

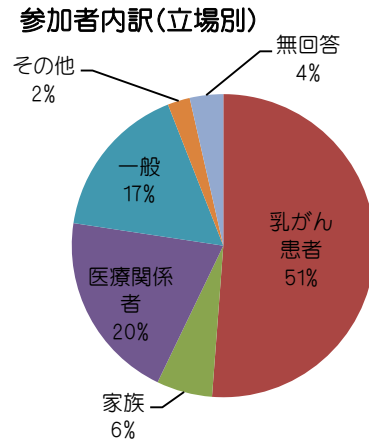
# 《第10回いんいん研修会（10周年記念講演会）報告書》

- 開催日時：平成27年11月15日（日）13:30～16:00
- 開催場所：大崎市古川保健福祉プラザ 2階 多目的ホール
- 参加人数：84名 アンケート回収数：58枚（回収率69.0%）
- 開催内容：①保坂隆先生（聖路加国際病院精神腫瘍科部長）による講演  
②パネルディスカッション（精神科医・乳腺専門医・体験者・認定看護師）

## 1. 参加者の内訳

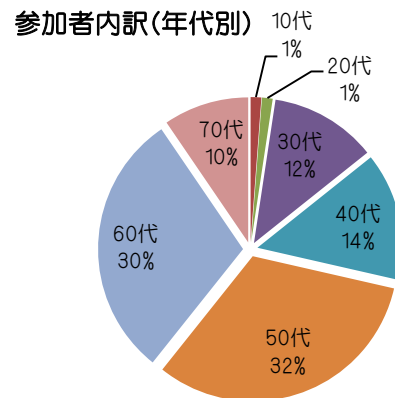
### ① お立場別

* 乳がん患者	43名
* ご家族	5名
* 医療関係者	17名
* 一般	14名
* その他	2名
* 無回答	3名



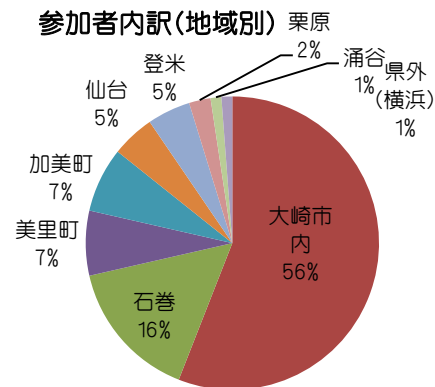
### ② 年齢別

* 10代	1名
* 20代	1名
* 30代	10名
* 40代	12名
* 50代	27名
* 60代	25名
* 70代	8名



### ③ 地域別

* 大崎市内	47名
* 石巻市	13名
* 美里町	6名
* 加美町	6名
* 仙台市	4名
* 登米市	4名
* 栗原市	2名
* 涌谷町	1名
* 県外(横浜)	1名



## 2. アンケート集計結果

\*回答者 58 名

(乳がん患者:35 名・医療関係者 9 名・一般:10 名・家族:2 名・その他 1 名・無回答 1 名)

### ●研修会開催について:何で知りましたか?(複数回答あり)

りんりんの会・りんりん会報 (20) 市民病院チラシ (10) 広報おおさき (6) 広報かみ (2)  
石巻バセリの会 (6) 石巻赤十字病院 (1) 市民病院がんサロン (6) 大崎市民病院 HP (5)  
河北新報 (4) 友人・知人から (3) 大崎タイムス (1) 保坂先生から (1) 仙台の病院 (1)  
無回答 (3)

### ●参加について

初めて参加 (26) 何度か参加 (30) 無回答 (2)

### ●参加理由

保坂先生の講演が聞きたい (44) 病気と心の持ち方などを知りたい (24)  
患者会に関心がある (5) 病気と地域とのつながりに関心がある (7)  
がんと言う病気の情報が欲しい (4)

