

# がん患者にとってのセルフヘルプ・グループ参加の意味

櫻井由美子・深津(佐々木)佳世子

## 1. はじめに

がんは今や国民の二人に一人が罹患する病である。あわせて医療技術が進歩し、それにもない、治療期間は長期化している。また、がんの病理や治療に関する情報は豊富に存在し、それら情報へのアクセスも容易である。さらに、患者の権利についての医療機関の意識が高まったことも相俟って、患者は治療やQOLの水準を自己決定することができ、また、自己決定から逃れられない状況におかれている。このような中、患者は多岐にわたる困難や心理的苦痛を体験する。たとえば、百々(2006)は、がん患者に現れる困難として、①がんという病気そのものに対する不安、②治療法に関すること、③治療法の選択に関すること、④予後に関すること、⑤病院探しに関することを挙げている。

ここで挙げられたがん患者の困難は、すべての患者に一様に見られるわけではなからうが、がん患者の抱える困難が多岐にわたっていることを示している。そして、このような困難を抱える患者を支えるものとして、セルフヘルプ・グループ (self-help group: 以下、SHGと略す) の有用性が認められている。

SHGとは、簡潔に言えば、「何らかの問題・課題を抱えている本人や家族自身のグループ (久保・石川, 1998)」である。SHG形成の要となる課題やテーマは、がんのほかには、人工透析、アルコール使用障害、認知症などがあり、実に多様である。これらSHGに共通な特徴として、久保(1988)は、①「メンバーは共通の問題をもっている『当事者』である」、②「メンバー同士が対等な立場に立ち、協力し合う関係にある」、③「セルフ・ヘルプ・グループには、共通の目標(ゴール)がある」、④「専門家との関係については、グループによってまちまちだが、専門家の関与は概して少ない場合が多い」を挙げている。

がん患者のSHGの場合、具体的にはどのような集団をSHGとみなすかについては、専門職の関与の程度や活動内容などの点でさまざまな集団が存在するため、断言することは難しいが、少なくとも大枠では、がんの患者会がそれに該当すると考えられる。

では、SHGによって、がん患者はどのように支えられ、また、SHGに参加することの意味をどのように認識しているのであろうか。この点については、すでに国内外において研究が積み重ねられている。たとえばわが国では、黄・中岡・高田(2011)は、地域のがん患者の会に参加し、エスノグラフィーの手法を用いて、「がん患者会とはどんな場であるか」という観点から記述した。そして、その記述内容をグラウンデッド・セオリー・アプローチにより分析し、「患者会のコミュニティ援助機能のカテゴリー分類の結果」として、①社会参加の場、②情報交流の場、③生活体験を共有する場、④情緒的支え合いの場、⑤知的勉強の場、⑥人生について考える場、⑦社会資源との連携、⑧学術交流、⑨地域活動、⑩提案、の10の概念カテゴリーを生成している。

高橋 (2003) は、サポートグループとの比較をとおして、SHGの患者への効用を、①当事者の交流によって得られる深い共感と心理的効果、②闘病上の種々の困難に対処するための実践的な情報の獲得、③ヘルパー・セラピー原則の三点にまとめている。その他、竹田 (2011) は、がん患者サロンにおける多様な参加者の「参加目的」について聞き取りを行い分析した結果、患者は「情緒的サポート」を求めてサロンに参加していると結論づけている。

以上のように、SHGががん患者にさまざまな心理的作用をもたらすものであることが、先行研究によって明らかにされている。では、SHGががん患者に何らかの形で作用し、また、がん患者自身が何らかの意味をSHGに見出しているとするならば、その作用や意味は、何によってどのようにもたらされるのであろうか。

この問いに答えるための最初のステップとして、筆者は、個性記述的な研究が有益であると考えている。がん患者のSHGは、病院内の患者会、地域の患者会、がんの部位別の患者会など、患者会を規定するメンバーシップの点で多彩である。また、医療関係者などの専門家の関与の程度においても、SHGのあり方の幅は広い。このように実に多様なSHGを、SHGというひとつの変数にひっくるめるのではなく、そのあり方や特徴など、各SHGに個別的条件を踏まえてその効果や意味を検討することによって、それらが生まれてくる機序が見えてくるのではないだろうか。

そこで本研究では、あるSHGに参加するがん患者を対象に、患者にとってのSHGへの参加の意味を質的方法により明らかにし、さらにそのうえで、そのSHGの特徴との関連から、患者にとってのSHG参加の意味を考察する。

## 2. 方法

### (1) 調査協力者

調査協力者は、「食事療法の会」に参加するがん患者10名（男性3名・女性7名）である。「食事療法の会」は、補完代替医療（CAM: Complementary and Alternative Medicine）としての食事療法を実践するSHGである。調査協力者の年齢は50代～70代であり、がんの種類は乳がん、前立腺がん、膀胱がん、卵巣がんなどであった。

