

研究報告

セルフヘルプ・グループに参加するがん患者の体験

Experiences of cancer patients participated in self-group

末 貞 晶 子 (Shoko Suesada)*¹
西 山 支 帆 子 (Shihoko Nishiyama)*³
石 神 友 佳 (Yuka Ishigami)*⁵
内 田 雅 子 (Masako Uchida)*⁷

友 永 咲 季 (Saki Tomonaga)*²
成 田 花 奈 (Kana Narita)*⁴
大 西 ゆ かり (Yukari Onishi)*⁶

要 約

本研究の目的は、セルフヘルプ・グループ（以下、SHG）に参加するがん患者の体験を明らかにすることである。SHGに参加する女性生殖器がん患者5名を対象に半構成的面接を行い、質的帰納的分析を行った。SHGに参加するがん患者の体験は、8つのカテゴリーが抽出され、その体験は3つの段階に分類された。がん罹患による衝撃から適応に向けて歩みだしていく段階では【自分1人が苦しみを抱えているわけではないと自覚できる】などの体験をし、同病者同士で交流することにより、改めて生き方を考える段階では【同病者の病状悪化や死を知り恐怖を実感する】などの体験をし、自分の周囲にも目を向け自分のがん体験を活かしていこうとする段階では【がん体験を活かして同病者を支えていきたい】という体験をしていた。SHGに参加するがん患者は、同病者との関わりの中で、自分のがん体験を語り、自身のがん体験を意味づけることによって適応に至っていた。

キーワード：セルフヘルプ・グループ がん患者 体験 女性生殖器がん

I. はじめに

がん患者は治療に伴う副作用・合併症等の身体的苦痛だけでなく、がんと診断された衝撃や、再発や転移の不安などの様々な精神的苦痛を感じている。これらの苦痛を家族や周りの人に理解してもらえないという思いから、多くのがん患者は孤独感を感じながら生活している。がん患者特有の体験は、同病者同士でないと分かり合えないものであり、同病者との関わりが支え合いとなる。このことから、がん患者はがん特有の不安や悩みを共有することで、支えあえる場を求めている（廣津ら、2010）。同病者同士の交流をもつことができる場として、セルフヘルプ・グループ（以下SHGとする）がある。

SHGとは、なんらかの問題・課題を抱えている本人や家族自身のグループである（久保、1998）。SHGでの活動は、同病者同士の相互支援であり、支援されると同時に、支援する役割も

担っている（高畑、2012）。参加者は、SHGで同病者との交流を通して、傷ついた状態から自分自身に生きる価値や希望を見いだすような価値転換、がん患者としての自律と自立や人格の成熟などを体験することが報告されている（大野、2011）。また、参加者は、SHGに入会してベテラン会員の話を聞き、仲間を支えている同病者の姿を見ることでロールモデルを獲得するという（大松、2011）。さらに、社会に対する働きかけや具体的な政策提言など、社会変革までも志向するようになる（伊藤、2009）。

したがって、がん患者はSHGでの同病者同士の関わりの中で、情報の交換やがん体験の共有などを通して互いに支え合い、影響しあうことで、がん患者として成長していくといえる。がん患者としての人間的成長の結果、がん患者はSHG内での同病者同士の関わりだけでなく、社会に対する働きかけも志向するようになると考えられる。

*¹ 神奈川県立こども医療センター

*² 高知県幡多福祉保健所

*³ 大阪医科大学付属病院

*⁴ 世田谷区玉川総合支所

*⁵ 和歌山県立医科大学助産学専攻科

*⁶ 人間環境大学松山看護学部

*⁷ 高知県立大学看護学部

SHGで同病者同士が互いに支えあう体験は、医療職や家族には解決できない悩みの共有や不安の解消をもたらす。このため、がん患者にとってSHGでの同病者との関わりは重要な意味をもつといえる。

先行研究では、SHG内でのがん患者同士の関わりや、SHGに参加するがん患者がたどるプロセスについて明らかにしているものが少なかった。長期にわたりSHGに参加しているがん患者の体験を明らかにすることで、がん患者の成長や変遷についての理解を深めることが出来ると考える。本研究は、SHGに参加するがん患者の体験とはどのようなものなのか明らかにすることでがん患者のニーズに合わせた看護への示唆を得ることを目的とする。

II. 研究の枠組み

室田ら（2013）、山谷ら（2016）、吉野（2012）の研究結果を中心に検討した結果、SHGに参加するがん患者は同病者との関わりを通してがん患者としての適応のプロセスをたどると考えられた。

