

## 2009 年度活動報告書

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

### はじめに

皆様におかれましては益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。  
また、平素から日本慢性疾患セルフマネジメント協会の活動に対してご理解とご支援を賜りまして、活動の参加者及び協会関係者一同を代表して厚く御礼申し上げます。

さっそくですが、今般、活動報告書を作成いたしました。  
賛助会員の皆様からいただきましたご支援を元に展開している慢性疾患セルフマネジメントプログラム（CDSMP）の啓発・普及活動をご報告させていただきますので、今後も引き続きご支援賜りますようお願い申し上げます。



理事長 伊藤雅治

### 私たちが目指していること

私たちは、2005年の設立以来、ワークショップの開催を通じて「長期療養者が自ら立ち上がり、自信と技術を持って生きていくことを支援するプログラム」であるCDSMPを推進しております。初年度のワークショップ開催回数は4回（参加者34人）でありましたが、5年目の2009年度は21回（参加者232名）、開催エリアも全国13の都道府県にまで活動を広げることができました。また、2010年度は約30回の開催を目指して取り組んでおります。  
急速な高齢化の進展と科学技術の進歩により、今後ますます長期療養と社会生活の両立が求められる中、CDSMPは「病気と共に生きる」人達の日常生活を支える取り組みとして、先進的な取り組みであると確信しており、将来的には全国展開を目指してこれからも活動して参ります。

### 慢性疾患セルフマネジメントプログラム（CDSMP）の概要と3つの特徴

#### 1. CDSMPの概要

- ・ 連続した6回（1回：2時間30分）のワークショップに参加していただきます。
- ・ 「セルフマネジメントの工具箱」をツールとして活用します。
- ・ 患者さん同士で学びあってもらいます（リーダー研修を受講した参加者が講師役）

#### 2. 3つの特徴

##### ① エビデンスに基づく世界共通のプログラム

開発したスタンフォード大学とライセンス契約して導入しているCDSMPは、現在世界22カ国で展開されており、イギリスでは年間12000回のワークショップが開催されています。日本では展開されて5年ですが、プログラムの成果確認のため、当初から東京大学大学院医学系研究科健康社会学教室の山崎准教授による評価研究を行っています。

##### ② 患者さんが患者さんに語りかける（Patient for Patient）

従来型の医療従事者による患者教育とは異なり、患者さんが進行役を務めることから、参加者である患者さんが心を開きやすくなるとともに、参加者の納得度が高くなり、効果発現度、効果持続度が高くなっています。

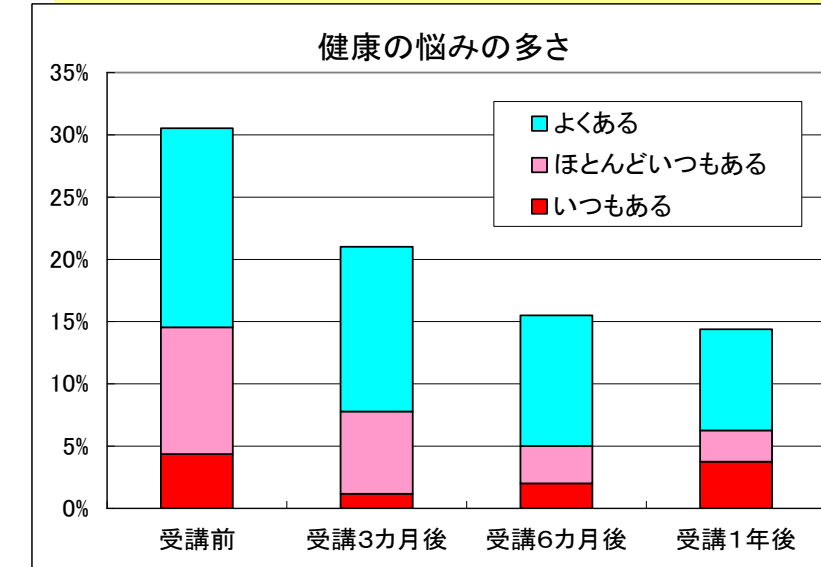
##### ③ 幅広い慢性疾患の患者さんに活用できる

特定の疾患を対象としたプログラムではなく、多くの慢性疾患（糖尿病、がん、高血圧、リウマチ、膠原病、線維筋痛症、心疾患、肝疾患、腎疾患、各種難病など）の患者さんに参加していただいています。

