

滞在型 well being プログラム
「こころのセルフケア&癒し」

2010年10月15日(金)~17日(日)

草津温泉にて

実施後の感想

作成：NPO 法人ぴあサポートわかば会



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

1) 日程

●集合 10月15日(金) 15時
草津温泉、中沢ヴィレッジ・ヴィラVロビー

1日目

- 15:00 集合：ロビー横談話室にて
オリエンテーション
自己紹介
荷物を各自部屋へ
- 16:00 ヴィラIIロビー集合
→ 散策、野外 meditation
- 17:00 温泉に入りたいひとはどうぞ！
- 17:50 ヴィラVロビー集合
バス迎えあり
↓ 3分
- 18:00 夕食：バイキング料理
↓
徒歩5分
天狗山星空観察したいひとは行く
↓
- 20:00 ナウリゾートのバスをお願いする
↓
- 20:10 ヴィラIIへ：談話室にて
ストレスへの対処法・meditation
- 21:00 各自部屋へ
自由参加談話会：ヴィラII寺田の部屋
にて、お茶などあり・自由解散



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

2 日目

- 6:30 自由参加：ヴィラⅡロビー集合
散策・野外 meditation
↓
- 7:30 中沢ヴィレッジホテルへ
徒歩 5 分 朝食バイキング
少し自由時間
- 10:00 ヴィラⅤ 1 階・会議室にて
セッション
① セルフケア、セルフクエスト
② ライフサークル
- 12:00 お弁当配達あり
野外で食べる??
- 13:00 ヴィラⅤ 1 階・会議室にて
セッション
③ 自己表現、アサーション
④ 感受性開発、
⑤ 非言語コミュニケーション
- 15:00 ナウリゾートホテルへ移動
自由時間あり
- 16:30 ナウリゾートホテル教会にて
ヴォイストレーニング
- 18:00 ナウリゾートホテルで夕食
↓
バス移動
- 19:30 各自部屋、温泉などへ
- 20:30 談話会：ヴィラⅡ寺田の部屋にて
死生観をわかちあう・・・??
お茶などあり・自由解散



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

3日目

6:30 自由参加：ヴィラⅡロビー集合
散策・野外 meditation

↓

7:30 中沢ヴィレッジホテルへ
徒歩5分 朝食バイキング
少し自由時間

9:00 チェックアウト

9:30 ヴィラⅤ 談話室
お天気よければ野外で

セッション

- ⑥ 私への気づき
- ⑦ 希望に生きる道さがし
- ⑧ リセット「新しい希望」

12:00 解散 お疲れ様~~~~~!!!!

2) 参加者 16名

ファシリテーター	寺田佐代子、堤寛
スタッフ	山口ひろえ
ボイストレーニング指導	森 茂郎
参加者（女性がん患者）	計 12名



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

3) 終了後、参加者からいただいたメールより抜粋

- おはようございます。お疲れさまでした。本当に楽しかったです。ありがとうございました。
- ありがとうございます。
2泊3日の滞在型草津研修。久しぶりにゆったりと自然の雄大さに満喫させていただけました。ありがとうございます。
- 帰宅後、よき理解者となっていただくよう、家族に話しました。
反応は？ 私の中で 何かが動き始めていることを実感します。
- 楽しい研修旅行を企画してくださり、ありがとうございました。
日常とはかけ離れた場所、人々、過ごし方、などがとても新鮮でリフレッシュできた気分です。やはり、遠くても、自然の美しい場所で行ったことが良かったのではないのでしょうか。
皆さんとの交流が、私の心に残っていて、今後も、じわじわと効いてくるような気がします。
- とても楽しい3日間でした。
先ほど宅急便で荷物が届き、家族に土産を渡すことができました（ほっ）。
景色も素晴らしくて幸せでした。
食事も美味しく、1.5キロも育っていました（泣）。
- 最初は、どんな感じなのかな、どんな人たちが来るのかな、と少しワクワクしながら参加しました。ピアサポートの中心となるような人たちが来るのかな、と思っていました。行ってみたら、みなさん、とても気持ちの優しい、面白い(?)方々で、すぐに打ち解けることができました。
私は、抗がん剤の副作用で、脱毛しているので、まだカツラのため、温泉旅行などは、術後初めての経験でした。今回は、堤先生が「○○○のかつら姿を見てみたい!」と言って励ましてくれた(?)こともあり、また、参加者がみなさん、ガン患者さんということで、カツラの私でも、安心して、参加できると思っておりましたが、実際、そのとおりでよかったです。
森先生の歌のレッスンは、とても楽しかったです。(個人的には、その日寝不足になっていたの、きちんとやれなかったのが残念です。) みんなで、思いっきり歌ってみて、素晴らしい体験でした。レッスンの後、精神的にとっても元気になれた気がしました。
- ワークショップに参加して、「このWSで何を持ち帰りたいですか?」その問いに「この場の雰囲気」と答えました。一緒に過ごし言葉を交わすうちに、参加者一人一人の個性が見えてきます。自分と違う感性、考え方、に戸惑うこともありました。でも、今は、自分と違うタイプの方々に会えて嬉しく思っています。それは私にとって新しい視点、柔軟な考え方を教えてくれました。一人一人、多様であることは、豊かで、面白いことなんですね。輪になって座り、想いを、訥々としゃべる人も、明確な言葉で発言する人も、自分と同じ思いも、違う思いも、お互いに、うなずきながら受け入れる場には、暖かいものに包まれていま



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

した。素直に表現出来る安心感がありました。また、他人の言葉に耳を傾けることによって、自分の気持ちを見つけたり、深められた気がします。この暖かい雰囲気がセルフサポートの初めの一歩なのかと思いました。機会を与えて下さった方々、一緒に参加した皆さんに感謝します。

