

Over Cancer Together

第11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

がんを共に
のりこえよう

ワークショップ
開催日 2025年4月19日（土） 10:00-17:00
開催場所 東京ウィメンズプラザ 視聴覚室
参加者 31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(31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）
16:30-16:40	ベストプレゼンター(1名)発表 修了書授与(全員)
16:40-17:00	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、米国のリブストロング財団と米国がん協会の支援のもと、趣旨に賛同した複数の患者支援団体と2012年にスタートしました。現在はCNJの事業として継続し、今年で早くも11回を迎えました。

セミナーの目的は、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に、「語り方」、「伝え方」などプレゼンテーションスキルを学ぶことにあります。これまで300人以上の方が修了し、多くの方が個人で、地域で、社会で、政策提言の場だと、幅広く活動されています。

主催：認定NPO法人キャンサーネットジャパン

協賛：エグザクトサイエンス株式会社

第11回は全国の応募者から選抜された31名が参加しました。参加者には当日までに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、基礎知識を予習しておくこと。そしてもうひとつは、がんを取り巻く環境に対して自分が訴えたいこと、社会をこう変えたいことなどを約3分間のスピーチ原稿にまとめて持参すること。

セミナー当日は8つのグループに分かれ、午前、午後でワークショップを行います。具体的には、各グループのファシリテーターによるリードのもと、一人ずつ持参してきた原稿をメンバーの前でスピーチし、メンバーからの意見を参考に原稿をブラッシュアップする。この作業を繰り返します。最後は、完成した3分間の原稿を参加者全員の前でスピーチします。

仲間になった初対面のメンバー全員が、自分の原稿だけでなく、仲間の原稿に対して率直に意見を伝えることで、「人の心を動かす」原稿を作り上げる手伝いをします。緊張と集中力と迷いと笑顔と感動が交錯する、濃密なワークショップの一日をレポートします。

※修了生のうち希望者数名は、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（JCF）2025年「がんサバイバーの声を聞こう」でのスピーチに挑戦するチャンスを得られます。



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を紹介されました。

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

最初のプログラムは、プレゼンテーションスキルコーチの久田邦博さんによる「アイスブレイキング」。初対面で緊張気味の参加者が、アイコンタクトをとりながら簡単なゲームを実施。お互いの距離感がぐっと縮まる大切なプログラムです。シーンとしていた会場がどんどん笑顔につつまれ、参加者の心がほぐれていくのを感じます。



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名がそれぞれ自身で作成したスライドを使って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：佐久間久美さん（OCT 8期生）

【プロフィール】

東京都在住。肺がんサバイバー ドッグライフカウンセラーとして犬の飼い主さんのお悩みに寄り添って解決していく仕事に従事。神奈川県下でがん教育の研修を受講後、近隣の複数の小中学校でがん教育に参加。3年前からKポップにはまり、推し活をしている。

【テーマ】

「こうしたい」を確実に伝えるために

【スピーチの要約】

私のがん教育に興味を持った理由は、自分のがんを経験したとき、それまで思っていたがんのイメージとかなり違うと感じたからです。例えば「標準治療」。名前は平凡でも実は最高の治療であること。がんになった人の6割以上が治っていること。治療中でもできることはたくさんあること。高額療養費制度があること。そして、がん患者ってそんなに暗くないよ、ということ。



みんな知らないから、がんを怖いと思うのではないかしら。だったら病気ではない人のがんのことを伝えたいと考えるようになりました。そんな折、OCT8期の募集要項を目にしました。がん経験者が発信することで「人の心や社会を動かす」。その言葉が心に刺さり、チャレンジしました。

グループワークで最初に「がんについて正しいことを子供たちに学んでほしい」とスピーチしました。するとメンバーから、「それであなたは何をやるの？」という質問がきました。私は感想を述べていただけだったのです。感想だけでは人も社会も動かないことを学び、私のスピーチ原稿の最後に「外部講師としてがん教育の授業をさせてほしい」、という文章が加わりました。その後は近隣の自治体や市長へアプローチするなどの行動を起こし、外部講師として小・中学校へ行けるようになりました。今は参加してくれた生徒さんたちの質問や感想文から多くを学んでいます。今後はがんの好発年齢である大人向けのがん教育をしたいと強く思っています。私の経験が11期の皆さんのエールになりますように。