がん患者は、SHGに参加するとまず初めに【ストレス・悩みを解決する】【仲間と共有・共感する】という体験をする。その後、【前向きになる】【将来を考える】【情報を獲得する】【がんと付き合い方を獲得する】【他者の役に立つ充足感がある】という体験を経て、【社会とつながっている事を実感する】という体験を獲得する。【社会とつながっていることを実感する】という体験を獲得した者は、SHG内だけでなく社会にも目を向けるようになる。

また、SHG参加者は、前述のプロセスをたどると同時に、SHG参加者は同病者同士の関わりを通して【対人関係の違和感】や【同病者との関係の中で生じる不安】といった、対応困難な体験もする。

III. 用語の定義

セルフヘルプ・グループ（SHG）：共通した問題を持つ者同士の関わりがある集団であり、SHG内では皆が対等な立場である。

がんSHG内での体験：がん患者がSHGに参加し、実際に経験した行為と行為に伴う思いをさす。

IV. 研究方法

1. 研究デザイン：質的帰納的研究

2. 研究協力者：①A県内のがんのSHGに参加しているがん患者で、②SHG参加体験を1年以上有しており、③自身のがん体験を他者に話すことができるなど精神的・身体的に安定している成人で、研究主旨に同意の得られた方。

3. データ収集期間：平成28年8月中旬～9月中旬

4. データ収集方法

半構成的面接で行った。研究枠組みに基づき、インタビューガイドを作成した。研究協力者1名に対し、研究者2名で40～60分程度インタビューを1回実施した。インタビュー内容は研究協力者の承諾を得たうえで録音し、メモを取りながら記録した。

5. データ分析方法

研究協力者の語った内容を確実に捉えるために、インタビュー内容を録音したものやメモ内容をもとに逐語録にし、データとした。研究協力者の語りを理解するために、協力者の概要をまとめ、逐語録の文章を熟読した。研究協力者の語ったSHGでの体験についてデータを分析しコード化した。共通内容を集めカテゴリー化し、さらに共通しているカテゴリーを集め名称を付けた。研究の妥当性・信頼性の確保のために、研究者全員で何度も確認し合い、納得するまで討議を重ねた。事実を超えないように、指導教員のスーパービジョンを受けて分析を行い、真実性・透明性の確保に努めた。

6. 倫理的配慮

本研究は高知県立大学看護研究倫理審査委員会の承認を得て行った。協力者に研究の概要を文書及び口頭で説明し、研究への参加は協力者の自由意志であること、研究による不利益を被らないことを伝え同意を得た。インタビューは

プライバシーが確保できる場所で行った。情報は研究目的以外には使用せず、研究者と研究指導教員のみで取り扱った。データは紛失や外部への漏洩がないように取り扱った。

V. 結 果

1. 対象者の概要

対象者は、SHGに参加するがん患者5名であった。年齢は40歳代～70歳代で、全員女性生殖器がんであった。罹患年数、SHG参加年数ともに1年6ヶ月～25年であった。インタビュー時間は40分～60分であった。

表1 対象者の概要

	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん
年齢	70歳代	60歳代	50歳代	40歳代	40歳代
再発・転移の有無	あり	なし	なし	なし	あり
罹患年数	25年	25年	11年	2年	1年6ヶ月
SHG参加年数	25年	25年	6年	2年	1年6ヶ月

2. SHGに参加するがん患者の体験

SHGに参加する対象者の体験について、50のコードから16のサブカテゴリーが形成され、8のカテゴリーが抽出された。以下に抽出されたカテゴリーについて説明する。なお本文中では、【】はカテゴリー、《》はサブカテゴリー、<>はコード、「」は逐語録より抜粋した語りを示す。

SHGに参加するがん患者の体験として、【自分1人が苦しみを抱えているわけではないと自覚できる】【同病者との関係性の中でがんに立ち向かう力を得る】【同病者と本音の共有をすることで心が安定する】【自分にとって有用な情報が得られる】【同病者の病状悪化や死を知り恐怖を実感する】【同病者との関わりを通して考え方や価値観に変化が生じる】【SHGの活動にサポート以外の価値を見出す】【がん体験を活かして同病者を支えていきたい】、以上8のカテゴリーが抽出された。

本研究協力者の語りの中の、SHGでの具体的

な活動に着目すると、これらの8つのカテゴリーは、次の3つの段階に分けられた。すなわち、がん罹患による衝撃から適応に向けて歩みだしていく段階、同病者同士で交流することにより、改めて生き方を考える段階、自分の周囲にも目を向け自分のがん体験を活かしていこうとする段階である。

