

2013 年度収支報告

収入		支出	
会費収入	約 818 万円	事業費	約 1,289 万円
寄付金	約 347 万円	管理費	約 217 万円
助成金	約 694 万円		
事業収入	約 44 万円		
合計			
収入	19,042,514 円	支出	15,059,332 円

助成金・サポート

昨年度に引き続き、メドトロニック財団から助成金を頂きました。そして杉浦地域医療振興財団からは、本会の活動によって「地域医療連携の発展に多大な成果」があったと、杉浦地域医療振興賞（副賞として褒賞金）を頂きました（右写真）。また、MSD 株式会社からは寄付金を、Ray Naito Piano Recital 実行委員会からチャリティコンサート（下写真）の寄付金をいただきました。ご支援を頂いたみなさまに心よりお礼申し上げます。



2013 年度に頂いた助成金、寄付金	
メドトロニック財団（助成金）	6,943,750 円
杉浦地域医療振興財団（褒賞金）	3,000,000 円
MSD 株式会社（寄付）	300,000 円
Ray Naito Piano Recital 実行委員会（寄付）	132,400 円



協会のあゆみ

- 2005 年 10 月 任意団体として設立
- 2006 年 4 月 NPO 法人として設立
- 2006 年 8 月 東京大学山崎喜比古准教授（当時）に委託し、厚生労働科学研究費を取得してワークショップ参加者の評価研究開始
- 2007 年 10 月 第 66 回日本公衆衛生学会総会『慢性疾患セルフマネジメントプログラムの日本での実施と評価』
- 2008 年 10 月 第 67 回日本公衆衛生学会総会『慢性疾患セルフマネジメントプログラムのアウトカム評価中間報告 受講前後の比較』など
- 2009 年 11 月 メディアセミナー『患者による、患者の自己管理のための、新しいアプローチ「慢性疾患セルフマネジメントプログラム」3 年の歩み～ヘルスアウトカム研究で、患者の意識改革、行動変容が確認される～』開催
- 2010 年 8 月 テレビ東京『生きるを伝える』に武田事務局長代行（当時）が出演
- 2011 年 7 月 NHK『ハートをつなごう』に武田事務局長代行（当時）が出演
- 2011 年 8 月 東京（中日）新聞に記事掲載
- 2012 年 9 月 熊本日日新聞に記事掲載
- 2013 年 2 月 日本経済新聞に『患者の目』4 回掲載

NPO 法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会

2013 年度活動報告

ご挨拶 理事長 伊藤雅治



法人設立 8 年度目となる 2013 年度は、慢性疾患セルフマネジメントプログラムのさらなる改善に着手し、「災害への備え」「お口の健康」「意思決定」「体重の管理」などを加えた、新しいプログラムに生まれ変わりました。また、設立以来の活動が評価され、一般財団法人杉浦地域医療振興財団から杉浦地域医療振興賞を受賞することができました。これらは全て、皆さまからのご支援の賜物です。心よりお礼申し上げます。

完治が難しい病気をもって生きる人には、痛みや疲労感などの症状はもちろん、仕事を続けることが大変だったり、病気による不安を感じたり、様々な困難があります。私たちは、そんな皆さんとつながりながら、ひとりひとりが問題を解決していけるよう、自己管理支援のワークショップを開催しています。

今後とも、ひとりでも多くの方の力になれるよう、活動の充実に努めてまいります。変わらぬご支援、ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



NPO 法人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 URL ; <http://www.j-cdsm.org>



早いもので協会設立から丸 8 年が経ちました。この間、全国 20 都道府県で 168 回のワークショップを実施、総勢 1,605 人の方にご参加いただきました。私たちは、今後も活動を続け、完治が難しい病気になってしまった人たちが、自分の人生を取り戻すお手伝いをしていきたいと考えています。2014 年度もさらに活動を広げていきます。

事務局長 武田飛呂城

ワークショップの開催

慢性疾患セルフマネジメントプログラムは、ワークショップ形式で学びます。

20歳以上で、完治が難しい病気をもつ人やその家族なら誰でも参加でき、病気によって困ることに自己管理で対応していく方法を学びます。

ワークショップは、毎週1回2時間半を全6回（6週間）で開催され、カリキュラムが決まっています。病状に合わせた運動や健康な食事、服薬などの他、人と良いコミュニケーションをとる方法や、不安やイライラなどの感情に対処する方法も学びます。



