

# こんなこと思ったら、参加してみませんか？ セルフマネジメントプログラム



自分の治療に  
積極的に加わりたい

医師に自分の  
希望を伝えたい



家族に自分のことを  
分かってもらいたい

楽しめることを  
見つけたい



自分に合った  
運動を見つけない

病気の家族を  
支えたい

薬の飲み忘れを  
なくしたい

自分に自信を  
持ちたい



リラックスする  
方法を知りたい

同じ悩みを持つ人と  
話してみたい



## 特定非営利活動法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会

当協会は2005年10月設立、翌年4月にNPO法人格を取得しました。慢性疾患をもつ人やそのご家族を支援するため「慢性疾患セルフマネジメントプログラム」のワークショップや、ワークショップ開催リーダー育成のための各種研修などを実施しています。

ワークショップの開催日程や詳細について協会ホームページで紹介しています。電話やメールでもお答えいたしますので、お気軽にお問い合わせください。

<http://www.j-cdsm.org/>

特定非営利活動法人

お問合せ先：日本慢性疾患セルフマネジメント協会

〒107-0052 東京都港区赤坂8-10-22 ニュー新坂ビル2F  
Tel:03-6804-6712 Fax:03-6804-6786 E-mail:info@j-cdsm.org

セルフマネジメントプログラムは米国・スタンフォード大学で開発された、疾患を持った人が自分らしく日常生活を送ることができるように支援するためのプログラムです。このプログラムはさまざまな疾患を抱える人々が集まって話し合うワークショップ形式で展開され、病気とともに生活していく上での問題を解決する方法を身に付けることを目的としています。

## 一緒にはじめてみませんか？

慢性の病気になると、痛みや疲労感などの症状だけでなく、仕事や家事を今までのようには続けられなくなったり、将来への不安を感じたりと、日常生活に様々な影響が出てきます。慢性の病気によって生じる問題には、一時（いつか）の治療だけでは解決できないことがたくさんあって、ひとりでがんばり続けるのはとても大変なことです。

慢性疾患セルフマネジメントプログラム（セルフマネジメントプログラム）では「病気とともに元気に生きる」を合言葉に、慢性の病気をもつ人たちが集まって、病気とうまく付き合いながら日々を快適に過ごす方法を学びます。どうやったら問題を解決できるのか、自分で解決できないときはどうしたらよいのか、実際に対処する方法を考えていきます。

いま、病気によって具体的な問題に直面しているという人はもちろん、問題が何かはわからないけれど大変さを感じているという人や、表紙にある10個の言葉のうち1つでもピンとくるものがあった人は、ぜひセルフマネジメントプログラムに参加してみませんか？

## セルフマネジメントプログラムとは

セルフマネジメントプログラムは、慢性疾患をもつ人が病気とうまく付き合いながら、日々を快適に過ごす方法を学ぶプログラムです。米国スタンフォード大学医学部患者教育研究センターで開発され、世界20カ国以上で実施されています。日本では14の都道府県の病院、大学、難病相談・支援センターなどで開催され、1000名以上の方が受講しています（2011年3月末日現在）。

## あなたが「セルフマネジメント」する 3つのポイント

慢性疾患をもつ人が自分で管理できるポイントは3つあります。1つ目は、薬を決められた通りに服用するなど、治療方針について医師と話し合った上で自ら正しく実行していく「治療のマネジメント」です。2つ目は、病気を抱えながら、仕事をしたり、家事や育児をしたりといった「社会生活のマネジメント」です。そして3つ目は、病気であるがゆえに感じる怒りや疲労感などと付き合う「感情のマネジメント」です。

これらを学び実践することで生活をよりよく変えていくことができます。

### 治療のマネジメント



薬の服用など、治療方針について医師と話し合った上で、自ら正しく実行していくこと。

### 社会生活のマネジメント



病気と上手に付き合いながら、仕事をしたり、家事や育児をしたりといった役割をとること。

### 感情のマネジメント



病気であるがゆえに感じる怒りや無力感、不安などと向き合い、対処すること。

## セルフマネジメントプログラムの6つのテーマ

病気をもっている人は、毎日の生活の中で、さまざまな問題を体験します。セルフマネジメントプログラムでは、慢性疾患とうまく付き合っていくために必要な6つのテーマを学びます。

