

「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

高橋 美和, 齋藤 ゆみ

はじめに

2005年、初めて健康科学に「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」研究会設立の経緯と活動組織、活動内容、活動の展望などを報告した。その後も順調な活動を続け、昨年、2006年の活動報告では、ウェルネスセクション研究会の活動の軌跡に加え活動実績に基づいた目的の明確化と今後の課題を述べた。

「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2005年2月から毎月1回の定例会議を重ね、現在では第30回余を数えるまでになった。ここまで研究会が継続できたのも会員の皆さんや学生・市民ボランティア会員、保健学科の支援があったからこそである。

また、この1年は2つの大きな出来事があった。1つ目は、研究会の目標の1つであった第1回ウェルネスシンポジウムを2006年10月に無事開催できたことである。そして、2つ目は、ウェルネス研究会とは直接的な関係はないものの、2007年を目処に京大病院の玄関にウェルネスエリアが設置されることが本格化したことである。これは「ウェルネス」の概念を京大病院に広めたと言う意味から意義深いことと考える。これらのことは、これまでの活動を通じ、当初の理念や組織活動、活動計画などの実施・実現が如何に多難であるかを実感しつつも地道に辛抱強く活動を続けてきた賜物と言える。

しかし、これが私達、研究会の最終目的（ゴール）ではないことは自明で、これからが真のスタートであり、ようやくスタート地点に立ったに過ぎないと考えている。

今回の活動報告では、昨年からの研究会活動の軌跡とこれからの課題や展望を述べていきたい。

1 「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」設置のための 研究会活動の軌跡

前述の通り今年1年間は、これまでの地道な活動がようやく実を結んだ記念すべき年であった。昨年度の反省から課題を明らかにし、さらに試行錯誤を重ねながらの1年でもあった。研究会運営組織としては昨年同様、まずは交流支援と有用情報提供部門の2領域に焦点を絞って活動を進めた。有用情報提供の準備として、まずは研究会メンバーが情報を共有し、知識を深め学習することの必要性から、定例会議の中に話題提供という形で会員による講演の時間を設定した。これは、「がんの医療やケア、研究」に関するテーマで30分程度の講演を会員が持ち回りで行うもので、第12回会議より実施し、18年度は6回行った（表1）。

定例会議では、そのほか一番の大きな目標であった初めてのウェルネスシンポジウム開催に向け検討が重ねられた。テーマの検討や開催場所の準備などすべてが手探り状態であったが、研究会メンバーが一丸となって臨んだ結果、テーマは、「支援の輪から、生きる力・治癒力を高めよう」を設定し、特別講演を日本医科大学准教授であり癒しの環境研究会の主宰もされている高柳和江先生にお願いすることで一致した。シンポジウム当日は高柳先生に「癒しの環境と治癒力」のテーマでご講演頂き、また、患者さん、医療者を代表し、貴重な発言を頂いた。参加者は、患者さん、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も多数ご参加頂き、シンポジウムの内容もアンケート結果から判断するに、高い評価を戴けたものと認識している。

シンポジウムの参加者77名からのアンケート回答者数は、54名（回答率70%）であった。性別は男性17名（31%）、女性37名（69%）であり、年代別では、6割以上が50代以上であった。シンポジウムを知ったきっかけは、7割弱が知人の紹介と京大関係者からであり、シンポジウムに参加した動機は、4割近くがウェルネスについて知りたかった、と回答した（表2）。シンポジウムに参加しての感想は8割以上が良かった、大変良かったと回答し、また、7割の方がシンポジウムに参加して何か参考になったとの回答を戴いた

表1 平成18年度 ウェルネスセクション研究会活動報告

	開催日	年間行事・主な議題	話題提供 (担当)
第14回	2006年 4月18日	1. 18年度活動の具体的方策 2. シンポジウムについて	『がんとリハビリテーション』 黒木 裕士先生
第15回	5月16日	1. シンポジウムについて	『がん患者さんの在宅療養を支援するために…』 地域ネットワーク医療部 宇都宮 宏子師長
第16回	6月20日	1. シンポジウムについて	『がんサポートグループについて』 齋藤 ゆみ
第17回	7月25日	1. シンポジウムに向けて	
第18回	8月29日	1. シンポジウムの場所, 時間変更など 2. ポスターの制作作業予定	
第19回	9月19日	1. プログラムの検討 2. シンポジウムの役割検討 3. ポスターの検討 4. 「ウェルネス研究会の目的と活動」に関して 5. 新聞紙上への宣伝	
第20回	10月17日	1. シンポジウムの進捗状況 2. 当日の日程 3. 12月クリスマス会について	
	10月26日	第一回ウェルネスシンポジウム	
第21回	11月21日	1. ウェルネスクリスマス会について 2. 研究組織・規約について	
第22回	12月19日	1. 平成19年度ウェルネス研究会の運営について 2. ウェルネスクリスマス会の準備について	
	12月21日	ウェルネスクリスマス会	
第23回	2007年 1月16日	1. ウェルネスクリスマス会会計報告。 アンケート結果報告 2. 平成19年度ウェルネス研究会の運営について	『がんの補完代替医療について』 京大病院探索医療センター 多田 春江氏
第24回	2月20日	1. シンポジウム冊子の構成等 2. 平成18年度活動報告のまとめ 3. 平成19年度活動計画	『在宅ターミナルケア』 木下 彩栄先生
第25回	3月20日	1. シンポジウム冊子完成版の検討 2. 18年度活動報告最終版の検討 3. 19年度活動提案, 計画について	『睡眠とウェルネス』 若村 智子先生