●大友さんより佐久間さんへのコメント

「8期で最初に出会った佐久間さんと今日とでは印象が大きく変わりました。OCTでこんなにいろんなことを学びとってくださったことが分かり、感動しました」

プレゼンター2：野北まどかさん（OCT 6期生）

【プロフィール】

乳がんサバイバー。2019年3月、放射線治療が終わるころ骨転移の可能性がありステージⅣの疑いと言われ、ショックのあまり大好きだった職場を退職することを決意。現在、骨転移は寛解状態。OCTには5月に参加。同年、OCTで出会った仲間と「がんと働く応援団」を結成。



【テーマ】

OCTが私の人生を変えた

【スピーチの要約】

乳がんステージⅣの疑いのショックから仕事を辞めてしまった翌月、OCTのことを知り、軽い気持ちで参加しました。ただ、参加した後の私は「皆さんがすごすぎて、ショック！」という落ち込みしかありませんでした。スピーチが上手な方や、既にがん支援活動を精力的にされている方もいて、普通の会社員だった私に何もできることなどないと思えました。

ただ、インプットセッションの講師の天野慎介さんや山内英子先生の話に、人それぞれでいいんだと励まされ、モチベーションを保つことができました。

その後もOCTで出会った仲間とはずっとつながりを持ち、その年の冬に「がんと働く応援団」を一緒に立ち上げました。最初は、やりたいこと、伝えたいことはあっても、どう動いたらいいのかまるで分かりません。ただ、時間だけはあったので、手探りでコツコツと半年間かけて「がん防災マニュアル」という冊子を完成させ、気がつけば多くの協力者、理解者という人の縁が広がっていました。冊子は好評で、現在累計40万部以上も配布し、セミナー開催や、仕事との両立支援にも活動まで広げるまでになりました。

この場にきた時点で大きな一歩を踏み出したみなさんに、私の経験からお伝えしたいことは3つです。

- ・マイペースでいい

焦る必要はない。まずは、自分の心の声を大切に。思いを持ち続ければ何かチャンスやきっかけが生まれるはず

- ・つながりを大切に

今日あった仲間、気が合いそうな方には声をかけましょう。ここで出会ったメンバーは将来何かでつながる可能性があります

- ・想いは伝えよう

自分の想いを伝える機会があれば、迷わずに。勇気を出して

●大友さんから「野北さんが最初に参加した時は、人前で話すのは勘弁して、という雰囲気だったのですが、今はお一人でも全国を回って講演されていて、まぶしいほどです」

4 ワークショップ

ワークショップを始める前に、スピーチ原稿をつくるポイントやグループ内でのディスカッションについて講師の久田邦博さんからアドバイスがありました。

「今、卒業生お二人のお話を聞き、皆さんの記憶に何が残っていますか？ 残っているキーワードはおそらく2～3つくらいでしょう。それでOKです。どんないいお話でも、3つくらいしか人の記憶には残らないということです。つまりスピーチ原稿は相手が記憶にとどめやすいように、あるいは理解しやすいように作る必要があります。伝えたいことをどれだけシンプルに原稿を絞り込むか。そのことを今日1日かけてやっていただきたいと思います。」



ひとつ、大切なお願いがあります。これから個々が発表しながら進行していくと思いますが、今日、ご縁で一緒になったグループの仲間のために、やっていただきたいことがあります。スピーチを聞いた後に、愛を持って「なにを言っているのか全然分かりませんでした」「結局なにをしたいのでしょうか」「で、この話を聞いた後に私がどのように動けばいいのでしょうか」ということを率直に、喧嘩にならないように伝えてください。言われた方は傷つくかもしれませんが、こんなことを言ってくれる人は、今日以外にはいませんし、指摘をもらうことでスピーチはブラッシュアップします。たとえカチンときてもぐっところえて、「ありがとう、みんな」と笑顔で言っていただくと円滑に進んでいくと思います。ここはそういう場です。

みなさん緊張していると思いますが、リードするファシリテーターの皆さんも、数年前は今の皆さんと同じ立場でした。だから皆さんの今の気持ちが分かっています。安心してなんでも聞いてください。

僕は会場を回っているので、必要だったら呼んでください。」

ワークショップ(午前の部)

ファシリテーターがリードする中で、順番に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、原稿を修正していきます。

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。必死で原稿に向かう人や、意見を求める人など、発表時間が近づくにつれ、会場内はますます熱をおびていきます。



