- 隆司，田中祥子監訳：がん患者と家族のためのサポートグループ．医学書院，2003：32-63
- 2) Rosenbaum E, Gautier H, Fobair P, Spiegel D, et al: Developing a free supportive care program for cancer patients within an integrative medicine clinic. Support Care Cancer, 2003; 11: 263-269
- 3) Vissoci Reiche EM, Vargas Nunes SO, Morimot HK: Stress, depression, the immune system, and cancer. The Lancet, 2004; 5: 617-625
- 4) 佐藤好威：京都がん医療を考える会 会報19号．特定非営利活動法人，2009：1-12