まず初めの段階は、SHG入会前からがん患者が抱えていた孤独感や絶望などの、がん罹患による衝撃から解放される最初のきっかけとなる段階である。この段階では、【自分1人が苦しみを抱えているわけではないと自覚できる】

【同病者との関係性の中でがんに立ち向かう力を得る】【同病者と本音の共有をすることで心

が安定する】【自分にとって有用な情報が得られる】といった、SHG入会前からの思いを受け止めてもらうという体験をしていた。

次の段階は、同病者と関わることで不安定な気持ちの変化

に適応していき、がん患者としての自分らしさや生き方を改めて考える段階である。この段階では、【同病者の病状悪化や死を知り恐怖を実感する】【同病者との関わりを通して考え方や価値観に変化が生じる】【SHGの活動にサポート以外の価値を見出す】といった自分以外の他者へと視野が広がっていく体験をしていた。

さらにその次の段階は、入会后SHGでの役割を見出し、今までの同病者からの助けに対する感謝を感じ、困難を抱える同病者のために自らのがん体験を活かしていこうとする段階である。この段階では、【がん体験を活かして同病者を支えていきたい】といったSHGでの活動を通して実際に他者へ働きかけていく体験をしていた。

表2 SHGに参加するがん患者の体験

段階	カテゴリー	サブカテゴリー
がん罹患による衝撃から適応に向けて歩みだしていく段階	自分1人が苦しみを抱えているわけではないと自覚できる	自分と同じような苦しみをもつがん患者の存在を知る
		同病者を気持ちを共有できる仲間だと感じる
	同病者との関係性の中でがんに立ち向かう力を得る	治療を頑張っている同病者の姿を励みにする
		同病者同士で励ましあうことが力になる
	同病者と本音の共有をすることで心が安定する	がん患者同士にしかわからない気持ちを理解し合える
		同病者だからこそ分かる治療に伴う思いを励まし合う
		愚痴を共有することで心が落ち着く
	自分にとって有用な情報が得られる	抗がん剤の副作用対策について体験に基づく情報を得る
		命に関わる選択が必要な場面で、納得できる情報を得る
		集めた情報を互いに共有する
同病者同士で交流することにより、改めて生き方を考える段階	同病者の病状悪化や死を知り恐怖を実感する	同病者の死を自分と重ね恐怖を感じる
		同病者の再発を自分と重ね恐怖を感じる
	同病者との関わりを通して考え方や価値観に変化が生じる	自分に残された時間を意識することで、違う生き方をしてみたいと思う
	SHGの活動にサポート以外の価値を見出す	SHGでの活動に楽しみややりがいを見出す 治療が終わってからもSHGと関わっていたいと思う
自分の周囲にも目を向け自分のがん体験を活かしていこうとする段階	がん体験を活かして同病者を支えていきたい	自分が助けてもらったように、先に経験した者としてできることはしていきたい
		SHGの活動を通して自分が他者の役に立つと自覚する

1) がん罹患による衝撃から適応に向けて歩みだしていく段階

①【自分1人が苦しみを抱えているわけではないと自覚できる】

このカテゴリーは、がんに罹患し、孤独や不安を抱えていたが、SHGに入会し、自分と同じような経験をしている仲間と出会い、気持ちを共有することで得られる体験である。このカテゴリーには、「自分と同じような苦しみをもつがん患者の存在を知る」、「同病者を気持ちを共有できる仲間だと感じる」という2つのサブカテゴリーが含まれる。

「自分と同じような苦しみをもつがん患者の存在を知る」とは、自分のほかにも同じ苦しみを持つがん患者がいると実感することや、同病者の体験を聞くことで安心でき、自分1人ががんに罹患したことによる苦しみを抱えているわ

けではないと思える体験である。

「家族も分かってくれるんですけど、やっぱり実際そういう体験をしたものでないかわからないこともありますからね。それで、そういう場所もあるんだと思ってそこへ行った。～中略～すぐにね、入会させていただきました。その、同じ病気を持っている人がね、先輩方はどんなに考えながらどんな苦しいところから立ち直って頑張っておられる方が分かってね、心の支えというか、繋がっている感じがすごくしたんですね。」

「がんとかになると自分の生き死に関わってくる重大なことなので、最悪の状態を背中に背負うわけだから、それはすごくしんどいし心細いのよ、そうなったときに支えてもらえる、寄り添ってもらえたら、こんなに1人じゃないんやって思えたやろし。」

