



Lions Clubs International



糖尿病ピアサポート グループ・ワークブック



Peers for Progress

Peer Support Around the World

University of North Carolina at Chapel Hill

目次

謝辞	3	セッション4.サポートグループを運営する	26
本ワークブックの使い方	3	A. 新メンバーのオリエンテーション	26
セッション1.糖尿病およびピアサポートグループの概要	4	B. グループのルールを設ける	27
A. 糖尿病とは何か?	4	C. 目標の設定	28
B. 前糖尿病とは何か?	4	D. ファシリテーターのヒント	29
C. 糖尿病ピアサポートの必要性	5	E. ファシリテーターがしてはならないこと	30
D. ライオン/レオが取り組む機会	7	セッション5.糖尿病ピアサポートグループを維持する	30
E. ピアサポートとは?	8	A. 成果を評価し、改善できる分野を見極める	30
F. なぜピアサポートグループなのか?	10	B. 次回の会議までに行うべきこと	31
G. 法的な検討事項	11	C. 問題に対応する	31
H. クラブの能力を見極める	12	D. 糖尿病ピアサポートグループのリソース	35
セッション2.糖尿病ピアサポートグループを作る	13	E. 引き継ぎの計画を立てる	36
A. 対象集団を特定する	13	セッション6.参加者の機会と次のステップ.....	36
B. グループの人数を決める	14	A. 会員になる	36
C. 会議の時間を設定する	14	B. 糖尿病に関する別のプログラムを企画する	37
D. 役割を決めて募集する	15	セッション7.出典.....	38
E. 会場を決める	16		
F. バーチャル糖尿病ピアサポートグループ	17		
G. 参加者を募る	18		
セッション3.サポートグループ会議を企画する	20		
A. 会議の形式	20		
B. 会話の形式	21		
C. 検討すべきトピック	21		
D. 会議の企画と運営	23		
E. 必要なもの	25		
F. 危機管理の手続きを設ける	25		

謝辞

ライオンズクラブ国際協会糖尿病ピアサポートグループ・ワークブックは、ノースカロライナ大学公衆衛生大学院のピア・フォー・プロGRESS (www.peersforprogress.org) との協力により作成されました。2006年に創設されたピア・フォー・プロGRESSは、保健、医療、予防の重要な一環として、ピアサポートを世界中で推進することに尽力しています。ピア・フォー・プロGRESSの同意により、本ワークブックはライオンズクラブ国際協会糖尿病ピアサポートグループ専用で作成されました。ピア・フォー・プロGRESSは、科学的専門知識、戦略的助言、プログラムを実施する上でのベストプラクティス、ピアサポート関連資料ライブラリからのオリジナル資料・改編資料などの面で、本ワークブックに貢献してくださいました。

本ワークブックの使い方

本ワークブックは、地域社会を基盤とした糖尿病患者のピアサポートグループを構築、推進、改善するために役立つリソースです。本ワークブックに含まれる情報は、プログラムのコーディネーターとグループファシリテーターにとって有用であり、彼らがピアサポートグループについて体系的に考えるために役立つはずですが、私たちの組織が本質的に持つ国際性から、本ワークブックは規範を示すものではなく、クラブ、地区、複合地区によっては適用できない内容も含まれているでしょう。本ワークブックを精読し、個々のピアサポートグループにとって役立つ情報、リソース、ベストプラクティスを活用するようにしてください。それは単に、クラブのサポートグループがすでに行っている素晴らしい活動を続けていくことであるかもしれません。さらに、クラブ間で協力し合い、ピアサポートの実施に関して得られた経験や教訓を共有することをお勧めします。

ライオンズクラブ国際協会は、糖尿病患者またはその予備軍を支援する優れたプログラムを提供しています。多くのライオンズとレオが、既存の取り組みに加わることや、独自に活動することで、すでにピアサポートを行っています。本ワークブックは、皆さんがすでに行っていることを改善できるよう、アイデアを提供するものにすぎません。

ピアサポートは、医療専門家による糖尿病教育や臨床治療に替わるものではありませんので、そのことを忘れないでください。本ワークブックで扱っていない詳しい情報については、地域の糖尿病関連団体にお問い合わせください。

セクション1.糖尿病およびピアサポートグループの概要

ライオンズクラブ国際協会ピアサポートグループ・プログラムに関心を持っていただき、ありがとうございます!糖尿病ピアサポートグループを作ることは、クラブとその奉仕する参加者にとって有意義な体験となり得ます。そしてその体験は、「糖尿病患者の暮らしを充実したものにする」という私たちの目標に一步近づく助けとなります。クラブ、地区、複合地区が糖尿病ピアサポートグループを開始すること、または既存の糖尿病ピアサポートグループを改善することを目指しているなら、このガイドを活用してピアサポートグループに関するルールや期待を理解し、グループが確実に成功できるようにしてください。

A. 糖尿病とは何か?

国際糖尿病連合によれば、糖尿病とは、膵臓がインスリンを作れなくなった、または適切に使えなくなった場合に生じる疾患です。インスリンは膵臓によって作られるホルモンで、摂取した炭水化物に由来するブドウ糖がエネルギーとして私たちの細胞に取り込まれるようにしています。インスリンがなければ血糖値が上昇し、身体の健康に悪影響を及ぼします。糖尿病には、以下の三種の種類があります。

- » **1型糖尿病:**1型糖尿病は、体内でインスリンがほとんど、または全く生成されない場合に生じます。1型糖尿病患者は、血糖値を適切に保つために毎日注射を打たなければなりません。この型の糖尿病の予防は不可能であり、通常は小児期や思春期に発症します。
- » **2型糖尿病:**2型糖尿病は、体内で生成されるインスリンを身体がうまく使えない場合に生じます。2型糖尿病の進行は食事と運動によって遅らせることもできますが、やがては服薬やインスリン投与によって血糖値を適切に保つ必要が生じます。
- » **妊娠糖尿病:**妊娠糖尿病は、妊娠中に血糖値が高くなることで生じ、母体の健康にも胎児の健康にも悪影響を及ぼします。妊娠糖尿病を発症すると、後に2型糖尿病を発症するリスクが高まります(「糖尿病とは何か」日付不明)。

B. 前糖尿病とは何か?

糖尿病治療・教育専門家協会によれば、前糖尿病は血糖値が正常よりも高いものの、2型糖尿病として分類されるまでは高くない状態です。適切な治療介入がなされなければ、前糖尿病は2型糖尿病を招いたり、健康に悪影響を及ぼして脳卒中や心疾患などを引き起こすことがあります。前糖尿病から2型糖尿病になるリスクは、適切な食事と運動によって大きく軽減できます(「糖尿病予防と前糖尿病」日付不明)。本ワークブックでは、主に1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病患者のサポートグループについて取り上げています。前糖尿病の人々を対象としたサポートグループに関心をお持ちの場合には、地域の糖尿病関連団体に問い合わせて、地域で取られている予防対策の詳細を確認するようにしてください。

C. 糖尿病ピアサポートの必要性

糖尿病は世界的な公衆衛生問題です。

- › 世界では、4億6,300万人が糖尿病を患っており、3億7,400万人に2型糖尿病の発症リスクがあります。
- › 糖尿病患者の75%以上が低中所得国に居住しています(国際糖尿病連合、2019年)。

治療と管理が適切に行われないと、糖尿病は死を招きます。

- › 2019年には400万人が糖尿病によって命を落としました。
- › 糖尿病関連死の87%が低中所得国で生じています(国際糖尿病連合、2019年)。
- › 糖尿病は、失明、四肢切断、性的不全など、極めて深刻な合併症を引き起こすことがあります。
- › 通常の医療サービスがほとんど届いていない多くの集団では、糖尿病の転帰は格段に悪くなります。

糖尿病の自己管理には困難が伴います。

- › 平均的な糖尿病患者が1年のうち6時間を医師や医療従事者による診療に費やすとしたら、残りの8760時間は糖尿病を「自分で」管理することになります。糖尿病の自己管理は休みのない仕事のようなものです!
- › 糖尿病は「進行性」つまり、次第に悪化していく疾患です。
- › 健康的なライフスタイルを身につけるには難しい行動変容が必要であり、長い間それを維持しなければなりません。
- › 文化、環境、教育、労働条件、医療へのアクセス、地域のインフラなど、健康の社会的決定要因によって、数々の課題が生じています(Clark and Utz, 2014年)。

糖尿病の治療は高くつきます。

- › 2019年には糖尿病関連医療費に推計7,600億ドルが費やされました。
- › 糖尿病関連医療費の35%が低中所得国で使われています(国際糖尿病連合、2019年)。

ピアサポート・プログラムには、前糖尿病の人々の糖尿病発症を遅らせ、糖尿病の自己管理を高め、合併症を予防する効果があります。

- » サポートグループの主な要素である社会的支援は、糖尿病の自己管理の助けになることが実証されています (Strom & Egede, 2012年)。
- » ピアサポートは糖尿病に関する知識、セルフケア行動、血糖コントロール、精神的安定を高めることが分かっています (Fisher等、2017年)。
- » ピアによる糖尿病自己管理教育 (DSME) には効果があり、社会から取り残されている集団への糖尿病教育の提供を拡大します。
- » ほとんどの人々は、DSMEによる変化を持続することができません。ピアサポートは、得られた知識と行動変容を持続させるため、DSMEプログラムの参加者を励まし、糖尿病自己管理支援 (DSMS) を提供することで DSMEを支えます。
- » ピアサポートは、人々が問題を解決し、課題を克服し、リソースを入手できるよう手を貸すことにより、健康の社会的決定要因に対処する役割を果たします。
- » 自己管理と血糖コントロールがうまくいっていない人々、つまりそれを最も必要としている人々とともに始めると、ピアサポートの効果は高まります。
- » ピアサポートは、気分の落ち込みや抑うつ症状など、糖尿病に関連した精神衛生上の負担にも対応できません。

主要メッセージ:

