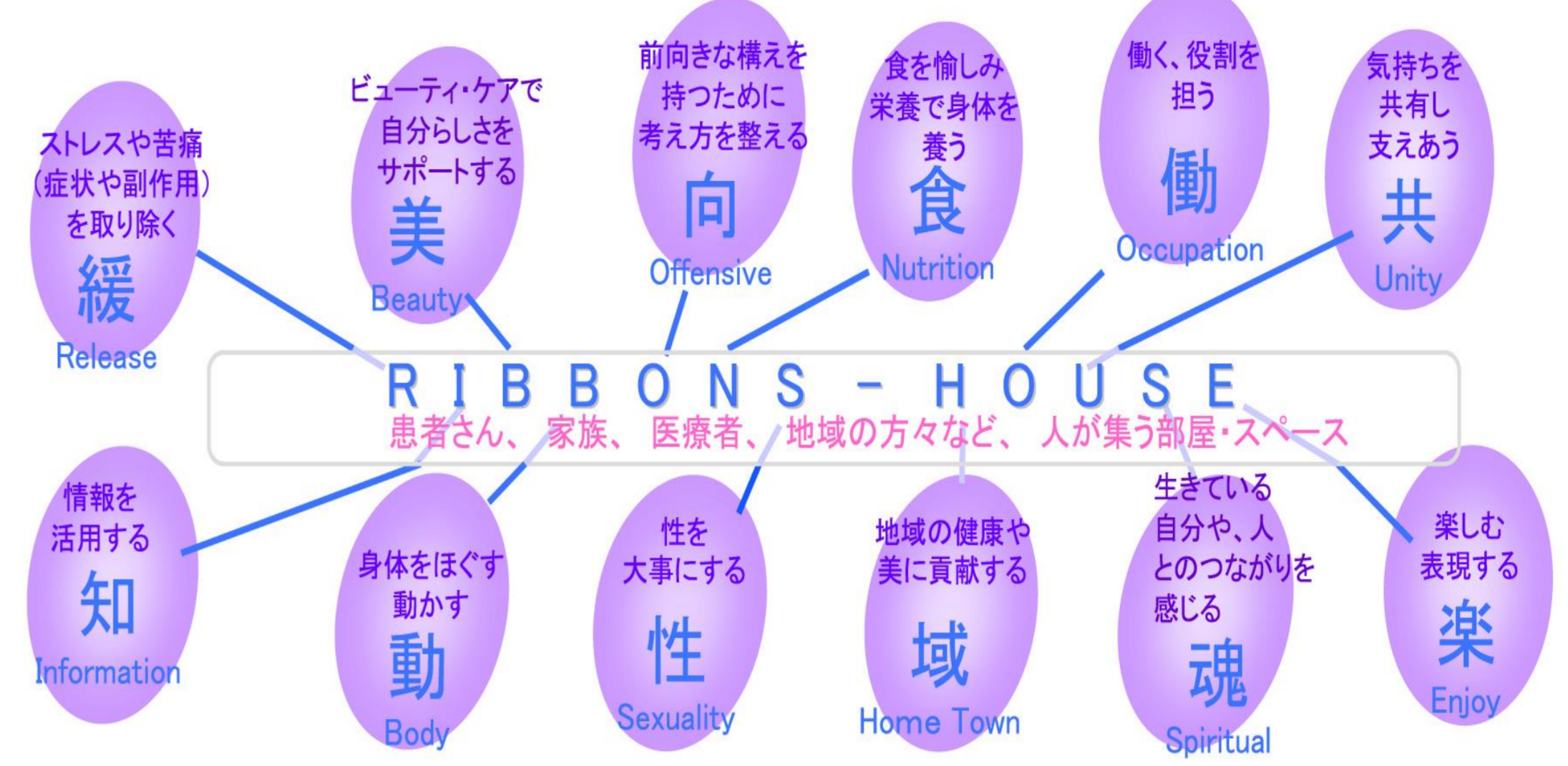




NPO法人キャンサーリボンズ(理事長:中村清吾 昭和大学病院プレストセンター長)は、がんの種類を問わず、すべてのがん患者さんの治療中の生活支援を目指した団体で、2008年6月に発足。活動の柱を①がん患者さんや家族、医療者が集い、情報やケア体験を得られる場「リボンズハウス」の展開(現在、全国に21拠点)、②リボンズハウスや、がん医療の専門家、暮らしの専門家を通じて提供するコンテンツの開発、③「6/21は がん支えあいの日」を中心とした、生活支援の啓発やがんケアのネットワークづくり、の3つとしている。昨年からは、生活支援を担う人材の拡がりを目指し、これまで蓄積してきた知見を生かし、「がん治療と暮らし」サポーター育成事業を行っている。ご紹介する「朗読ワークショップ」は、②のコンテンツ開発のテーマ「向」の一環として実施する「患者サポートグループ」である。これまで、がんに限らず、慢性疾患という点で共有できることがあると考えた、糖尿病や喘息の患者グループでも行ってきたが、今回の分析は乳がん絞って実施した。