《同病者を気持ちを共有できる仲間だと感じる》とは、SHGでの気持ちの共有を通して同病者間で家族や友人とは違う結びつきが生まれ、同病者同士で互いを仲間としてとらえる体験である。

「支えていうか、支えていったらおこがましいけど、共鳴して一緒にそうでねって、そういう仲間。」

②【同病者との関係性の中でがんに立ち向かう力を得る】

このカテゴリーは、同病者との関わりの中で、同病者の姿そのものや同病者同士の励ましながんに立ち向かう力となる体験である。このカテゴリーには、《治療を頑張っている同病者の姿を励みにする》《同病者同士で励ましあうことが力になる》という2つのサブカテゴリーが含まれる。

《治療を頑張っている同病者の姿を励みにする》とは、SHGで前向きに治療に取り組むがん患者の姿から受けた影響が、がんに立ち向かう励みとなり、実際にがんに立ち向かっていく行動への動機付けとなる体験である。

「1人じゃないって思えることが大きいです。1人やって取り残されたところに、おんなじ人が居るってわかると、それが数がおっきくなればなるほど、健常者の人ぐらいいると実感できると元気になり、頑張ろうかなと思えて、なんかあっても覚悟ができる。他にも今治療して、頑張っている人がいるのですが、その人を見ると頑張ろうってなりますね。」

《同病者同士で励ましあうことが力になる》とは、《治療を頑張っている同病者の姿を励みにする》という体験が糧となり、同病者による励ましや支えを受けながら実際に治療に取り組み、がんを乗り越えていけるという体験である。

「そう、あの、ガン友達のガン友っていうのはすごい力になりましたね。～中略～だから誰かが今度入院して治療するとかって時にも、励ましあったりとか、すごいお互いがお互いの力になっているんじゃないかなとは思っていますね。」

③【同病者と本音の共有をすることで心が安定する】

このカテゴリーは、同病者だからこそ分かる

がん患者の苦しみや、悩みの本音を同じがん患者と共有することで理解し合え、安心できるという体験である。このカテゴリーには《がん患者同士にしかわからない気持ちを理解し合える》、《同病者だからこそ分かる治療に伴う思いを励まし合う》、《愚痴を共有することで心が落ち着く》という3つのサブカテゴリーが含まれる。

《がん患者同士にしかわからない気持ちを理解し合える》とは、同病者同士で、同じ体験をしたからこそ分かる気持ちの共有をし、お互いの気持ちを理解し合うという体験である。この体験は、SHG入会後に同病者の姿を見て得られる《自分と同じような苦しみをもつがん患者の存在を知る》という体験とは違い、同病者同士で本音の共有をしたからこそ得られる体験であり、同病者との関係性を築いたのちに得られる体験である。

《同病者だからこそわかる治療に伴う思いを励まし合う》とは、治療に取り組んでいく中で生じる不安やしんどさに同病者同士で寄り添い励まし合うことで、継続して治療に取り組んでいくことが出来るという体験である。

「自分もちょっとこう、自分の方が先やった場合は、今からこんな治療に入るって言われたら、ああ、大丈夫大丈夫とかって声かけあってあげたりとか、～中略～今度いついつに手術なんよ、とかがあったときにラインで頑張りよってというメールがみんなから届くとか。そういうのってすごい力になりましたね。」

《愚痴を共有することで心が落ち着く》とは、がん体験の中で生じた愚痴を、同じ体験をする者と共有することで本当に分かってもらえたという安心感が得られる体験である。

④【自分にとって有用な情報が得られる】

このカテゴリーは、インターネットや医療者からは得られないような情報を、同病者から生きた情報として手に入れることができるという体験である。この体験は、《抗がん剤の副作用対策について体験に基づく情報を得る》《命に関わる選択が必要な場面で、納得できる情報を得る》《集めた情報を互いに共有する》という3つのサブカテゴリーが含まれる。

《抗がん剤の副作用対策について体験に基づく情報を得る》とは、実際にがんの治療をして

みないとわからない、日常生活のささいな工夫ではあるが、大きな助けになるようなアドバイスを、同病者から教えてもらうという体験である。

「例えばまあ、その治療中に、まあ、抗がん剤治療したら髪の毛が抜けてねってじゃあその髪の毛が抜けたときにどうしたって聞いたときに例えば、ウィッグを買ったよとか私はあその買ったよとか、私はネットで注文してこんなあったよ、とかこれいいやろ?とか例えば、口内炎ができてねとか、でも口内炎の薬は薬塗るよりハチミツがいいよとか、そういうこうちょっとしたこう、アドバイスじゃないけど、教えてもらったりとか」