4) ファシリテーターとスタッフのふりかえり

●寺田佐代子のふりかえり

・プログラム内容作成について

ファシリテーターとして、今回のプログラムの内容を決定するには、さまざまなことを考えて作成しました。この企画にあたって、このことを実施できるスタッフ仲間のいないことで、独断に迫られ、独自のアイデアで決断しなければならない面が多々ありました。2泊3日のプログラムの内容をどのようにするかは、まったく孤独な作業でした。

ガウラー財団で体験したプログラムは10日もので、そこからの抜粋としては、どれをとりあげたらよいのか？ 結局、最初と最後をとりあげ、途中は楽しめる内容を盛り込むよう仕上げました。強く意識したのは、最終日最後の場面でした。参加者が新しい希望を持ち、自分なりの決意表明をできるようにアプローチするには？をイメージしました。ガウラーのところでは、ひとりひとりが抱擁し、「ありがとう」を言い、別れを惜しみました。それを実現したかったのです。

結果的に、最終日にそういうムードに持っていくには、プログラム全体における暖かい人間交流と、参加者ひとりひとりが何かを感じられるようなセッションやワークが実在し、ファシリテーターによるアプローチが存在し、エンカウンターグループのグループダイナミクスが生きて、参加者メンバーそれぞれが、程度の差はあれ、それぞれのモチベーションが上がっていかねば、そういう場面は迎えられないのです。

ファシリテーターはプログラム進行のプロセスにおいて、そこで起きるさまざまなことの水面下にある感情に敏感でいることができ、常に参加者メンバーとともにあり、そのなかでファシリテーターとしての自己行動決定していくことの連続なのです。

プログラムを作成するときは、実際どんなことが起きるのか予測はつきにくいのです。しかしながら、どんな場面に出会っても、このプログラムの目的からずれないように軌道修正できる能力も必要です。

・プログラムにない野外学習決定について

結果として効果的だったのは、プログラムどおりではない、白根火山に行くという、野外学習だったのかもしれないと思います。素晴らしい天気のもと、白根火山行きを決行しました。大自然のなかに身をおいたことで、参加者の感性がみずみずしくなり、セルフケアに必要な自分への癒しが、室内で実施するプログラムよりはるかに効果的であったと思います。変更の決断は成功だったと感じています。

朝食を取っている間に、予定変更を決定しました。白根山が紅葉で美しい時期とわかっていて、しかも、バスで30分行くだけでその世界があるのです。それをしないで、室内でワークをするのか？と思ったとき、みなさんに、「これからバスで白根山に行くことに賛成しますか？」と訊いてみました。誰一人、反対しませんでした。なにやら、「この人たちは、学習より観光かな？」とも思いましたが、私は観光目的にするつ



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

もりはありませんでした。大自然に身をおくことで、セルフケアにつながると信じたのでした。

実際、白根火山では、みなさんそれぞれの思いで、散歩したり写真を撮ったりしていました。私は、内心、午後のワークをどんなふうに行うかと考えていました。午後のグループワークのファシリテーターの進行をシュミレーションしながら、そのプログラムの進行に無理がないか、効果的な連続性があるか？参加者の移動はスムーズに行くか？などを含めて、プログラム進行そのものを再編成することが私にとって、一番大きな作業でした。

午後のワークは、午前のワークとの連続性を持たせていたのに、午前をスキップしてしまったので、午後の内容実施にやや心配がありました。でもやるしかないので、参加者がより発言しやすいことにしよう配慮して、ワーク直前に、参加者を2つのグループに分け、スモールグループ方式としました。ファシリテーターの堤先生と、スタッフの山口さんがペアになってもらい、メンバー間のやりやすさをシュミレーションし、グループメンバーは私が決定しました。本当は、グループメンバー構成は自由に（ランダムに）したいのが本音なのですが、時間が1時間半しかないワークなので、急遽決断しました。

・ボイストレーニングを実施したこと

これは、実施してよかったですね。森茂郎先生のお人柄、指導力にみなさん引き込まれて、あっというまの2時間でした。どうしてこういうことをしたのか？それはやはりガウラー財団でのプログラムの再現を夢見てのことでした。現地で、ある晩、オペラ歌手が私たちにボイストレーニングを実施し、歌を歌わせました。その2時間余りの実に楽しい実践だったことを、再現したかったのです。

以前、堤先生がオーボエ演奏するときのピアノ伴奏者として、森先生グループ主催のコンサートに参加しました。そこで、はじめて森先生と出会いました。

ずうずうしくも、その場で私たちのサポートプログラムのことを話し、ボイストレーニングで患者さんが声を出すことで元気になれるようなことをしたいと言いましたら、「いいよ、やるよ。行くよ」と言っただけでした。あうんの呼吸で決定したのでした。これも何かのご縁です。

森先生は、東大医学部出身の病理医。病理学会理事長も勤められた権威あるお医者さまに、定年退職後とはいえ、ボランティアで音楽を媒体として患者支援にいらっしゃったことは、身に余る光栄でした。患者として、とても幸せなことであると感じると同時に、医療現場ではない場面で、医療者といっしょに音楽を楽しむことの有意義性、このような方法で暖かい人間交流が可能なことを示してくださったことにこころより感謝いたします。

参加者全員、森先生のボイストレーニングに感動して感謝していました。このことで、私は、医療者と患者の交流として、このような場面で互いに居心地のよい感動に満ちたときを過ごせる方法がある、これほどいいことだと体感できました。これを機会に、次回の機会にもアンコールしたいと思います。次のプログラム実施のときは、ボイストレーニング実施はもちろん、さらに、音楽コンサートの実施につなげていきたいと思っています。

・プログラム企画全体について

その場その場で、これでいいのかという吟味の気持ちを加えながら、臨機応変に運営しました。参加者全員の2泊3日間のプログラム参加への様子、食事・入浴の時間、体調も考慮しなければなりません。それ



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

は、ツアーコンダクターに匹敵します。これも慣れないと、配慮に欠けることになるでしょう。

夜のミーティング・懇談は、任意参加が基本でした。ガウラー財団でもそうでした。今回、参加者全員が任意参加の夜のミーティングにも参加しました。これは、実際、効果的な交流促進になりました。結果として、毎晩 21 時から 23 時まで懇談することとなり、参加者は疲れたと思います。楽しかったけれど、眠く、疲れさせましたね。ごめんなさい。