### 科学的に認められているCDSMPの成果（東京大学による評価研究）

東京大学大学院 山崎准教授の評価研究結果（厚生労働科学研究 分担研究として）

CDSMP 参加によって「健康状態の自己評価」や「健康状態についての悩み」、「症状への対処法実行度」などに有意な改善が認められました。特に「健康状態についての悩み」に関しては、健康の悩みがよくあると答えていた患者さんは半減し、**その効果は少なくとも1年間継続しています。**



さらに、異なる疾患の人と集い合うことについて、90%前後の患者さんが肯定的な評価をし、仲間と出会ったことによる心強さを得られたと答えた人は83%に上りました。



東京大学大学院医学系研究科健康社会学教室山崎准教授「慢性疾患セルフマネジメントプログラムに関する調査」を改変

### 「セルフマネジメントプログラムの果たす役割」～医師の視点から～

熊本リウマチ内科 院長 坂田研明

私は、日々、線維筋痛症を含めた膠原病・リウマチ性疾患一般の診療にあたっています。患者さんの診療の際には、2回目か3回目の診療のときにCDSMP受講を薦め、多くの患者さんにCDSMPを受講してもらっています。

私が患者さんにCDSMPを勧める理由は、まず「①治療に対して積極的にになれること」があります。また「②日々の不安やイライラを自分で解消できるようになること」や「③主治医に質問や自分のニーズを伝える勇気を持てるようになること」、そして「④自分の病気を客観視できるようになること」などがあります。

CDSMP受講により、パターナリスティックにこれしなさい、あれしなさいではなく、相談しながら治療を進めていくということがやりやすく、従って治療方針が決定しやすくなります。CDSMPは医療ではありませんが、医療を受ける前の準備段階として非常に有効であり、私たちの医療をやりやすくする触媒効果があると思います。



### 収支報告（2009年度）

会計及び業務監査については、税理士及び協会監事（弁護士）の監査を受け理事会で承認いただいています

収入	会費収入	1219万円	支出	事業費	442万円
	事業収入	68万円		管理費	944万円
	助成金収入	258万円		固定資産取得支出	40万円
	寄附金等	58万円			
	計	1603万円		計	1426万円（単年度繰越金 177万円）

個人会員30名（正会員28名 / 賛助会員2名）、団体会員68団体（正会員6団体 / 賛助会員62社）の皆さまのご協力により、活動を続けています。

### 皆様方へのお願い

私たちは、慢性疾患をもつ人の生きる力を引き出すCDSMPを一人でも多くの方にお届けしたいと願ひ、2009年度より事業安定化プロジェクトを開始いたしました。理解者、支援者を増やし、ワークショップ未開催地域での開催や、参加人数の増加を目指し、活動を広げております。皆様方におかれましては、倍旧のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

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

# 写真と声で振り返る活動の軌跡

## 写真と声で振り返る活動の軌跡

### CDSMPワークショップの開催

2005年10月～2010年3月の期間に

全国 **13** 都道府県で

**88** 回のワークショップを開催

参加者合計 **827** 人

これまでの開催会場

北海道：北海道難病連会議室、札幌市立大学サライトキャンパス  
 東京都：東京大学医学部附属病院、社会保険中央総合病院など  
 千葉県：亀田総合病院、市原市民活動センターなど  
 埼玉県：埼玉県障害者交流センター  
 愛知県：みなと医療生協立総合病院併設施設内、COMBi 本陣  
 大阪府：株式会社マネジメントシステム評価センターなど  
 兵庫県：兵庫県立塚口病院など  
 岡山県：岡山県ボランティア・NPO活動支援センターなど  
 広島県：広島大学医学部保健学科  
 熊本県：熊本県難病相談・支援センター、熊本大学病院など  
 佐賀県：佐賀県難病相談・支援センター  
 福岡県：福岡県立大学、産業医科大学病院、アクロス福岡  
 鹿児島県：NPO 法人よつば



