

Over Cancer Together

がんを共に  
のりこえよう

第10回

がんサバイバー・スピーキング・セミナー

開催レポート

あなたの声が社会を動かす

# ワークショップ

開催日 2024年4月20日（土） 10:00-16:30

開催場所 東京ウィメンズプラザ 視聴覚室

参加者 32名

プログラム

10:00-10:10	挨拶
10:10-10:30	アイスブレイキング
10:30-10:40	OCT修了生による体験談と活動報告（2名）
10:40-11:50	ワークショップ①事前の宿題をグループ内で共有&フィードバック
11:50-13:00	昼休憩
13:00-14:00	ワークショップ②フィードバックを元に原稿修正
14:00-14:10	会場レイアウト変更
14:10-16:00	全員発表(32名)
16:00-16:10	休憩
16:10-16:30	総評（ファシリテーター、ゲスト、オブザーバーより）
16:30-17:00	ベストプレゼンター(1名)発表 修了書授与(全員)
17:00-17:30	記念撮影 交流

「Over Cancer Together～がんを共にのりこえよう～（以下OCT）」がんサバイバー・スピーキング・セミナー。この取り組みは、がん患者や家族、遺族、がんに関わる人が公の場で語ることで、がんの課題を明らかにし、より良い社会に変えていくための、プレゼンテーションスキルを学ぶことを目的としています。

2012年にスタートし、今年記念すべき10回目を迎えました。これまで250人以上が修了し、多くの方が個人、地域、社会、政策提言の場でと、幅広く活動されています。今回は全国の応募者から選ばれた32名が参加しました。参加者には二つの宿題が出されています。ひとつはOCTの創設メンバーやがんの専門医、患者団体代表、プレゼンテーションスキルコーチによる6つのインプットセッションをオンラインで受講し、がんを語るうえで必要な基礎知識を得ておくこと。もうひとつは自分が訴えたい課題を約3分のスピーチ原稿に作成していただくこと。

セミナー当日はグループに分かれ、ファシリテーターのリードでひとりずつ作成した原稿を読み上げ、メンバーから意見を聞き原稿をブラッシュアップしていくワークショップを行います。最後は全員が完成させた原稿をもとにスピーチ。初めて会った仲間と意見を交わし、緊張と苦悩と集中と笑いが交錯し、絆が生まれた一日をレポートします。

※修了生の希望者のうち数名には、さらなるステップアップのために、CNJが主催するジャパンキャンサーフォーラム2024年「がんサバイバーの声を聞こう」でスピーチに挑戦する機会もあります。

## 1. ファシリテーター、スタッフ挨拶



参加者は8つのグループに分かれて着席し、1日をこのグループメンバーで学びます。  
司会進行を務める大友明子さんより各グループのファシリテーターとスタッフが紹介されました。

進行：大友明子  
(OCT 1期・CNJ乳がん体験者コーディネーター)

## 2. アイスブレイキング

OCTの最初のプログラムは、毎年恒例！  
コービンあやこさんによる「アイスブレイキング」。初対面で緊張気味の参加者が、お互いのことをゲーム形式でそれとなく知ることができる、大切な時間です。  
互いの距離感が縮まったところで最後に「心が温かくなった人」というあやこさんの問いに、全員が笑顔で挙手しました。



## 3. OCT修了生によるプレゼンテーション

ワークショップに入る前に、参加者の先輩にあたるOCT修了生2名がそれぞれ5分間のプレゼンテーションを披露してくれました

### プレゼンター1：矢作隆さん（OCT 8期生）



2015年に大腸がんに罹患。翌年、肺と気管に遠隔転移するも治療が奏功し、2023年2月に治療終了。「専門里親」として里子と共に暮らすなかでがん罹患した経験から、「里親ショートステイ事業」を立ち上げた。

私の活動の定義を3つに分けてお話しします。

#### 1子供を預けられる仕組みがあったなら

私は専門里親として、血縁関係がなく発達に問題がある里子と一緒に暮らしています。2015年に大腸がん罹患し、手術時に里子を預けられず困った経験があります。子育て中の親に入院が必要になった時の、「子供を預けられる仕組み」を行政にお願いしましたが、聞き入れられず挫折感を味わいました。2年前、プレゼンテーションスキルアップのためにOCTに参加しましたが、挫折感から別のテーマを選んでしまいました。しかし同期生の力強いスピーチを聞き、本当に訴えたいことをしまい込んだ自分を恥じ、つぎは渾身のプレゼンテーションで絶対に「子供を預けられる仕組みを作るんだ」という気持ちで、その年のジャパンキャンサーフォーラム「がんサバイバーの声を聞こう」に応募を決意しました。