・ハプニング

集合時に互いの紹介の場をつくることは大切です。今回は、集合時間が全員一致しなかった。早く到着してあとのひとを待つひと道中疲れているので、待つ時間を長く感じであろうと察して、時間差チェックインを決定しました。自己紹介の時間設定がうまくいきませんでした。その結果、宿泊するホテルのロビーに座っているうちに、予定外に、集まったひとの間で話が始まってしまった。宿泊する建物の部屋の半分はオーナーズルームなのです。オーナーの男性が、ロビーのにぎやかな声に気づいてやってきて、「ここはオーナーの場所だ」と、使用を禁止する意味の忠告を受けました。急遽、寺田の部屋に移動しましょう・・・ということになりました。

これは、集合が計画通りにいかなかったために、臨機応変にしたためのハプニングでした。ミーティングの場所選別に配慮が足らなかったのです。まさか、ロビーで話すことをしかられるとは思ってもよらなかったし、ロビーがコンドミニアムのオーナーの場で、宿泊者が長時間占拠してはいけないとは事前説明を受けていませんでした。いずれにしても、ロビーの椅子をわれら全員が占領して、声もにぎやかだったことで、オーナーの 1 人が、「なんだ！このよそ者は！」と思ったのでしょう。反省。

あ那时候、けんか腰にならなくて「あ、ごめんなさい」と潔くできたのは賢明でした。その後、場を寺田の部屋に移し、必須の自己紹介ができました。

・イメージ画の効果

1 枚の画用紙を 4 つに区切り、各自の思いをイメージ画にし、それを見せながら自分の気持ちをみんなに話すことを実施しました。4 つの区分のテーマは、①今日ここにくるときの私の気持ち ②ここに来て、グループメンバーと出会った「今」の私 ③大自然のなかの私 ④「生きるとは？」未来へのイメージ。

参加者それぞれが、描いたイメージ画には個性があり、それを語る時は、メンバーそれぞれが自分の気持ちに正直に、また自分を客観的にみられたと思います。描くイメージ画もそれぞれがうまく表現できていたと思います。言葉ではなく、感じるままのイメージを好きな色を使って描いてもらいました。描いた絵の自分の表現を視覚でとらえることで、自分の気持ちが明瞭になる効果があったように思います。

・最終日に、メンバー間で「ありがとう」を伝えること

これは、最終日に行いました。2泊3日の間で、メンバー間に起きたさまざまな出来事のなかで、誰かの行動で自分にとって嬉しかったことを、相手に伝えることをしてみたわけです。全員がひとつの輪になり、自発的に感謝したいひとの前行き、「〇〇のこと、ありがとう」と伝えました。全員が誰かに感謝の気持ちを伝えました。

誰かの記憶に残っていた「感謝」は、伝えられたひとにしてみたら、思いがけないことでもありました。



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

「まさか、そんな風に思ってくれていたなんて！」と嬉しくなります。相互間で感謝表明できて、とても気持ちが良いものとなりました。ガウラー財団のプログラムにも最終日にこのようなやり方をしていましたので、再現のひとつとして行って見たのです。成功でした。

・最終日に行った、新しい希望・実現可能で具体的な行動の決意表明

最終日の最後に、一枚の画用紙を使って、自分の新しい決意を言葉として書いてもらいました。全員、新しい、実現可能な行動をひとつ書いたわけです。それを全員の前で、画用紙を見せながら読み上げ、全員が拍手しました。自宅に帰ったら、部屋に貼って置くように・・・とお願いしました。ここで、この日、新しい決意をして帰途に着く。そして、この表明を忘れないように行動につなげてほしいと願いました。

●堤 寛のふりかえり

2010年15日（金）～17日（日）の草津合宿。がん患者でなく、男性で、かつ医療者の目でみがかちな私が、女性参加者の間にうまくとけ込めるか、役割を果たせるか、多少（かなり）不安でした。

・empathy の実践

今回は、わかば会、いや寺田佐代子の本領発揮の場を共有することで、「患者さんに顔のみえる病理医」でありたいと願う私にとって重要なテーマである”empathy”（相手の立場に立って考えること：感情移入）を実践してみたいと思っていました。がん患者のピアサポートの現場から学ぶこと、上から目線になりがちな医療者の“悪い癖”をいかに矯正するかが自分への大きな課題でした。

結果的に、empathy の実践は十分にできたとはとても言えませんでした。最後まで、はじめに述べた小さな違和感が払拭し切れませんでした。でも、みなさんのおかげで、楽しい時間を共有できたことは間違いありません。参加者みなさんの笑顔が何よりのプレゼントでした。草津の湯も、白根山の大自然も、森の紅葉も、温泉落語への参加も、そして、何よりプログラムへの参加自体が楽しい思い出となりました。そのうえ、おまけで参加した私の両親にみなさんの気遣いをいただき、おかげさまでとてもいい親孝行ができました。本当にありがとうございました。

課題のクリアはなかなか難しかったのですが、私にとって、参加すること自体に意義ありだったと、今さらながら実感しています。

・ファシリテーターの初体験と複数の失敗

もう一つ、ピアサポート・セルフケアのためのファシリテーターの実践も、実質的に初体験でした。医学教育の現場では small group learning (SGL) は日常的で、この場合は、明確な学習目標があります。指導者はチューターと呼ばれます。ピアサポート・セルフケアのためのファシリテーターがファシリテートするのは、参加者の心の内面のリセットであり、well-being の向上・深化であり、明確に明文化できる共通のゴールはありません。内心、教育者の目を取り去るのはなかなか難しいのではないかと感じていましたが、コーピング（指導的対処）なしのファシリテーションの実践は事務的にはできたと思います。