- » 糖尿病は費用がかかり、負担が重く、適切な介入がなされなければ死を招く世界的な公衆衛生問題です。
- » ピアサポート・プログラムには、前糖尿病の人々の糖尿病発症を遅らせ、糖尿病の自己管理を高め、合併症を予防する効果があります。
- » ピアサポートは、貧しい人々のための安価なケアではなく、すべての人々にとって効果のあるケアです。

D. ライオン/レオが取り組む機会

ライオンとレオは、地域社会と世界中で変化を生むために行動し、最も必要とされている場所に思いやりと希望をもたらしている共同体の一員です。私たちは糖尿病の影響を目にし、感じ取り、糖尿病と診断された人々の暮らしを充実したものにすることを目指しています。ピアサポートグループは、この目標を達成する絶好の方法の一つです！糖尿病ピアサポートグループを始めることは以下のような理由で、クラブ、地区、複合地区にとって賢い選択になるでしょう。

ライオンズとレオは各地域社会のニーズに精通し、積極的に対応しています。

- » ライオンズとレオは、地域社会におけるその卓越した名声を通して、参加者と専門家を効率的に集めることができます。
- » ライオンズとレオは、同じ志を持った地域団体と協力することで、情報やリソースへのアクセスを拡大できます。

ライオンズとレオは常に、その奉仕する人々と直接協力できる新しい奉仕事業を探しています。

- » 糖尿病ピアサポートグループは、クラブ、地区、または複合地区が、実地参加型の奉仕を通じて糖尿病患者、その家族や友人など、糖尿病と向き合っている人々を積極的に支援できる奉仕事業の一例です。
- » 糖尿病ピアサポートグループは、医療や糖尿病に関する知識をあまり持たなくても、ライオン/レオがいくつかの役割を果たせる継続的な奉仕活動です。
- » 持続可能な糖尿病ピアサポートグループを始めて維持するための費用は、他の奉仕事業に比べてごくわずかなものにすぎません。

ライオンズとレオは糖尿病グローバル重点分野を推進しています！

- » 糖尿病ピアサポートグループを始めることや支援することは、糖尿病グローバル重点分野に取り組む絶好の方法です。
- » これらのプログラムは、糖尿病治療の格差を埋め、公衆衛生を強化する上で重要です。
- » 糖尿病は個人的な負担ではなく、地域社会の関与を必要とする公衆衛生問題です。

「地域で糖尿病サポートグループのスポンサーになることは、地域の人々を助け、支えているというすばらしい充実感をもたらしてくれます。」

-デビッド・モリス元地区ガバナー、コングルトン・ライオンズクラブのMJF

E. ピアサポートとは？

ピアサポートとは、糖尿病患者など、生活体験を共有している人々が実用的、社会的、精神的に支え合うことです。同じ苦しみを味わってきた人々は、糖尿病とともに生きることがどのようなものか、独特の視点と理解を持っています。他の糖尿病患者と信頼関係を築くことで、ピアは行動変容とその長期的な維持を促すことができます。

ピアサポートは頻繁で、継続的で、手が届き、柔軟です。疾患を管理し健康を保つために必要な精神的、社会的、実用的な支援を生み出すことで、他の医療サービスを補い、強化します。具体的には、ピアは糖尿病患者が健康的な食事をし、運動を増やし、服薬を遵守し、喫煙や飲酒などのリスク因子を減らし、ストレスに対処し、自己測定を高め、問題を解決し、臨床・地域リソースを活用することを可能にします (Tang & Fisher, 2020年)。

多くの人々にとって、特に必要としている支援を家族や友人から得られない場合には、糖尿病の管理は難しいものです。家族や友人が助けたいと思っても、適切に支援するには知識と経験が足りないこともよくあります。ピアは自らの経験を役立てて、他者が糖尿病を自己管理する手助けができます。そしておそらく、どうすれば愛する人を支えられるか、家族が学ぶ手助けもできるでしょう。

ピアサポート・プログラムは千差万別であり、同じものはほとんどありません。だとしたら、プログラムの質と効果を保証するための基準はどのように設ければよいのでしょうか？その方法の一つは、ピア・フォー・プログレスの「ピアサポートの5つの重要な機能」を利用することです。

そこにいること、経験を共有すること：多くの場合、ピアが行える最も重要なことは、他者が仲間を必要としている時にそこにいることです。手を伸ばせば助けが得られると分かっていること、助けてくれる人との純粋な結び付きを感じていることの価値を、過小評価してはなりません。

日常管理の援助：「週に150分運動する」や「果物と野菜をもっと食べる」といった単純な目標は、医師を前にするとかなり簡単に聞こえますが、実行しようとすると難しいものです。ピアサポーターは、こうした目標を人々のライフスタイルや状況に合った具体的な計画に変える手助けをしてくれます。ピアサポーターは、食事、運動、服薬遵守に関する自らの経験を役立てて、人々が日常生活の中で糖尿病を管理する方法を見つけ出せるよう支援します。

社会的・精神的支援：ピアサポーターは親身になって耳を傾け、励ますことで、他者が社会的・精神的な障壁に向き合い、自らの目標の達成に向けて意欲を保てるよう支援する不可欠な役割を果たします。



臨床治療や地域のリソースとのつながり:ピアサポーターは患者と医療専門家の隔たりを埋める手助けをします。連絡を取り合って定期的に質の高い治療を受けると約束し、手頃な価格で健康的な食品を購入できる地域リソースを探し出し、運動できる安全な場所を見つけようと、互いの意欲を高めることができます。

継続的な支援:糖尿病その他の慢性疾患は「一生続く」ものであり、意欲が下がったり、健康問題が生じたりすれば変化が必要になります。ピアサポーターは、長期にわたる積極的、柔軟、継続的なフォローアップを提供することで、仲間のピアを取り組ませ続けます。

ピアサポートの以下の例に目を通し、すでにどれを行っているか、どのように望ましい活動や既存の活動に組み込めるかを考えてください。

- 糖尿病に関する情報を配布し、グループメンバーが持っている疑問に答える。
- ライオンズクラブ国際協会糖尿病ピアサポートグループのファシリテーター/メンバーとして人々に挨拶し、自己紹介をする。
- 運動や健康的な食事のための活動に参加するよう、参加者とその家族に呼びかける。
- メンバーの自宅を訪問して様子を確認し、家族と顔を合わせる機会にする。
- 糖尿病ピアサポートグループから質問を募り、地域の診療所で医師に答えをもらう。
- 医療専門家との会議を設けて服薬について説明してもらい、サポートグループのメンバーに薬を持参してそれについて質問するよう促す。
- グループ討論を導き、毎日5,000歩以上歩くなど、全員で共通の月間目標を設定できるようにする。
- 最後に医師の診療を受けた時のことを参加者に尋ね、定期的に診療を受けるよう奨励する。
- 糖尿病を抱えて生きてきた中での個人的なエピソードを伝え、他者にも自分のことを話すよう奨励する。

主要メッセージ:

- » ピアサポート・プログラムに対する一般的な見方は、地域を問わず次のように要約できます。「医師は患者にすべきことを伝え、ピアサポーターは患者がその方法を見つけ出せるよう支援する。」
- » ピアサポートを行うには、一つの決まった方法というものはありません。しかし、ピアサポートの果たすべき5つの重要な機能に配慮すれば、参加者は利益を得ることができるでしょう。それは、そこにいること、日常管理の援助、社会的・精神的支援、臨床治療や地域のリソースとのつながり、そして継続的な支援です。

F. なぜピアサポートグループなのか？

直接の連絡、電話、メール、ソーシャルメディア、オンライン掲示板、バーチャル会議など、ピアサポートを提供するための形式は数多く存在します。こうした形式には個々に利点と欠点があり、それぞれが糖尿病と向き合っている人々に奉仕する上で重要な役割を果たしています。プログラムでは主に一つの形式を利用することもできますが、形式を組み合わせる使用が得策である場合もよくあります。そうすれば、さまざまな方法を使いたいと思っているメンバーを引き付け、維持することができるからです。

地域社会を基盤とするグループの場合には、対面型のグループ会議が地域の人々に働きかける最も一般的な形式となるでしょう。グループは、人々が安心して自分でいられる環境を提供します。集まる理由だけが必要な場合もあり、そのような時にはピアサポートは自然に生じます！

対面型のピアサポートグループには以下のような強みがあります。

- » 既存の関係と口コミを役立てることで、グループを始めやすい。
- » グループのアイデンティティ、仲間意識、所属意識が生まれやすい。
- » 誤解を生じさせることなく、明確にコミュニケーションを取りやすい。
- » グループに参加した結果として友情が育つ。
- » ピアを支援することで私心なく行動する機会が得られる。
- » 孤独感や寂しさを和らげることができる。
- » 現実世界の環境で学ぶことができる。
- » 生きた例を示し、ピアが新しいスキルを実践/練習する手助けができる。
- » 参加者間に説明責任と意欲が生まれる。
- » 地域のリソースに関する詳しい関連情報が得られる。
- » 他の地域団体とつながりが生まれ、協力できる。
- » 地域のスピーカーや専門家との楽しい交流行事を企画できる。

対面型のピアサポートグループが直面する一般的な問題としては、以下が挙げられます。

- » サポートグループは暗い気持ちや不満を助長する、という先入観を克服する必要性。
- » 感情のもつれや個人間の対立が生じる可能性。
- » 糖尿病、精神衛生上の問題、疾患を抱えた人々に対応することの難しさ。
- » ピアの間に生じることのある問題行動に対応できる優れたファシリテーターの必要性。
- » 年中無休で支援を提供する能力の限界。
- » 人々が匿名で参加することの難しさ。