《命に関わる選択が必要な場面で納得できる情報を得る》とは、家族や友達にがんのことを相談しても納得できなかった時に、医療や病院・治療に関しても詳しいSHGに相談することで、納得できる情報を得られるという体験である。

「やっぱりそういったのはこのSHGだったら医療のことも病院のことだったりとかもやっぱり詳しいから相談しやすいんですね、で、ここには本当に週1回くらいは来てましたね。検査の結果がこうやったとか報告に来たりだとかこうこうこういう風にどうしたらいいと思う?とかっていう相談はすごくさせてもらいましたね。～中略～本当に助けてもらっています。」

《集めた情報を互いに共有する》とは、講演会やイベントなどに積極的に参加し、その場で得た情報をSHGのメンバーと共有するという体験である。

「こういうところ（講演会など）行ってきたよとか、こうらしいよとかね（集めた情報をSHGの中で共有したり後輩に伝えたり）、改まった会やなくても、会った時に、聞いたことや、気を付けないかんねとか話したりします」

2) 同病者同士で交流することにより、改めて生き方を考える段階

①【同病者の病状悪化や死を知り恐怖を実感する】

このカテゴリーは、SHGに入会し、同病者の再発や死を身近で知る機会が増えることで、自分も同じようになるかもしれないという恐怖を実感するという体験である。このカテゴリーに

は、《同病者の死を自分と重ね恐怖を感じる》《同病者の再発を自分と重ね恐怖を感じる》という2つのサブカテゴリーが含まれる。

《同病者の死を自分と重ね恐怖を感じる》とは、SHG内で身近な同病者の死を知ることにより、同病者の死を自分と重ねることで、がんによる死をより身近に感じ、不安や恐怖を強く実感するという体験である。

「私が別の友達から、そういえば誰々ちゃん亡くなったよ、秋口に。っていうお話を聞いたときに、ちょっと病気も同じ病気だったっていうのもあって、そのガンの部位が一緒やったっていうのもあって、ちょっと私自身が、抗がん剤はこれでもうやめようっていうと時だったので、すっごいこうやめられんのじゃない、今やめたら同じことになるんじゃないかなってすごい不安になったんですよ」

《同病者の再発を自分と重ね恐怖を感じる》とは、自分のがんの再発や症状悪化に対する恐怖を感じるだけでなく、同病者のがんの再発や症状悪化を身近で知ることによって恐怖を感じるという体験である。

「手術をして5年はいろんな方がいらっしゃって重い方の話にはショックをうけることが何度かありました。私もなるんじゃないかと再発するんじゃないだろうかって思いました。」

②【同病者との関わりを通して考え方や価値観に変化が生じる】

このカテゴリーは、がんに罹患し、様々な思いや経験を重ねてがんを克服していく中で、今という時間を大切に生きようという思いに考え方が変化するという体験である。このカテゴリーには、《自分に残された時間を意識することで違う生き方をしてみたいと思う》という1つのサブカテゴリーが含まれる。

「今までのんびりのほほんと明日が来るのが当たり前って思っていたところが、なんかこうあれいいねって前は遠目に見てたこともやってみてから続けるかどうかは考えようっていう風に形にちょっと変わったんですよ」

③【SHGの活動にサポート以外の価値を見出す】

このカテゴリーは、SHGを支え合いの場としてだけでなく、SHGの活動に楽しみややりがいを見出し、SHGでのつながりを大切にする体験

である。このカテゴリーには、《SHGでの活動に楽しみややりがいを見出す》《治療が終わってからもSHGと関わっていたいと思う》という2つのサブカテゴリーが含まれる。

「親しくなった友達とか、キャンペーンとか参加してちょっとでも参加してやっていきたいな、と思います。～中略～元気に、次回の予定があるということが楽しみ、やりがいとかにはなっている。」

3) 自分の周囲にも目を向け自分のがん体験を活かしていこうとする段階

①【がん体験を活かして同病者を支えていきたい】

このカテゴリーは、SHGで同病者に支えられたように、次は自分のがん体験を他者に役立てていきたいと思う体験である。このカテゴリーには、《自分が助けてもらったように先に経験した者としてできることはしていきたい》《SHGの活動を通して自分が他者の役に立つと自覚する》という2つのサブカテゴリーが含まれる。