ただし、私が担当したセッションのテーマ「アサーション（アサーティブトレーニング）」の運用法では



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

大きな間違いをしでかしました。自分が伝えたい気持ちを、相手を傷つけずにうまく伝えるために、2人一組になってロールプレイを行いました（計3組）。普段の悩みをシェアするために、それぞれのテーマを探してもらいましたが、参加者のもつ悩みが思いのほか深く、簡単には解決できないものばかりが選ばれてしまいました。たとえば、帰宅後、ゲームばかりして積極的に勉強しようとしていない息子へ一言いいたい、ドライブの間、車の中のテレビをみて楽しんでいる子どもたちにやめようと言いたい、自分の価値観を一方的に押しつけてくる親戚の女性に No と言いたいなどなど。

最初の段階で、普段自分の気持ちを相手に伝えたいテーマを複数提示してもらった上で、その中から、一番解決しやすいテーマを選ぶ過程が必須でした。このステップを忘れたために、解決するのが至難なテーマでロールプレイする羽目になってしまいました。しかも、90分で完結するのはとても難しく、何とも中途半端な感が否めないセッションとなってしまいました。

本来、ロールプレイを繰り返し、最終的にみなさんの前でロールプレイすることで解決策を見いだすのが理想でした。みなさん、相手役をととても上手にこなしていました。そのため、現実味のあるロールプレイとなり、言葉のやりとりや相手を演じることを楽しんでくれたことだけは間違いなかったと思います。解決の可能性が高いテーマが選ばれていれば、より有効なトレーニングになったと思われ、大いに悔やまれます。時間的にゆとりがあれば、3人一組で一人が客観的な評価者となるのがよりよかったかも知れませんが、今回のスケジュールでは無理と判断しました。また、話役と聴き役を逆にしたロールプレイは、結局一度しか実践できませんでした。

終了後、「ロールプレイが楽しかった」とみなさんに言っていただけたことで、多少、心が安まりました。アサーションとは何かについては、ある程度理解していただけたのではないかと私は思っています。自己満足、言い訳ですが――。

あまりにも必死にプログラムに関与していたため、写真撮影を失念したこともまた、重大な失敗だったといえましょう。ごめんなさい。

90分のロールプレイセッションをベランダで実施したため、参加者がだいぶ冷えてしまい、寒い思いをさせてしまったことも反省です。実は、ファシリテーターは寒さなど忘れて、もう必死でした――。

・ミニコンサートとボイストレーニング

2日目の午後に実施したナウリゾートホテルの教会でのミニコンサートと森茂郎先生によるボイストレーニングも、今回のプログラムの重要な“癒し”の要素でした。寺田さんのピアノ伴奏で、こころを込めて、オーボエで3曲演奏しました。本当に楽しい時間を共有できました。感謝です。

ボイストレーニングでは、初めてのイタリア語の歌曲をみんなが夢中になって歌い、楽しい時間を過ごせたこと、ちょっと驚きでした。森先生の指導力と熱意に乾杯！最後に一緒に歌った、「翼をください」は、結構盛りあがりましたね。森先生の録音テープが聴けることを楽しみにしております。

・最終日の「ありがとう」プレゼント

最後のセッションで、車座になって、真ん中においた小さなプレゼントを渡しながら、「〇〇さん、△△してくれてありがとう」と感謝の言葉を述べるパフォーマンスは、寺田さんならではのアイデアで、最後を飾る（まとめる）素晴らしい方法論だと感じ入りました。強く印象に残る試みだと感心しました。



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

最後の最後に、画用紙に大きな字で、実現可能な行動目標の宣言を書き残すことも、この3日間を明日につなげるために、簡単でかつ有効な手段であると思いました。みなさん、お疲れさまでした。

●山口ひろえのふりかえり

■スタッフ参加して■

今回のセルフケアプログラムではわかば会＝寺田さんの掲げているセルフケアプログラムのスピリットを感じとり、未来の自分のピアサポートに活かしたいという目標がありました。

わかば会が主催する初の滞在型プログラムは温泉と自然の中での3日間を患者会の皆様と過ごしました。名古屋発の患者会でありながら、大阪から東京まで広い範囲から集まったことは、感心の高さを感じました。年代も幅広かったです。自由参加の夜のプログラムには全員がそろい、熱心にとりくみました。

ワークの場所に用意された数種類の飲み物（佐代子特製のレモネードも！）・果物・お菓子・野外でのワークに備えてレジャーシートを用意・・・細やかな配慮に感動しました。どんなときでも笑顔で、メンバーの言葉に耳を傾け、ハプニングにも臨機応変に対応して・・・といつでもフル回転で「楽しみながら楽しませる」。これもガウラー譲りのスピリット。温かいハートを感じました。

今回参加して感じたこと

プログラムの実践はテクニックがあればできるのかもしれませんが、ピアサポートにとっていちばん大切なのは相手に寄り添う思いやりの心だと思います。そんな愛情を感じる場所でなら、自然にハートが開かれる結果、プログラムが最高の効果を発揮して大きな自己変革がおきるのだと思いました。

自分で活動をするときには、わたしが感じた温かさ、思いやり、そういう形のない部分を受け継いでいきたいです。

■反省点■

東京からバスで3時間半。最後の30分は山道に揺られ、かなりバスに酔ってしまいました。下車後すぐに動けなかったため、早くホテルに行って少しでも準備の手伝いをしようと思っていたのですが、到着がギリギリになってしまいました。さらに、集合場所を間違えてしまい、ご迷惑をおかけしました。バタバタのまま顔合わせのスタートになってしまいました。

前泊しておけばよかった、とかなり反省。スタートすると、些細なことでも勝手に分からずに、結局、寺田さんの手を煩わせることになってしまいました。

今回、自分もワークに参加しながらのお手伝いでしたが、気持ちの切り替えがうまくできず、プログラム参加のときにハートを使うということがなかなかうまくいきませんでした。

準備をしていると、メンバーのみなさんが気を利かせて「お手伝いのお手伝い」をしてくださって・・・と反省しきり。お手伝いに専念したほうがよかったのかな？と思いました。