以下、調査対象者が実践する食事療法および調査対象者が参加するSHGの概要について述べる。

#### ①食事療法

調査協力者が取り組んでいる食事療法は、食事療法の一種であるゲルソン療法を基本とするものであった。内容的には、星野 (1998) が『星野式ゲルソン療法の五つの基本』として示す方法に一致するものである。具体的には、1) 無塩食、2) 油脂類と動物性蛋白質の制限、3) 大量かつ多種類の野菜ジュース、4) アルコール、カフェイン、タバコ、精製された砂糖、人工的食品添加物（着色料、保存料）などの禁止、5) イモ類、未精白の穀類（玄米、胚芽米、全粒粉）などの炭水化物、豆類、新鮮な野菜や果物（国産）、堅果類（クルミ、ナッツ、アーモンドなど）、海藻類を中心とした食事、の五つがその特徴であった。

## ② 「食事療法の会」

調査時、「食事療法の会」は月に1回、決まった曜日の決まった時間帯に定期的に開催されていた。1回あたりの所要時間は3時間程度であった。「食事療法の会」の内容は、食事療法の原則に則った食事の会食、食事療法に関する情報や意見の交換、歓談、食事療法に適した食材の購入であった。

「食事療法の会」の運営はがん患者自身によって行われており、医師の関与は講演会講師として招聘される場合などに限られていた。「食事療法の会」の参加者はおおむね30～40名であり、その大半ががん患者であった。がん患者以外では、患者家族、栄養学の専門家、食材の生産者などが「食事療法の会」に参加していた。参加者の居住地は広域であり、なかには、公共交通機関で片道2時間以上かけて参加する参加者や数百キロ離れた遠方からの参加者もいた。

定期的集まりのほかには、メーリングリストを用いての情報発信と情報共有が盛んであった。メーリングリストは、「食事療法の会」の開催案内などの情報、食事療法に関わる質問の発信とそれへの回答に用いられていた。メーリングリストには、400名を超える患者および関係者が登録していた。

## (2) 調査時期

2015年9月～2016年6月

## (3) 調査方法

半構造化インタビューを実施した。インタビューの項目は以下のとおりである。

- ① あなたの現在のご病状について、それぞれお聞かせください。
- ② あなたが現在利用しておられる栄養・食事療法についてご説明ください。
- ③ あなたは、どのようないきさつで食事療法の会に参加することになりましたか。
- ④ あなたは、食事療法の会でどのような活動をなさっていますか。
- ⑤ 食事療法の会に参加するようになって、あなたの心身や周囲との関係において、何か変化はありましたか。あったとしたら、それはどのような変化でしょうか。
- ⑥ あなたにとって、食事療法の会とはどのようなものでしょうか。

インタビューの内容は、調査協力者の了解を得たうえで、ICレコーダーに録音し逐語化した。インタビューの所要時間は30分～80分（平均48.6分）であった。

## (4) 分析方法

佐藤（2008）の「質的データ分析」を参考に、逐語データからカテゴリーの生成を行った。具体的には、逐語データにおいてSHG参加について「調査協力者がどのような意味を見出しているか」に関する部分を抜き出し、セグメント化した。ついで、各セグメントから帰納的にコーディングを行い、セグメントとコードのマトリクスを作成した。さらに、複数のコードの意味を含有できるようなカテゴリーを帰納的に作成した。コードとカテゴリーの生成にあたっては、コードおよびカテゴリーとセグメントとの間を往復しつつ照合させ、セグメントの意味を損なうことのないよう意識した。

### (5) 倫理的配慮

筆者らは「食事療法の会」に参加し、会の場において、参加者に対して調査に関する説明と調査協力の依頼を行った。調査協力に同意した参加者に対しては、再度、調査協力は任意であること、協力の取りやめは随時可能であること、逐語データの管理方法、研究結果の記述と公表における匿名性の保持などについて説明し、そのうえで調査を実施した。なお、本研究は、茨城キリスト教大学倫理審査委員会の承認（受付番号:14-08）を得ている。

## 3. 結果

インタビューによって得られた逐語データを分析した結果、参加者にとって、SHGとしての「食事療法の会」への参加の意味は、表の 카테고리 および サブカテゴリーのとおりであった。以下、各カテゴリーについて説明を加える。

### (1) 心理的サポートの授受

#### ① 生きる意欲の賦活

「食事療法の会」に参加することによって、参加者は生きることに前向きになり、生きていく意欲が得られる。たとえば、表中のb)における「・・・あの人も頑張ってる、だから自分も頑張らなきゃいけないという気持ち」という語りには、「食事療法の会」の仲間が存在が生きる意欲をもたらしさせてくれているという認識が現れている。