5 全員発表

いよいよ1日の集大成といえる原稿を全員の前でスピーチします。

「テーマ」と「聴衆者」を述べたあと、3分のプレゼンテーションをしていきます。

「発表時間は一人3分です。少しでも過ぎたらスピーチは中断します」と説明がありました。

みなさん頑張れー！

【スピーチのテーマと対象となる聴衆者】

1. 「悲しみを閉じ込めないで」 （ここにいる皆さん）
2. 「動けるうちにできること ロールプレイングゲーム風」
（ウォッチ・アンド・ウェイト期間の慢性リンパ性白血病CLL患者の方）
3. 「ちょっと覗いてみてください」 （秋田のがんサロン交流会の参加者）
4. 「そうだ、リレーフォーライフに行こう！」 （ここにいる皆さん）
5. 「男性の男性による男性のための患者会でリテラシーを高めよう」
（男性がんサバイバーに向けて）
6. 「紡いでもらった命を生きる、Aさんとの約束」 （ここにいる皆さん）
7. 「がん検診は未来への投資」 （会社の経営者および管理者）
8. 「私の命綱 臍帯血」 （医療に関わる全ての方、そして自治体の方々）
9. 「がんになって気づいたこと」 （がんと診断されたみなさん）
10. 「長期治療中の患者が笑顔で暮らせる社会の実現にむけて 一人じゃないよ、つながろう」
（長期治療中の患者、医療従事者、サポーターの皆さん）
11. 「健康寿命の延伸が未来の医療を作る、就職氷河期世代の私が伝えたいこと」
（企業の担当者の方）
12. 「患者家族の成長を支える羅針盤 ケアパートナーコンパスの提案」 （医療者）
13. 「私の見つけた小さな役割割り」 （がん患者さんと支えるご家族の方）
14. 「経験者活動をもっと気楽に始めてみませんか」
（小児がん経験者やそのご家族など何か活動を始めてみたい方）
15. 「がん患者との接し方」 （医療者）
16. 「仕事もマラソンも笑顔で走り続けていく」 （一般市民）
17. 「キャンサードライブ がん患者のためのドライブサービス」 （がん患者の方）
18. 「治療と仕事の両立に寄り添うキャンサージョブコーチの活用」
（働くがん患者と企業の人事担当の方）
19. 「忘れられたがん 病名だけでは分からないことがある」 （大人から子供まで一般の方）
20. 「医療従事者によるがん患者が自由に選択できる持続的な情報提供」 （医療従事者の方）
21. 「地方都市の血液がん患者が抱える苦しみとその解消」
（血液がん患者とそこに携わる医療関係者）
22. 「がんの先にもっと元気な私がいる未来を」 （がん患者さんと家族）
23. 「がん患者の居場所と交流の場、前向きな情報交換の場」 （ここにいる皆さん）
24. 「一人ではない」 （一般の方）
25. 「あなたのがん体験は誰かの希望の光に繋がります」 （全てのがん経験者）
26. 「治療と仕事の両立のホンネ」 （企業の人事担当者および管理者の方）
27. 「罹患しても人生は続く あきらめないために」 （ほかの患者の方々）
28. 「小児A世代のがん患者が運動を行える環境づくりをお願いします」 （医療者とみなさん）
29. 「サバイバー看護師が働き続けるための両立支援について」 （医療関係者、看護師の皆さん）
30. 「がんのネガティブなイメージを変えたい」 （一般の方）
31. 「会社の制度の問題点について」 （会社の人事担当者や経営者）



7. 最後に「一番心を動かされたスピーチ」を全員で投票

Most Impressive Speakerは、門廻 充侍（せと しゅうじ）さんでした。

テーマ：

「経験者活動をもっと気楽に始めてみませんか」

対象となる聴衆：小児がん経験者やそのご家族など何か活動を始めてみたい方



【スピーチの要約】

私は小児がん経験者です。自分に自信がないタイプです。そんな、当事者がもっと気楽に「経験者活動」を始めやすい環境を作りたいと思っています。

私自身、10歳で小児がんを経験し、経験者として活動したいと素直に思えるまで15年の月日が必要でした。病気から距離を置いていたことや、ネットで見聞きする同じ病気の先輩方の活動と自分を比較し、無理だと諦めかけていました。

ところがある研修をきっかけに、「ああ、自分は小児がん経験者活動を始めるきっかけをずっと待っていたんだな」と気づきました。このタイミングを逃したら絶対に後悔する。今の自分にできることから始めようと思い、まず自室の壁に桜型の付箋を使って国際小児がんの日に向けて思いをアートで表現し、SNSに投稿しました。すると病気ではない友人が「すごくいいじゃん、次は私も参加してみたい」と言ってくれました。小さなアクションでも思いが広がっていくのを実感しました。