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

■初日■

参加者のみなさんの中には、名古屋でのプログラムでお会いしたことがあるかたも何人かいらして、お互いリラックスした雰囲気できたと思います。初めてのかたはやはり緊張気味。どこまで打ち解けていけるかな？と気にかけていようと思いました。

最初のワークでは画用紙のお絵かき。みなさんのこのプログラムへの期待を感じて、わたしもワクワクしました。偶然にも、みんなが同じような絵の表現をしていたのが印象的でした。みんながひとつの方向へと気持ちが寄り添っていると感じました。

星空観測は雨で中止となりましたが、温泉街を散策し、それぞれが打ち解け始めて開放的な気分になっていきました。落語を聴いたあとに、一番楽しそうだったわかば会のグループに「町内会かなにかですか？」ときかれ、思わず笑ってしまいました。「がんの患者会です」といっても信じてもらえるかどうか……。そのくらいみなさんが明るく、はつらつとしていたのです。

患者にとって、治療中の辛さ、治療が終わってからも長くつづく再発への不安・・・悩みはつきません。この草津のプログラムでひとときでも解放されたならと思っていました。初日からこの解放感！みんなが「患者」でなくなった瞬間でした。

■2日目■

いよいよ大切な2日目のワーク。ですが、空は青く空気は澄んで・・・これ以上ないくらいの好天。午前のプログラムは白根火山へのハイキングに変わりました。

私は、治療が終わった直後は再発への不安に苦しみました。どうしても消せない不安に押しつぶされそうになったとき、「がんであることを忘れたい。以前のようになんでもないことに笑ったり怒ったり、来年の予定に思いをめぐらしたい」と何度も思いました。

白根火山へのハイキングでは、標高 2000 メートル級の自然界の姿にそれぞれが心を震わされました。誰に言われるともなく、それぞれが自然に手を引かれて自己対話し、病気のこと、生きることを考えていたのではないのでしょうか。うれしいおまけではありましたが、これもひとつのサポートプログラムだったと思います。

午後、アサーションのトレーニング

ふたつのグループに分かれて行いました。堤・山口のグループは、堤先生のファシリテーションでのワーク。みんな熱心に課題に取り組んでいました。

家庭のこと。友達のこと。家族のこと。課題はさまざまでした。今回メンバーが出した課題は、堤先生いわく、「深くて難しい題材」だったようですが、相手役になりきることで相手の気持ちを垣間見ることができました。これは大きな気づきのきっかけになりました。

また、他の方々のやりとりを見学していると、「正面からの投げかけ」が押し問答につながるのかな？と思いました。変化球なら相手はどう返してくるのだろうか。時間切れで試すことができませんでしたが、そんなことを思いっただけでも大収穫でした。



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

森茂郎先生によるボイストレーニング

ナウリゾートホテルの教会をかりての音楽会とボイストレーニング。普段結婚式に使われている素敵なこの会場は「前例がない」とためらうホテル側に寺田さんががんばって交渉してくださった結果、お借りできることになった場所です。「皆さんに楽しんでほしい」という一心の愛を感じました。

生のグランドピアノの音。オーボエの音色。そして、森先生のバリトン。贅沢なプレゼントでした。午前のハイキングの疲れが出てくる時間帯でしたが、リラックスした心地よい時間になりました。

そして、今度はボイストレーニング。大きな声を出す機会はなかなかありませんから、最初は戸惑いがちでした。森先生の熱心な指導にのって、楽譜にメモを書き込みながら、みんな一生懸命レッスンを受けていました。

大きな声で歌うのは本当に気持ちよかったです。最終日にある方が、「音痴だからずっと歌えなかったけれど、とてもうれしかった」と涙目で言われていてジーンとしました。

これはぜひ、今後もプログラムに加えてほしいと思いました。

初日のお絵かきの後半（続き）

ハイキングの絵を描く人が多かったです。初日の絵で、大きな画用紙に小さくぼつんと絵を描いていた方が、今度はいろんな色を使って大きく範囲を広げ、自分の気持ちを表現されていました。とても嬉しかったです。表情ががらりと変わっていました。自分の中で大きな変化を感じていることを話してくださいました。これでみんなの笑顔がそろった感じ。とてもたくさんの方が起きた一日でした。

■ 3日目 ■

未来へむけてのプログラムの中で、1時間のファシリテーションを担当させていただきました。メンバーは昨日と同じグループ分けでした。それぞれが考えをまとめる時間、発表の時間、シェアの時間、とバランスを考えて進行しなければいけないのですが、ここまで難しいとは・・・

時間を守ろうとするとシェアが不充分になってしまうし、シェアを優先すると脱線が起きて、話がどんどん広がっていきまひ……。うまくまとめて切り上げることができませんでした。

多人数を相手に、バランスよく会話して、自然な流れで次へ移るようにもっていくのはとっても難しかったです。みなさん消化不良になってしまったんじゃないか？私の今後の課題です。

ありがとうのプレゼント

ワークの後半には、未来の自分の行動への宣言と「ありがとう」のプレゼントをしました。いろんな「ありがとう」がありました。キャンディというツールが、照れくささをやわらげてくれて、和やかな笑顔が伝染しました。よいラストになりました。

■最後に■

2泊3日のセルフケアプログラムは、涙よりも笑顔があふれた時間でした。



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

この3日間、参加したみんなが、がん患者であることからしばし解放され、自分を生き生きと楽しんでいたと思います。

治療が終わって何年か経ったかた。

今も治療が続いている最中のかた。

まだはじまったばかりのかた。

生きる力をたっぷり充電して、それぞれの場所に帰って行かれたであろうと思います。

■後日■

今回は温泉地での開催でした。自宅に帰って2日ほどして、久々に手足の痺れを感じました。思えばハードな3日間でしたが、草津のお湯のおかげで痺れや関節の痛みがすっかりなくなっていたようです。