## 3. 保坂先生のご講演の感想(記述)

演題「がん患者は、家族や地域とともにがんをどうやって乗り越えていけばいいのか？」

### ◆患者の立場の方々より

- ・ わかりやすく、なるほどと思うことがいくつもありました。10 年経過した今だからストレートに入ってくることばかりでした。精神面でのサポートの重要性を再確認しました。究極、「ま、いっかア」、いい話だったと思います。
- ・ とても聞きやすい、分りやすい内容。実体験を踏んだ内容で理解しやすい。患者の気持ちを良く分っている。聖路加に行ってみたくなった。みんな同じ気持ちなんだな～。心強い。
- ・ 自分の心のこと、支えてくれている家族の心のことを分りやすく教えていただき、感謝です。メンタル面で前向きになることの大切さは分っていましたが、なかなかできない毎日…。今日は具体的な方法をたくさん教えていただいたので、早速やってみたいと思います。本やネットで知り得ない情報もあり、とても意義深い時間でした。ありがとうございました。
- ・ 楽しく聞かせていただきました。あっという間に時間が過ぎてしまいました。
- ・ 先生の分りやすくユーモアを交えたお話しにただただ感動しました。自分よりも家族の思いの大変さを改めて考えさせられることが出来ました。本当にありがとうございました。
- ・ 機能的な面の詳しい内容を聴けたこと・うつに対する考え方も勉強になりました。告知のことばの考え方が違うということも勉強になりました。
- ・ 私達にもわかるような平易な言葉でとても分かりやすい講話でした。自分が病気になった当初からの心のあり方や経過を理論的に説明していただいたと感じました。これからの自分の生活のあり様にもとても参考になります。些細なことでクヨクヨすること(病気以外の方が多くですが)“ま、いっかあ～”と笑い飛ばしながら自分を客観的に見つめながら生活していきたいと思いました。
- ・ 素晴らしかったです。とても良かったです。乳がん患者として考え方、心の持ち方、これからの考え方など考えさせられました。仕事をしている身で足りない部分を感じさせられました。ありがとうございました。
- ・ 心の持ち方について大変勉強になりました。ありがとうございました。

- 日々、患者の心のケアに取り組んでいらっしゃる先生のお姿が目には浮かぶような講演でした。私も手術後、主治医の先生から日記を書くよう勧められ、4年以上毎日書いていました。6年を過ぎた現在、日記を書くことも無く元気に過ごしています。
- 分りやすく楽しくお話ししていただきました。初めて聞く言葉や精神的な考え方、とても興味深かったです。
- 乳がん体験者として同じ病の方に寄り添うことが何かできないかと考えています。その時に役に立ちそうなお話をたくさん聞けてとても良かったです。がん患者の3割がうつ等の症状を持っているということに驚きました。何か寄り添ったり支えたりが出来たらいいなと漠然と思いました。
- 私は神経が細やかな方でいろいろな事が頭に入って抜けられないでいて、気持ちがいつも沈み、具合が悪くなっています。先生のお話を聞いて、少し楽な気持ちになりました。切り替えて行かないと！と思いました。
- 自分もネガティブになっていたのですが、どのように抜け出せばいいのか分らなかったのですが、いろいろな面で大変参考になりました。
- とても分かりやすく楽しく聴けました。もう少しゆっくりお聞きできればもっと良かったと思いました。最期の思いが共感できて、今の時点では穏やかな気持ちになりました。
- 御本を読んだことはありますが、親しみやすくユーモアがあり、とても良かったです。もっと先生の御本を読みます！
- 退院したばかりで参加して良いかどうか悩みましたが、来てよかったです。
- とても良かったです。テレビ見て笑ったりしたいと思います。
- ますますがんに対する恐怖心が払拭されました。能天気な患者に拍車がかかりそうで、ありがとうございました。遠路はるばるご苦労様でした。乳がんの病気の件はもちろん、メモを取ったり咀嚼したり大きな頭の体操に感謝させていただきました。
- 楽しくて「がん」を忘れました。これからも前向きに生きて行きます。先生のお話し、また聞きたいです。ありがとう、いろんな意味で。