↑ CDSMP ワークショップの様子



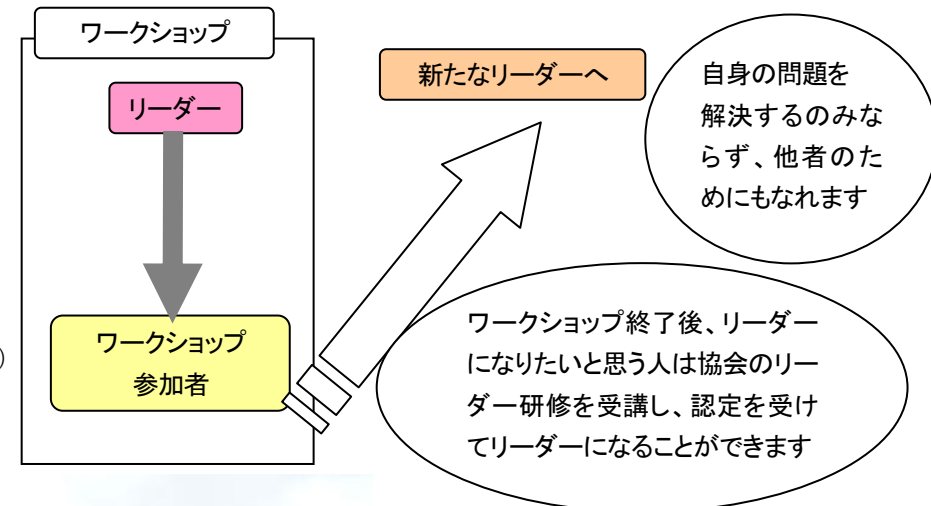
← 熊本では参加者有志が集まり、クリスマス会を開いて楽しい時間を過ごしました

### CDSMPリーダー研修の開催

CDSMP ワークショップを開催するリーダー育成のためのリーダー研修に

全 **10** 回開催、参加者数は **103** 名に

(うち47名が認定を受け、リーダーとして活躍中)



2009年リーダー研修(熊本)参加者の皆さん



研修終了後に有志で阿蘇山へ観光



2008年東京リーダー研修担当マスタートレーナー

### 活動の広がり

私たちの活動について、設立以来、一般紙やテレビで広く報道される一方、最近では医療、福祉、薬学領域の専門誌/業界紙/学会でも取り上げられるようになってきました。

- 2005年3月 朝日新聞 「慢性疾患の患者支援へ 普及めざし NPO 発足」
- 2006年1月 毎日新聞 「励まし合い悩み克服する NPO 発足 患者同士が慢性管理」
- 2006年2月 NHK 「生活ほっとモーニング ほっとレポート : 患者の達人に学べ病とうまくつきあう法」
- 2008年6月 「きょうの健康」(NHK 出版) 「慢性疾患の人のためのセルフマネジメントプログラム」
- 2009年1月～ 「ロハスメディカル」(病院中心の情報誌) 「患者自ら立つ レッツセルフマネジメント」連載中
- 2009年3月 日本経済新聞 「らいふプラス 寄りそうケア」
- 2009年7月 第3回 日本慢性看護学会学術集会にて交流集会「慢性疾患の人のためのセルフマネジメントプログラム - 病気とともに自分らしく生きるための支援-」を開催
- 2009年10月 日本薬学会ファルマシア別冊「患者教育のパラダイムシフト」
- 2009年11月 臨床透析「セルフマネジメントとは何か」
- 2009年12月 東京スポーツ 「慢性疾患でも!! 落ち込まないで」
- 2010年1月 神戸新聞 「慢性疾患とどう向き合うか 自己管理学ぶ 人生前向きに」
- 2010年1月 埼玉新聞 「病気でも自分らしく積極的に生きるコツを学ぶ」
- 2010年2月 毎日新聞 「ものがたり'10 冬 苦しい時代今の糧に線維筋痛症の 大学2年生 石井麻美さん」



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。慢性の疾患にかかり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。



三ヶ所の病院にかかっていますが、投薬が院外処方にて、三ヶ所からもらっていたのを一か所にまとめました。これも学習の結果です。

問題解決するためには、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)

薬とか、病気に通うだけでなく、呼吸法とか、イメージ療法とか精神的なことから、病気を良くする方法があるのだと教わったのが、印象に残っています。

食事や運動のこと、薬の使い方や気持ちのコントロールなど様々なことを学ぶことができ、本当に参加して良かったと思いました。今後に対する希望が持てたと思います。



いろいろな事を良い方向に考えられるようになり、家庭の雰囲気が和やかになりました。

原田信弘さん  
(膠原病、高血圧、糖尿病)