＜キャンサーリボンズの活動の柱②コンテンツ開発のテーマ＞



■朗読を用いた患者サポートグループ「朗読ワークショップ」の有用性の検討

目的:乳がんサバイバーに対する朗読を用いたサポートグループの有効性を明らかにする。

対象:NPO法人キャンサーリボンズおよび一般社団法人軽井沢朗読館が主催する「朗読ワークショップ(以下、朗読WS)」に参加した219名。

方法:朗読WS参加者に本研究の趣旨を説明し、研究参加に同意いただいた方を対象に、朗読WSの前後に質問紙での評価を行った。主要評価項目はProfile of Mood States(以下、POMS)のTotal Mood Disturbance(以下、TMD)得点とし、POMSの下位尺度得点については副次評価項目とした。主な統計解析としては、主要評価項目の朗読WS前後の差についてt検定を行った。有意水準は片側2.5%とした。

結果:主要評価項目であるPOMSのTMD得点の平均は、朗読WS前後で有意に改善していた(d = 1.05; p < .001)。副次評価項目であるすべてのPOMS下位尺度得点においても朗読WS前後で有意に改善していた(d = .58 - .99; p < .001)。

考察:乳がんサバイバーに対する朗読WSの有効性が示された。前後比較試験の結果という限界はあるが、乳がんサバイバーの気分状態に対して朗読WSは有益な介入となることが推測される。今後は、乳がん以外のがんサバイバー、男性などに向けても、開催していきたい。それと並行して、朗読WSの手法を拡げ、多くの人、団体にご活用いただくために、朗読WSの運営ノウハウのツール化やファシリテーター養成講座を予定している。

朗読ワークショップの流れ

参加者:同じ病気の患者さん30~100名

構成:

- ①プロの読み手による朗読と、朗読のポイント指導
- ②主催者が5~10冊の本(生きることの意味に関わるテーマが含まれるもの)を用意し、読みたい本ごとに参加者をグループ分け(1グループ5~6人)
- ③各グループでワーク
順番に朗読 ⇒ 気持ちのシェア(他のグループともシェアできるように進行)
- ④心に残った言葉を参加者全員でシェア



※今までに朗読した本(例)

朗読ワークショップの、患者サポートグループとしての特徴

朗読WSは、以下の特徴を有する新しいサポートグループの形態である。

1. 同じ本を選択した人で構成されるグループ=仲間に受容される安心感
2. 全員が公平に決められた分量を朗読するルールがもたらす傾聴されることの喜び
3. 最初に本があることによって得られる、病気にとらわれない共感
4. 本の中に自分とシンクロする言葉を見いだすことによる、自分自身への気づきと他者との共有のしやすさ
5. 声を出すことによる心と体の一体感や爽快感
6. 本やプロの読み手からの学び

プロの読み手による朗読と指導

青木裕子(軽井沢朗読館館長、朗読家、元NHKアナウンサー。NHK退局後、2010年に軽井沢朗読館を設立。朗読を通じて、ご病気を抱える方との交流が深まり、朗読の指導も行う)



対象者

(乳がんサバイバーに絞って分析)

性別	女性	184名(100%)
年齢(平均±標準偏差)	60.48歳 ± 10.33歳	
初回治療時からの期間	5年未満	55名(29.89%)
	5年以上	118名(64.13%)
	無回答	11名(5.98%)

解析結果

POMS	N	Pre		Post		t	d	p
		M	SD	M	SD			
TMD	142	20.11	20.45	1.92	12.45	11.53	1.05	0.000
緊張-不安	167	6.80	4.68	3.31	3.24	10.93	0.87	0.000
抑うつ	172	5.04	4.50	1.77	2.42	9.93	0.91	0.000
怒り-敵意	169	3.42	3.59	0.84	2.13	9.97	0.87	0.000
疲労	170	6.07	4.80	2.09	3.07	10.74	0.99	0.000
混乱	171	5.71	3.27	4.01	2.61	6.80	0.58	0.000
活気	163	7.12	3.98	9.83	3.97	-8.61	0.68	0.000

M, mean; SD, standard deviation; TMD, Total Mood Disturbance.



WS進行は熟達したファシリテーター

岡山 慶子(NPO法人キャンサーリボンズ副理事長)



グループで順番に朗読



気持ちのシェア