### 1. 自分の感情に対処する



不安やイライラ、落ち込みなどの感情に対処するいろいろな方法を学びます。

### 4. 周りの人とよい関係を作る



自分を理解してもらうことや、相手を理解するための方法を学びます。

### 2. 日常的に運動する



体調に無理のない範囲で、日々の生活に運動を取り入れる方法を学びます。

### 5. 適切な食生活をする



適切な食生活とはどのようなことか、正しく食事をとるためにはどうしたらよいかを学びます。

### 3. くすりを正しく使う



薬を飲むときに注意することや、飲み忘れを防ぐための工夫などを学びます。

### 6. 治療についてよく理解する



納得して治療を選択できるようにするために知っておくべきポイントを学びます。

## ワークショップ形式で学びます

### 週1回、2時間半を全6回

ワークショップは8~16名で週1回、2時間半、全6回行われます。参加者が自分に必要なことを自分で理解し、学べるよう、リラックスした雰囲気の中で行われます。

ワークショップはトレーニングを受けたリーダーが2人1組になって進行役を務めます。リーダーは教師役ではなく、参加者が話し合いを通じて自分の問題に気づき、解決していく過程を支える役割です。2人のリーダーのうち必ず1人は慢性疾患をもつ人が務めます。



### 様々な疾患をもった方が参加します

ワークショップには様々な慢性疾患をもつ方が参加します。病気は違っても、他の人の話から自分の病気に向き合うきっかけが生まれることもあります。また、慢性疾患をもつ人の家族や医療者も参加することがありますので、それぞれの体験に基づいた、違った立場からの意見を聞くこともできます。



### 毎週、身近な目標を立てます

ワークショップでは参加者が次回までに実行するアクションプランを立てます。アクションプランは、あなたが今やりたいことの中から、身近で取り組みやすい目標を自分自身で設定し、1週間の中で挑戦します。その結果は翌週のワークショップで報告し、話し合います。

病気によりできなくなったことに目を向けがちですが、自分のやりたいこと、できることに気づき、日常生活が広がり、自分の力を再発見できます。



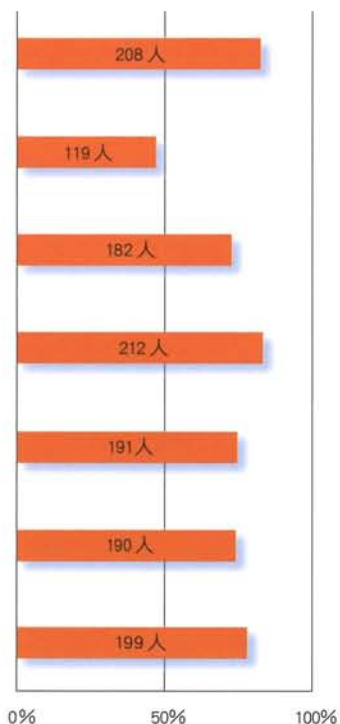
ワークショップの様子

## セルフマネジメントプログラムの効果

ワークショップに参加した人にアンケート調査を行ったところ、ワークショップ参加者は健康状態の自己評価や健康状態に関する悩み、ストレス対処能力(SOC)、コミュニケーション力などが改善し、病気とともに生きていくことへの自信がついたということが報告されています。また、ワークショップから得られたものを聞いたところ、8割以上の方が「仲間と出会ったことによる心強さを得られた」と答えたとほか、肯定的な回答が数多く寄せられました。

### ワークショップから得られたものは？

- 仲間と出会ったことによる心強さを得られた。
- 他人の助けになっているという感覚を得られた。
- 物事をある程度冷静に受け止められるという感覚を得られた。
- 少しずついい、無理しなくてよいという感覚を得られた。
- 気持ちが楽になったという感覚を得られた。
- 何事に対してもよい方向に考えるようになった。
- できないことより、できることに目が向くようになった。