#### 2プレゼンテーション

子育て中の患者が近所の里親家庭に子供を預けられる仕組みとして、養育里親を活用した「里親ショートステイ事業」の原稿を書き始めました。最初はゴールがあやふやで余分な文章をそぎ落とす作業は身の切られる思いでした。プレゼンテーションの講師、久田邦博先生の動画を繰り返し視聴し、何度も書き直した原稿を、ジャパンキャンサーフォーラムで発表。その原稿を地元埼玉県川口市に要望書として提出したところ、川口市里親ショートステイ事業実施にこぎつけることができました。

### 3 里親ショートステイ事業

事業の実施から1年半。我が家だけで8人の子供の委託があり、地元の拠点病院とも連携をとれるようになりました。いまは他の地域でもこの制度が広がることを考えています。みなさんの住まいの地域でもいかがでしょうか。ぜひ私と名刺交換をお願いします。今日一日、このセミナーを精一杯楽しんで学びましょう。

#### プレゼンター2：高倉理恵さん（OCT8期生）



がんを経験した女性のコミュニティ「Colorful Ribbons」主宰。2年前OCTに参加したことがきっかけで思いを具現化へ。西東京市を拠点に「がんママカフェ・ひばりが丘」ほか地域のネットワーク構築を目指し活動中。2023年度より西東京市NPO等企画提案事業に採択。

2年前、この場に参加したことをきっかけに動き出したカラフルリボンの活動についてお話させていただきます。今日お伝えすることは以下の3つです。

- ①OCTがきっかけで何が起こったのか
- ②カラフルリボンの活動
- ③カラフルリボンが目指すもの

ママの笑顔を支えたい。OCT8期のプレゼンで私が最初に発したこのひと言からすべてが動き出しました。その年のジャパンキャンサーフォーラムの「がんサバイバーの声を聞こう」の場で、子育て中にがんと診断された女性＝「がんママ」には地域に仲間と居場所が必要という発表させていただきました。すると闘病中ずっと孤独感を味わっていた「がんママ」さんが、手伝いたいと申し出てくれました。パンフレットを作り、2023年3月に西東京市で第一回目の「がんママカフェ」を開催。カラフルリボンの柱は「がんママカフェひばりが丘」の運営と子育て世代のがんサバイバー支援。そして西東京市を中心に顔の見える多職種によるピアサポートネットワークづくりです。この一年間で4カ所のがんママカフェと連携し、地域の医師や看護師、ソーシャルワーカーなど専門職の方、地域のがんサロンとの交流も始めています。そしてカラフルリボンが次に目指すのは、行政と共同でワンストップの相談窓口をつくること。がん相談支援センター以外に、生活の場の不安や孤立困りごとを相談できる身近な公共の場が必要と考えます。

これからも子育て世代のがんサバイバーが顔の見えるネットワークとつながり、孤立せず安心して子育てできる地域社会の実現を目指していきます。  
みなさまにとって今日の出会いと学びが実りあるものになりますように。

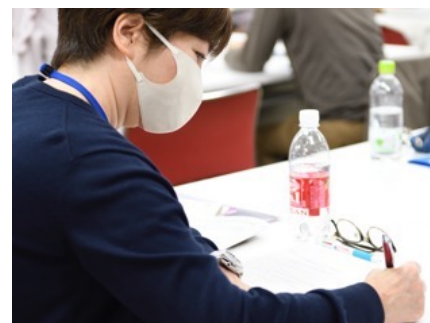
### 4 ワークショップ(午前の部)

先輩方のスピーチを聞いた後、いよいよワークショップがスタート。ファシリテーターの進行のもと、各自が準備してきた原稿を読み上げ、それを聞いた他のメンバーがフィードバックし、原稿を修正していくという流れです。ワークショップ開始前にプレゼンテーションスキルコーチの久田邦博さんから、重要なメッセージがありました。