つぎに誰でも参加できる活動に取り組みました。国際小児がんの日のキャンペーンとしてFacebookで写真工フェクトを作り、共通のハッシュタグで投稿を呼びかけたところ、世界中から250人以上が参加してくれました。写真という形で小児がんと向き合う当事者、医療者に対する愛情が表現され、企画者である私自身がとても励まされました。

経験者活動はもう少し気楽に始めてよく、活動を続けていく過程で一人一人がステップアップし、講演会の登壇など代表的な活動につながっていくのだと、今だからこそ思えます。そのために等身大でも一歩始めてみることの大切さを、今病気と向き合っている若い世代に伝えていきたいと思っています。

皆さん、これから何か始めたいと思っている方と出会ったら難しく考えないで、あなたがやりたいと思っていることをやってみたらと、声をかけてあげてください。その一言できっと救われる人がいます。

8. 全員発表を終えファシリテーター、オブザーバーからの感想

グループ8 谷山健太郎さん

今日はステキなプレゼンテーションをありがとうございました。自分も勉強になりました。プレゼンテーションを聞き、この場にいた時から自分も成長したなと思いました。ありがとうございました。



グループ7 和田瑛さん

OCT3期の受講以来でしたので懐かく当時のことを思い出していました。その時に会った方とご縁が広がり活動しています。今日は少し不調だったのですが、皆さんのお話を聞いている間に元気になりました、皆さんのスピーチが力になるんだなということを改めて実感しました。



グループ6 柿本聡さん OCT9期

みなさん、だいぶ疲れましたよね。今日はまだスタートラインですが、希望者にはこの続き(ジャパンキャンサーフォーラム)が8月に待っています。みなさんはがんサバイバー、家族、遺族の立場から、今のままじゃ困ると思ってここに参加していますね。今いる同期の方はもちろん、OBもみんな仲間です。そのつながりをぜひ大事にし、困ったら「助けて」と頼ってください。



グループ5 野北まどかさん

私自身、5年ほど活動していますが、みなさんの話を聞いていて、こういうこともあるんだ、と知らないことがたくさんあり、学ぶことができました。そして、思いを言葉にすることの大切さを改めて思い出させていただきました。最初の原稿から何度も繰り返し手を入れ、最後まであきらめず原稿をブラッシュアップされた皆さん、今日1日で得たものは、とても大きいと思います。



グループ4 鈴木彩花さん

私は昨年、皆さんと同じように原稿を作って発表することを経験しました。今日、一緒に皆さんの原稿をつくりながら、私自身の学びになりました。グループ4は私も含め全員が患者家族でした。言いたいことや想いが重なるなかで、ここは私が言う、ここはあなたが言ってくれる、という分担が自然にできて、チームワークで発信できたことがステキでした。



グループ3 川畑翔平さん

今日のみなさんの発表にすごい熱量を感じ、私もこれから頑張りたいと改めて思いました。私はOCTに参加した勢いでジャパンキャンサーフォーラムで発表させていただきました。皆さんの熱量があればもっと多くの方に想いを届けられると思うので、ぜひジャパンキャンサーフォーラムに立候補してください。



グループ2 國村三樹さん OCT立ち上げメンバー

一番心に残っているのは、がんと就労に関して、現実はまだこんなに厳しい状態にあるということです。他国に比べても休暇を多くとらない国民性のためか、社内の理解が得にくい現状があり根深い問題として考えさせられました。ただ、今年の高額療養費の限度額引き上げの問題を患者が声を上げ凍結に至ったように、明日の日本を変えていくのは、皆さんの力だと思います。応援しています。



グループ1 佐久間久美さん

最初を書いてきた原稿から内容が大きく変わったり、テーマを変更した方もいると思います。ただ、皆さんの内側に無いものは形にできません。グループの皆さんには、「木から仏師が仏像を彫り出すように、あなたがもっている物を掘り出していくお手伝いをしているだけだよ」、とお伝えしました。たくさん変わったのではなく、今日発表したものはすべて皆さまの中に初めからあったものです。疲れたと思います。ご自身を褒めてあげてください。