「私が手がけているサポートグループに参加しただけで、糖尿病の人々は明らかに自信と希望を持つようになっていきます。」

- ライオン・オサ・チマ、バガダ総合病院ライオンズクラブ

G. 法的な検討事項

糖尿病ピアサポートグループを始める時には、事前に考慮しておくべき法的問題がいくつかあります。

個人情報の保護: 必要な情報は常に地域レベルで収集されるべきであり、地域の基準/法律を遵守しなければなりません。個人情報は使用され、その目的が果たされたら、恒久的に破棄、削除、および/または抹消し、悪用されないようにすべきです。一般的な推奨事項として、未成年の個人情報を集める場合には、保護者の同意を得るべきです。プログラム完了後の参加者の個人情報については、「情報の保持と破棄」の標準手順が確実に遂行されるようにすべきです。そうすることで、後に苦情が寄せられる可能性を最小限に抑えることができます。個人または参加者情報は、ライオンズクラブ国際協会に一切送らないようにしてください。

医療情報の保護: 糖尿病などの疾患を持つ個人的性質により、共有されたあらゆる情報、集めた健康に関するアンケートなど、医療情報はその形式を問わず、常に完全に機密情報として扱うことが推奨されます。集めた医療情報はすべて、地域の法律に従って保持される必要があります。メンバーが指定された会場の外でピアの病状について話すことは禁じておくべきです。

同意: すべての同意書には、どのような個人情報がどのように使用されるかを明記すべきです。ライオンズクラブ国際協会糖尿病ピアサポートグループのファシリテーターまたはホストには、地域の個人情報保護法を遵守し、その立場上入手した情報を保護する責任があります。ライオンズクラブ国際協会ピアサポートグループの活動の間に撮影された写真やビデオをソーシャルメディアに掲載する場合には、参加者、または未成年の場合には父母/保護者の書面による同意を得ることが奨励されます。未成年の写真に掲載することへの同意は、地域の現行法に従って得るべきです。

地域の法律: 糖尿病ピアサポートグループを開設、運営、維持、または解散する場合には、地域のあらゆる法律を遵守しなければなりません。

H. クラブの能力を見極める

前述のように、糖尿病ピアサポートグループへのニーズは極めて高く、ライオンとレオが果たせる役割は数多くあります。しかし、事を進めて糖尿病ピアサポートグループを作る前に、クラブ、地区、または複合地区の能力を考慮することが大切です。考慮すべき事項としては、例えば以下が挙げられます。

時間的拘束:多くのピアサポートグループは数年間活動を続けることになるため、あまりにも早い解散によって成功の可能性をリスクにさらすことは厳に慎むべきです。また、単純なプログラムでも検討事項や作業は多岐にわたるため、グループを維持していく責任をすべて一人で担うことは極めて困難です。企画または運営委員会を設けることで、プログラムのさまざまな側面に手を貸してもらおうことを考えましょう。

地域社会のニーズと募集:どの地域社会にも、ライオンズクラブやレオクラブの奉仕を受けている糖尿病患者が数多く存在します。大切なのは、地域の糖尿病患者の現在のニーズを把握することです。例えば、すでに複数の糖尿病ピアサポートグループが存在するなら、新しいピアサポートグループを作ることは不適切または不要であるかもしれません。また、糖尿病ピアサポートグループに参加する個人を募るためには、地域の病院や糖尿病関連団体と進んで協力することも必要です。

ライオンとレオの関心:ライオンズとレオは糖尿病ピアサポートグループで多くの役割を引き受けることになるため、クラブでは少なくとも1~2年間にわたり、事業に取り組むことへの関心と意欲を保ち続けなければなりません。

主要メッセージ:

- » 糖尿病ピアサポートグループにとって、あらかじめ解散日を設定しないで続けることは優れたやり方ですが、そのためには能力の維持と継続的な支援が必要とされることも忘れてはなりません。したがって、それを前提に計画を立てましょう。
- » 参加者に連帯感を持たせるには時間がかかるため、少なくとも1~2年間は責任を持って奉仕を続けるとともに、引き継ぎ計画を立てることをお勧めします。現在のグループファシリテーターは、ファシリテーターの候補となるメンバーを特定して育成する手段を設けるべきです。その出発点は、助手を見つけて会議の手配を手伝ってもらうことです。その後はグループの共同ファシリテーターを務めてもらい、最終的には糖尿病ピアサポートグループを引き継ぐか、新しいメンバーを募集して別の糖尿病ピアサポートグループを始めさせることになるでしょう。

セクション2.糖尿病ピアサポートグループを作る

A. 対象集団を特定する

糖尿病のタイプについて学んだら、この疾患の症状がどのように異なるかを理解することが大切です。糖尿病のタイプによって、それぞれ特有の問題と解決策が存在するからです。例えば、短期間の服薬やインスリン投与だけを必要とする妊娠糖尿病患者の場合には、インスリンポンプの管理を話題にする必要はないでしょう。糖尿病の型によってそれぞれに特有の課題が伴うことから、さまざまな型の糖尿病患者で構成されるグループには参加したがない人もいるでしょう。しかし、対処法、健康的な食習慣、差別など、すべての糖尿病患者にとって有益な話題も数多くあります(Kurtz, 1997年)。多くの糖尿病ピアサポートグループが、糖尿病の型を問わずに参加者を受け入れることを選んでいます。さらには、父母や友人など、重要な他者を参加させているグループもあります。支援したい対象集団は自由に選ぶことができます！

例えば以下のような対象集団を検討するとよいでしょう。

糖尿病のタイプ:

- › 前糖尿病の人々
- › 1型糖尿病患者
- › 2型糖尿病患者
- › 妊娠糖尿病患者

年齢

- › 糖尿病の児童
- › 糖尿病のティーンエイジャー
- › 糖尿病の成人
- › 糖尿病の高齢者

糖尿病の段階

- › 新たに糖尿病と診断された人々
- › 長期にわたる糖尿病患者

病状

- › 糖尿病による合併症または共存疾患(心疾患、視力障害、神経障害など)のある人々
- › 糖尿病による合併症または共存疾患のない人々

保護者

- » 父母
- » パートナー
- » 友人
- » 糖尿病患者のその他の関係者

B. グループの人数を決める

参加者のニーズとグループの能力に最も適した人数を考慮して選ぶべきです。ほとんどのピアサポートグループの参加者は10～15人ですが、これは厳格なガイドラインではありません。地域社会のニーズによってもっと人数を増やす必要がある場合や、能力やニーズのために人数を減らさなければならない場合もあるでしょう (Kurtz, 1997年)。

糖尿病ピアサポートグループの出席率に浮き沈みが生じるようになって、落胆することはありません。出席率を維持することは、さまざまな要因から厄介で難しいものであることを忘れないでください。そこには必ずしも、グループ自体やグループファシリテーターの能力が反映されるわけではありません。

15人のメンバーがいる典型的なグループの会議に4人しか集まらなくても、その前で落胆を見せたり、憂鬱な気分をひきずったりしないよう力を尽くしてください。4人が望んで集まってくれているのですから、彼らが「来てよかった」と思えるようにしてください!

C. 会議の時間を設定する

会議の時間:参加者のニーズに最も適した時間を考慮して選ぶべきです。例えば、児童のための糖尿病ピアサポートグループであるなら、地域の学校が始まる時刻と終わる時刻を考慮する必要があります。高齢者のための糖尿病ピアサポートグループであるなら、会議の時間はもっと柔軟に選ぶことができるでしょう。グループの参加者のフィードバックに基づき、時間はいつでも変更できます。会場は開始時刻の15～20分前に開けて、設営と交流ができるようにしておくべきです。

会議の長さ:ほとんどのピアサポートグループでは、1回90分間で会議を行っています。ただし、会議は参加者のニーズに最も適した長さにすべきであり、彼らの都合に応じて延長または短縮できます (Kurtz, 1997年)。例えば、主に児童で構成されるピアサポートグループの場合には、90分続けて座っていることは不可能でしょう。

会議の頻度:ほとんどのピアサポートグループは月に1回、または週に1回集まります。会議の頻度を定める時には、自身、参加者、他のライオンズ/レオの都合を考えましょう。グループの参加者のフィードバックに基づき、会議の頻度はいつでも変更できます。

D. 役割を決めて募集する

糖尿病ピアサポートグループを成功させるには、いくつかの役割を設ける必要があります。これらの役割を担うために、ライオン/レオのボランティア、糖尿病に関する知識のある人々、および糖尿病患者が必要になります。こうした役割の中には、糖尿病ピアサポートグループのニーズに応じて置き換えの可能なものもあります。例えば、グループファシリテーターがホストを兼任する糖尿病ピアサポートグループもありますが、すべての糖尿病ピアサポートグループでその必要があるわけではありません。

参加者:糖尿病ピアサポートグループの参加者は、そのグループに参加することを選んだ糖尿病の地域住民です。参加者は多くの場合、「グループメンバー」または「ピア」と呼ばれます。

ファシリテーター:糖尿病ピアサポートグループのファシリテーターは、糖尿病その他の健康状態の管理に関する会議を企画すること、グループメンバーが自分に合った選び方を学べるよう支援すること、提供する資格のある情報を提供することなど、数多くのことを行います!その役割は、ライオンズ/レオが糖尿病患者であり、および/または糖尿病と向き合っている人々の一員であり、および/または糖尿病に関する十分な専門知識がある場合にのみ、ライオンズ/レオが担うべきです。糖尿病グローバル重点分野に積極的に取り組んでいるなら、すでに適任者をご存じでしょう!そうでなければ、地域の糖尿病関連団体や病院に問い合わせることや、人脈を活かすことで、この役割を引き受けてくれる誰かを見つけてください。ピアが進行役を務め、立ち会っている医療専門家が必要に応じて質問に答えるという形で、うまく機能している糖尿病ピアサポートグループもあります。適切なグループ討論を行えるよう会議を分けて行うのであれば、糖尿病ピアサポートグループに複数のファシリテーターを設けることもできます。ファシリテーターを設けずに、メンバーが順番に個々の会議を主導する形で、うまくいっているピアサポートグループもあります。糖尿病ピアサポートグループに最も適した進行方法は、そのグループで自由に決定できます。詳細については、lionsclubs.org/DPSGに掲載されている付録G:グループファシリテーターの職務記述書をご確認ください。

