第3回　サバイバー・スピーキング・セミナー
開催報告

2016年3月26日(土)　東京・コングレスクエア日本橋

Over Cancer Together
～がんを共にのりこえよう～キャンペーンとは

「Over Cancer Together～がんを共にのりこえよう～」（以下、OCT）キャンペーンは、がん患者・体験者、その家族・遺族、ケアをする人、友人など、広くがんに関係のある人々（＝キャンサー・サバイバー）が自らの体験を語ることで日本のがんに関する課題を明らかにし、「がん患者を含む国民が、がんを知り、がんと向き合い、がんに負けることのない社会(*1)」の実現を目指すため、NPO法人キャンサーネットジャパン（以下、CNJ）により行なわれているキャンペーンです。

その一環として「第3回　サバイバー・スピーキング・セミナー」が、2016年3月26日、東京・コングレスクエア日本橋にて開催されました。

*1　厚生労働省「がん対策推進基本計画」（2012年6月）より

開催概要

開催日時：2016年3月26日（土）10:00〜19:00
開催地：コングレスクエア日本橋

参加者数：30名（応募約50通より、居住地・がん種などのバランスにより選出）
参加者年齢：20代〜70代
職業：会社員、医師、看護師、SW、主婦、ダンスインストラクターなど

開催趣旨：このセミナーは、キャンサー・サバイバーが自らの体験を語ることの意義を知り、効果的な伝え方を学ぶことで、社会を変えていくための行動を起こすことを目的としています。受講者には、座学による知識の習得のほか、ワークショップで実践的な技術を学んでいただきます。さらには参加者間での交流を深めることで、それぞれの今後の活動で幅広く活用されることを期待しています。

プログラム

1. Over Cancer Togetherについて
2. アイス・ブレーキング（自己紹介の代わりに）
3. OCT卒業生から「話すことで何が変わるのか」
4. 医療者から・１「日本臨床腫瘍学会の活動と患者さんへの期待」
5. 医療者から・２「医療者としての患者支援の取り組み、患者に期待すること」
6. 現役患者リーダーから「患者アドボケートまでの道のりと患者アドボケートにきたいされること」
7. メディアから「メディアの取り組みと課題・がん患者に期待すること」
8. 「国の取り組み、政策について知ろう」
9. 効果的な体験談の組み立て方（講義10分＆ワーク30分）
10. 効果的な体験談の話し方（講義25分＆ペア/グループワーク40分）
11. 「ソーシャルメディアを賢く使おう」
12. 発表＆総評
13. 修了式＆懇親会

1． Over Cancer Togetherについて

OCT事務局(CNJ)　國村三樹さん

「OCTはサバイバーの声で社会を変えていくためのプロジェクト」

ご家族ががんを患われた経験のあるキャンサー・サバイバーの國村三樹さんより、OCTキャンペーンの目的、意義を説明していただきました。

2． アイス・ブレーキング（自己紹介の代わりに）

Pirates of Tokyo Bay 即興パフォーマー　中村絢子さん

「ゲームで一体感を」

ご自身がサバイバーである即興パフォーマー・中村絢子さんのリードにより、ひとりひとり自己紹介をしていく代わりにゲームを行いました。グループメンバーと目を合わせつつ声を出し、間違いに笑い合いながら、自然と仲間意識が芽生えていきました。

3． OCT卒業生から「話すことで何が変わるのか」

鈴木かおりさん、大友朋子さん、関口陽介さん

「自分と向き合い、社会を変える活動へとつなげていく」

がん対策基本法成立に寄与した国会議員・山本孝史さんなどのスピーチをビデオで視聴後、OCTの卒業生3名から、体験を話すことの大切さと現在の活動をお話いただきました。

OCT卒業生から①

・OCT2期生　鈴木かおりさん

「夢を持ち、リアルな声を発信」

ひとりでがんと対峙している人のための患者会「ひとりもん」の構築のために活動している鈴木かおりさん。今後は各都道府県に1つのひとりもんを設置するプロジェクト「ひとりもん47」の実現が夢なのだそう。リアルな声を発信し、活動を続けることへの希望をお話いただきました。