#### ② 心理的安定

「食事療法の会」に参加する患者は、生活の中で何らかの不安や身体症状に苛まれることが多い。たとえば、表中のa)では“気持ちの落ち込み”が、b)では身体症状について語られているが、「食事療法の会」はそれらを支えるものとして参加者に受けとめられている。

#### ③ 心身の調子を整える土台

参加者にとっての「食事療法の会」は、心理的にも食事療法の面でも、調子を整える場となっている。たとえば、表中a)の語り手は、参加者は次の回を目途に不安を抱え、会でそれを解消している。またb)の語り手は、自らの日々の食事療法の実践について、会のなかで見直し、振り返る機会を得ている。そして、心身の調子を整えるには、会が月に一度定期的に開催されることが重要であると認識されている。

### (2) 社会的ネットワークへのつながり

#### ① 共感的人間関係

「食事療法の会」に参加する患者のがんの部位はさまざまであるが、参加者は、がん患者であるからこそ互いに共感しあえると感じている。また、b)の語り手が語るように、がんを「隠さなくていい」からこそ親密な人間関係が得られる場として「食事療法の会」は受けとめられている。

#### ② 人間関係や生きる場の拡充

a)の語り手は、「食事療法の会」に参加したことで、新たに人間関係を得たことの

表 セルフヘルプ・グループへの参加の意味

カテゴリー	サブカテゴリー	語りの例
(1) 心理的サポートの授受	① 生きる意欲の賦活	<p>a) 「孤独じゃないなというのはすごく強く励みになります。・・・やっぱり周りみんながいるから、みんなやっけてる仲間がいるから、やっぱり頑張れる。」</p> <p>b) 「やっぱり仲間です。仲間が時々電話をして、『ちゃんとやっていますか?』とか『そっちは元気じゃないか?』っていろいろのお互いにお互いにあるから。『5年先も10年先も一緒に旅行に行こうね』という人たちがいると、やっぱり励みになります。」</p> <p>c) 「結局自分だけじゃないということですよ。同じような病気になった人がいるんだと、あの人も頑張ってる、だから自分も頑張らなきゃいけないという気持ちがあるんじゃないかと思えますよ。」</p> <p>d) 「元気でいらっしゃる方が多いというのはやっぱり励みですよ。・・・皆さん病気をされながらもこんなに元気なんだという。」</p>
(1) 心理的サポートの授受	② 心理的安定	<p>a) 「やっぱり人の体なんて、常に病気のことは忘れないですから、なんかあるとやっぱり気持ちが落ち込んでたりするんですね。そのまま落ち込んで、会に行つて食事して、皆さんとお話すると、それがフッとなくなるとですね。それを繰り返して、ある意味ストレス解消になるじゃないですか、気持ちを安定させてくれる所ですね。」</p> <p>b) 「本当に支えられています。メンバーに支えられているなって気がすごく。特に私は痛みが結構あるから。鈍痛とか。しびれが。」</p>
	③ 心身の調子を整える土台	<p>a) 「1カ月後の間にやっぱり落ちてくるんですね。心理的な面で精神で、いろんな面で動揺したり疲れたりして、その1カ月後にはまた皆さんにお会いして、おいしいものを食べて、お話しして、気持ちを安らいで帰っての繰り返し」「ただお食事をお話しをするだけの会じゃないんですね。(会) 再生をさせてくれるというか、そういうパワーを持っている。」</p> <p>b) 「情報を公開してみんな前向きなんです。なので、ここにいると励みになるというか、『また来月まで頑張ろう』という気持ちにすごくなるので。・・・この1カ月に自分で変な食事をしたりしても、『みんなやっけてるから頑張らなきゃ』って軌道修正できるといいですね。『みんなだたらどうしているかな』とか、そういうふうに見えるので。」「生活していく、元気でいられるための柱」</p> <p>c) 「会をああやって1回継続して開くというのは、すごく重要なことなんです。お互いに『元気だね。やあ』『やあ』という間がありますね。それによってやっぱり無形だけど、相手の無事を確認して自分の無事を確認するというのは、やっぱり精神的には安堵感を与えますね。お互いにエンカレッジする場としてはいいんじゃないですか。」</p>
(2) 社会的ネットワークへのつながり	① 共感的人間関係	<p>a) 「家族はすごくいたわってくれたり不安になるけど、病気をしない方がいいから、ちよつと分らない部分もあるけど、自分でちよつと痛かっただよ」というのは、すごくそこを不安になるじゃないですか。そういうことを仲間にもちよつと分らないよ。私もこうだよ」というのは、すごくそこを「そっちはどうなの」というのがあるから。切つても絶対切り離せないこの仲間の人たちです。&lt;同じ目線だから共有できるというのがある。&gt;そうなんです。年齢も男性も女性も関係なく、みんな何か相談すると親身になってくれるので、すごくありがたいです。」</p>