がんは温めることがいいとよくいわれますので、湯治をかねたプログラムは、心だけでなく身体の負担も和らげてくれることを体験しました。

●今回の企画の主催サイドから、企画について

NPO 法人ぴあサポートわかば会：寺田佐代子

滞在型 well being プログラム企画について

私が、オーストラリアに行って、ガウラー財団の10日間の合宿型の life and living というがん患者向けのプログラムを体験したのは、2006年5月です。その後、長い間、その内容を真似て日本で再現したいと思いつけてきたことが、4年目にして実現したことは、私にとってとても嬉しいことでした。

プログラムとして、10日分の内容を再現するにしても、3日間モノに仕上げることは大変でした。ガウラー財団で最も感動したことややりやすかったことを選んで、今回のプログラムに取り入れました。今年度は、日本医療政策機構の助成金をいただけたおかげで、準備にあたっての費用や実施時の会場費、実施担当者の旅費交通費を捻出することができたので、参加者は実費のみ（宿泊・食事代、合計22,500円）で企画できました。実際、会場費、講師の旅費交通費、研修費用をいれたら、もっと参加費は高くならざるを得なかったでしょう。こうして、初回のトライアルは格安で実施できましたが、次回からは、参加費はもう少し高くならざるを得ないでしょう。とはいえ、びっくりするような値段では誰も来ませんね。

今回は、宿泊はコンドミニアムを利用しましたので、宿泊は安く抑えました。また、ボイストレーニングをくださった森茂郎先生、ファシリテーター役で参加してくださった堤先生、お手伝いのスタッフにも日当たるものは出ていません。すべてボランティアです。とくに、森先生は山梨県から自動車を往復運転されて来ていただきましたが、指導代もガソリン代も高速費用も「お金はいらない」とのことで、恐縮しながらも好意に甘えてしまいました。お礼は、みなさんと一緒に夕食代のみでした。感謝。

ガウラー財団での研修は、10日間の滞在と研修が食事込みで24万円あまり。1日24,000円でした。渡



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

航費は別ですので、私はかなり思い切って、どうしても参加したい気持ちで、学びのために自己投資をしたこととなります。日本で行う場合、このような取り組みにがん患者さんは多額な自費を使って参加するかどうか？ということがネックになります。しかし、「滞在型プログラムはなんだか素晴らしいものらしい」という定評ができれば、参加者は増すかもしれませんね。しかし、20万円級では、ちょっと無理があります。しかし、ガウラー財団も当初はそうでなかったようです。

一番はじめは、イアン・ガウラーが骨がんの再発であと2週間の命を言われたにもかかわらず、奇跡？の生還を果たして、その喜びから、メルボルン市内の病院の近くで、毎週行う無償のサポート、12週のプログラムが始まりだったようです。何年かして、彼はメルボルン郊外にサポートセンターなる財団を設立し、参加者が滞在して学べる施設をつくったのです。その後、12週連続で参加できない遠方の患者さん用に、施設に滞在して10日間で12週分のプログラムを体験できるようにしたのです。ここでは、メルボルン市内で行う無償提供とはいかず、滞在、食事、研修を含む参加費を設定しています。それでも、参加者はあとを絶ちません。最初は年に1回の実施だったと思います。そのうち参加者希望者が増え、今では、年に6回開催していますし、毎回50名あまりも参加するのです。

彼の講座は、10日間で24万円、50人あまりが参加しますので、単純に計算して1,200万円の講座になるのです。凄いことです。彼は25歳で発病、現在財団を設立して30年あまり経過。現在61歳。今年2010年度は完全オフ宣言をしてリタイアしました。財団は、彼のプログラムを継承する優秀なスタッフが運営しています。私は、彼が最後に行った12週のプログラムを伝授するリーダートレーニングに参加し、彼のプログラムを実施してもいいという認証を得ています。その認証を得られるトレーニングを受けたのは40名ほどでした。あとにも先にも、彼はそれしか行わなかったのです。2011年、そのメンバーが再会することになっています。ガウラー財団は、豪政府から、社会的貢献を行った財団として勲章を受けています。

ガウラー財団は、イアン・ガウラーがたったひとりで始めた仲間サポートで、そのうちに小さなグループ活動となり、今ではオーストラリアでは誰もが知る知名度の高いwell beingプログラムを行う財団となったのです。それは彼が軌跡の生還をしたことを、ひとりでも多くのひとに伝え、ひとりでも多くのひとに延命してほしいという仲間への熱い情熱、「愛」でしょう。大自然のなかで心身を癒すことの素晴らしさを伝授したい側面もありました。瞑想(meditation)というリラクゼーションを積極的に取り入れていました。そのスピリットに、優しい愛があふれていると、私は感じました。これが、全豪で人気となって発展した理由でしょう。すでに30年の歴史があります。財団のボス、イアン・ガウラーに笑顔で、「SAYOKO! 日本で普及しなさい」といわれたことは、やはり約束のように感じているし、何とか実現したいと思います。

このようなプログラムを、ひとつの旅行として考えれば、宿泊代や食事代がかかるのが当然なので、参加しようという気持ちのあるひとが集まれば、企画しても参加者が確保できるでしょう。問題は研修費をどうするかです。とるのか、とらないのか？高ければ参加者も躊躇します。しかし、毎回無償提供では、実施する側としては、継続性が保てません。

企画する側は、参加者に対して、旅費は実費で、研修費を別に定めて参加費用を決めておけばわかりやすいかと思います。実施するサイドの人材の交通費、担当者人件費が捻出できるような価格で企画されるようになれば、継続可能となるでしょう。

今後の課題は、参加費をいかに安く実施できるか？きれいで安い宿泊施設を見つけること、食事も安くおいしいこと、などなどです。また、企画する段階で、主催者スポンサーを見つけるのもひとつの方法か



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

もしれません。この企画をするので、協賛してほしいと依頼実施してするのです。企業寄付が得られれば、主催する側の人件費、旅費交通費がまかなえます。いずれにしても、企画実施するサイドのアイデアと努力が必要です。