《自分が助けてもらったように、先に経験した者としてできることはしていきたい》とは、SHGで同病者に助けられた経験を持つ患者が、同病者に感謝の気持ちを抱き、自分が助けられたように、今度は自分の経験をいかして同病者のつらい気持ちやしんどさを理解して支えたいと思う体験である。

「私はこのSHGに入ったときに、ガンを克服して元気になっている人をみたいって思ったから、今度は私がその見たい人、～中略～おんなじガンでも治った方の人、大丈夫よっていうなんかこう道しるべっていったらえらそうな言い方になるかもしれないけど、おんなじガンでも大丈夫やった人もおるよっていうのになれればいいかなとは思いますがね。」

《SHGの活動を通して自分が他者の役に立つと自覚する》とは、《自分が助けてもらったように先に経験した者としてできることはしていきたい》という体験をしたがん患者が、SHGでの活動を通して実際に同病者を支えることにより、自分の体験や自分が行っている活動が他者の役に立つと実感する体験である。

「やっていることが無駄やない、少しは意味

のあることやりゆうな、と思いますしね、それから去年なんか話を聞いた人が今年もまたやってきて、あれから検診行ってきました、今年も行きますってね、1人でも2人でもそういう人がいれば、そのひとから親戚や友達へ広がっていくことが考えられるしね、目に見えない変化っていうか、意識付けができゆうかもしれないってそんな思いでやっていますけど。」

VI. 考 察

1. SHGに参加するがん患者の体験

ここでは、3つの段階ごとにSHGに参加するがん患者の体験の意味について考察していく。

1) がん罹患による衝撃から適応に向けて歩みだしていく段階における同病者同士が関わることの意味

この段階は、SHG入会前からがん患者が抱えていたがん罹患したことによる孤独感や絶望などの、がん罹患による衝撃から解放される最初のきっかけとなる。

本研究協力者は、SHGに入会し、同病者との出会いによって、そのなかでがんとともに生きる辛さを共有しあい、【自分1人が苦しみを抱えているわけではないと自覚できる】という体験をしていた。その後、SHG内での活動を通して同病者と関わることで、ほぼ同時期に【同病者との関係性の中でがんに立ち向かう力を得る】、【同病者と本音の共有をすることで心が安定する】という体験をし、同病者にしか共有できない思いを共有し、前向きにがんに向かう同病者の姿を励みにしていた。また、この段階では、上記の体験と並行して、【自分にとって有用な情報が得られる】という体験をし、情報収集をすることで問題解決を図っていた。これらの体験により、本研究協力者は、安心感の獲得や、辛さの軽減をしていた。

先行研究によると、がん患者はSHGで同じ疾患を持つ人たちと関わることで、悩みや辛さを分かち合い、互いに励ましあうことで辛さが軽減され、前向きな情緒的変化が起きていると報告されている(岩下, 2013; 瀬沼ら, 2011) 先行研究で報告されているSHG参加者が感じる同

病者との関わりによる前向きな情緒的变化は、本研究協力者の、同病者の前向きな姿をがんに立ち向かう励みにしていた体験と一致しているといえる。このことから、SHGに参加するがん患者は、同病者との関わりを通して、安心感を獲得し、治療への励みにしていたと考えられる。そうすることで、がん罹患による衝撃を和らげ、適応に向けて歩き始めていたといえる。

2) 同病者同士で交流することにより、改めて生き方を考える段階における同病者同士のつながりの深さがもつ意味

この段階は、本研究協力者が同病者に関わることで不安定な気持ちの変化に適応していき、がん患者としての自分らしさや生き方を改めて考える段階である。

本研究協力者は、[がん罹患による衝撃から適応に向けて歩みだしていく段階]を経た後に、【同病者の病状悪化や死を知り恐怖を実感する】という体験をしていた。この体験は同病者から影響を受け、気持ちの不安定さを感じるという体験である。同時に、【SHGの活動にサポート以外の価値を見出す】と【同病者との関わりを通して考え方や価値観に変化が生じる】という体験をしていた。この【SHGの活動にサポート以外の価値を見出す】は、本研究協力者が、同病者との関わりや活動自体を楽しく感じる体験である。がん罹患により限りある生を意識することだけでなく、同病者の積極的にSHGの活動に参加する姿や、趣味に打ち込む姿をロールモデルとして捉え、【同病者との関わりを通して考え方や価値観に変化が生じる】つながっていた。