生活習慣が  
変わります。



治療について  
よくわかります。



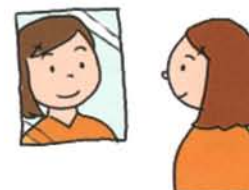
コミュニケーションが  
うまくなります。



自分に  
自信が持てます。



病気への見方が  
変わります。



もっと病気と  
向きあえます。

## 参加したみなさんの声

プログラムに参加した幅広い年代、様々な疾患の方々から感想が寄せられています。病気があっても今後の生活を悲観するのではなく、多くの仲間とともに自信を持って、前向きで豊かな生活にチャレンジする気持ちが伝わってきます。



以前よりも、いろいろな事を良い方向に考えられるようになり、家庭の雰囲気もなごやかになりました。

原田信弘さん

膠原病、高血圧、糖尿病



生活の色々な場面で自己管理の考え方が生きています。ぜひ参加してほしいと、みなさまにお勧めします。

田中ツネ子さん

関節リウマチ



自分のやりたいことを考える中で自己管理は義務ではなく、やりたいことをするために必要なことだと再確認できました。

武田飛呂城さん

血友病、HIV、肝炎



大変なのは自分だけではないということに気づき、病気があってもできることに取り組めるようになりました。

梅村紅美子さん

線維筋痛症



アクションプランを立て、それを達成していくうちに、もう一度仕事にチャレンジしたいという思いがわいてきました。

堀田めぐみさん

急性リンパ性白血病



上手に自己管理ができれば、病気と共存しながら心豊かな人生を歩んでいけると確信が持てました。

万谷葉子さん

全身性エリテマトーデス



問題を解決するためには、まず問題を明確にすることが大切だと学び、自分の問題を冷静に考えられるようになりました。

西尾由紀子さん

クローン病



「医療者と一緒にやっていく」ということを学び、自分が医療に参加することが大切なのだわかりました。

千脇美穂子さん

1型糖尿病、パセドウ病



病気も私の特徴のひとつと考えて、自分らしく、自信を持って日常生活を送ることができるようになりました。

松浦江美さん

喘息

### これまでに参加した方の疾患名

糖尿病（1型、2型）、線維筋痛症、リウマチ、全身性エリテマトーデス、うつ病、パーキンソン病、シェーグレン症候群、脊髄小脳変性症、がん、潰瘍性大腸炎、強皮症、クローン病、高脂血症、アトピー性皮膚炎、皮膚筋炎、IgA腎症、間質性肺炎、混合性結合組織病、C型肝炎、多発性硬化症、ベーチェット病、HIV、下垂体機能低下症、肝硬変、ぜんそく、原発性胆汁性肝硬変、パセドウ病、など（一部のみ掲載）

## 私たちもお勧めします、セルフマネジメント。

患者さんだけでなく、医師、看護師、患者家族、難病相談・支援センター相談員、管理栄養士など慢性疾患の患者さんの生活をサポートする多くの方々から高い評価をいただいています。生活する上で大切な様々な対処法が学べること、ワークショップ形式の利点、患者家族に対する効用など視点は様々です！

医師から

### 心から満足できる治療を受けるために

慢性疾患を抱えていると、様々な痛みや体調の悪さだけでなく、通院を繰り返す煩わしさや薬の副作用に関する不安、受診しても主治医が忙しそうに聞きたいことが聞けない、また聞いても答えが難しくわからないなど、多くの問題に直面します。

セルフマネジメントプログラムでは、こうした多くの問題に対処する方法を学ぶことができます。

セルフマネジメントプログラムは「治療」ではないため、参加すれば病気が治るというものではありません。

しかし、他の参加者と話し合い、自分の課題を整理しながら対処法を学ぶことで、問題を解決、不安を解消し、医療者や家族にも必要な助けを求められるようになります。

私の外来でも、多くの患者さんがワークショップに参加されていますが、参加後に、ご自身の医療に対して積極的な姿勢に変わっていくのが実感できます。患者さんが納得し、心から満足できる治療を受けるために、セルフマネジメントプログラムの果たす役割は大きいと思います。