	<p>b) 「やっぱり普通の友達関係よりも、がんでつながっていることによつて、そこで初めて知り合つたとして、すごく親密な関係になれるんです。がんは隠さなくていいし、お互いがやっぱり旅行に行ったりとか、食事に行ったりとかそういう情報もどんどん提供して、一緒に旅行に行かれたりしているし。だから、そういう親密な関係づくりというの也會が出来ることによつて成り立っている。・・・皆さん1つの共通の興味によつてつながっている・・・」</p> <p>c) 「やっぱりお互いに同志的なところはありますから、『あいつも頑張っている。俺も頑張ろう』『Fさんも頑張っているから、じゃあ、俺も頑張ろう』という話になるわけです。そんな感じですよ。多分、こういう意識って、この會の人は結構持っているんじゃないですか。・・・やっぱり同志がいるというのは心強いんです。・・・やっぱり同志に対する愛情というか、同志愛というのは深くあります。』</p> <p>d) 「結局自分だけじゃなく、同病者というのには深くあります。同じよくなる病気になるんだと、あの人も頑張っている、だから自分も頑張らなきゃいけないとかそういう気持ちがあるんじゃないかと思えますよ。それが固りがね、みんな健康者で何というかね、同じ病にかかったあれがない、周りにいないとなるとやっぱりちよつと疎外感というのはね、どうして自分だけじゃなくて落ち込む人も出てくるんじゃないですかね。』</p> <p>a) 「なかなか子ども子育てを終わっていて、お友達ができるという年齢は過ぎていたんですけど、逆に食事療法の會に行つて、お友達がたくさんできたんなんです。海外旅行も一緒に行つてますし。」</p> <p>b) 「居場所があつた感じがします。」</p> <p>a) 「シェフが来てくださつて、お祭りだつたんで、お休みなのに(お店を)開けてくださつて・・・作つてくださる方も進化されて、私たちに本当においしく食べてもらえるように工夫してくださるんですね。」「(栄養学の) *先生もそうです、サポートしてくださる方がいて、やっぱり今の状態があるんだらうなと思います。・・・本場に専門的な知識を持っていらつしやる方がサポートしてくださるつていう・・・有機野菜もそうです。農家の方たちもそうです。農家の方たちにも感謝なんです。すごい安いお値段でいいものを提供してくださる。とにかくやっぱりサポートをしてくださる方の力が、私たちを上げてくださつていっているのには感じています。』</p> <p>b) 「仲間つていうのを、すごく痛切したのは、例えば体調悪いんでどうしたらいいですか？ってメールがあつたときに、皆さんが、すごく、自分の持つ知識を全部、こうしたらいいよ、ああしたらいいよっていうふうに投げ出してくれて。こんなにも人のためにね。例えば、自分が一生懸命調べて、自分が調べた方法なのに、惜しげもなくそういうふうにならなくてくれるみんなの力量の広さ。すごいなつて思いました。』</p> <p>c) 「農家の方が心のこもった柑橘類ブラス野菜・・・本場に無農薬の野菜ね、そういうので元気づけられる。』</p> <p>d) 「ここで勤めてるニンジン農家の農家、そこから取り寄せるの本場にいいんですよ。品質がいいというかね、それは感じました。』</p>
<p>(3) 他者の支援とのつながり</p>	<p>② 人間関係や生きる場の拡充</p>
	<p>a) 「やはり會に行つて、いろんな方からいろいろな知恵を教えてもらつて、それを自分に吸収できるものはありますし、私にはここはよつと無理だわ、できないわつていうものは、もうその場限りでお話ししちゃいますけど。」「民間療法でも、こうしたらいいよ、あわしたらいいよつて、自分で調べるつてなかなかできないものだし疲れますよ。それを考えると、皆さんが、いわゆるゆるゆる体験して良かったこと、人それぞれ合う合わないはあるんですけど、体験したことを教えてくださる・・・」</p>
<p>(4) 食事療法に関する理解と情報収集の機会</p>	