ライオン/レオのボランティアによるホスト:ライオンズクラブ国際協会糖尿病ピアサポートグループは、糖尿病グローバル重点分野に取り組む数々の奉仕の機会をライオンズ/レオに提供するものです!以下はライオンズとレオが引き受けることのできる多くの仕事の一部であり、自分に合ったレベルで参加できます。

- » 会議、活動、行事を企画する。
- » グループに飲食物を提供および/または費用を負担する。
- » 研修に参加してグループファシリテーターとしてのスキルを磨く。
- » スピーカーを招く、および/または費用を負担する(グループの承認を受けて)。
- » 地域の診療所その他、糖尿病患者を支援している組織と協力する。
- » PR資料をデザインする。
- » 地域社会および/またはインターネットでプログラムをPRする。
- » さまざまな手段で参加者を募る。

- » グループに加わる参加者を選定する。
- » ニュースレターを作成して配布する。
- » 次回の会議までの期間にグループメンバーと連絡を取り合う。
- » 関連トピックを集める。
- » グループメンバーが他の行事または活動に参加するためのスポンサーになる。
- » 他にもたくさんあります！

糖尿病ピアサポートグループの資金を獲得する方法についての詳細は、lionsclubs.org/service-toolkitに掲載されている資金獲得ガイドをお読みください。

E. 会場を決める

会議はさまざまな場所で行うことができます。全員にとって交通の便が良く、安全、快適、便利で、トイレに行きやすい会場を選ぶべきです。クラブや地区に日頃から利用している専用の会場があるなら、サポートグループが会議を行う場所としても最適であるかもしれません。少人数のグループなら、レストランやカフェに集まってもよいでしょう。人数の多いグループなら、会場を借りることを考えるべきです。地域で糖尿病が不名誉なこととして捉えられているなら、秘密を守れるようなプライベートな場所でグループ会議を行うことを考える必要があります。ピアサポートグループが集まる一般的な場所としては、以下が挙げられます。

- | | | |
|-----------|--------------|----------------|
| » クラブの施設 | » 学校 | » レストラン |
| » 教会 | » ショッピングモール | » 公園 |
| » 病院 | » コミュニティセンター | » 自宅 |
| » パートナー組織 | » 体育館 | » 他にもたくさんあります！ |

F. バーチャル糖尿病ピアサポートグループ

遠隔通信やソーシャルメディアの発展によって、バーチャルのピアサポートグループは次第に一般的になりつつあります。対面会議を設けることが難しい場合には、バーチャル会議を開くことを考えましょう！オンラインのピアサポートグループでは、メンバーは自宅からバーチャルでつながり、対面型のピアサポートグループと同じようなメリットを得ることができます。

下記は、オンラインの糖尿病ピアサポートグループで企画して奨励できる簡単なオンライン活動の例です。これらの活動はいずれも、メッセージの送信と写真の共有によって行えます。ビデオ通話形式で会議を行った経験のある先進的なオンライングループでは、その形式を試みてもよいでしょう。グループファシリテーターは、招待メッセージを送ることで個々の活動を開始できます。ただし、グループのメンバーから何も反応がなかった場合のために、24時間以内に自分で活動に貢献し、何か投稿できるよう備えておくべきです。グループファシリテーターはまた、フォローアップの質問をするとともに、他の参加者にも質問をするよう促すべきです。

精神的支援の連絡網：グループファシリテーターがグループメンバーのリストを作り、メンバーごとに相手を割り当てて、次の週に連絡を取ってもらいます。各メンバーは1回ずつ電話を受けて、次に割り当てられた相手に1回ずつ電話をかける責任を負います。電話ではピア同士で自由に語り合い、長くても短くてもかまいません。

リソースの共有：グループチャットを開始して、運動のビデオへのリンク、健康的なレシピ、最近の課題などを共有するよう、グループに奨励します。

ショー・アンド・テル(展示と説明)：各メンバーに、自分にとって意味のあるものの写真を撮ってもらうか、それについて話したいことを用意してもらいます。糖尿病に関係のあるものでも、そのメンバーの個人的なものでもかまいません。

ビデオコンテスト：2分間の短いビデオまたは音声クリップを作成し、自分の健康のためにしている何か良いことを紹介するよう、グループのメンバーに求めます。最も面白いビデオ、最も独創的なビデオ、最もためになるビデオについて、グループで投票を行います。

ご存じでしたか？

トロント・ドクターズ・ライオンズクラブのマイケル・サリン糖尿病教育委員長は、「ウォーク・アンド・トーク糖尿病」ピアサポートグループを主催しています。このグループでは正式な会場を設けて会議を行う代わりに、公園、コミュニティセンター、キャンプ場など、地域住民が地域のさまざまな場所で歩きながらピアサポートに取り組んでいます。

G. 参加者を募る

糖尿病に苦しんでいて、ライオンズクラブ糖尿病ピアサポートグループへの参加によってメリットを得られる立場にいる人は、どの地域社会にも数百人から数千人はいるはずですが、糖尿病患者の多くは、そう診断されたことを不名誉に思っ秘密にしています。糖尿病ピアサポートグループへの参加者を募ることは、初めは難しいかもしれませんが。以下のセクションでは、参加者候補を募るための戦略について説明していきます。

ライオン/レオのネットワークの強みを活かす:140万人のライオンズ/レオによって構成される私たちのネットワークは、そのグローバル重点分野で意欲的に奉仕しています。地区または複合地区のリーダーに連絡し、プログラムに関する情報を伝えて関心を高め、募集を拡大することを検討してください。さらに、糖尿病奉仕活動の多くはサポートグループとも結び付いています。例えば、近隣のライオンズ/レオが2型糖尿病スクリーニング検査を行っているなら、異常のあった人々に糖尿病ピアサポートグループを紹介することに意欲を燃やすかもしれません。地域のライオンズ/レオの中には、糖尿病奉仕活動を行ったことのある人や、支援の得られる重要な連絡先を知っている人がいるはずですが。

地域の糖尿病関連団体や病院に連絡する:参加者の募集に着手する絶好の出発点は、糖尿病患者に奉仕している地域団体に働きかけることです。糖尿病関連団体は地域住民への奉仕に取り組んでおり、糖尿病ピアサポートグループに加わることでメリットの得られそうな人々を紹介してくれるかもしれません。病院にも、参加者を募集したり、グループをPRしたりする機会を与えてくれそうな糖尿病教育者や内分泌医がいるはずですが。lionsclubs.org/DPSGに掲載されている付録C:チラシのサンプルをご確認ください。

地域社会での知名度を高める:糖尿病ピアサポートグループの代表として地域行事に参加し、グループに参加することのメリットをPRします。テンプレートを使ってチラシを作成し、人通りの多い場所に置いて参加者候補を呼び込みましょう。地域団体や病院だけでなく、体育館、スーパー、学校、大学、図書館、健康フェア、その他の目につきやすい場所でPRすることも考えます。地域の雑誌、新聞、ラジオなどの広告枠を購入し、テンプレートを使って作成したプレスリリースを掲載・放送することも考えましょう。lionsclubs.org/DPSGに掲載されている付録Bをご確認ください。)他のライオンズクラブ/レオクラブまたは地区に出向き、手がけている糖尿病ピアサポートグループについて説明し、他のクラブに参加を呼びかけてください!

ソーシャルメディアでPRする:ソーシャルメディアに糖尿病ピアサポートグループに関するチラシやカレンダーを掲載し、友人や家族にもそうしてもらいましょう!また、地域の糖尿病フェイスブック・グループの管理者に働きかけて、グループのPRを助けてもらってもよいでしょう。

地域社会のリーダーに連絡する:糖尿病または同様の分野に熱心な公選役職者、聖職者、校長(青少年が関わるプログラムの場合)、地元の実業家など、社会的地位のある人々に働きかけます(Kurtz, 1997年)。

スクリーニング検査を提供する: 現行のライオンズクラブ国際協会糖尿病ピアサポートグループの中には、ヘモグロビンA1c、血圧、その他の健康関連のスクリーニング検査を無料で提供することにより、人々に参加を呼びかけているグループもあります。これは、参加者にとっては必要な医療を受ける機会となり、グループにとっては糖尿病管理におけるピアサポートの重要性を説明する機会となります。

見分けやすい服装をする: ライオンズクラブ/レオクラブのベストやTシャツなど、所属する組織がはっきりと分かるものを身につけると効果的です。

「エレベータースピーチ」を練る

糖尿病ピアサポートグループに誰かを誘う時に何を言えばよいか、考えてみましょう。糖尿病ピアサポートグループを試してみる気にさせるには、どのように説得すればよいでしょうか？エレベータースピーチは、30秒以内で言える簡潔で印象的な説明で、グループのPRに役立ちます。以下の簡単な台本を出発点に、参加者を募るための独自のエレベータースピーチを練り上げてください。

私は__ **(名前を挿入)** __と言います。__ **(クラブ名を挿入)** __のライオンズクラブ国際協会糖尿病ピアサポートグループでボランティアをしています。私たちのグループは、糖尿病の人々が健康を高め、幸せに暮らせるよう支援しています。自己管理について学び、ライフスタイルを改善し、意欲を保ち、糖尿病に伴う課題を克服できるよう、互いに助け合っているんです。関心を持っていただけるなら、いつも__ **(会議の日付を挿入)** __の__ **(時刻を挿入)** __に集まっておりますので、ぜひおいでください。連絡先を教えてください。私たちの集まりについて詳しい情報をお送りします。ご質問がありましたら、どうぞご遠慮なく。

セクション3. サポートグループ会議を企画する

A. 会議の形式

ピアサポートグループにはいくつかの一般的な形式があり、それらを使ってしっかりとした枠組みを設ければ、グループは安心して出発できるようになります。下図はピア・フォー・プロGRESSによって作成されたもので、よく使われているピアサポートグループの会議形式が幅広く描かれています。会議の形式を選ぶ際の重要な決定事項は、会議は非公開形式と公開形式のどちらで行うか、ということです。非公開のグループでは新しいメンバーを加えることを制限しているか、認めていませんが、公開のグループでは新しいメンバーを随時柔軟に受け入れています (Schopler & Galinsky, 1984年)。非公開のグループでは、一般に所定のカリキュラムに集中的に取り組めますが、公開のグループでは、予定外のトピックやオープンディスカッションを取り入れることができます。初めて糖尿病ピアサポートグループに取り組む場合や、既存の糖尿病ピアサポートグループの強化を目指している場合には、こうした形式の枠組みが役立つでしょう。しかしグループによっては、別の形式が最も効果的に機能するかもしれません。糖尿病ピアサポートグループにとって最適な形式の判断がつかないなら、ピアに相談するとよいでしょう！

