



Title	"I Can Cope"プログラム 米国・ミネソタ視察研修に参加して
Author(s)	石原, 和子
Citation	長崎大学医学部保健学科紀要 = Bulletin of Nagasaki University School of Health Sciences. 2002, 15(2), p.1-6
Issue Date	2002-12
URL	http://hdl.handle.net/10069/17983
Right	

This document is downloaded at: 2019-04-20T22:36:55Z

“I Can Cope”プログラム 米国・ミネソタ視察研修に参加して

石原 和子¹

要旨 2002年8月1日～10日の期間における“I Can Cope”プログラム米国・ミネソタ視察研修に参加した。視察施設は、①Mayo ClinicおよびHope Lodge, ②North Memorial Medical Centers Education Center, ③Health Crisis Resource Center, Pathways, ④Katharine J.Densford Int'l Center および Lady of Good Counsel Hospice home, ⑤American Cancer Society 支部, ⑥Thomas Cook Cancer Resource Centerであった。

今回は、“I Can Cope”プログラムが開発されたNorth Memorial Medical CentersのEducation Centerの研修プログラムとDr.Judith JohnsonによるAmerican Cancer Society支部における“I Can Cope”プログラム研修について報告する。

長崎大学医学部保健学科紀要 15(2): 1-6, 2002

Key Words : I Can Copeプログラム, ホスピスケア, がん患者・家族へのサービス・プログラム, がん患者・家族へのサポート・プログラム, ボランティア活動

はじめに

“I Can Cope”プログラム米国・ミネソタ視察研修に参加した。この“I Can Cope”プログラムは、1977年にDr.Judith Johnsonによって開発されたがん患者の教育プログラムである。「がん患者に対して適切な時期に適切な情報を与えれば、がんとともに生きながらも、よりよい生活を送ることができる」という仮説に基づいて開発されたものである。今では、全米で1千ヶ所をはじめ4カ国語（英語、スペイン語、スウェーデン語、日本語）に翻訳されている。オランダ、カナダ、イギリス、オーストラリア、スウェーデン、ノルウェーなど世界中でこのプログラムが導入され実施されている。わが国においては、ミネソタ州のノース・メモリアル・メディカル・センターで“I Can Cope”プログラムを1992年に体験された季羽倭文子氏（ホスピスケア研究会代表）が「がんを知って歩む会」の名称で1994年に導入され実施されてきている。「がんを知って歩む会」は、北海道、埼玉、東京、大阪、愛知、広島などで看護職を中心としたメンバーで実施され発展してきている。

Dr.Judith Johnsonの全面コーディネートにより、同行解説者として季羽倭文子氏を向かえそれぞれの地域で「がんを知って歩む会」に取り組んでいるメンバー15名の参加者で充実した研修が展開された。今回は、“I Can Cope”プログラムが誕生したミネソタ州のノース・メモリアル・メディカルセンターを焦点に報告する。

I. 視察研修日程及び研修プログラム

- 1) 期間：2002年8月1日(木)～8月10日(土)
- 2) 研修メンバーについて

- ・北里大学院看護学研究科学生3名
- ・医療ソーシャルワーカー1名
- ・管理栄養士1名
- ・臨床看護師5名
- ・訪問看護師1名
- ・看護大学教官2名
- ・ホスピスケア研究会1名
- ・ターミナルケアを考える会1名

3) 研修プログラム日程<表-1>

<表-1>に示している通り研修日程は10日間で滞在地はミネアポリスであった。視察施設は、①Mayo Clinic および Hope Lodge, ②North Memorial Medical Centers Education Center, ③Health Crisis Resource Center, Pathways, ④Katharine J.Densford Int'l Center および Lady of Good Counsel Hospice home, ⑤American Cancer Society 支部, ⑥Thomas Cook Cancer Resource Centerが予定されていた。

II. 視察研修および研修内容について

1. ノース・メモリアル・メディカルセンター (North Memorial Medical Center)

1939年、S.サミュエルソン博士がロビンスデールにビクトリー病院を設立した。当時、ミネアポリスとセントポールに病院が一つしかない時に、郊外に施設を設立するのは、大変勇気のいることであった。ビクトリー病院は、私立の非営利病院として再編され、1954年にノースメモリアル病院となった。バンス・デモン氏が理事となり、25年間に30床の施設から546床の医療センターにする等拡張計画を実施した。ミネソタ州で最初に総合的な