同病者との交流によって否定的と肯定的な影響がもたらされ、特に否定的な影響を受けた際には生きていくことを阻む要因ともなるという(吉野, 2012)。その影響に適応するにはがん患者自身だけでなく同病者の助けも必要となると報告されている(仲沢ら, 2005; 島田, 2009; 山谷ら, 2016)。SHGに参加するがん患者にとって同病者は、がん体験を共有できる特別な存在であり、SHGに参加するがん患者は活動を通して同病者より親密な関係を築いているといえる。

したがって、関係や仲間意識など、SHG内で

の同病者同士のつながりが深まれば深まるほどがん患者は同病者の影響を受けやすくなると考えられる。SHGに参加するがん患者は、同病者の病状悪化や死を知ること、気持ちの不安定さを感じる。同病者からの励ましや、本音の共有などの体験により、この不安定さに適応していき、改めて生き方を考えることができるといえる。

3) 自分の周囲にも目を向け自分のがん体験を活かしていこうとする段階におけるがん患者が自らのがん体験を語ることの意味

この段階は自分の周囲にも目を向け自分のがん体験を活かしていこうとする段階は、がん患者が同病者からの助けに対する感謝を感じ、困難を抱える同病者のために自らのがん体験を活かしていこうとする段階である。

本研究協力者は、これからの自分の生き方を考えることで、【がん体験を活かして同病者を支えていきたい】という体験をしていた。この体験は、大変な状態のときに同病者同士で辛さやしんどさを共有しあうなど、同病者に助けられたことへの感謝から、今度は、自分が同じような体験をしている同病者を支えていきたいと思ひ、行動に移す体験である。同病者を支えることで、自分自身のがん体験を振り返り、語ることができ、がん体験を意味のあるものと捉え直していた。また、自分のがん体験が他者の役に立つという自覚も同時にしていた。

がん患者はSHGでの活動を通して、自分のがん体験を生かしていこうとする。これはSHGのがん患者に特徴的な体験である。また、自己の体験の語りは、自分の体験を意味づけることにもつながると報告されている(室田ら, 2013; 仲沢ら, 2005)。SHGに参加するがん患者は、同病者との関わりを通して、自分自身のがん体験を語ることで、自分自身のがん体験の意味づけを行っていた。さらに、SHGに参加するがん患者は、自分が不安や恐怖を抱えていた時に同病者に助けってもらった体験から、今度は以前の自分のように困難を抱える同病者に恩返ししたい、同病者のためになることをしたいと思うと考えられる。これは、同病者への感謝があるからこそ強く感じる思いであり、SHGに入会し同病者

との関わりの中で、がん患者として、成長してきたからこそ得られやすい体験であると捉えられる。

2. 看護への示唆

本研究の結果から、SHGに参加するがん患者は、同病者との関わりにより、がんの適応に向けて歩み出し、改めて生き方を考え、他の同病者へ目を向けていくという段階をたどることが明らかになった。さらに、SHG内での同病者との関わりは単に情報を求めるための手段ではなく、同病者と信頼関係を築いていくことで、がん患者として自分らしく生きるための心の支えとなっていることが明らかになった。がん患者が自分自身のがん体験を語ることは、がん患者自身が抱える思いや考えを整理し、がん体験を意味づけできるというメリットがある。そのため、がん患者にとってSHGで同病者との関わり、自らの思いや体験を語ることは、がん適応へのプロセスにおいて重要であるということが示唆された。このことから、看護者はSHGをがん患者に積極的に紹介することや、SHG内だけではなく臨床の場でも、個々の特性に応じて同病者同士の交流を促進することが求められる。また、本研究は、がん患者ががんとともにその人らしく生きていく姿をより深く捉える資料として活用することができると思う。

VII. 研究の限界と今後の課題

本研究では、研究協力者が女性のみであったこと、がんの種類が女性生殖器がんのみであったことから、本研究と類似した対象者のみにしか本研究の結果を適応することができない可能性がある。

また、研究協力者のSHG参加年数が、6年未満と25年に二極化しており、中間層のがん患者から語りを聞くことはできなかった。ゆえに、本研究の成果をすべてのSHGに参加するがん患者の体験に当てはめることは難しい。

今後さらに研究協力者数を増やすとともに、男性も対象にし、がんの種類やSHG参加年数を広げて、さらなる調査研究を行っていく必要がある。また、SHGに参加するがん患者の体験は、

プロセスをたどるものであるため、今回のように一度きりの面接だけでなく、SHGに継続して参加するがん患者を縦断的に調査し、本研究で明らかになったSHGに参加するがん患者のたどるプロセスを洗練化していく必要がある。