#### ◆ 医療関係者の立場の方々より

- 大変参考になりました。患者様の気持ちのサポートに役立てて行きたいと思います。外来での短い時間の中で、まだまだ力が足りないと思いますが、出来る限り支援していきたいと思っています。
- 実際のデータを基にした大変わかりやすい内容でした。面白い話も交えながらの内容で最後まで楽しくお話を聞くことが出来ました。今後、患者さんとかかわりで大切にしなければいけないことを学ぶことが出来ました。心洗われる対応策をいただきました。
- 日々相談業務に関わる中で、「がんをどうやって乗り越えて行けばいいのか」苦悩される患者さんご家族を支援するときのヒント、エビデンスをたくさんいただきました。ありがとうございました。
- 分りやすく具体的に自分も実践していきたいと思う内容でした。患者さんの気持ちに寄り添えるよう頑張っていきたいと思いました。
- 大変わかりやすいお話しでした。乳がんに限らず、他のがんや他の病気・生涯にも当てはまる部分があるな～と思いました。
- 気持ちの持ち方について参考になった。(健康寿命まで生きるとか、やりたいことを前倒しで行うとか。)
- 楽しいお話(話術)でした。「がん」ならずとも毎日を生きて行くためのヒントをたくさんいただきました。先生に紹介された本を読んでもみます。

#### ◆ 一般の方々より

- がん患者の心理に対してよく理解できました。(データを基にされた話でしたので根拠ある話で良かったです) 私は乳がんではありませんが、婦人科のがんで苦しんでいる方もいたので、その方達にもこのような機会があると良いと思いました。
- ざっばらんに分りやすく話され、現在の自分を振り返ることが出来たと共に、他者との対応の仕方について学ぶことが出来ました。前向きに話を聞くことが出来ました。
- 大変励みになりました。「オキシトシン」いっぱい出るような生活します。
- 先生が『自分の患者が精神的に(うつに)なるはずがないって思う』ことが驚きでした。患者の気持ちに真直ぐに向き合ってくれることが大切だと思いました。患者は医者に頼るしかないので、心の声を拾い、察してほしいと思います。
- スピリチュアル等、より日常で心がけていける具体的なアドバイスが豊富で、早速実践してみたい。
- がん=死につながることではないと感じた。初めて講演を聞き、がんは糖尿病や高血圧と同じであることを知った。今、ホスピスケア看取りが多くなっていますが、もし病気になったら、自分自身気持ちを強く引き締めて生きて行かなくてはならないと思った。
- 共感する事が多くてホッとした。心のもやもやが話しとしてはっきりと語られ、また新たな気持ちで病気と向き合おうと思いました。

#### ◆ 家族の方々より

- すごく分りやすく、笑ってた方が良いということが一番心に残った。
- 家族として参加しましたが、とても興味深く拝聴しました。固く考えてきましたが、楽しい時間となりました。

## 4. パネルディスカッションについてのご感想(記述)

テーマ 『がんと共に！・・・患者・家族と医療者、そして地域とのつながり』

#### ◆ 患者の立場の方々より

- いろいろな立場の方からのお話を聞けて大変勉強になりました。
- 先生や看護師の方、体験者の方の生の声を聴くことが出来て参考になりました。先生たちのホンネが聞けるというのはなかなか無いと思います。
- 先生や看護師さんも患者の方々に気を使って下さっていることが良く分かりました。
- 告知されてから自分で決めることがどんどんあって、気持ちの整理がつかない中で決めて行かないといけないのが大変だった。でもまわりのサポート、自分の病気の理解・・・ということを病院側が分ってくれているのですね。
- 安心して身を任せたいと改めて感謝しました。
- 具体的な話が多かったのでこれからの自分の生き方に参考にする部分が多かったです。
- どのパネラーの方々からも、とても身近な質問に答えて頂き、ありがとうございました。分りやすくとても良かったです。自分は患者でもあるけれど、支援者でもあるのだなと改めて感じる事が出来ました。
- 患者として知りたいことに対して答えていただいて良かったです。
- ざっばらんな話し方が聞いていて飽きなかった。具体的な対処法を提案いただけ良かったです。
- きれいごとではない話しが聞けたような気がする。良かった。