オブザーバーの方から

日本対がん協会リレーフォーライフ担当 是沢聡子さん

昨年に引き続き参加させていただきました。今日、全国から集まった同期の皆さんとのつながりは、今後活動が続けていくうえでの強固な絆であり後押しになると思います。そして皆さんが地域で活動する際にはリレーフォーライフも活用してもらえたらいいなとスピーチを聞いて思いました。なぜならリレーフォーライフには患者家族、医療者だけでなく行政や企業など様々な立場の方が集まり繋がるからです。「皆さんの想いが集まれば未来は変わる」、これはリレーフォーライフに参加された方からの言葉です。

エグザクトサイエンス株式会社 児玉順子さん

今日は素晴らしい機会を与えていただきました。最初のアイスブレイキングはアイコンタクトを学ぶ素晴らしい機会だと思いました。相手の目を見ながらキャッチボールする。プレゼンの場でも視聴者と視線を合わせることをやっていただくことによって、反応など、いろいろな情報が得られると思いますので、ぜひ実践してください。

私には皆さんお一人お一人が、困難に立ち向かって輝くスライバーに見えました。これからの活躍を楽しみにしております。

司会者から

大友明子さん

全員スピーチでは、心苦しいと思いつつ3分間で厳格に「チン」とベルを鳴らしてスピーチ終了時間のお知らせをしました。そんなに時間に厳しいのかと思われた方もいるかもしれませんが、皆さまが今後どこかでお話しする機会があるとき、この時間内でお願いしますと依頼があると思います。学校でがん教育をする場合、限られた授業のなかで時間は厳格に守らなければなりません。今日はその練習も兼ねていると思ってください。

プレゼンテーションスキルコーチ

久田邦博さんから

僕ががんになったとき、会社の研修部門に異動になりました。そこからは研修の技術を磨き上げることによって、治療費と家族を守るお金を稼いでいこうと、プレゼンテーションスキルを命がけで学んできました。だから今日も手抜きはできません、それが僕の愛です。

人間、気持ちが上がった時はとことん突き進むことが必要です。毎年8月に開催されるジャパン・キャンサーフォーラムでは、OCT卒業生8～10名が100名以上の人の前でスピーチする機会を得られます。我こそはという方は手を挙げてください。手を挙げた人にはフルモードで愛のあるスパルタ指導をします。会場の方が皆さんの言葉に耳を傾け、アーカイブとしても動画が残ります。それだけ価値がある場です。本気で臨んだ人は社会を動かしています。ぜひチャレンジをしていただきたいと思います。

みなさん今日は本当にお疲れさまでした。

9. 受講証明書の授与

門廻充侍さんが代表で受講証明書を授与と感想

「小児がんは子供社会でもマイノリティですが、大人のがん経験者の中でもマイノリティだと思い込んでいました。ですから正直、今日この場で浮いてしまったらどうしようと不安でした。ところがそんな心配は無用で、ファシリテーターの柿本さんはじめ、メンバーの方が受け入れてくれたことが幸せでした。僕と同じように、大人のがん患者さんと関わっていいのかなと躊躇している子供たち、僕よりも若い世代に、そんなことないから関わってみたらと、背中を押したいと思いました。本日はありがとうございました」。





Report

今年もOCTのセミナーにレポーターとして参加させていただき、ありがとうございました。朝の会場は「今日は何をやるのだろうか」「自分はちゃんとできるのか」、という固い緊張感に包まれていました。ただし心配は無用で、時間がたつにつれグループメンバー同士が初対面から仲間へ変わっていく様を目の当たりにしました。それは、自分のことだけでなく他の人の原稿も良いものにしたい、そのために言葉を選びながらも言いにくいことも言うという、“普通ならば親しい人にしかしない”行動に思い切って踏み切ったからだと思います。それはまさしく他者への愛です。

人生のなかでも他者の原稿に意見をする経験はそうそうありませんが、じつはそれが、他者の置かれている環境に想いを馳せ、理解することになり、社会にある沢山の課題や自分にはなかった視点に気づきます。そしていくつもの課題の根本がじつはつながっていたなど、多くの発見が後からじわじわやってくるのだと思います。

先輩にあたる卒業生のみなさんがファシリテーターを務めることも、新たなチャレンジで得難い学びになると思います。まったくもって、OCTは本当によく考えられたセミナーであると今回も感服しました。

そして私の視野もまた大きく広がりました。感謝いたします。

11期の皆さん、ぜひ31名の仲間と卒業生の方々とつながり、ご自身のタイミングで、「人の心と行動を動かす」発信にチャレンジしてください。

山崎多賀子 (美容ジャーナリスト、CNJ認定乳がん体験者コーディネーター)





フォトグラファー 木口 マリ（がんフォト*がんストーリー代表）