VIII. 結 論

SHGに参加するがん患者の体験として、8つのカテゴリーが抽出され、その体験は3つの段階に分類された。

1. 最初の、がん罹患による衝撃から適応に向けて歩みだしていく段階では、【自分1人が苦しみを抱えているわけではないと自覚できる】などの体験をしていた。
2. 次の、同病者同士で交流することにより、改めて生き方を考える段階では、【同病者の病状悪化や死を知り恐怖を実感する】などの体験をしていた。
3. 最後の、自分の周囲にも目を向け自分のがん体験を活かしていこうとする段階では、【がん体験を活かして同病者を支えていきたい】という体験をしていた。
4. SHGに参加するがん患者は、同病者との関わりを通して、自分自身のがん体験を語ることで、自分自身のがん体験の意味づけを行い、同病者同士の信頼関係を構築しながら、適応に至ることが分かった。
5. 看護者には臨床の場においても、同病者同士が交流し、自らの思いや体験を語ることが出来るよう介入する役割が求められる。

謝 辞

本研究を行うにあたり、研究協力を快諾し、協力して下さった代表者、貴重な時間を割いてインタビューに協力して下さった力者の皆様に深く感謝致します。

そして、研究にあたり貴重なご助言をいただきました高知県立大学看護学部看護学科の諸先生方に厚く御礼申し上げます。

なお、本論文は、高知県立大学看護学部看護研究論文に加筆修正を加えたものである。

<引用・参考文献>

- 廣津美恵, 辻川真弓, 大西和子 (2010): がん患者・家族の抱える困難の分析—三重県がん相談支援センターにおけるがん患者・家族との面接を通して—, 三重看護学誌, 12, 19-29.
- 伊藤智樹 (2009): セルフヘルプ・グループと個人の物語, 社会学評論, 51, 1, 88-103.
- 室田紗織, 武居明美, 神田清子 (2013): がんサバイバーがセルフヘルプグループでの活動を通じて新たな役割を獲得するプロセス, 北関東医学, 63, 2, 125-131.
- 仲沢富枝, 小野興子, 小林美雪 (2004): セルフヘルプグループに参加するがん病者の相互依存の検討 (日本適応看護理論研究会第3回学術集会), 日本適応看護理論研究会学術論文集, 3(1), 99-104.
- 萬谷和広 (2011): セルフヘルプ・グループにおけるニーズの充足に影響を与える特性がん患者会を中心に, 医療と福祉, 44, 2, 49-56.
- 岡知史 (1990): セルフヘルプグループの概念をめぐって: 欧米の代表的な概念の研究を参照しながら, 社会福祉学, 1, 103-127.
- 大松重宏 (2012): がん患者会におけるピア・サポートに関する考察 認知の再構築の視点から, 医療社会福祉研究, 20, 51-59.
- 大松尚子 (2010): がん患者のサバイバーシップサポートグループ・セルフヘルプグループ, 月間腫瘍内科, 5(2), 145-150.
- 大松尚子 (2010): がんの患者会運営のプロセスに関する考察, ルーテル学院研究紀要: テオロギア・ディアコニア, 44, 79-92.
- 大野裕美 (2011): がんピアサポートの有用性について, 看護実践の科学, 36(2), 82-85.
- 瀬沼麻衣子, 武居明美, 神田清子ら (2011): 外来で放射線療法を受けているがん患者のQOLに影響する要因, 北関東医学, 61(1), 51-58.
- 高畑隆 (2012): 患者会とピアサポート活動, 埼玉県立大学紀要, 14, 121-128.
- 竹田寛 (2012): がん患者サロンにおけるヘルス・コミュニケーションに関する一考察(シンポジウム「疾患対策をめぐるヘルスコミュニケーション」), <特集>第37回大会 (2011年度) 大阪大学, 保健医療社会学論集, 22(2), 38-44.
- 津久井康明 (2014): セルフヘルプ・グループ・ユニークフェイスにみる機能の変遷について, 社会福祉学, 55(3), 66-77.
- 山谷佳子, 小野寺敦志, 亀口 憲治 (2016): がん治療後, 日常生活に戻っていくがん体験者の心理とピアサポートの意義, 国際医療福祉大学学会誌, 21(1), 54-65.
- 吉野菜穂子 (2012): がんと共に生きる患者の不安と医療従事者の支援のあり方について —患者会の発話記録分析から—, 駒沢女子大学研究紀要, 19, 229-237.
- 吉野菜穂子 (2010): 異なる疾患やステージのメンバーから構成されるがん患者のためのサポートグループの特徴と心理的支援のあり方について, 首都大学東京東京都立大学心理学研究, 20, 1-8.