- ・ 質問にも答えて頂けて良かったです。
- ・ 充実した時間を過ごしました。またこのようなディスカッションを望みます。
- ・ 丁寧に対応していただいてよかった。乳がんのことだけ考えず、他の病気のことも考えて行く方が良いと思った。
- ・ 保坂先生の乳がんのことだけ見て・・・と言う言葉が心に残りました。年代的にもいろいろと出てくるとき、大変参考になりました。
- ・ 健康は自分で投資した方が良いのではと、全くその通りだと思います。適切なアドバイス、今後の生活に役立てたいと思います。
- ・ パネルディスカッションって難しいですね。それなのに高橋さん、上手に皆さんにマイクを回していて“さすが”でした！素晴らしい！パチパチパチ。自分の死生観をしっかりと持つことが大事ですね。死は誰にでも訪れることですから・・・。
- ・ 司会者のパネラーに対する質問のうまさに感服させていただきました。

#### ◆ 医療関係者の立場の方々より

- ・ 医師・看護師・体験者のそれぞれの立場の貴重な話をそのままのことで聞くことが出来、良かったです。
- ・ 具体的な話で大変意味あるものでした。とても参考になりました。
- ・ 短い時間でしたが濃い内容のお話を聞いて良かったです。大崎地域の皆さんの生の声が聞いて良かった。素晴らしい方々がいて心強いと感じました。
- ・ 患者さんと医療関係者の信頼関係や、患者会等ソーシャルサポートの重要性を再確認しました。

#### ◆ 一般の方々より

- ・ 自分の思いを他者にどのように伝えるか、その立場により伝え方が違うことが理解できた。『告知』と言うことばが「がん」だけに使われるのはどうか・・・。その通りだと考えさせられました。
- ・ 告知の言い方を変えた方がいいと思った。大崎市民病院の対応参加された体験者の元気な姿、良い環境だと改めて感じた。本人の意志を尊重することが予後が良いのでしょうね。乳がんだけに固執せずトータルで健康寿命を全うしたいと感じた。
- ・ 自分の健康を保つために“笑い”と“つながり”を大切にしていきたいです。
- ・ 理想的な病院の話聞くことが出来て良かったのですが、そういう病院ばかりではないことも実際なので、良い病院選びが大事だと思います。そのためには情報を得ることが大切ですが、なかなか得られることが難しいのが現状だと思います。受診してその先生を信用するしかないのが患者のホンネだと思います。
- ・ 早期発見が一番大切だと知った。よくピンクリボン運動を実施していますが、自分を責めず、誰かと相談して気持ちを和らげることが大切だと知った。

#### ◆ 家族の方々より

- ・ 先生他二人のホンネが聞いて良かった。
- ・ 時間の都合で参加出来ず、とても残念です。

### 5. その他(お気づきのことがございましたら・・・)

#### ◆ 患者の立場の方々より

- ・ 今日に来てよかったと思います。気持ちが分ってもらえるのは嬉しいです。
- ・ ホルモン療法のことが不安でしたが、少し気が楽になりました。本日はどうもありがとうございました。

- 有名な先生の講演をこんな身近に聞くことが出来、感謝です。準備等、会の皆さん、お疲れ様でした。ありがとうございました。医療者が関与していなければ・・・と言う保坂先生のお話しに、改めて『吉田先生の存在』、貴重ですよ。
- たくさんのかたが聞きに来られて良かったですね。役員の皆さん、準備ご苦労様でした。そしてありがとうございました。
- 今日はりりん研修会に参加して本当に良かったと思います。10周年記念、本当におめでとうございます。
- 準備、大変だったと思います。その分勉強になる研修会で、明日からまた頑張ろうと思えました。
- りんりんさんの体験談集がありましたが、参考のために分けていただけると良かったと思いました。  
(※後日、りんりんの交流のある他の患者会様にご提供させていただきました。)

#### **医療関係者の立場の方々より**

- りんりんの研修会、初めて参加させていただきました。ありがとうございました。
- スタッフの皆さん、お疲れ様でした。がんだけではなく、年代的に健康全般に目を向けて行く必要がありますね！再確認！
- 患者会の皆様、ありがとうございました。

#### **◆ 一般の方々より**

- 人間としての生き方、前向きさ、免疫力を上げること、大切なことを再確認しました。
- 自己決定できるということは大切なんですね。
- 講演会に来て、話を聞いてよかった。
- 体験者ではありませんが、いつおきてもおかしくない。そうだったら絶対『大崎市民病院！』そして、『りんりんの会！』です。これからもずっと参加したいです。是非、よろしく願っています。