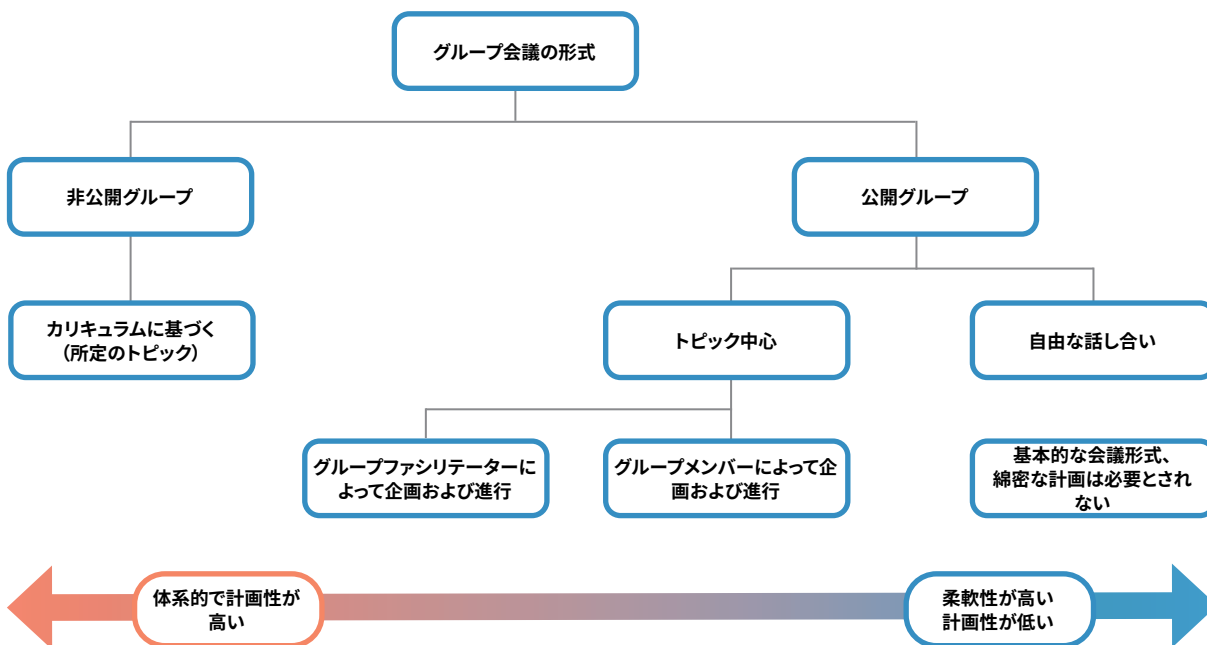


図2: この図はピア・フォー・プロGRESSによって作成されたもので、よく使われているピアサポートグループの会議形式が幅広く描かれています。

B. 会話の形式

ピアサポートグループでは、無理に話すよう圧力をかけることなく、すべてのメンバーに参加を促すべきです。グループのメンバーに自分のことを話すよう求めることは、会話を始める絶好の方法です。自由で率直な会話を促すグループもあれば、席順に一人ひとりが話していくやり方をとるグループもあります。自分ばかり話そうとするメンバーがいるなら、一人ひとりの時間配分を決めておくといよいでしょう (Kurtz, 1997年)。

人数の多いグループで全員に話してもらいたいなら、一人から始めて、部屋の一つの方向へと順に進んでいくようにします。全員に話す機会が与えられること、そのためにファシリテーターとして経過を追っていくことが大切です。参加者にはパスする機会を与えるべきですが、最後にもう一度指名して、話したいかを確認する必要があります。

大勢の前では話しにくいと感じている参加者を勇気づけるため、人数の多いグループは小グループに分けることを考えましょう。「ペアを組んで発表」(二人で話し合ってから全体に発表する)、小グループ(3~4人)、「同心円」(10人以上の偶数で行うと最適)などのやり方を試してください。

「同心円」では、グループを半分に分けて、どちらかの半分に、腕の長さの距離を開けて円を作ってもらいます。もう半分のメンバーはそれぞれ、他のグループのメンバーの前に立ちます。内側の円のメンバーは外を向き、外側の円のメンバーは内側を向くようにします。次に、各メンバーは数分間、向き合っている相手とあらかじめ用意された内容について簡単に話し合います。ファシリテーターは、内側または外側の円を移動させることで(例えば、「外側の円の人は、右回りで3人目のところまで進んでください」など)、別のペアで話し合えるようにできます。

C. 検討すべきトピック

ピアサポートグループは柔軟でなければならず、焦点はグループへの参加に置くべきです。しかし、グループ会議で取り上げるトピックの候補については、枠組みを設けることが大切です。トピックはすべて、グループとファシリテーターによって希望され、承認されなければならないことを、必ず強調するようにしてください。これらのトピックとしては、以下が挙げられます。

目標:参加者がグループのメンバーを続けている期間は、その目標に耳を傾け、定義し、見直します。目標の設定に関する詳しい情報は次のセクションをご覧ください。

糖尿病管理に関するヒント:ピアを教育し、または意欲を喚起する糖尿病管理戦略。例としては以下が挙げられます。

- » 失明、心臓・腎臓・足および/または歯の問題の発生を遅らせる。
- » 健康的な食品、低炭水化物の食事など、糖尿病患者の栄養ニーズ。
- » 社会的・精神的福祉など、糖尿病患者の全体的な健康。
- » 糖尿病管理に役立つ運動とフィットネスの習慣。
- » ストレスの解消に役立つ楽しい趣味やレクリエーション活動。
- » 旅行に関するヒント。
- » 一般的な糖尿病の薬とインスリンについての学習。

対処スキル: 苦労や立ち直りに関する体験談を分かち合うことで、ピアが困難な時期を乗り越える能力を高めます。メンバーによっては、糖尿病管理に伴う抑うつ症状に苦しんでいるかもしれません。それに対処する方法について率直に話し合うことは、彼らにとって役立つでしょう。

成功の共有: 糖尿病管理のうまくいっている側面や、糖尿病であることで生じたその他の肯定的な出来事を共有します。

ニュース: 例えば、糖尿病に関する新しい研究や新しい記事などです。

医療に関する最新情報: 医療に関する最新情報を提供します。例えば、技術、新しい治療形式、糖尿病の健康管理に関するその他の事項などです。

差別: 糖尿病であることによる差別について取り上げます。

立ち直り: 糖尿病に伴う困難から立ち直るプロセス。

インスリン: インスリン投与法を遵守することの重要性、インスリンの入手を妨げるものに対処する方法、インスリンを摂取することに伴う不安や恥ずかしさに対処するためのヒント。

他にもたくさんあります!

トピックによっては、ふさわしいゲストスピーカーを招いて討論を進行してもらうと有益かもしれません。例えば、ライオンズクラブ国際協会糖尿病ピアサポートグループの中には、地元の内分泌医、栄養士、糖尿病教育者、その他の適切なゲストを招いて話してもらっているグループもあります。会議にゲストスピーカーを招きたいか、グループに相談して確認するとよいでしょう。

「スピーカーを招く時にはいつも、患者や住民に敬意と思いやりを持って接してくれる人を選ぶようにしています。」

-ライオン・スザンヌ・ハーブスト、ゴードンベイ・ライオンズクラブ

D. 会議の企画と運営

現行のライオンズクラブ国際協会糖尿病ピアサポートグループの中には、議題を設けずに、自由に情報が交換され、経験が共有されるようにしているグループもあります。通常こうした会議では規定も少なく、綿密な計画も立てられません。しかし、正式な議題を立てることを好むライオンズ/レオもいます。どちらの方法でもうまくいくと認めることが大切です。体系的な会議によって特定のトピックを確実に取り上げる方がよいとグループが判断するなら、ファシリテーターを交えて今後の会議の計画を立ててください。グループのフィードバックに基づき変更する余地を、常に残しておくべきです。以下は、ピア・フォー・プロGRESSがピアサポートグループ会議を運営するために使っている基本的な手順をまとめたものです。

会議運営の基本的な手順

定刻通りに開始する	会議は5分以上待たずに開始し、時間通りに来てくれた全員に感謝する。遅刻者が慌てて入ってきた時には、彼らを紹介することで進行を妨げない。彼らの自己紹介は休憩の後か、別の適切な時間まで待ってもらう。
全員を歓迎する	出席してきた一人ひとりを必ず歓迎する。出席率が低くても、グループの人数について不満を言わない!集まった全員の出席に感謝し、出席率の分析は後回しにする。集まってくれた参加者を大切にす。
紹介する	参加者の一人ひとりに、何か自分のことを話すよう求める。例になるよう、自分から始める。グループに新しいメンバーが加わる時には、彼らが自分は歓迎されていると感じられるよう、必ずグループの全員が再び自己紹介を行う。参加者が身体を動かして互いに交流できるアイスブレイカーを行うことを考える。
議題を決める	会議で何が起きるかを説明し、全員がその議題に同意していることを確認する。これは会議に対する当事者意識を生み、ファシリテーターが自分のためではなく、参加者のプロセスと参加者の会議を進めるために存在することを、早い段階で分かってもらうことができる。
会議を要約する	会議を終える前に、会議で起きたことと、次回の会議に向けた事後処理の内容を要約する。
参加者に感謝し、会議を終える	時間を割いて会議の準備を手伝ってくれた人々に感謝する。意見を言い、労力を注ぎ、会議を成功させてくれたことに対し、参加者全員に感謝する。