OCT卒業生から②

・OCT1期生　大友明子さん

「話をすることで、方向性がはっきりと」

大友明子さんは、OCTに参加したことで多種多様ながん種の方と知り合い、話をすることによって方向性がはっきりしてきたとのこと。そして様々な活動につながっていったそうです。現在は心の中のモヤモヤを語り合う乳がん患者の会「モヤモヤの会」を運営されています。

OCT卒業生から③

・OCT2期生　関口陽介さん

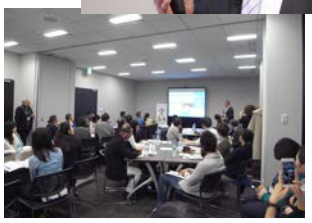
「出会いは生きる力になる」

がんの治療からオストメイト（人工肛門・人工膀胱保有者）となった関口陽介さんは、OCTに参加して自分と向き合うことができたそうです。たくさんの出会いは生きる力になると感じているそう。現在は、講演活動やオストメイトのためのアプリ「オストメイトなび」の開発などを行われています。

医療者から・１
４．「日本臨床腫瘍学会の活動と患者さんへの期待」

日本臨床腫瘍学会　理事長　大江裕一郎先生

「正しい知識を得ること、医師や患者会が多様であることを知る」



医師であり、サバイバーでもある大江裕一郎先生からは、日本臨床腫瘍学会が、がん患者の生活や治療の向上、生存期間を上げることを目指して活動していることをご説明いただきました。

また、サバイバーに求める3つのポイントとして、以下をお話されました。

① 医学的知識を持つこと
② 正しい教科書で知識を得ること
③ 医師・患者会もいろいろであると知ること

医療者から・２
５．「医療者としての患者支援の取り組み、患者に期待すること」

聖路加国際病院　ブレストセンター長・乳腺外科部長
山内英子先生

「自分だからできることを見つけてもらいたい」

「サバイバーの声が社会を支えていく力になる」と語る山内英子先生が患者に期待するのは、①使命感を感じてほしい、②自分向きではなく、外向きへ、③Why me?からBecause I canへ（ヘザー・ホワイトストーン氏の言葉を引用して）転換していくこととのこと。

山内先生が実際に自身の患者へ活動の提案をしたストーリーや、聖路加国際病院でのサバイバーのサポートプログラム「リングプログラム」をあげ、「自分だからできることを見つけてもらいたい」とお話されました。

現役患者リーダーから
６．「患者アドボケートまでの道のりと患者アドボケートに期待されること」

山梨まんまくらぶ代表/厚生労働省がん対策推進協議会委員
若尾直子さん

「活動中サバイバーとして伝えたい４つのポイント」

行政、患者会など、様々に活動されている若尾直子さん。現在治療中にも関わらずお越しくださり、これからサバイバーが活動していく中で、どのような心構えや方法が必要かを具体的にお話くださいました。

若尾さんはある時、「“がん患者”の専門家」になってしまっていたと気付いたそうです。また、当事者としての意見を言うことの大切さを知り、以下のような4つのポイントが大切だとお話されました。

① ミッション（方向性）を決めたらブレない
② ポイントをしぼる
③ 何度も繰り返し語る
④ 覚悟を決める

メディアから
７．「メディアの取り組みと課題・がん患者に期待すること」

MBS毎日放送　報道局記者　橋本佐与子さん

「伝えたいメッセージをしっかり言葉に」

ご家族ががんになり、同時期にMBSがん検診啓発キャンペーン「JUMP OVER CANCER」プロジェクトのチーフディレクターとして活動を開始されたという橋本佐与子さん。科学的根拠のある最新情報の発信を目指して日々勉強をされているとのこと。メディアは注目を集めるための「インパクト」を重要視するものの、橋本さんは「強いインパクトで正しい情報」の発信を心がけているそうです。