1 長崎大学医学部保健学科

表-1

月 日	滞在都市	研修施設及び観光地
8月1日(木)	東京成田発 ミネアポリス着	ミネソタ州のミネアポリスへ <ブルーミント泊>
8月2日(金)	ミネアポリス～ ロチェスター	Mayo Clinic および Hope Lodge 訪問視察 <ブルーミント泊>
8月3日(土)	ミネアポリス ～ドウルス	スペリオール湖畔の景観地ドウルスへ移動 (ランチ・クルーズおよび市内視察) <ドウルス泊>
8月4日(日)	ドウルス～ ミネアポリス	夕方ドウルスからミネアポリスへ移動 <ブルーミント泊>
8月5日(月)	ミネアポリス	North Memorial Medical Centers Education Center 視察 <ミネアポリス泊>
8月6日(火)	ミネアポリス	午前:Health Crisis Resource Center, Pathways 視察 午後:Katharine J.Densford Int'l Center および Lady of Good Counsel Hospice home 視察 <ミネアポリス泊>
8月7日(水)	ミネアポリス	午前:American Cancer Society 支部で“I Can Cope” プログラム研修 午後:Thomas Cook Cancer Resource Center 視察 夕食会:ONS ツインシティ支部主催 <ミネアポリス>
8月8日(木)	ミネアポリス	午前:まとめのディスカッション
8月9日(金)	ミネアポリス発～	<機中泊>
8月10日(土)	～東京成田着	着後、解散

医療輸送システムを開始したのがノースメモリアルである。現在ヘリコプター4機、救急車100台を擁している。

1) ハンプリー・がん研究所 (Humphrey Cancer Institute) について

元アメリカの副大統領であったHubert H.Humphrey氏は、ミネソタ州から選出された上院議員であり、またミネアポリスの市長であった。ノース・メモリアル・メディカルセンタの看護部門で10名のナースがチームを組んで、在宅におけるHumphrey氏を24時間にわたってケアした。ハンプリー・がん研究所の名称は、ご家族の承諾を得て「Humphrey Cancer Institute」と名付けられた。

2. “I Can Cope”プログラムの誕生について

1976年に、ミネソタ大学の看護学博士課程の学生として成人看護学教育の分野で学んでいたジュディ・ジョンソンが「がん患者に対して適切な時期に適切な情報を与えれば、がんと共に生きながらも、よりよい生活を送ることができる」という仮説に基づいて、全米がん協会とノース・メモリアル・メディカル・センターの協力を得て、がん患者教育のための実践的研究を行った。“I Can Cope”と名づけられた教育プログラムを実施した結果は、①不安が27%減少した、②生きる目的が10%増加した、③がんに対する知識が43%増加したというものであった。そして、“I Can Cope”プログラムは、全米がん協会の正式な教育事業に位置づけられた。

1) “I Can Cope”プログラムの内容について

I Can Copeプログラムは、がんと共に生きていくために必要な知識や技術を学ぶための一連の「学習会」であり、参加者相互の関わりを通して暖かい支援の人々の輪をつくることを目的としている。Copingとは、その人がストレスとなるものの脅威をその人の独自の方法で緩和・軽減・除去しようとする試みで、そのプロセスを踏んでいるものである。この概念は、1960年以降ラザルスらの心理学的分野の研究から、ストレスは人間にとって避けられないもので、コーピングこそが適応の結果に影響するという認識である。つまり、ストレスとなるものの価値を規定するのは、人間の側の主観的事実である。従って、広く生理的、心理的、社会的な意味を含めている。

(1) プログラム構成

この学習プログラムに参加する人々は、がんの治療を受けてすでに社会復帰している人、外来で治療を継続中の人、また、再発や転移により化学療法や放射線療法を受けている再入院の人やその家族が参加している。会の運営自体は暖かい雰囲気の中でお互いがうちとけて気持ちよさを表現でき、参加者各自が抱えている問題解決の場になるように配慮されている。プログラムは、8回のセッションから構成されている¹⁾。

第1回：がんとともに生きること

- ・他のクラスメンバーと知り合いになる。
- ・コースの目的・目標・構成を知る。
- ・がんと関連づけて、正常な人間の身体の構造と機能を理解する。
- ・がんについて話し合う。－原因・統計研究
- ・教育研究センターにある教材の場所を知る。
- ・このクラスの参加者各自の参加理由を相互に話し合う。
- ・自分の治療に関して、主治医とどのように関係を持つことができるか考える。

第2回：がんについてもっと学ぶ

- ・がんに関係する医療関係専門職が使用する言葉を理解する。
- ・がん治療で使われる診断・治療・リハビリテーション技術について聞く。
- ・がん治療のための、まだ効果が証明されていない方法に対する考え方を話し合う。
- ・新しい情報を受け入れ、またそれを理解するために自分自身の心を開く方法としてリラクゼーションの重要性について学ぶ。