何らかの活動を含めることを計画しているなら、主な結果、目標、必要なものを考えるための指針として、活動計画を役立てるとよいでしょう。ピア・フォー・プロGRESSによって作成された活動計画のサンプルには、以下が含まれています。

活動計画	
日付:	
活動のタイトル	
活動の目標 (1~3つの要点)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
主な結果 (1~3つの要点)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.
活動の概要:	開会: 新たな資料の紹介: 指導を受けながらの練習: 質疑応答: オープンディスカッション: 閉会:
必要なもの	
ライオン/レオの役割	
備考とヒント	

E. 必要なもの

必要とされる特定の資材を大いに活用しているグループもあります。以下は、糖尿病ピアサポートグループを成功させるために役立ちそうな資材の例です。

- » 事務用品 (メモを取りたい人々のためのペンと紙など)
- » ホワイトボードまたはフリップチャート
- » スナック、飲み物、またはその他の軽食
- » パソコン (ノート型またはタブレットが望ましい)
- » インターネットまたはWi-Fi接続
- » テーブル
- » 椅子
- » 名札
- » 出欠表
- » ティッシュ
- » 手指消毒液
- » 活動またはトピック別の資材 (特定の資料、視聴覚機材、その他)

F. 危機管理の手続きを設ける

糖尿病ピアサポートグループを運営する過程では、グループファシリテーターその他のライオン/レオのボランティアが複雑すぎる状況や危険な状況に直面することや、単に安全地帯の外に出てしまうことがあります。問題がグループファシリテーターの能力と責任を超えている場合に、それを認識できるようにしておくことが大切です。

グループの誰かがその健康に差し迫った脅威をもたらす深刻な身体的または精神的な苦痛を感じていることが分かったら、**自分だけで問題を解決しようとしてはなりません**。グループ会議の間にこのような事態が生じたら、グループファシリテーターは、「自分で主治医 (またはその他の適切な社会福祉機関) に相談しなければならないことのようなのですね」と言うべきです。グループ会議が終わったら、そのメンバーと個人的に話し合い、1) 直ちに医療機関、社会福祉機関、または法執行機関の支援を求めるよう促し、2) その状況について家族に警告する許可を求めてください。

自然災害、重大事故、重傷などの緊急事態が生じた場合に備えて、危機管理の手続きを設けなければなりません。会場のある建物によっては、緊急時の手順がすでに設けられている場合もあるでしょう。施設の運営責任者に問い合わせ、コンプライアンスが確保されていることを確認してください。

重大な病気や事故が生じた場合のために、緊急時の連絡先をファイルにしておくことが大切です (lionsclubs.org/DPSGに掲載されている付録D:参加者登録用紙のテンプレートをご確認ください。) 地域の法律に従って傷害や病気の重症度を評価し、必要に応じて適切な医療施設に搬送します。糖尿病ピアサポートグループに未成年が含まれているなら、医療緊急事態が生じた時にその父母または保護者に直接連絡して知らせなければなりません。

セクション4. サポートグループを運営する

A. 新メンバーのオリエンテーション

糖尿病ピアサポートグループの中には、参加者候補がグループの他のメンバーに溶け込めるよう、オリエンテーションや講習を行うことが大切であると考えているグループもあります。その際に取り上げる問題はグループによって異なるでしょう。しかし、私たちがアンケートのサンプル (lionsclubs.org/DPSGに掲載されている付録Eをご確認ください) に含めている事項を、指針としてお役立てください。考慮すべき事項としては、以下が挙げられます。

- » 人口動態的事項(年齢、性別、その他)
- » 連絡先情報
- » 緊急連絡先
- » 糖尿病の状態
- » 動機と目標
- » 同意書

例えば以下のような、その他の資料一式を新メンバーに配布することも役立つでしょう。

- » 情報パンフレット
- » 活動カレンダー
- » グループのルールの一覧
- » 主な連絡先情報
- » 地図と交通案内
- » グループにとって重要なリソースは他にもあるでしょう!

募集時であるか登録時であるかを問わず、信頼関係の構築は新メンバーと最初に接した瞬間から始まります。彼らは糖尿病患者としてだけではなく、一人の人間として耳を傾けてもらっている、理解してもらっている、と感じたいはずです。趣味、家族、スポーツ、音楽、興味について尋ねる時には、心からの関心を示すようにしてください。

信頼関係を築く前に、相手をよく知りたいと思う人もいるでしょう。常に焦点を参加者に置くようにしながら、差し支えない範囲でご自身の家族、関心、糖尿病に関する経験などを話してください。生活の中で直面している個人的な課題について話してもよいでしょう。信頼と有意義な関係を築く上では、自分の弱さを見せることにも大いに効果があります。

情報の収集に関する地域の法規を常に遵守することを忘れないでください。

B. グループのルールを設ける

基本ルールを設ければ、ピアの意欲と満足感を維持することができます。基本ルールはグループ全体で決めて、ファシリテーターと他のグループメンバーによって守られるようにすべきです。考慮すべき基本ルールとしては、例えば以下が挙げられます。

- » 常に思いやりを持って、ピアを批判しない。
- » 話し合いの内容は秘密にし、この部屋から持ち出さない。
- » 許可が得られている場合を除き、個人的な質問は慎む。
- » 他にもたくさんあります (Kurtz, 1997年)。

基本ルールは見直しを行うことで、それらが適切かつ有益であり続けるようにすべきです。基本ルールとそれらが守られなかった場合の処置の決定には、グループメンバーを参加させる必要があります。グループと話し合い、適切なルールを見極めることで、メンバーにグループを抜けてもらう時と場合を決めておきましょう。

グループ内で広めるべき主要メッセージ

- » 優れた臨床治療は重要ですが、個人行動が果たす役割も同じように大切です。そして個人行動は、家族、友人、ピア、地域社会の支援にかかっています。
- » 誰もあなたに、あなたの糖尿病を管理させることはできません。あなた次第なのです。
- » グループのメンバーが他のメンバーに医療上の助言を与えることは許されません。

C. 目標の設定

目標を設定することは、糖尿病ピアサポートグループの基本であるべきです。ヘモグロビンA1cの改善など、成功の指標として具体的な医療目標を目指すとするグループもあります。糖尿病自己管理目標の例としては、以下が挙げられます。

血糖測定

- » 主治医が設定した定期的な血糖検査を行う。

服薬計画

- » 自分にとってこれらの服薬がなぜ重要なのか、医師に説明してもらう。
- » 服薬やインスリン投与に関する自分の不安について、私のグループに話す。

健康的な食事

- » 果物および/または野菜を1日に5皿食べる。
- » おやつや夜食は健康的なものにする。

運動

- » 週に5日以上、朝/夕方に30分歩く。
- » 1日の間に機会があれば常に階段を使う。

リスク因子の低減

- » 喫煙をやめる。
- » 毎日就寝前に足を確認する。

健康的な対処法

- » ヨガ、ストレッチ、瞑想などを習慣にし、リラックスすることでストレスを管理する。
- » ストレスの原因を見極めて状況を変える方法を実践する。

この目標のリストは網羅的なものではありません。ピアサポートグループが目指せる目標には、さまざまな種類があるからです。目標が単に定期的に集まることであるグループもあります！参加者が目標を設定するために役立つ方法の一つは、行動計画を立てることです。糖尿病行動計画は、糖尿病患者、ピアサポートグループ、医療提供者がともに利用できるツールであり、糖尿病治療と自己管理行動に指針を与え、調整することを目的とするものです。糖尿病行動計画を役立てれば、患者は具体的な目標を設定し、自らの健康データを追跡し、糖尿病治療に手を貸してくれる人々と情報を共有できます。参加者はまず、自分が達成できると思う目標を1つか2つ選んだ上で、その目標の達成に役立つ具体的な手順を決めることができます。ピアサポートグループで遂行できる糖尿病行動計画の例は、lionsclubs.org/DPSGに掲載されている付録Iをご確認ください。

D. ファシリテーターのヒント

ファシリテーターがその役割を果たせるよう準備を整える方法は数多くあります。糖尿病ピアサポートグループのファシリテーターに研修を提供している団体もありますので、地域の糖尿病協会に問い合わせて、彼らが何を提供しているかを確認するようにしてください。ファシリテーターとしての心がけは以下の通りです。

ファシリテーターのヒント	
<p>耳を傾ける 自分の話を聞いてもらえる、理解してもらえると、人々に感じさせる必要があります。</p>	<p>質問する 質問することで、人々がその考えや気持ちを言うよう促します。</p>
<p>模範を示す メンバーに取ってほしい行動と態度の模範を示します。</p>	<p>ほめる 望ましい行動をほめて、参加者の成果に報います。</p>
<p>認める 糖尿病をめぐる地域社会の社会的風土を認めます。</p>	<p>長所を活かす 個人の長所を高く評価し、メンバーがそれぞれの専門分野で貢献を高めるよう奨励します。</p>
<p>気付く 自分の気持ちと周囲の人々の気持ちに配慮し、そうした感情に敏感になりましょう。会話での論争は認めても、必要な場合には介入してください。</p>	<p>フォローアップ ピアに定期的に連絡します（許可を得て）。誰かに連絡してもらえたら嬉しいものです。</p>
<p>焦点を見失わない 焦点はあなたの個人的な道のりではなく、あなたのピア、その体験や不安に置くべきです。</p>	<p>頼る 支援が必要になったら、糖尿病の専門家や地域の診療所に頼りましょう。</p>
<p>そこにいること 最も効果の大きいことの一つは、ピアのためにそこにいることです。時間はあなたの最大の財産です。</p>	

詳細については、lionsclubs.org/DPSGに掲載されている付録G：グループファシリテーターの職務記述書をご確認ください。

「親身になって話を聴いてください。批判はしないで、ただ手を貸そうとしてください。思いやりは不可欠です！」
-ライオン・アン・ボウルズ、ミハス ラ カラ・ライオンズクラブの糖尿病担当者