私は、旅行代理店にこのような企画を取り扱ってもらえないか？と思い、話をしてみました。見積もりを出していただきましたが、やはり、旅行代理店はビジネスですので、自分のところの利益を取るのが当然で、その分参加者の参加費がどうしてもあがります。それでは、代理店が儲かって、私は儲からないのは仕方ないのですが、参加者の参加費負担が増えるのは心苦しいのです。結局、「申し訳ないけど、やはり旅行代理店を通すことはやめておきます・・・」ということになりました。

その結果、今回、私は旅行代理店のような役目も引き受け、宿の申し込みも予約もすべて行いました。このようなことは、合宿担当者にはつきものなのでしょう。最終的に、私たちは旅行代理店のリベートのようなものはいらないので、安価に抑えましたが、事務局として、参加者への連絡など、申し込みから実施するまで細かな作業が必要でした。

次回、与論島で実施することを計画していますが、今回同様、現地集合にします。ただ次回は、ホテルや航空券がパッケージになっているものを各自で予約し、代金も各自で支払う方法にしたいと思っています。研修会の会場だけはこちらで手配しておき、ワークの参加申し込み時には、参加費だけをいただく方法にしようかなと思っています。ガウラー財団ではすべて前払いでした。私が日本で過去に参加した滞在型のトレーニングも、滞在費と研修費は別々の前払いでした。あちこちで実施されているセミナーや研修会などは、現地集合形式で前払いが普通だと思います。

今後も、大自然のなかで実施する **well being** プログラムは、ともにスペシャルな企画であるとは思いますが、1年に1度、どこかで行うよう企画します。広報して参加者募集したら、それなりに参加者も集まるのではないかなあ・・・と思っています。

Sayoko's idea on the “self help” and “peer support”

がん患者支援、ピアサポート、いろいろな言葉が使われつつあるなか、がん患者にとって、いったいなにが必要なのか？ 私は、それらをどのように感じているのか？ 少しまとめてみます。

私は、患者が自助努力する、つまり **self help** する、**self care** することが大切という意味で、がん患者会は **self help group** に値すると思ってきました。peer support (peer は仲間という意味) という言葉は、最近、患者会の代名詞のように使われだしているように思います。

私自身、2008年度に南山大学研修生になって **self help group** におけるサポートプログラムの実践を、当事者による実践と考察「アクションリサーチ」として研究をしました。そのとき、すでに患者会を運営していましたが、そんなある日、ある看護学の教授が主催されていた、がん患者を対象にした勉強会の講師を私に依頼されました。そのとき、ガウラー財団での経験を話し、日本のなかで **self help group** というのは、患者会での peer support ともいえる・・・ということを話しました。また、私たちは **self care** を大切に思うので、支援には **self care** を促す **facilitation** であることが大切だ・・・と強調しました。

当時のことを思い出してみますと、がん患者同士の仲間の助け合いを peer support と言っている風潮はなかったように思います。というのは、私は、その講演をする直前に、peer support という言葉を使って



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

いいかどうか？を、その領域の専門である恩師（南山大学の山口真人教授）に質問しましたところ、「peer counseling という言葉はあるし、実際そういうことが行われている。peer support といえば、“仲間同士の助け合い” という意味はわかるけれど、アカデミックにはどうかなあ・・・まあ、いいでしょう・・・」とのことでした。その後、私は、講演で peer support という言葉をはじめて使いました。まだ、がん患者の peer support という言い方は流行っていなかった？？のではないかと思います。

私は、がん患者の会は、互いに助け合うためのグループという位置づけで、self help group というほう適切だと思っています。ただ、日本では、グループ活動の研究でもしない限り、普通にはなじみがないですね。英語圏では、self help group というほうが理解されやすいです。ガウラー財団でも、self help group という言葉を使っていました。といつつも、私たちは“peer support”を頻用し、“びあサポートわかば会”と NPO 法人の名前にもしてしまいました。

peer counseling は、障害者仲間、子供に虐待をしてしまう親の仲間、DV 経験者の間、同職業の先輩が後輩の相談にのる場合などに用いられる相談方法です。その活動も広く行われています。それゆえに、peer を使う peer support は、広く「仲間支援」の意味であり、がん患者支援だけを意味するのではないと、私は思っています。あえて、がん患者仲間でも peer を使うことで、障害者同士の仲間と同じような意味、地域社会における「仲間」の意味を意識しています。何の「仲間」とするか？弱者という意味では、がん患者も障害者も同類です。支援を必用とする人の意味でも同類でしょう。

弱者支援をあたりまえのこととし、差別のない社会構築、バリアフリー社会構築を目指す意味で、私はこの peer support という言葉を意識して選んだと思っています。つまり、self help group として、がん患者への社会的差別をなくす意味でも、障害者をも含むすべてのひとへの差別のない社会、バリアフリー社会を目指す意味も持ち合わせたいと思っているのです。「peer」は、「人類という仲間」という意味にとらえるところまで発展したら、すべてのひとが仲間で、国境も越えます。がん患者、弱者、地域社会構成者、国民、地球人、すべてそれぞれの意味においても「仲間」といえます。グローバルなバリアフリー、究極は世界平和？につながるような壮大な意味にもなります！

Sayoko's idea on “がん患者支援”

2003 年、任意団体としての患者会発足。2007 年 4 月のがん対策基本法施行の前から活動しているわけです。今年で活動 8 年目。任意団体から 2009 年 9 月に NPO 法人へ。藤田保健衛生大学病院のなかで生まれ、活動していたスモールグループが、NPO 法人化して独立宣言をして、地域社会の中に飛び出したわけです。自立した活動を目指していますが、その軌跡は悪戦苦闘の連続です。そして、最近になって、やっとこの先行くべき道もかすかながらも見えてきたように感じます。

あちこちにある患者会の存在の形式をあれこれ知ると、多くの形態があることを今さらながら知りました。そして、それぞれに抱える患者会の問題点、問題意識を知るうちに、また、自分たちの患者会の問題点も考えながらやってきているうちに、私の中での考えがまとまりつつあるのです。

がん患者支援。いったいこれは、そもそもどういうことをさすのか？ がん対策基本法が施行されたのは嬉しいことですが、それ以前から仲間サポートに徹してきた患者会は、新しい社会の風潮のなかで、自分たちの活動に新しい流れも生まれつつ活動展開しながら、そのなかで、自分たちの本当に目指すところは何



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

か？を考える時期に来ているように感じています。

がん患者が求める支援は、実に多領域にわたっています。それぞれのニーズに答える形が必要なために、それらすべてを満たすには、単一の形ではまかないきれないと思います。いろいろな支援様式があるのです。だから、その担い手も、いろいろな形が必要なのです。

国はがん対策基本法をつくりました。各都道府県はがん対策推進計画を掲げました。その延長線上で、どのような対策を実施するのかを条例として作成する都道府県も出現しています。そんななかで、患者会のあり方は???