サバイバーへのアドバイスとして、「何を知ってもらいたいか、訴えたいか」を考え、客観的視点を持つために「第三者の意見を聞く」ことが大切とお話されました。

８．　「国の取り組み、政策について知ろう」

厚生労働省　がん・疾病対策課　がん対策推進官　秋月玲子さん
（欠席のため、CNJ理事　柳澤昭浩さん代読）

「社会には、多くの問題が残されている 」

厚生労働省や国立がん研究センター「がん情報サービス」の資料をもとにした現在のがんの政策についての説明、そしてまだ多くの問題が残されていることをお話くださいました。

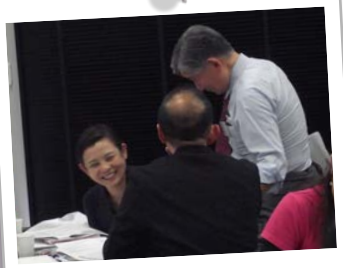
９．　効果的な体験談の組み立て方（講義10分＆ワーク30分）

OCT事務局(CNJ)　國村三樹さん

「メッセージを効果的に届けるために 」

講義では、体験談を言葉にし、より効果的にするための具体的な方法を提示していただき、その後実際に体験談を組み立ててみるというワークを行いました。
メッセージを効果的にするために、以下の方法があげられました。

・具体的に（人物の名前なども入れて）
・感情的になってもOK
・情景を描き出す
・焦点を絞る
・解決策を入れる（今日帰ってできるような具体案）



10. 効果的な体験談の話し方 （講義25分＆ペア/グループワーク40分）

CNJ事務局長　川上祥子さん 、
フリーアナウンサー　小林美幸さん

「より効果的にするためのポイント 」

体験談を相手の心に届けるために、気を付けるべきポイントをCNJ事務局長・川上祥子さんとフリーアナウンサー・小林美幸さんよりお話いただき、続いてワークを行いました。

効果的な体験談の話し方①

・CNJ事務局長　川上祥子さん

話を効果的にするために必要な、具体的なマナーや態度についてのお話がありました。マナー（服装、時間厳守など）、主催者が目的としているものを理解すること、話をする際に気を付けるべきこと（目線など）といった、意識すればすぐにでも実践できるポイントがあげられました。

効果的な体験談の話し方②

・フリーアナウンサー　小林美幸さん

薬剤師免許を持ち、医療者とメディアの二つの顔を持つ小林美幸さんからは、講演の１週間～3日前、前日、当日、本番前と、時間ごとにできることをご説明いただきました。

また、腹式呼吸やあご周りの筋肉の運動、発声練習の早口言葉などを受講者全員で行いました。緊張するのは当然のことながら、「そのドキドキをパワーに」とお話されました。

11.　「ソーシャルメディアを賢く使おう」

CNJ理事　柳澤昭浩さん

「SNSの有効活用 」

　CNJや様々な活動の中でソーシャルメディアを活用されている柳澤昭浩さんから、SNS利用で気を付けるべき点をお話いただきました。
　「炎上を恐れる必要はない」ということ、そして「SNSはリアルなコミュニケーションと同じ」であるため「直接言えないことは発信しない」とのことでした。

12.　発表＆総評

各グループ代表者により発表

「社会を変える力を持っている」

　最後に、各グループの代表が発表を行いました。「これからやっていきたいこと」「世間のがんの認識が間違っていることによる悩み」「骨髄バンクを知ってもらいたい」「『一日一日を生きていこう』という思い」「患者自身も横断的に制度の知識を得ていこう」といった発表がありました。準備時間の少ないセミナーの中での発表ながら、いずれも心に響くお話でした。

　総評では、「サバイバーの言葉は社会を変える力を持っている」とのお話がありました。今回参加していただいた全員にとって、感じるものの多い言葉だったことでしょう。

13.　修了式＆懇親会

受講者・講師・見学者の多数が参加

「『これから』に繋げていく」

セミナー後に行われた懇親会には多くの受講者・講師・見学者が参加し、積極的に交流をされていました。受講者それぞれの今後の活動に役立つつながりも多数生まれたようです。

OCTのプロジェクトで、サバイバーの声がより社会に広がっていくことを期待します。