「プレゼンテーションは、最初に私はこういうことをしたいと訴え、最後にこういう協力をお願いします、で締めくくる。この2本が重要です。また聴衆が記憶できるのは3つまでなので、3つに絞って語る。そしてフィードバックする人にぜひお願いしたいのは、『何を言っているのかわかりません』『最終的に協力したいと思いませんでした』など思ったことをはっきり言うことです。言いにくいことほど相手のため、仲間としての愛です。意見を言われた方は色々と感じても、最後は笑顔でありがとうございますとってください。そうすれば仲間のきずなは深まります。修正とプレゼンを繰り返すことで、文章が研ぎ澄まされていきます」

## 5 ワークショップ(午後の部)

昼休みを経て再びワークショップへ。必死で原稿の修正に集中する人や、ディスカッションに熱が入る人、久田講師やファシリテーターに積極的に意見を求める回数も増え、全体発表に向け午前中にも増して熱気と、焦りが交ざりあったいい意味での緊張感に会場は包まれました。



## 6 全体発表

いよいよ今日一日の成果を披露する全体発表の時間です。参加者やスタッフが見守る中、一人ずつ、「テーマ」と「聴衆者」を述べ、3分でプレゼンテーションをしていきます。久田講師からは「自分以外に何を話すのかは誰も知らないなので、原稿通り話すことはそれほど重要ではありません。何を伝えたいか、伝えることだけに意識を集中させ、最初と最後だけ決めれば人の心は動きます。意識してチャレンジしてください」  
司会の友友さんから「人と比べないでいいので、自分のことだけ考えて話してください」とエールが。それぞれのテーマから、多種多様な思いと背景が伝わりました。

### 【 スピーチの全テーマと聴衆者 】

1. 「がん患者さんのアピアランスについてお話したい」（一般の方に向けて）
2. 「つながろう がんの親を持つ子供たちのために」（がんの親、その家族）
3. 「広めたい 図書館で行うみんなのがん教室」（ここにいる皆さんはじめ がんに関わる方）
4. 「がんと無縁な今こそがんを知っておこう」（一般市民へ）
5. 「前立腺がんと告知された人に伝えたいこと」（前立腺がんと告知を受けショックを受けている人）
6. 「健康診断へ行こう 怖くないよ」（一般市民とくに国民健康保険に加入のかた）
7. 「患者に寄り添える看護師になるためには」（看護師を目指している人）
8. 「がん患者への偏見や思い込みをなくして、わたしとあなたができること」（がんサバイバーとその周りにいる人）
9. 「患者中心の繋がる医療へ」（医療者へ向けて）
10. 「メラノーマとたたかうために必要な3つのこと」（一般の方、メラノーマ患者とメラノーマに関わる医療者）
11. 「私の夢」（今日参加の皆さんと一般市民の方）
12. 「がん教育の講師、身近にいます」（学校の管理職）
13. 「がんサバイバーから輝く人へ」（医療関係者）
14. 「自分にできること」（がんに関係している方）
15. 「現役世代に置ける妊孕性温存」（現役世代の一般市民）
16. 「私が助けられた免疫治療(免疫チェックポイント阻害薬)について」（医療関係者）
17. 「罹患しても社員を孤独にさせない会社になろう」（会社の同僚に）
18. 「多発性骨髄腫25年自分らしく幸せに生きる3つの方法」（多発性骨髄腫の方とそこご家族）
19. 「大人のがん教育でがん患者を地域全体で支え合い安心して暮らせる町づくり」（がん関係者）
20. 「思っている行動に移さないと何も変わらない」（行政へ）
21. 「医療関係者さんへの恩返し」（医療関係者のみなさん）
22. 「治療と仕事の両立をふたつの教育で実践する」（自分の職場、一般の方）
23. 「がんとはなんぞや お友達や家族ががんになったら」（小学生、中学生や学校の先生）
24. 「思いやりのずれの解消を目指して」（がん患者の皆さんとそれを取り巻く皆さん）
25. 「排せつ障がい」一般の皆さんと今排せつ障がいに悩んでいる人
26. 「やっぱり私がんだったんだ」（一般市民）
27. 「身元保証人問題」（医療関係者とここにいらっしゃるみなさん）