- ① 医療機関の傘の下で活動している患者会があります。
- ② 行政から委託を受けて仕事しているグループもあります。
- ③ 独自の運営をしながら、医療機関や行政との連携を模索する患者会もあります。

私たちは③の形です。NPO 法人びあサポートわかば会の目指すところは、自立した **self help group** だといえると思います。サポートプログラムを独創的・先駆的に実施し、他組織に従属しないのが大原則です。資金調達自力で行い、できることを等身大で実施していける団体になることを目指しています。

あちこちの患者会リーダーとも知り合い、さまざまな懇談をしますが、患者会の存在の形態について、どれがいいのか？と論じても結論は出ません。なぜならば、さまざまな場所に存在しているゆえに、実際に、それぞれが実現可能な手段・あり方が違うので、結局、それぞれが、自分たちの目指す形態をつくりあげていく努力をするしかないのです。その努力の過程で、他団体や組織との協働企画も提案されますが、どうしても合意できないことについては、自分たちの考えを明白に示しながら、お互いの尊重を維持できる関係を作っていくことが賢明だと思います。しかし、このような考え方を明白にして、自己主張していくことは、弱者にとって非常にエネルギーを要するものであり、患者会リーダーの疲労感が募る結果を招いているのも現実です。

私は、**self help group** を自助努力団体、**peer support** を互助、**self care** を自助と日本語訳しています。患者同士でできることは、互いの存在を尊重する関係であり、その姿勢は **facilitation** にこそあると思っています。本人を主体に置いた変革を促す支援をすることこそ大切であり、それは **self help group** だからこそできることです。

「支援」とは何か？ それは、「何かを与える」とか、「相手を変えることを目的とする」とか、「問題解決の回答を出す」ことではなく、支援を求めるその本人に寄り添い、時間を共有しながら、そのひと自身が「主体的変容」をしていけるように、そのひとと関わり、気づきを促すアプローチをすることです。これこそが **facilitation** そのものなのです。

私たちが独創的に実施している **well being program** では、徹底的にというほど、自分のこころの内面に向き合い、自分自身で自分自身のこころを見つめる作業を、仲間とシェアしながら、セルフケアに迫ります。不安が多いなか、がん患者が誰にも話せなかったことを話してみようと、こころを開くことができるのは、**well being program** ならではのものです。暖かい人間関係のあるグループ内での許容された雰囲気の中で、ときを共有し、となりでこころから聴いてくれるひとがいるからこそ可能なのです。

ファシリテーターはそれを狙って、スモールグループをつくり、構築されたエンカウンターグループとしてグループワークを実施していくのです。そのグループ内でおきる相互間作用を生かした個々の活性化、つまり、グループダイナミクスを引き起こせるようなファシリテーションができるように、ファシリテータ



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc

一はスキルアップしなければなりません。

生きるエネルギーを養えるのは、大自然のなかでこそ、だと思えます。自然の大きさ、人間の小ささ、人間の尊さ。これらを、言葉ではなく体感したときこそ、自分のいのちの尊さを感じ、生きていることを実感します。どんな状況でも（がんで）生きていることに感動するときこそ、内側から湧き出るエネルギーを感じるのです。それが、本当の生きるエネルギー、大地からいただくエネルギーだと私は思っています。理屈ではないものを感じます。これは、感性で感動したときにこそ得られる感覚でしょう。

人間が感動するのは、美しいもの、あるいはこれまでに体験したことがない素晴らしいものに出会ったときではないでしょうか？ 日常生活の中ではなかなか得にくい感動です。私がガウラー財団の活動でリアルに体験したのは、大自然のなかの施設でした。歩けば野生のカンガルーに出会い、小鳥のさえずりが歌っているような森林が目の前にある。川のせせらぎの音に癒され、夜は満天に輝く星がみられる。そんななかで、感性がみずみずしくなり、喜びを感じたのです。そう、非日常的な空間に感動したのです。

大自然のなかで、人間はとても“自然に”素直になれると私は実感しています。あえて、そういう場面に身をおく **well being program** の有意義性が高いと確信しています。

これからも、ガウラー財団のプログラムの再現を継続していきたいと決意できたのは、今回の第1回トライアルのおかげです。このような特定非営利活動をする **NPO 法人** が **self help group** として地域社会に存在し、がん体験者、サバイバー、仲間として、ソーシャルサポートのひとつを担って、ソーシャルアクションを起こしていくことが私たちの役割と思う次第です。

私たちの活動に関与するのは、パートナーシップを大切にしながら応援してくれる個人や企業、後援してくれる行政、協働してくれる組織や医療機関です。いろいろな関与の形態がありますが、いずれにしても、実現可能な道を創っていくことが、最も実のなりやすい活動様式だといえます。

患者会、**self help group** のあり方は、まだまだ発展途上であると私は感じています。そして、まだまだ実現可能なことはたくさんあると思いますので、できることをひとつずつ、実践して示していきたいと思えます。

みんなに感謝。



The Gawler Foundation
An integrated approach to health
healing and wellbeing

Sayoko Terada is endorsed to present this Program by The Gawler Foundation Inc