	<p>b) 「会というのが私にとつて、どういう意味があるかというところ、やっぱり1人でいろいろ悩むよりも皆さんどういうところかやってるのかっていう情報交換をするっていうことは、がん患者にとつて一番、精神的にもいいことなんですよ。・・・がんになつたとき、自分1人で本読んでやってもいいかもしれないけども、私としてはやっぱり情報を求めたかったのかな。」</p> <p>c) 「情報交換の場としても意味があると思います。」</p> <p>d) 「本当にいいのかなというのはね、これこういうふうかなと思つてやっていると実は違つてたらね、時間もつたないじゃないですか。でもそれでも自分が今出ていることを確認するということができる現実ではないならば、まあ不確かであつてもこれを通じていってほしい、いずれ会に参加できるときに正しい方法を知ればいいのかと思つてやつたんですけれど、それが何となく確認されたということ、すごく何というんですかね、安心したというか・・・会でメニューもいろいろと最後にシエフがいらして、こういうふうにして作つてますよみたいな説明されちゃいますか。そしたら同じものは全然手が込んで作れないんですけど、じゃあこの中の食材のこれとこれを使って調味料はじゃあこれとこれだけでもちよつと試してみようかなみたいなヒント。」</p> <p>e) 「会で学んだり*先生から教わつたりして、食事がもう少しずつ変わつてきているわけですね。」</p> <p>f) 「あと情報いろいろ入るでしょ。あと皆さんすごく勉強してるもんね。びっくりしちゃいましたよ。・・・情報が変わりますね。だつて自分で全部探さなきゃいけないでしょ、情報。インターネット本だ、それが大変な労力掛かりますよ。ここだつたら誰かに言うよ全部知つてますよ、何か。＜投げかければ誰かが答えてくれると、う。＞そう。それもメンバーリングなんかでも誰かが質問すればそれにみんながこういうふうになんか答えてくれますから、あれはすごいシステムですよ。」</p>
<p>(5) ヘルパーセラピー原則の実現</p>	<p>a) 「(食事療法の会をとりまとめることについて)とにかく私はいいと思つて、自分が楽しくていいと思うことをやっているだけだから。そしたら、周りも喜んでくれることが私のまたエネルギーになつていないじゃないですか。感謝されて。別に負担感はないです。私にはあまりないです。旅行も好きだし、企画するのも好きだし。＜お好きなことをされて。＞レストランなんかもお願ひしたりとか、宿にお願ひして願ひです。また向こうの方にも感謝されたりとかというのでもすごく私にプラスになつてくるから・・・私が逆に皆さんに支えられているんです。そうなんです。1人では何もできないけど、みんながそうやって来てくれるからこそやれることなんです。」</p> <p>b) 「私の持つてる考え方、・・・その中で、役に立つものを(みなさんが) 取替選択してくればいいなつて思うんですけれどね。」</p>
<p>(6) 食欲の充足</p>	<p>a) 「やはり食事が結構、無痛で制限があるので悲しくなるんですけど、どうしてもやっぱり慣れるまでは、本当に自分でどうしたらいいのかつていうのが、分らなかつたものもありますし、あそこに行くとおいしいものが食べられる。・・・1カ月に1回のおいしいものを、自分が作れないものを、おいしいものをいまして、皆さんの顔を見て、お話しをして、元気づけられて。」「自分ではやっぱりなかなか工夫しても、なんて言うんですか、自分の作った食事と、できてあるものを食べるというあねは精神的に全然違うんです。」「シエフにも感謝してますし、やっぱりおいしいのを食べると、おいしいですよ。本当に幸せな気持ちになります。たぶん、あの食べてるときは、すごく免疫力はバツと上がつてくるんじゃないかと思つています。」</p> <p>b) 「食事でまた自分で作るのとは違つてプロだからおおいしく。・・・食事療法の会というよりも、おいしいご飯が食べれるつていうそれが一番でした。・・・食事療法の会つていう名前もあつたので、私は勉強の方はさせておいて、食事ができるつていうのが、どんなものが食べられるんだらうつて、それが一番でした。」</p>

(7) 自己の開示と開放	<p>a) 「元気な方、病気を持ってらっしゃらない方は、とても気を遣ってくださるんですけど、同じ食事をして、同じ思いをしているんで、ある意味やさしい集まりなんですね。自分を出しても平気な。これが駄目なのよ、これが駄目なのよってこういう感じで、周りに気を遣わなくていい環境にいるので、とてもそこは私にとって本当にラッキーな場所なんですね。」</p> <p>b) 「一応1人で闘病して、自分の中に閉じこもっちゃうよりも、開かれた、自分の心がそういうふうに對する開かれる、扉が開かれていく、外へ向かっていくってことではすごい刺激になってますよね。」</p>
(8) 人間的成長をもたらす場	<p>① 自己の肯定的変化</p> <p>a) 「やっぱり皆さんに親切にしたいなって思っている分、ここでは何の役にも立てなくても、やっぱり周りに困っている人がいたら、手をさしのべたいなって思うようにはなりません。・・・食事療法の会での、例えば受付や送り迎え、自分ではできないですけども、でもやっぱり何か探せば、世の中で人の役に立つことって、そんな大げさじゃないですけども、あるんじゃないかと思って。それは心がけるようになりました。」</p> <p>② 人間理解の深まり</p> <p>a) 「会に行って、いろいろな人のお話を聞くと、生かされていることに対して、生かされている面と自分で頑張っている面と、両方があわさっているという、やっぱり感謝を思い出す機会ですね。」</p> <p>b) 「みんないろいろな性格があって、それなりにはやっていける、共存していける、ということを覚えてもらった。・・・会でいろいろな考え方があって、いろいろなことが人それぞれ違うんだなってというのが分かった。」</p>