表2 シンポジウムに参加した動機

参加者77名, アンケート回答数54名 (回答率70.1%)

	n	%
ウェルネスについて知りたかった	24	36.9
健康について考えたかった	5	7.7
療養生活上の困難を解決したかった	6	9.2
患者サポートに関心があった	9	13.9
病をもった人の経験をお聞きして参考にしたかった	9	13.9
その他	1	1.5
無回答	11	16.9

(表3, 資料1)。

また年末には, 昨年に引き続き12月に第2回ウェルネスクリスマス会を開催した。今年も本研究会の学生会員を中心に企画・運営を担い, 他学部学生, 他大学

院生, 多くの市民ボランティアの方々のご協力を得て合唱, 演奏などの余興を楽しんだ。当日は入院中の患者さんや外来通院中の患者さんなど沢山のの方々 (100名前後) が参加され, 昨年同様, 高い評価を得た。

最後になったが, 2006年はウェルネス研究会代表の齋藤が病院のウェルネスワーキングのメンバーとして, 病院玄関の「ウェルネスエリア」設置に向けた動きに参画し, 「病院環境のウェルネス」を考える基盤を整える仕事を与えられたことは特記すべきことと考える。次年度に喜ばしい結果が報告できることを期待している。

2 「ウェルネスセクション」研究会の今後の課題と展望

2006年には第1回ウェルネスシンポジウムの成功を

表3 第一回 ウェルネスシンポジウム アンケート集計結果

質問項目	n (%)				
	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	16 (29.6)	30 (55.6)	6 (11.1)	0	2 (3.7)
シンポジウムの進行について	17 (31.5)	30 (55.6)	5 (9.3)	0	2 (3.7)
シンポジウムの内容について					
①ウェルネスセッションの紹介	21 (38.9)	23 (42.6)	35.6	0	7 (13.0)
②特別講演	34 (63.0)	13 (24.1)	47.4	0	3 (5.6)
③患者の声	13 (24.1)	23 (42.6)	5 (9.3)	1 (1.9)	12 (22.2)
④家族の声	8 (14.8)	22 (40.7)	5 (9.3)	3 (5.6)	16 (29.6)
⑤医療者の声	12 (22.2)	25 (46.3)	3 (5.6)	0	14 (25.9)

資料1

【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

特別講演に関連したもの

- ・高柳先生のお話が楽しく、そして勉強になりました。齋藤先生、応援しています。
- ・特別講演はとても興味深かったのですが、健常者の立場と患者さんの立場では違うのでは？少しハイテンション過ぎた。
- ・高柳先生の話は説得力があった。
- ・どんどん厳しくなっている医療現場でどこまでこんな「ゆとり」の医療のあり方が可能なのか。

「ウェルネスシンポジウム」に関連したもの

- ・生命ということを、皆で考えていくことができるのではないかと、というこのような企画は大変良いのではないかと思います。その中で色々物的なものも必要であると思うが、それに携わるのは人と人であると思うので、そのことももっと考えていくのがいいのでは、と思う。
- ・初めてのせいかもしれませんが、少し難しかった。
- ・参加して良かったです。新しい視点から病院を見ることができそうです。
- ・とても有意義な時間を過ごせました。
- ・ちょっとした発想の転換で治療の場、そのものが癒しの空間に十分なり得るということを知った。今後は「癒し」という点を念頭に既存の施設設計等を観察してみたいと思う。
- ・大変参考になりました。

ウェルネス研究会に対する要望など

- ・京都には毎月患者の声を聞く場がないことで、困っている人は兵庫などに出掛けている状態です、ウェルネス、聞ける人の育成が大切だと思う。
- ・京大病院で第1回のシンポジウムが出来た事を大変嬉しく思います。今後も続く事を希望します。
- ・研究会の活動状況など知ることができて嬉しいです。
- ・ウェルネスの紹介のチラシが欲しかったです。活動の記録と次の方針も含めて欲しいです。
- ・(家族からの声) アンケートの数が少な過ぎる。14枚(家族6枚)これだけでは%出しても偏っている。
- ・患者さんアンケートの件数が20名では少なくないですか？
- ・半休をとって来ましたので、できましたら休日の方がよいです。
- ・開催日は日曜日が最適ではないか、仕事の休みが多い。