28. 「胃がなくても小さくても楽しく働ける社会へ」 (医療従事者へ)

29. 「がん患者の家族がひとりじゃないよと思える場を」 (悩んでいる患者家族)

30. 「がんになっても安心できる栃木県を目指して」 (今日ここにいらっしゃるみなさん)

31. 「小児がん治療とその後の人生を知って」 (一般の方)

32. 「キレイごとじゃなくて家族にはもっとたくさんの感情がある」 (出版社の方へ)





## 7. 最後に「一番心を動かされたスピーチ」を全員で投票

ベストプレゼンターは高階敦子さんでした。  
 テーマ：治療と仕事の両立をふたつの「きょういく」  
 で実践する

聴衆：自分の職場、一般の方

【内容の要旨】

「雇用形態を変更しましょう」。がんになって上司にこう言われたらあなたはどうしますか。卵巣がん、子宮体がん手術と抗がん剤治療を経験した自分が直面した一番の課題は、治療と仕事の両立でした。この経験から、治療と仕事の両立支援の整備と、制度の周知をしていきたいです。みなさまに協力していただくために、3つのことをお話します。この課題で自分が考える解決策はふたつの「きょういく」です。



一つ目の「きょういく」は「共育」です。がん患者の復職の前例がない職場で、治療との両立を模索し時短勤務などを願い出た際、雇用形態の変更に添えられた「あなたのためを思って」という上司がかけた言葉に、自分の意志は置いてきぼりにされました。正規雇用のままの復職を目指しに就業規則を調べました。

二つ目の「きょういく」は「今日、行く」です。上司の言葉は、がん告知よりもショックでした。怒りが収まらず市役所に相談に行き、「働き方の提案を受けただけと今は思ってみませんか」という担当者の言葉になんとか気持ちを落ち着かせることができました。困った時に相談できる人、場所を知ることが必要です。

三つ目は、マリーアントワネット方式の採用です。前例がなかったらつくればいいのかと考え、2つの「きょういく」を実践しています。仕事に必要な資格を取得し職場復帰を果たしてから、さまざまな制度を活用できるよう職場に働きかけ、就業規則を変更しました。人材不足の職場と経済的に負担がかかる従業員のウィンウィンを目指し、職場復帰したがんサバイバーの暮らしをブログで発信しています。治療と仕事の両立支援の整備と制度の周知をしていきたいです。みなさん、私のブログへのアクセスをお願いします。





## 8 全員発表を終えファシリテーター、スタッフからの感想



### グループ1 ファシリテーター國村三樹さん（OCT立ち上げメンバー）

ここ数年、あまりにも発表のレベルが高く、緊張されている様子もなく素晴らしかったです。OCT立ち上げから長い間携わってきても、まだまだ知らない課題がたくさんあると思いました。すでに声を上げ、こういう変化を起こしましたという発表がある一方で、掲げた課題に対して、まだ解決方法は分かりませんという方もたくさんいらっしゃいました。聞いていて、この方とこの方が繋がったら面白いんじゃないかと感じる場面がいくつかありました。ぜひこの機会に、繋がりができるといいですね。さらにジャパンキャンサーフォーラムのスピーカーになっていただくと、より多くの聴衆に課題を伝えることができますので、是非活用してください。今後どんな活躍が見られるのか楽しみにしております。



### グループ2 柿本 聡（かきもと さとし）OCT 9期

すごく緊張しましたよね。私も去年ここで、手を震わせながらしゃべっていました。私の経験から、今日この場は皆さんの、これからのステップアップの第一歩と思っています。私が去年参加し大きな一歩を踏み出し、ジャパンキャンサーフォーラムに登壇したことで、リレーフォーライフや、がんのフォーラムなど、さまざまな場で、あなたの話を聞きましたと声をかけていただきました。最後まで話さず、悔しいと思った方もいらっしゃると思いますが、まだまだチャンスがあります。失敗したからやめようではなく、ぜひこれからも続けていただきたいと思ひますし、10期皆さんが仲間で相談できる相手です。私も9期の仲間がなにかと背中を押してくれます。仲間を大事にこれからも皆さんと頑張っていただけならなと思ひます。