ありがたみを語っている。また、b) の語り手は、日常の人間関係のなかでは見いだせなかった心理的居場所を、食事療法の会において見出したことを語っている。

### (3) 他者の支援とのつながり

「食事療法の会」では、会に参加するメンバー相互の間で、情報交換や心理的支えの授受がなされている。たとえば、a) では、「食事療法の会」のシェフが、食事療法に即した料理を工夫して提供してくれること、栄養学の専門家が栄養に関する専門的知識のもとサポートしてくれることへの感謝の思いが語られている。また、b) では、メーリングリストを用いてのメンバー間での情報交換について、さらに、a) c) d) では、「食事療法の会」を通じて得られる食材のありがたみが言及されている。

### (4) 食事療法に関する理解と情報収集の機会

参加者は、それぞれに食事療法を実践し、日々、試行錯誤を繰り返している。その中で、参加者一人一人が身につけている知識があり、それらの知識を参加者は会の場で交換しあっている。このような情報交換は、たとえば、表中b) の「やっぱり1人でいろいろ悩むよりも皆さんどういところでやってるのかっていう情報交換をするっていうことは、がん患者にとって一番、精神的にもいいことなんですよ。」という言葉にあるように、参加者の大きな支えになっている。また、栄養学の専門家による専門的知識は、食事療法を実践する参加者にとって、自分の実践を考え見直すうえで、大変ありがたいものとして認識されている。

### (5) ヘルパーセラピー原則の実現

ヘルパーセラピーの原則とは、Riessmanによる語であり、「援助をする人が最も援助(利益)を受ける」(those who help are helped most) という意味である(久保, 2004)。表中a) の「私が逆に皆さんに支えられているんです。」という言葉にあるように、参加者は、「食事療法の会」に貢献すること、「食事療法の会」にエネルギーを注ぎ、参加者の役に立つことによって、自分自身が心理的援助を受けている。つまり、SHGは、参加者に対し「援助者になることのできる場面」を提供し、そのような場面提供が参加者にとっての援助となる。

### (6) 食欲の充足

参加者は、食事療法を実践するなかで、日々の食事について物足りなさや欲求不満を抱くことがある。そのような参加者にとって、食事療法の会で提供される食事は、食事療法の原則を満たしながらも、プロの手による工夫の凝らされた食事であり美味である。

このような食事をとることは、参加者にとって大きな喜びとなっている。また、会では、その日に会の場で供された食事のレシピが配布される。そのレシピは、参加者にとって、食事療法に関する貴重な情報となっている。

### (7) 自己の開示・開放

表中の語りa)における「自分を出しても平気」という言葉にあるように、同じ患者であること、そして同じ治療に取り組んでいるからこそ、参加者は、互いに隠し立てせずに、日々の疑問や不安について開示し合うことができる。語りb)では、「1人で闘病して、自分の中に閉じこもっちゃう」のではなく、自分の心の「扉が開かれて」「外へ向かっていく」ことの大切さが述べられている。このように、参加者は、自己開示の場として「食事療法の会」を位置づけている。

### (8) 人間的成長

#### ① 自己の肯定的変化

会に参加することによって、参加者は、自分自身が肯定的に変化したことに気づいている。たとえば、表中の「周りに困ってる人がいたら、手をさしのべていきたいなって思うようにはなりました」という語りからは、参加者は、「食事療法の会」での経験をとおして、自分自身が肯定的に変化したと捉えていることがうかがえる。

#### ② 人間理解の深まり

表のa)では、参加者が自分の人生について、「生かされている面と自分で頑張っている面」があるということ、そして、「生かされていること」に対する「感謝を思い出す機会」として「食事療法の会」をとらえていることが述べられている。また、b)では、「食事療法の会」における出会いをとおして、人間の多様性を実感したことが述べられている。これらの語りにあるように、参加者は「食事療法の会」で互いに出会い語り合うなかで、人生観や人間観の深まりを経験している。