取め、これまで歩み続けてきたことが年々、成果として着実に進歩につながっていることを実感している。ウェルネス研究会としては、今後、さらに新たな役割と課題を明確にする必要があると考える。これまで通り有用情報検討・交流支援検討部門での活動を継続しつつ、これまで置き去りになってきた相談検討・教育プログラム検討を中心にした活動も現実化していく必要がある。もともと研究会は、病院の中にもっと気軽に日常の療養生活上の情報が得られる場所、あるいは患者さん自身の闘病経験が、他の患者さんへの「闘病」への良いアドバイスになるような情報交換の場所、市民や学生のボランティアによるコンサートなど

の交流支援によって患者さんの心の癒しが得られるような場所が必要と考え、そのような全人的医療を補完する場としての「ウェルネスセッション」の研究会が始まった。

患者さんとそのご家族が必要とする多様なニーズを満たすことができるように、多様な選択肢(情報)を提供するのがサポートグループとしてのウェルネス研究会の目的であり、「ウェルネスセッション」の役割である。この点に関しては、療養者が「ウェルネス」を達成するには治療はもとより、人の健康に関する「心身相関」の概念を基本として、「自己治癒力の活性化」や「QOLの維持・向上」のために身体的・心

今回のシンポジウムで何か参考になるようなことがありましたか

はい 37名 (68.5%), いいえ 0名, 無回答 17名 (31.5%)

「はい」の方, 具体的に

「ウェルネス」に関連して

- はっきりしたものはないが, 何か感じるがあった。
- ウェルネスとは何かと考える, 知る機会となった。
- 人生を楽しく生きる工夫をすること。
- 心の持ち方。
- 心の健康が如何に大切か良く分かりました。
- 今日から前向きで生活していきたい。笑うこと感動する, 少しでも多く取り入れたい。
- 前向きな姿勢が病気を癒す。
- CAM として中でもアロマセラピーによる看護ケア, 緩和ケアに興味があり研究中です。本日のお話で健康 (身体的・精神的) の一助としてアプローチ方法のお話を参考にさせて頂きました。
- 特別講演の生き方のサゼスチョン。
- 反面教師的に, お金のない人にとってのウェルネスも考えて欲しい。

「癒し・自己治癒力」に関連して

- 発想の転換, 自己治癒力の偉大さ。
- 自己治癒力の大切さを認識しました。
- 癒しの効果をもつハード, そしてその心 (精神, 哲学) を学べた。
- 医療側のストレス, 患者側のストレス, 自分の気持ちの良い空間をつくる事の大切さ。
- “癒し” の意味について再度見つめ直すきっかけとなった。“癒し” と “不安” の間にどのような関係性があるのかということについて私なりに考えていきたいと思う。
- 医学的な治療だけでなく, 癒しや笑いが免疫力を高めて治療にプラスになるということが具体的に分かった。
- 癒しの治療をもって現場の医療へ。
- リラックス色が緑であることを知りました。
- 緑がいいというのが分かった。笑いが大切というのも分かった。

ウェルネスと環境に関連して

- 環境整備 (Well)
- 癒しの環境, 病院環境について。GL の立場, 医療関係者の立場について考えさせられました。
- 病院内の環境と院内患者の精神状態との関係。
- 環境と免疫力。
- 病院 (待合室, 外来, 病棟 etc) のデザインの工夫について。
- 明るく楽しい施設の大切さが患者さんとスタッフ双方のウェルネスの大切さ, いろいろありがとうございます。

患者さん・御家族に関連して

- 患者さんの体験談
- 自分も家族とともに今日聞いたような暮らしに近づきたいから。
- こういうムーブメントが起こった事が嬉しいです。
- 兄が胃がんになり, 今は元気ですが, 今後の生活で何か手助けできれば, と思います。
- 患者さんの生の声が聴けた。
- 現場からの心のこもった報告が一番心に触れました。最後の質疑, 有益だったと思います。

理・社会的な多様なニーズに対応する多面的な支援が必要であることを確認した第一回ウェルネスシンポジウムによって, 更に確信を深めることができた。

最後にウェルネス研究会は今後も着実な歩みを続

け, 医療関係者や一般社会人への「ウェルネス」概念の浸透と同時に, 最終目的である「がん患者さんとそのご家族のためのウェルネスセッション」での活動の実現に向けて頑張っていきたいと考える。