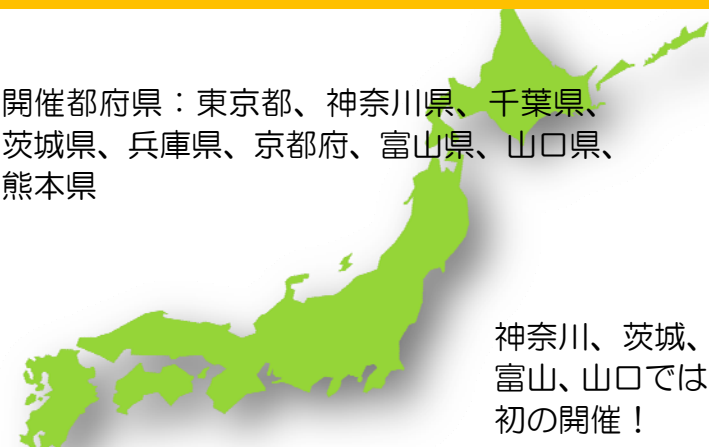
2013年度は全国 **9** 都府県で

全 **18** 回（×6週間）の
ワークショップを開催
（うち3回は新しいプログラムによる
トライアルワークショップ）

参加者数合計 **185** 名

（うち39名はトライアルワークショップ）

開催都府県：東京都、神奈川県、千葉県、
茨城県、兵庫県、京都府、富山県、山口県、
熊本県



神奈川、茨城、
富山、山口では
初の開催！

マニュアル改訂プロジェクト

慢性疾患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医学部患者教育研究センターが開発した自己管理支援のプログラムで、マニュアルに基づいて定められたカリキュラムを実施しています。このたび、私たちは、同プログラムをより日本人にわかりやすく、役に立つよう改善するため、マニュアルの改訂プロジェクトを立ち上げました。改訂には、2006年から行っている調査研究で得た知見を活用することはもちろん、ワークショップ参加者やリーダーへの聞き取り調査、アンケート調査も行いました。

このプロジェクトの結果として、2014年3月、

- 1) 日本独自に「災害への備え」「お口の健康（口腔衛生）」の演習を追加し、米国版で追加された「意思決定」「体重の管理」などの演習も追加
- 2) 日本独自に配付資料を作成
- 3) コミュニケーション、食事、服薬など、これまで行っていた演習もよりわかりやすく、日本の実態にあった形に改善

の3点を盛り込んだ、新しいプログラムに生まれ変わりました。

2014年4月以降、本会では全てのワークショップを、新しく改訂されたマニュアルを使って進行しています。今後も、より多くの人の役に立てよう、プログラムの改善に取り組んでいきます。

リーダーフォローアップ研修

ワークショップの進行役（リーダー）の技術向上のため、毎年開催している研修会です。2014年度からプログラムが変わるため、2014年3月15、16日に熊本で、21、22日に東京で、変更部分を重点的に扱った研修会を開催しました。

東京と熊本で2日間ずつ行った研修会には合計46人が参加。たくさんの質疑も行い、新しいワークショップの準備も整いました。



ワークショップ同窓会

ワークショップ参加者のフォローアップのため、東京と大阪で全3回、ワークショップ同窓会を開催しました。

今年度は、鍼灸師さんや、看護師さんでアロマコーディネーターの資格をおもちの方などをゲストに招き、体のツボを押したり、アロマを使って体をケアする方法も学びました。参加者からも、ワークショップでは扱わない内容も知ることができたと大好評でした。



4/21 東京 参加者 20 名

10/19 東京 参加者 24 名

特別企画「体の不調、ツボでケア」

10/20 兵庫 参加者 10 名

特別企画「自分でできる☆アロマのケア」



線維筋痛症	12	子宮体がん	2	食道がん	1	ハゼ病	1
うつ病	8	喘息	2	心筋梗塞	1	非結核性抗酸菌症	1
関節リウマチ	7	慢性炎症性脱髄性多	2	神経線維腫症1型	1	肥大型心筋症	1
全身性エリテマトーデス	7	発神経炎	2	進行性核上性麻痺	1	左下肢不全麻痺	1
1型糖尿病	6	アトピー性皮膚炎	1	腎不全	1	非定型菌痛	1
シェーグレン症候群	6	アルツハイマー病	1	睡眠時無呼吸症候群	1	封入体筋炎	1
強皮症	5	顎関節症	1	睡眠障害	1	複合性局所疼痛症候群	1
間質性肺炎	4	拡張型心筋症	1	成人スティル病	1	不整脈	1
多発性硬化症	4	逆流性食道炎	1	脊髄小脳変性症	1	不全型パーチェット	1
皮膚筋炎	4	臼蓋形成不全	1	先天性側湾症	1	パーチェット病	1
クローン病	3	筋強直性ジストロフィー	1	双極性障害	1	慢性骨盤痛症候群	1
大腿骨頭壊死症	3	筋筋膜性疼痛症候群	1	多系統萎縮症	1	慢性疼痛	1
多発性筋炎	3	クラインフェルター症候群	1	乳がん	1	慢性疲労症候群	1
糖尿病	3	原発性胆汁性肝硬変	1	脳動静脈奇形	1	右反回神経不全麻痺	1
パーキンソン病	3	顕微鏡的多発血管炎	1	脳動静脈瘤	1	メボリックシンドローム	1
変形性股関節症	3	高血圧症	1	脳表ヘモジリン沈着症	1	メニール病	1
慢性腎不全	3	骨粗しょう症	1	肺がん	1	免疫機能障害	1
B型肝炎	2	坐骨神経痛	1	肺線維症	1	リウマチ	1
潰瘍性大腸炎	2	社交不安障害	1	肺腺がん	1		
						合計	146

2013年度に日本でワークショップに参加した人の疾患名一覧。全74疾患。任意記載で本人の申告による。