## 4. 考察

### (1) がん患者にとってのSHG参加の意味

本研究では、「食事療法の会」への参加は患者にとって、①「心理的サポートの獲得」、②「社会的ネットワークへのつながり」、③「他者の支援とのつながり」、④「食事療法に関する理解と情報収集の機会」、⑤「ヘルパーセラピー原則の実現」、⑥「食欲の充足」、⑦「自己の開示・開放」、⑧「人間的成長」の意味をもつものであることが明らかになった。

これらの結果は、先行研究の結果と重なりをもつものであったとあってよいであろう。たとえば、①「心理的サポートの獲得」は、黄・中岡・高田(2011)の「情報交流の場」および「情緒的支え合いの場」、高橋(2003)の「当事者の交流によって得られる深い共感と心理的効果」、竹田(2011)の「情緒的サポート」と内容的に重なるものとみなすことができるだろう。また、黄らの「情報交流」や高橋の「当事者の交流」には、⑦「自己の開示・開放」が含まれているであろう。

さらに、②「社会的ネットワークへのつながり」および③「他者の支援とのつながり」は、黄らの「社会参加の場」と「社会資源との連携」と意味的に重なりをもつものであり、また、④「食事療法に関する理解と情報収集の機会」は、黄らの「知的勉強の場」・「情報交流の場」および高橋の「闘病上の種々の困難に対処するための実践的な情報の獲得」と

類似したものとなっている。⑤「ヘルパーセラピー原則の実現」については、高橋もそのままその語を挙げており、また、「人間的成長」は、黄らの「人生について考える場」と類似の内容をもつものである。

本研究独自のカテゴリーとしては、⑥「食欲の充足」が挙げられる。このカテゴリーは、言うまでもなく、参加者が実践する食事療法と関連するものである。食事療法と「食事療法の会」への参加の意義との関連については、後述するとおりであるが、黄らの研究において、「地域活動」がSHGの援助機能のカテゴリーの1つとして生成されたことから分かるように、「食欲の充足」というカテゴリーの存在は、SHGの機能や意味がそのSHGの特徴により規定されることを示す例証であると言えるだろう。

## (2) 「食事療法の会」に患者が参加することの意味

SHGとしての「食事療法の会」の特徴は、さまざまに表現されうる。ここでは、調査協力者の語りに繰り返し現れた二つの特徴、すなわち、①定期的な開催、②メンバーシップとしての食事療法の実践、の二つに焦点を当て、これらの特徴とSHG参加の意味との関連について考察する。

### ① 定期的な開催

結果として得られたカテゴリー「心理的サポートの獲得」のサブカテゴリーである「心身の調子を整える土台」からは、定期的にSHGが開催されることの意義が示唆された。このことは、心理療法が定期的に行われることの意義に通じると思われる。

通常、心理療法は、たとえば2週間に1回というように、一定の間隔を空けて行われる。このような面接間隔の枠によって、クライアントは非適応的な退行から守られる。つまり、クライアントは自分の葛藤を抱える力を弱体化させることなく、さらにはそれを養うことすら可能となる。このように、面接ペースが一定であることによって、クライアントの自我の力は支えられる。

これと同様のことが、SHGについても言えるのではないだろうか。たとえば、次の集まりが予定されているからこそ、次の回までの間、生じた不安を抱えつつやっていくことができる。あるいは、次の集まりを目標に、食事療法の実践を含めて、日々の生活にコミットすることができるのではないかと考えられる。

### ② メンバーシップとしての食事療法の実践

「食事療法の会」の参加者は、食事療法への関心と食事療法の実践、すなわち治療方法を共有している。治療という行為は、治癒やQOLの向上をめざすことを前提としている。「食事療法の会」の参加者が治療という行為でつながっているのであれば、彼らは、生きていくことに前向きである、あるいは、前向きであることを目指す心の動きも共有しているのではないだろうか。また、治療方法の選択には、患者一人ひとりの価値観が反映されていると考えられる。参加者が共通の治療方法を選択しているのであれば、彼らは、多かれ少なかれ、相通ずる価値観を抱いているのではないだろうか。そして、そのような価値観の共有を背景として、参加者は相互により共感的・支持的になりえるのではないかと考えられる。

さらに、参加者の心理的特徴に関して、Davidson・Geoghegan・Mclaughlin・Wood-

ward (2005) は、CAMを利用する患者の背景として、ファイティング・スピリット (fighting spirit) が高い傾向があることを明らかにしている。高いファイティング・スピリットを参加者が共有しているとするならば、それを柱として、患者間の共感的関係が形成されるのではないだろうか。