第3回：毎日の健康状態に対応する

- ・がん患者が直面する一般的な健康上の問題について話し合う。
- ・健康上の問題をコントロールする、あるいは軽減するために可能な解決法を話し合う。

- ・健康を保持するための栄養の重要性を学び、治療中の食事に関する助言を得る。
- ・各自の健康を改善するため、また幸福感を感じるための自分自身の役割を認識し、役割を拡大する。

第4回：自分自身の感情を理解する

- ・がん患者とその家族がよく体験する情緒的反応について話し合う。
- ・そのような特有の感情があることを家族や友人と認識しあい、感情を分かち合う重要性について学ぶ。
- ・コミュニケーションの四つのスタイルを知る。
- ・異なるコミュニケーション・スタイルの意図すること、それぞれのスタイルの効果について認識する。
- ・家族や友人または保健医療関係者とコミュニケーションを持つ方法を改善する。

第5回：自尊心および性の認識を強化する

- ・自尊心に関連する問題としての性の認識について話し合う。
- ・がんが日常生活における役割や人間関係にどのような影響を与えるか話し合う。
- ・生命を脅かす疾患と闘っていることに対して、人々がどのような反応を示すかについて話し合う。
- ・身体的接触の必要性を認識し、身体的接触を強化する方法について話し合う。

第6回：心身の活力を保つ

- ・どんな状態が健康であるかを学び、なぜそれが重要であるかを知る。
- ・がんを持っている人が、健康的な状態を保持するための方法を学ぶ。
- ・毎日の日常生活を営むための行動の仕方について学ぶ。
- ・かんたん運動法を練習する。
- ・ストレスを理解し、ストレスを減少することに役立つ技術を学ぶ。

第7回：各種の活用できる援助システムを知る

- ・がん患者を援助するサービスについて説明を聞く。
- ・がんを持っている患者同志がどのように相互に援助し合えるかを発見する。
- ・税金、保健医療サービス、在宅計画、遺言、遺言検認などに関係する法律について熟知する。

第8回：あなたはうまく対処することができる－卒業と評価

- ・コースの内容、コースについての反応、患者自身の自己成長について話す。
- ・コースの改善について、話し合い提案する。
- ・卒業式への参加を通して、お互いの貢献に感謝する。
- ・共にいること、共に成長し続けていることを祝う。わが国における「がんを知って歩む会」のプログラムは、4つのセッションから構成されて、1回のセッションで120分間学び、1週間に1セッションで進行し、4回セッション終了まで1ヵ月を要する。ファシリテーター

は、グループと一緒にになり、グループ全員が自分を表現できるように調整する。1994年から日本において実施されている“がんを知って歩む会”プログラムについて述べる。参加者メンバーの導入として、プログラムの目的・目標・構成について説明し、プログラムについての理解を得る。

第1回：がんについて学ぶ

- ・各グループメンバーの自己紹介に始まり、各自の参加した動機について話し合い、メンバーと知り合くなる。
- ・人体模型やVTRを使用して説明し参加者各自が学ぶ。
- ・病気について患者・家族で情報交換し合う。

第2回：毎日の健康状態に対応する

- ・食品モデルを使用して基本的な栄養について話しをする。
- ・パンフレットを活用し化学療法・放射線療法の副作用対策について話しをする。
- ・VTRによるリラクゼーション体操を参加者全員で行う。
- ・食事の工夫や気分転換の方法について情報交換を行う。

第3回：自分の気持ちを見つめ、心身の活気を保つ方法を知る

- ・自分の気持ちを何時見つけたかを記入してもらう。
- ・リラクゼーションの筋弛緩法を実践する。
- ・コミュニケーションの4つのパターンをロールプレイで提示し、自分のコミュニケーションのパターンを知る。
- ・ロールプレイ後にグループで話し合う。

第4回：各種の援助システムと活用できる資源を知る

- ・福祉サービス、ホスピスなどに関する情報についてスライドやパンフレットで提示する。
- ・コースの評価についてグループで話し合う。コース終了に当たって自分の気持ちや気づきについてリングの絵に記入する。
- ・参加者全員でケーキとティーを楽しみ、4回のコースで学んだお互いの成長を祝して卒業書が授与される。

3. がん患者と家族のためのサービス・プログラムについて

1) 個別相談について

- ・牧師
- ・医療告知と同意
- ・栄養摂取
- ・社会サービス
- ・遺伝カウンセリング

2) プログラムについて

(1) Look Good, Feel Better “見た目よく、気分もよい”