熊本リウマチ内科 院長 坂田研明

看護師から

### 生活の課題に取り組める

私は看護師として、症状をどう改善できるかということを考えて患者さんに接してきました。しかし、ワークショップで患者さんから様々なお話を聞き、患者さんにとって大変なのは症状だけでなく、病気とともにある「生活の課題」をどう解決するかが大切なのだと気がきました。

ワークショップでは、自分の考えを自由に話せる雰囲気があり、同じ悩みをもつ人たちと支え合うことができます。6週間のワークショップを終えたとき、生活の課題に取り組むための技術を手に入れ、病気とともに生きることに自信をつけてもらえたら嬉しいです。

小野美穂

患者家族から

### 家族にも役立ちます

6歳になった長男が1型糖尿病を発症、入院したとき、私は先の見えない不安でいっぱいになりました。

長男は1週間程度で退院できたものの、この先、インスリン注射は不可欠。まだわからないことも多く、知人に勧められてセルフマネジメントのワークショップに参加してみました。

初めは子供のためと思って参加

したワークショップでしたが、次第に自分の気持ちが楽になっていくことに気が付きました。多くの人と出会い、様々な考え方に触れることで、前向きに生きることが目標を達成する喜びを得られるので、このワークショップは、家族にも役立つものだと思います。

田吹雅美

相談員から

### 「生きる力」を引き出します

私は、難病の方やそのご家族からの電話や面談による相談を受けていますが、2006年よりセルフマネジメントプログラムのワークショップを導入し、成果が上がってきました。

病気のことを一人ぼっちで悩み、相談に訪れた方が、ワークショップ受講後には生き生きとした笑顔で帰って

いかれるという光景を、何度も目にしました。

このワークショップは、参加者が本来持っていた「生きる力」を引き出す不思議な力を持っています。

もっとたくさんの方に受けていただきたいと願っています。

熊本県難病相談・支援センター 田上和子

管理栄養士から

### 知識を取り入れていく助けになります

私たちはいつも医療従事者として患者さんの悩みを聞いていますが、ワークショップでは患者さんやご家族同士でお話を聞きます。そのとき、話を聞いた方の反応が医療従事者と違っていたのが非常に印象的です。これは「共感の力」だと思います。

だからこそ私は医療従事者としてどうしたら患者さんとしっかり寄り

添っていけるかを考えています。

栄養指導は知識を提供するだけでは問題の解決には至りません。このプログラムで患者さんが「自分らしく生活すること」を意識し、色々な方法を共有することで、正しい知識を身につけることができるようになります。

塩谷育子

## セルフマネジメントプログラム Q&A

Q 私の病気でもプログラムに参加できますか？

A セルフマネジメントプログラムには、風邪やケガなど短期間で治癒する病気を除き、20歳以上で、継続的な通院を必要とする方や、病気によってお困りのことがある方であれば誰でもご参加いただけます。

Q 6回全部出られるかどうか不安です。

A 全ての回に参加していただきたいのですが、体調の悪いときには欠席される方もいらっしゃいます。休むのも自己管理の一つとしてとらえて、ご自身にとって無理のない形でご参加ください。

Q ワークショップの受講料はいくらですか？

A 6回で3,000円です。

Q 1人では動けないので、付き添いを連れて行って良いですか？

A 付き添いの方にも参加者としてお申し込みをいただければ、いっしょにご参加いただけます。

Q ワークショップはいつ、どこで開催されていますか？

A ワークショップの開催情報は協会のホームページで公開しています。また、電話やメールでもお答えしますので、お気軽に事務局までご連絡ください。

Q 私の住んでいる地域ではワークショップをやっていないようなのですが。

A 全国で開催できるようにがんばっています。ワークショップ開催希望の多い地域については優先的に開催できるよう検討しますので、お気軽に事務局までご連絡ください。

全国14 都道府県で開催

本プログラムは世界20ヶ国以上で実施されており、日本でも徐々に浸透してきました。ワークショップはこれまでに14の都道府県で開催しており、大学、医療機関、難病相談・支援センター、保健所などを会場としています。(2011年3月末日現在)