### グループ3 コービン あやこ OCTアイスブレイク担当

おひとり、おひとり本当に素晴らしいスピーチをしていただきました。私のグループは全員発表が始まる前まで、どうなっちゃうかなと不安そうでしたが、壇上に上がる皆さんは堂々とされていました。毎年OCTで貴重な経験をさせていただいて実感するのは、同じ方向性のことをお話された方はいたとしても、一人一人の経験は違うということです。そして異なる経験はまさにお金に換えられない、本当に貴重なものだということです。今の時代、チャットGPTなどありますが、経験を話すということはAIには今のところできません。皆さんがこれからご自身の地域やYouTube、SNSを通して活躍の場を広げられていくことを、心から願ひ期待しております。

### グループ4 矢作 隆（やはぎ りゅう）OCT8期

2年前の自分と比べながら皆さんの発表を聞かせていただきました。発表だけではわからない皆さんの努力があったと思ひます。とくに原稿を書き直す、削るという作業は本当に辛いんですよ。それを最後の最後までやられた皆さんに私は敬意を表します。悔しい思いをされた方もいらっしゃると思ひます。2年前の私もそうでした。テーマを間違えたと非常に悔しいおもひがありました。それでもあきらめずにきて、今は自分の夢がどんどんかかっています。今日をはじめとして夢の実現へ向かって行ってください。今日はありがとうございました。

### グループ5 5高倉 理恵（たかくら りえ）OCT8期

今日は修了生として発表させていただきましたが、その原稿もやはり、最後まで削る削る削る。それで何とか5分という時間にまとめました。削りたくないなと思ひながら削った言葉に、皆さんへの呼びかけがあります。「皆さん緊張していますよね。私も2年前は緊張していました。でも終わった時の疲労感、とっても清々しいものでした。今日終え、やったという気持ちになったら、帰るときに私とハイタッチしましょう」。これを言いたかったんです(笑)。ここにいらっしゃる皆さんは、がんというたった一つの共通点でつながっているだけです。でもこれは究極の異業種交流会だと私は思っています。病気のことでなく、色々なことで10期の皆さん、OCT修了生とも交流してください。



### 6 吉田 ゆり (よしだ ゆり) OCT6期

皆さんの3分間のお話を全部ノートに取りました。なぜそれをやろうと思い、なぜそうしたのか、熱の入ったお話にこれは情報ではなくメッセージだと思う瞬間がたくさんあり、そこに価値を感じました。社会にインパクトを与えたい、何か変えたいと思っている方は、今日5人でいいので、名刺交換してください。価値のある出会いになると思います。私は6期生ですが、ここで出した「やりたいこと」はいまだに活動のコアになっています。同期の女性と「がんと働く応援団」を結成し、がん防災マニュアルという冊子を二冊作りました。青色の表紙は彼女の思いが形になったもの。緑の表紙は、企業のなかでの両立支援をやりたいという私の思いが形になりました。ここで皆さんが練ったものは、一生ものだと思います。ぜひシェアして、仲間を作ってその関係を育てていただきたいと思います。



### 7 牧野 あずみ (まきの あずみ) OCT2期

私はOCT2期生で、今のような形のセミナーではありませんでした。皆さんが事前に視聴されたセミナーを午前中に講師の先生方から聞き、午後原稿を直すのですが、私は時間内に原稿をまとめきれず、(ジャパンキャンサーフォーラムの前身の)アキバキャンサーフォーラムで発表させていただきました。8年前のことです。その時のテーマが妊孕性で、今もそれにつながる活動をしています。同期との出会いも今の活動につながっています。今日の発表に満足できた方ばかりではないかもしれません。私もいまだに人前でお話した後反省することがいっぱいあり、それらをすぐに書き出し次はこうしようって繰り返していくとだんだん自信に繋がっていきました。ここに参加するために、ご自身の経験と深く向き合われたと思います。イキイキとお話されるに至るまでに苦しい葛藤があったと思います。ぜひそんな自分を褒めてあげてください。