女性のためのサポートプログラムで、がん治療によって頭髮の喪失や美容の変化についての情報や助言を提供する。

開催：2ヵ月に1回開催され、年に6回開催される。

(2) Wellness Retreat “健康促進のための静修会”

がんを持つ人々やそれを支える人々が代替療法について学ぶ。

開催：年に3回開催。(スタッフもOK)

(3) Women in Nature “自然の中の女性”

がんを持つ女性のために、毎年秋と冬にミネソタ北部で行われる野外体験。

開催：秋に4日間、冬に5日間開催。

3) 他のサービスについて

- (1) がん資料図書館 (Cancer Resource Libraries)
- (2) 代替ケア (Complementary Cares)
- (3) 一対一サポート (One To One Support)
- (4) 乳房補装具 (Breast prostheses)
- (5) かつらと頭カバー (Wigs and head coverings)

4. がん患者と家族のためのサポート・グループについて

1) がんと共に生きる (Living with Cancer)

開催：1回/月で毎回10名~15名の参加。

2) 乳がん (Breast Cancer)

開催：1985年から1回/月で、25名~30名の参加。

3) 肺がん (Lung Cancer)

開催：3年目に入った。1回/月の開催。

4) 前立腺がん (Prostate Cancer)

開催：4年目に入った。1回/月で、40名~50名の参加で医師がサポートしている。

5) 黒色腫 (Melanoma)

開催：3年目に入った。1回/月で、15名~25名の参加。

6) 大腸がんの認識、情報資料と教育 (Colon Cancer Awareness, Resources and Education)

開催：1回/月

7) がんとその家族 (Cancer and the Family: adults and children)

開催：2回/年で、5歳~12歳の子供たち。

8) 介護者サポート (Caregiver Support)

開催：1回/3~4ヵ月、時間帯：18:00~20:00, 17:30~19:00

9) 更生する人生 (Renewing Life)

がん患者が自分の病気体験を通して、人生の中で何が本当に重要かを考える機会を持ち、それを実行できるような指導するサポートグループ。

開催：1回/年、時期：9月

5. ノース・メモリアル・ホスピスについて

1) 死別ケア

患者の死後できるだけ早くに、看護師ケースマネージャーは、「死別アセスメント」の書式を完成させる。家族構成

や状況、資源によってその家族の死別アセスメントは、正常な死別、追加支援による正常な死別、リスクが考えられ、スタッフ支援やフォローアップが必要な場合である。

(1) 正常な死別

年4回の手紙、支援サービス、喪失支援グループ、その他の提供しているプログラムについての情報を受ける。

(2) 追加支援による正常な死別

外部の支援や資源を持っていない、不健康な状態や他の喪失のように、追加のストレス源を持っている可能性がある。年4回のペースで支援を提供したり、研修済みのボランティアを割り当て、対象者にサービスをお知らせするためにコンタクトを取っている。

(3) リスクが考えられ、スタッフ支援やフォローアップが必要

身体的・精神的に傷を伴った可能性がある愛する人の死が突然であったり、家庭に幼い子供がいたり、また亡くなった人が子供であるなど、「リスク状態」と見なされる場合には家族支援コーディネータが支援する。

① 「死別アセスメント」について

完成した「死別アセスメント」書式が家族支援コーディネータに提出される。家族支援コーディネータが多職種チームミーティングでその内容について説明する。ソーシャルワーカー、チャプレン、ホームヘルスエイド、他の看護師など残された家族と接触を図った人々の意見や情報を追加したりして「死別アセスメント」が多少変更されることもあるが、多くの場合最初の看護師による「死別アセスメント」が残される。

② 年4回の手紙について

遺族は死別の最初の年に4つの手紙を受け取る。その手紙は死別後1、3、6ヵ月と1年目に郵送される。

手紙の内容は、お悔やみを述べたものである。その手紙と一緒に同封する資料として、それぞれの時期に経験することがらや役にたつ助言、喪失支援グループについての情報、異なる教育事項などである。加えてお悔やみカードや支援サービスのリストも入れる。

③ 喪失支援グループについて

このグループは週1回の割で8セッション続けて運営される。参加者は8回のセッション全てに参加することになる。8週間のセッションが終了すると、参加者は月1回の継続喪失支援グループへの参加が紹介される。喪失支援グループは、スタッフと研修済みのボランティアの共同で企画される。