E. ファシリテーターがしてはならないこと

- » ピアよりも多く話すこと。
- » ピアの気持ちを真面目に受け止めずに片付けること（「もっと状態の悪い人はたくさんいますよ」「悔やむ必要なんてないでしょう」など）。
- » 誰かが個人的に打ち明けてくれた情報をグループに話してしまうこと。
- » ピアにその選択や行動を後悔させること。
- » ピアに用意ができていない変化を強要すること。
- » ピアを脅して行動を変えさせようとする事。
- » ピアにとって何が最善かを自分が知っていると思い込むこと。
- » 不正確な情報を伝えること（あらゆる答えを知っている必要はありませんが、信頼できる情報を入手する方法を必ず把握しておくべきです）。
- » 治療法を推奨したり、医療上の助言を与えたりすること。

主要メッセージ:

- » 糖尿病ピアサポートグループのファシリテーターに研修を提供している団体もありますので、地域の糖尿病協会に問い合わせて、彼らが何を提供しているかを確認するようにしてください。
- » 優れたファシリテーターになることは容易ではありませんが、グループファシリテーターとしてのスキルを習得することは可能であり、研修と実践によって改善できます。

セクション5.糖尿病ピアサポートグループを維持する

A. 成果を評価し、改善できる分野を見極める

一般的に言えば、糖尿病ピアサポートグループの成果を評価する絶好の方法は出席率を調べることです。グループが会員数を維持または増加させているなら、非常にうまくいっている可能性が高いでしょう！糖尿病ピアサポートグループの成果を測定する最善の方法の一つは、参加者を対象にアンケートを行うことです。新規の参加者に対して事前アンケートを行えば、関心や動機を調べて将来のアンケートの基準を設定できます。定期的に確認アンケートを行えば、参加者の満足度を調査し、進歩を把握できます。確認アンケートのサンプルは、lionsclubs.org/DPSGに掲載されている付録EおよびFをご確認ください。

B. 次回の会議までに行うべきこと

次回の会議までにメンバーを何かに取り組ませることは、ファシリテーターが参加者に意欲を持たせ続け、グループ会議のメリットを増幅させる重要な戦略です。こうした小さな後押しのお返しは、グループの出席率を長期にわたり維持するために役立ちます。

個人を関与させる

- » 短い電話、メッセージ、ボイスメール、個人宛てのEメールなどでも、グループのメンバーを安心させ、「支えられている」と感じさせるには十分です。
- » 家が近いこと、興味が似ていること、年齢や性別が同じことなど、自分たちで決めた基準に基づいてメンバーがペアを組むよう促します。
- » 問題を抱えていそうなメンバーに対しては、1～2人のボランティアに自宅を訪問してもらいます。

グループ全体を関与させる

- » グループ専用のチャットやソーシャルメディアグループを設けて、次回の会議までのコミュニケーションを促します。質問、個人的な体験、節目の達成、成功談、直面した課題、その他を共有するよう奨励してください。
- » 賞品のあるチャレンジおよび/または次回の会議での表彰を設けます。

C. 問題に対応する

さまざまな個性を持った人々が集まる時、問題が生じるのは避けられません。例えば、以下のよう
な問題が生じるでしょう。

出席/構成

- » 欠席：メンバーが足りないと、会話が難しくなることがあります。出席率が著しく減った時には、ピアに連絡して根本的な理由を確認し、それに基づきグループを調整することが奨励されます。
- » グループの構成：糖尿病のタイプ、年齢、病気の状態などがさまざまな混合グループの場合には、互いの違いからメンバー間に対立が生じやすくなるかもしれません。そうした場合にもやはり大切なのは、メンバーに配慮して話し合い、彼らが表明するニーズに基づきグループを適切に調節する方法を見極めることです。
- » メンバー以外の参加：友人、パートナーなど、グループ以外の誰かを連れてきたいと思っているメンバーもいるでしょう。対立を避けるため、メンバー以外の参加に関する方針を設けることが大切です。家族や友人を連れてきたいメンバーがいる場合には、別に外出などの機会を設けることが、この種のニーズを満たす優れた機会になるでしょう。
- » 多様性：メンバーが多様であることには、良い面もあれば悪い面もあります。階級、人種、性自認、性的指向、国籍、言語、宗教などの多様性は幅広い視点をもたらす一方で、背景が異なることでピアの間に対立を生じさせる恐れもあります。ファシリテーターは、ピアが共有している資質と関心を強調しながら、メンバーの一人ひとりを受け入れる環境を生み出そうと努めるべきです。

会話

- » 自分ばかりがしゃべる:最もよくある問題は、メンバーの誰かが会話を支配してしまい、グループで過ごす時間に不公平が生じることです。全員に参加を促すことで、一人だけがしゃべり続けられないようにすることが大切です。ほとんどの場合、そうした人に悪気はないのですが、後で対立を招く恐れもあります。「話し手のバトン」を用意することを考えましょう。それは、持っている人だけがその時点で発言を許されていることを示す小物です。(Winters & America、2014年)。
- » ピア同士の競争:ピア同士の競争も、糖尿病ピアサポートグループ内でよくある問題の一つであり、自分の方が苦しんでいることをグループに認めてもらい、同情を集めようとすることで生まれます。ファシリテーターはグループに、一人ひとりの経験はそれぞれに異なっていて、誰かの苦しみを誰かの苦しみと比べても何の役にも立たない、と指摘すべきです。
- » グループが沈黙している、または会話がまばらである:会話はグループまたはファシリテーターによって始められるべきですが、表面的な問題しか話題に上がってこない可能性もあります。そうした場合に最善なのは、率直で正直な話し合いを促し続けることで、参加者がつらい話題についても安心して話せるようにすることです。グループの仲間意識を高めるには、コミュニティ作りに役立つ何らかの活動を試してみるとよいでしょう。コミュニティ作りに役立つ活動のリストは、lionsclubs.org/DPSGに掲載されている付録Hをご確認ください。
- » 守秘義務違反:設けられている基本ルールと地域の法規に照らして、違反者にグループをやめてもらう必要があるかを判断してください。

問題行動に対処するスキル

行動	考えられる原因	対応
しゃべりすぎる	知識が豊か、または熱心すぎる	<ul style="list-style-type: none"> » 皮肉を言わない、またはうんざりしたような調子で対応しない » 難しい質問によって相手を抑える
過度に理屈っぽい	好戦的な人柄、感情的な問題	<ul style="list-style-type: none"> » 腹を立ててはならない » 他者に意見を言わせて先に進む » 休憩時間に個人的に話をしてヒントを得る
役に立とうとしすぎる	手伝おうとしている、または他者を排除しようとしている	<ul style="list-style-type: none"> » 質問を他者に向ける » 相手にお礼を言い、他の人にも手を貸してもらいたいと提案する
要領を得ない	話題に集中していない	<ul style="list-style-type: none"> » お礼を言い、現在の要点を再度指摘して、先に進む » 関心を持ち、再び集中してくれたことにお礼を言う » 最後の手段として、自分の時計を見る
性格の不一致	2人以上のメンバー間の不和	<ul style="list-style-type: none"> » 意見の対立が生じている点を指摘し、可能であれば和らげる » 議題に注意を向けさせる
私語	関連のある私語もあれば、個人的な私語もある	<ul style="list-style-type: none"> » 個人を指して、最後の意見を繰り返し、相手に応答を求める » 彼らの後ろに立つ
口下手	意見を表明する力や自信が欠けている	<ul style="list-style-type: none"> » 「私に繰り返させてください...」 » 「私の理解が正しいなら、ご意見では...」
誤ったコメント	トピックを誤解している、隠された意図がある	<ul style="list-style-type: none"> » 慎重に対応し、恥をかかせないようにする » トピックに集中し続けるようお願いする
参加を拒む	退屈している、不安定である、優越感がある、興味がない	<ul style="list-style-type: none"> » 相手に意見を求めることで関心をかき立てる » 誠意をもって、さりげなく相手を認める

疲労困憊

- » ファシリテーター/リーダー：リーダーとしての役割が過度の負担となり、疲労困憊してしまうこともあります。そうなる前に仕事を分担することが大切ですので、支援を求めるようファシリテーターに促してください。疲労困憊してしまう可能性はホストにもあります。期待を調整し、成功を祝い、「ノー」ということを学び、ストレスの種を取り除くことで、そうなるリスクを減らしましょう。

グループファシリテーターが直面する一般的な課題としては、例えば以下が挙げられます。

- » 参加者の進歩への大きすぎる責任感
- » 参加者が期待通りに成果を挙げていないことへの不満
- » 参加者の問題に関わりすぎること
- » 参加者と信頼関係を築くことの難しさ
- » 参加者が支援を拒むこと
- » 文化、言語、年齢、社会経済的な違い

疲労困憊の徴候としては、例えば以下が挙げられます。

- » 感情的、身体的、精神的に疲れていると感じる
 - » 参加者との一体感を持ってない
 - » グループの指導に取り組んでいる時間が無意味に感じられる
 - » 自分の役割に価値があるのか疑問に思う
 - » 疲労感や自尊心の低下を感じている
 - » 不満、無力感、および/または絶望感を抱いている
- » メンバー：リーダーと同様に参加者についても、支援を求めるよう促し、期待を調整し、何に満足しているかを伝え合い、成功を祝うことで、疲労困憊に陥るリスクを減らすことが大切です。

メンバー間の対立：糖尿病ピアサポートグループで誰かが腹を立てていたら、グループやそのメンバーにとって重荷になります。そうした参加者がいたら、ピアを攻撃する前にファシリテーターやホストに相談するよう促しましょう。怒りが周囲に広がっていくようなら、グループの構成を検討して適宜調整すべきです（Kurtz、1997年）。

D. 糖尿病ピアサポートグループのリソース

本ワークブックは糖尿病ピアサポートグループに指針を与えるために作成されたものですが、地域の糖尿病関連団体は地域社会における糖尿病のエキスパートです。本ワークブックで扱っていない詳しい情報については、地域の糖尿病関連団体にお問い合わせください。クラブの糖尿病ピアサポートグループを支援するために役立つライオンズクラブ国際協会のその他のリソースについては、lionsclubs.org/resourcesをご確認ください。これらのリソースとしては、以下が挙げられます。