### 8 佐久間 久美 (さくま 久美) OCT8期

私も2年前に参加して皆さんと同じ立場にいました。そのときに話した、私は「がん教育」に携わりたい、という言葉は、言霊のように実現して、昨年度は30校を超える小中学校に経験を話しに行きました。今日話したこと、目指すことは、もうレールの上に乗かって進み始めている。いつかきっと実現するものと思って構いません。グループでは「こうだといいな」という状態から、それを実現するには何をし、自分にできることは何だろう。誰にどんな力を貸して欲しいだろう。それらを他のメンバーの声を聞き、洗い出し煮詰めていく。何も言われず、わーステキで終わってしまったら、ここに来たかきがありません。それよくわからない。もっとこういうこと聞きたい。こっちをメインにしたほうがいいんじゃない。と言葉をたくさんもらえた人ほど、お土産が大きいです。

### 久田さんから締め言葉



皆さんお疲れさまでした。素晴らしいプレゼンテーションばかりでした。ただ、この段階は、100%の思いではないと思います。人は「本当に必要に迫られるプレゼンテーション」を考えなければいけないときにめっちゃう伸びます。それがジャパンキャンサーフォーラムに登壇することだと僕は思います。登壇する人には僕は本気で指導し、原稿の半分くらいバツサリダメ出しをし、書き直してもらいます。過去に登壇した何人かは僕の名前をデスノートに書いたんじゃないかな(笑)。それくらい僕は本気です。皆さんが発表したことを本当に実現したいなら、人に協力を頼まなくてはできないんです。人に頼んでその人が動いてくれなければ、社会は変わっていきません。今日発表したことを本当に動かしたいならば、ジャパンキャンサーフォーラムに申し込んでください。狭き門かもしれませんが、本気なら通ると思います。僕とファイトするつもりで申し込んでいただけたら嬉しいです。

## 参考

参加者は事前に、以下6つのインプットセッションをオンライン視聴し、がん患者が発信するために必要な基礎知識を学びました

### セッション1.

OCTについて 國村 三樹氏 (OCT 立ち上げスタッフ)

### セッション2.

医療者から キャンサーサバイバーに期待すること 山内 英子先生 (ハワイ大学 がんセンター)

### セッション3.

国の政策を知り、がんサバイバーが出来るロビー活動 天野 慎介氏 (一般社団法人グループネクサスジャパン 理事長)

### セッション4.

がん患者が発信するうえで気をつけなければならない“がん”のこと 勝俣 範之先生 (日本医科大学)

### セッション5.

メディアを有効に活用するために 橋本 佐与子氏 (MBS毎日放送)

### セッション6.

体験を伝えるコツと大切なこと 久田 邦博氏 (プレゼンテーションスキルコーチ)

## Report

OCTのセミナーのレポートを担当させていただくのは三回目ですが、今回も、大変貴重で素晴らしい経験をさせていただきました。参加者の共通点は、がんサバイバー(がん経験者や家族、身近な人)で、自身が体験し抱えた課題を良くしていきたいと思っている、その二点だけです。がん種も年齢も家族構成も経験してきたこともまるで違います。参加者は、自分の「社会を変えたい」「行動を起こしたい」の実現に必要な、人の心を動かすプレゼンテーションスキルを学ぶためにこの場に集まりました。

この場では、自分のスピーチ原稿をブラッシュアップするだけでなく、グループメンバーの聴衆となって他人の原稿をより良いものにするために力を注ぐ経験をします。最後の全員発表ではグループ外の人々のスピーチも聞く。そうすると自分だけの「がん」と「課題」と「思い」だったものの視野が広がり、俯瞰で客観的にがんと課題をとらえ、何が必要か考える思考が変わっていく。そんな皆さんの意識の変化を目の当たりにしました。おそらく、このような経験ができる場は、他にはないと思います。

もうひとつ強く心に残ったのは、ファシリテーターを務められた修了生や深く携わってこられた方々のコメントです。この場に参加したことで一歩踏み出した経験をエールを込めて具体的に語られたことは、参加者の「私もできるかもしれない」の背中を確実に押したと思います。自分の原稿をみんなと一緒に考えてくれたように、今後も困ったときに同期や先輩たちが力になってくれるはずです。多くの修了生に加え32名の新たな修了生が誕生しました。その場にいられたことに心から感謝します。

山崎多賀子  
(美容ジャーナリスト、CNJ乳がん体験者コーディネーター)



2024年8月25日

Japan Cancer Forum でこのうち8名のOCT修了生がプレゼンしました。  
その様子は下記より視聴できます。

<https://www.japancancerforum.jp/programs/2024/program9280>