子供や青少年、その親へのためのグループと同様に、配偶者のためのグループや家族や友達のためのグループも提供する。

高齢者のために、月例“昼食集まろう会”も提供する。グループ企画については、研修済みのボランティアが複数でお世話をする。また、若い未亡人は異なったニードを持っているので、月1度50歳以下の未亡人を対象に特別サポートグループを提供する。

6. ノース・メモリアル・ホスピスのボランティアについて

1) ホスピスボランティアコーディネータの役割

ボランティアを募集したり、研修指導したり、ホスピス患者とその家族へのボランティア活動を割り当てる等の役割を行う。

(1) ボランティア募集

ボランティアを募集するために現職のボランティアに呼びかけてもらったり、ボランティア募集記事を地方新聞に掲載したり、地方の教会に手紙を郵送したり、以前このプログラムに参加した患者の人々に声を掛けるなどの募集活動を行う。

(2) 研修指導

研修を許可されたボランティアは、24時間の研修と各部署における4時間のオリエンテーションを受ける。

研修内容：コミュニケーション技術、患者と家族の権利、家族の心理社会問題、死と死への過程、感染管理、症状・疼痛管理、倫理問題、悲嘆と死別の問題、精神的ケアと日常生活活動、病院の基準や手順、病院全体のオリエンテーション

ボランティアは「ボランティアの手引き」が手渡され、その全てに目を通すことが義務づけられる。

そして、ツベルクリン検査を行い、病院のIDバッジを付ける。ボランティアの特典として、勤務中の無料駐車場と食事が提供される。

(3) ボランティアの活動範囲

研修後のボランティアは、5つの部署での活動ができる。ホームケア、入院病棟、入寮ホスピス、死別へのフォローアップや事務業務である。また、募金集め、コンピュータ業務や講演部（特定の話題について講演を行う専門家の集まり）での活動がある。

① ホームケア・ボランティア

患者の自宅において介護者に休息を提供する。

② 入院病棟・ボランティア

週7日間の4時間の勤務帯で、朝8時から夜8時の間に活動する。

③ 入寮・ボランティア

週7日間の4時間の勤務帯で活動する。

④ 死別へのフォローアップ・ボランティア

家族にとって愛する人である患者が亡くなった時に家族に電話をしたり手紙を送ったりする。

⑤ 事務・ボランティア

手紙を送ったり、ファイルしたり、コンピュータ業務、ボランティア会員の活動計画の手伝いをする。

(4) ボランティア会員へ社会的・教育的機会の提供

ボランティア体験者に対して、教育プログラムや社交イベントが企画される。ボランティアへの感謝を込めて、年1回の昼食会や外出、ピクニックがある。教育イベントとして、ホスピス業務に関連する講演者を招いたり、討論も行われる。ボランティアの年2回の基金集めイベ

ントとして、7月に「ホスピス・ゴルフトーナメント」、12月には「記念植樹」が行われる。集められた基金は、全てホスピスケアに当たられる。現在200名のボランティア（22歳から91歳まで）が活動し、年間約14,000時間のボランティアを提供し、これは病院の\$177,000以上の節約になる。

Ⅲ. 研修に参加しての感想

それぞれの文化が異なる多民族の米国ミネソタ州における医療施設の視察研修を通して、この地域社会に住んでいる人々の善意と思いやりを感じ、私の心が温まるのを実感した。それは、がん患者やその家族に対する多種多様の支援プログラムとホスピスケアにおける地域社会の方々の積極的なボランティア活動と活発な募金活動であった。21世紀は“ケア”の時代と言われているが、米国ミネソタ州の医療施設の視察研修で人々の“ケア”が生きづいているのを実感する研修であった。また、Dr.Judith Johnsonから“I Can Cope”プログラム研修でプログラム開発までの過程についてのさまざまな苦労話を直接聞けるとは想像もしていなかっただけに感銘深いものがあつた。そして、実際に“I Can Cope”プログラムを受けられた70歳代の女性からの前向きなお話を聞くことができたことは、彼女のQuality of Lifeを左右する要因は、まさに“I Can Cope”プログラムの重要性を再認識する研修となった。

最後にこの視察研修のコーディネーターである Dr. Judith Johnsonに深く感謝を申し上げる。

引用・参考文献

- 1) 季羽倭文子：がん告知以後，岩波新書305，東京，1993，pp42-50.
- 2) North Memorial Medical Centers Education Center 資料より
- 3) 旅行のしおり，“I Can Cope”プログラム米国・ミネソタ視察研修，株式会社リパティ・インタナショナル，東京，2002，pp7-9
- 4) 石原和子：がんとソーシャルサポーターがん患者とその家族教育一，第3回日本行動医学会学術集会，栃木，1996.