なお、「食事療法の会」の参加者が実践する食事療法については、その治療的効果に関して、現在、エビデンス構築のための研究が進められているところである。そのようななかで、参加者は食事療法を実践することにより、周囲から理解されず、孤独感を抱くこともあるだろう。こうした状況下にいる参加者にとって、「食事療法の会」は物理的・精神的に大きな助けになるものであると考えられる。

### (3) 課題と展望

本研究では、SHGが患者にとって多様な意味をもつ体験となりうることを、そしてその体験は、たとえば、SHGにおけるメンバーシップ等の特徴によって規定されることが明らかになった。今後も引き続き、SHGの質を左右する要因を明らかにするような研究が求められる。

SHGの質の規定要因を明らかにするには、まずは質的な個性記述的研究が有用であろう。そして、個性記述的研究がある程度蓄積されれば、各々の研究結果を対比させ総合的に分析するようなメタ的研究が求められるであろう。現時点でメタ的研究を行おうとすれば、たとえば、SHGのメンバーシップに関しては、がんの部位を共有する患者のSHG (濱井・川村, 2005)、同じ地域に生活する患者のSHG (黄・中岡・高田, 2011) などについての質的研究がすでに行われているため、研究可能であろう。しかしながら、それらの研究においては、核となる変数が統一されていないため、メタ的研究の方法については質的方法に限定されることになるであろう。

SHGの質に関わる要因を明らかにしそれらの関連をみるならば、変数を固定したうえで、より大きなサンプルを対象に定量的研究を行うことが求められる。黄・館野・山村・岩田・兒玉 (2011) がSHGの援助機能に関する研究を概観するなかで、「質的研究を踏まえた量的研究、さらには質的研究と量的研究の統合が求められている」と述べているように、質的・量的な研究の双方を駆使するなかで、よりよきSHGのための条件が明確になることだろう。

### 文献

- Davidson,R Geoghegan,L Mclaughlin,L Woodward,R 2005 Psychological Characteristics of Cancer Patients who use Complementary Therapies *Psycho-Oncology* 14, 187-195.
- 百々雅子 2006 がん患者の<現実>-患者会をとおして現象する患者の困難- 紀要 (山梨県立看護大学短期大学部), 11 (1), 45-58.
- 濱井和子・川村尚也 2005 患者会のコミュニティ・エンパワメントの可能性と課題 -乳がん患者会における「病の語り」の分析から- *経営研究*, 56, 105-124.
- 星野仁彦 1998 *がんと闘う医師のゲルソン療法* マキノ出版
- 黄正国・中岡千幸・高田純 2011 地域のがん患者会の援助機能に関する質的分析 *広島大学心理学研究* 11, 249-258.
- 黄正国・館野一宏・山村崇尚・岩田尚大・兒玉憲一 2011 がん医療におけるセルフヘルプ・グルー

- ブ研究の展望 広島大学大学院教育学研究科紀要 第三部 60, 187-193.
- 久保絃章 1988 自立のための援助論 セルフ・ヘルプ・グループに学ぶ 川島書店
- 久保絃章 2004 セルフヘルプ・グループ ー当事者へのまなざしー 相川書房
- 久保絃章・石川到寛 1998 セルフヘルプ・グループの理論と展開 ーわが国の実践を踏まえてー 中央法規出版
- 佐藤郁哉 2008 質的データ分析法 原理・方法・実践 新曜社
- 高橋都 2003 がん患者とセルフヘルプ・グループ ー当事者が主体となるグループの効用と課題ー ターミナルケア 13, 357-360.
- 竹田寛 2011 がん患者サロンにおけるヘルス・コミュニケーションに関する一考察 保健医療社会学論集 22, 38-44.

#### 謝辞

本調査にご協力くださいました食事療法の会の皆様に、心より感謝申し上げます。

#### 付記

本研究は、茨城キリスト教大学プロジェクト研究（研究代表者：深津（佐々木）佳世子）の一環として、茨城キリスト教大学より助成を受けて実施されました。

## The meaning of participation in a self-help group for cancer patients

Yumiko Sakurai, Kayoko Sasaki-Fukatsu

The purpose of this study was to investigate what kinds of meaning cancer patients find in their participation in a self-help group (SHG), which comprises patients pursuing diet therapy and examine the factors that influence the meaning of SHG. Semi-structured interviews were conducted with 10 cancer patients, and the data were analyzed qualitatively. As a result, the following categories were identified as the meanings that the patients find in the SHG: 1) acquisition of psychological support, 2) relation to social network, 3) relation to support from others, 4) opportunities for understanding and collecting information about diet therapy, 5) realizing the helper-therapy principle, 6) appetite satisfaction, 7) self-disclosure and freeing the self, and 8) humanistic development. Additionally, the results indicate that the sessions at fixed intervals and membership in the SHG influence how the SHG works for patients.