糖尿病支援グループ事業プランナー

この**事業プランナー**は、本ワークブックに含まれる情報を要約したもので、糖尿病ピアサポートグループの開始、運営、改善に関する基本的なヒントが記載されています。詳細は事業プランナーのウェブページlionsclubs.org/service-project-plannerをご確認ください。

資金獲得ガイド

この**ガイド**は、オンライン募金とイベントでの資金獲得という最も一般的な二つの形式について検討し、計画を立てるために役立つでしょう。詳細はlionsclubs.org/service-toolkitをご確認ください。

糖尿病ファクトシート

これらの**ファクトシート**には、地域および国別に糖尿病に関する重要な統計が示されています。詳細は lionsclubs.org/diabetes-fact-sheetsをご確認ください。

「現地パートナーシップの開拓」ガイド

この**ガイド**は、クラブがパートナーシップを結ぶ準備を整え、パートナー候補を見つけて働きかけるために役立ちます。詳細はlionsclubs.org/service-toolkitをご確認ください。

MyLion®での奉仕報告

MyLion®で奉仕を報告すれば、糖尿病ピアサポートグループの成功を祝うことができます! 奉仕を報告すると、そのクラブは奉仕関連アワードその他の形式による表彰の対象となります。奉仕の報告は、私たちが世界中に及ぼしているインパクトを正確に把握し、最良の連携方法を特定し、ライオンズ/レオの立派な働きへの関心を集め、クラブの奉仕が可能な限り最善の方法で支援されるようにしてくれます。詳細はmyapps.lionsclubs.orgをご確認ください。

E. 引き継ぎの計画を立てる

糖尿病ピアサポートグループのファシリテーターは、グループを長年にわたり確実に存続させるため、ファシリテーターの候補となるメンバーを特定して育成する手段を設けるべきです。数年間はピアサポートグループのファシリテーターを務めるつもりでいても、最終的には引き継ぎ計画を立てる必要が生じるでしょう。その出発点は、助手を見つけて会議の手配を手伝ってもらうことです。その後はグループの共同ファシリテーターを務めてもらい、最終的には糖尿病ピアサポートグループを引き継ぐか、新しいメンバーを募集して別の糖尿病ピアサポートグループを始めさせることになるでしょう。将来ファシリテーターになるために必要な能力とスキルを持っている参加者を、全力を尽くして見つけてください。

セクション6.参加者の機会と次のステップ

ライオン/レオになることが、糖尿病ピアサポートグループの参加者にメリットをもたらす場合もあるでしょう。ライオン/レオになったその時から、変化をもたらすために協力し合う、世界的なボランティア・ネットワークの一員になります。彼らが期待できるすばらしいメリットを以下に挙げますが、これらはほんの一部にすぎません。

A. 会員になる

善の共同体の一員に:世界中に48,000余りのライオンズクラブ/レオクラブが存在し、どのクラブでも行動によって他者に奉仕しようと決意した人々が活躍しています。ライオンズとレオは、生涯続く無二の友情と有意義なつながりを形作っています。

リーダーシップ・スキルを行動へ:ライオンズクラブ/レオクラブは、リーダーシップ・スキルを養い、それを発揮して行動する絶好の場となります。個々のクラブは、私たちのグローバルな組織が提供している一流の研修に加えて、リーダーになる機会を提供しています。

グローバルな支援体制を活用:すべてのライオンズ/レオとそのクラブはライオンズクラブ国際協会による支援を受けます。国際協会のスタッフは常に、会員の奉仕を高めるためのツールとテクノロジーの開発に取り組んでいます。ライオンズクラブ国際財団(LCIF)の交付金も、ライオンズとレオに力を与え、その奉仕のインパクトを高めています。

奉仕によって得られる充実感:あらゆるライオンズクラブ/レオクラブには変わらぬ一つの核心があり、それは奉仕です。自らの時間と労力を他者のために注ぐことは、地域社会を支援するすばらしい方法です。しかしそれは同時に、大きな喜びも与えてくれます。その喜びは広めることができ、自らの人生と世界へのアプローチにプラスのインパクトをもたらします。

B. 糖尿病に関する別のプログラムを企画する

ライオンズとレオの心臓は奉仕のために脈打っています。人々に健康と希望をもたらすという私たちの目標は、1917年以来一度もゆらいだことはありません。奉仕は私たちの道のりです！私たちは、奉仕する時、成長します。糖尿病ピアサポートグループで地域の糖尿病患者を支援することを目指しているなら、ライオンズクラブ国際協会が用意しているいくつかのプログラムを役立てて、グループでの取り組みに着手してください！

糖尿病教育のためのStrides: Stridesは、糖尿病への認識向上、教育、健康的な運動の重要性を、糖尿病予備軍または糖尿病の青少年と成人に訴える注目度の高い家族向けの活動です。詳細はlionsclubs.org/stridesをご確認ください。

糖尿病キャンプ: 糖尿病キャンププログラムは、1日キャンプ、宿泊キャンプ、国際キャンプまたは交換プログラムによって構成されています。関心のある青少年は、地元のライオンズクラブまたはレオクラブが提供しているキャンププログラムを見つけます。クラブはボランティアとして奉仕し、資金を獲得し、および/またはキャンプを企画することで参加します。詳細はlionsclubs.org/diabetes-camps-programをご確認ください。

2型糖尿病スクリーニング検査: 2型糖尿病スクリーニング検査事業は、2型糖尿病に関する教育、認識向上、スクリーニング検査を提供する1日の地域社会行事であり、地域住民に医療機関を紹介することが含まれます。事業の企画者は、医療専門家の検査者または医療スタッフと協力して検査の方法と機器を決定します。詳細はlionsclubs.org/type2をご確認ください。

LCIF交付金を申請: ライオンズとレオが各地域社会と世界に奉仕できるよう支援するため、LCIFは幅広い交付金を用意しています。LCIFは数十年にわたり、視力保護、災害援助、青少年支援、人道支援という焦点分野での取り組みに寄与してきました。受給資格のある交付金に関する詳しい情報は、lionsclubs.org/lcif-grants-toolkitをご覧ください。



セクション7.出典

「糖尿病とは何か。」(日付不明)。https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes.htmlより。2020年2月17日に検索。

「糖尿病の予防と前糖尿病」。(日付不明)。https://www.diabeteseducator.org/prevention/prediabetes-resourcesより。2020年2月17日に検索。

Heisler, M. (2006) 「慢性疾患を管理するためのピアサポート・プログラムの構築：成功への7つのモデル」。California Health Care Foundation.

「ピアサポートとは何か？」(日付不明)。http://peersforprogress.org/learn-about-peer-support/what-is-peer-support/より。2020年5月20日に検索。

国際糖尿病連合。IDF Diabetes Atlas, 9th edn. Brussels, Belgium: 2019. 掲載: https://www.diabetesatlas.org

Clark, M. L., & Utz, S. W. (2014). 「米国における2型糖尿病の社会的決定要因と健康」。World journal of diabetes, 5(3), 296–304. https://doi.org/10.4239/wjd.v5.i3.296

Fisher EB, Boothroyd RI, Elstad EA, et al. 「特に糖尿病に関連した予防と疾患管理における複雑な健康行動のピアサポート：体系的レビュー」。Clinical diabetes and endocrinology. 2017;3:4

Tang, P.Y. & Fisher, E.B. (2020). 「ピアサポートの強化」。In AM Delamater and DG Marrero (Eds.), 「行動の糖尿病：小児および成人集団に関する社会生態学的視点。」 New York, NY, Springer.

Strom, J. L., & Egede, L. E. (2012). 「成人2型糖尿病患者の転帰に社会的支援が及ぼす影響：体系的レビュー」。Current diabetes reports, 12(6), 769–781. doi:10.1007/s11892-012-0317-0

Farris Kurtz, L. (1997). 「自助とサポートグループ：参加者用ハンドブック」。White Oaks, CA: Sage

Schopler, J. H., & Galinsky, M. J. (1984). 「参加者のニーズに対応：開放型グループの概念化」。Social work with groups, 7(2), 3-21.

Kirschenbaum, H., & Glaser, B. (1978). 「サポートグループの構築：ファシリテーターおよび参加者用マニュアル」。Pfeiffer.

Wasserman, H., & Danforth, H. E. (1988). 「人間の絆：サポートグループと相互扶助」。

Winters, A., & America, N. (2014). 「教室におけるトーキングサークルの活用」。Heartland Community College, 1.

Zrebiec, J. (2003, April 1). 「成功するグループ運営のヒント」。 Retrieved February 20, 2020, from <https://spectrum.diabetesjournals.org/content/16/2/108>

Wolfelt, A. D. (2004). 「死別サポートグループガイドへの理解：死別サポートグループの開始と指導」。 Companion Press.

Support Group Facilitation Guide. (2016). Support Group Facilitation Guide. bereavement [https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA Support Group Facilitation Guide 2016.pdf](https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA%20Support%20Group%20Facilitation%20Guide%202016.pdf)を検索。

Logie, C. H., Lacombe-Duncan, A., Lee-Foon, N., Ryan, S., & Ramsay, H. (2016). 「新参者、性的マイノリティ、HIV陽性者が本当の自分になるために：カナダのトロントにおけるアフリカ人とカリブ人のレズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの新参者と難民の社会的支援グループへの参加について調査する質的研究」。 BMC international health and human rights, 16(1), 18.

Mejias, N. J., Gill, C. J., & Shpigelman, C. N. (2014). 「若い女性糖尿病患者のサポートグループの所属意識への影響」。 Journal of counseling psychology, 61(2), 208.

Høybye, M. T., Dalton, S. O., Deltour, I., Bidstrup, P. E., Frederiksen, K., & Johansen, C. (2010). 「がんの心理社会的適応に対するインターネットピアサポートグループの影響：無作為研究」。 British journal of cancer, 102(9), 1348-1354.