

YOKOHAMA VOX グループディスカッション説明

2023.05 文責：小野

グループディスカッションは、ファシリテーターの進行のもと、テーマ別に集った人々で話あい、思いや知識を共有する場です。

※2023 年 7 月の会では、現地参加できる方のみがグループディスカッションに参加できます。オンライン（web）参加の方は申し訳ありませんが参加できません。

※本会は初参加、発症間もない方、初心者にも気軽に参加していただけるよう配慮しております。初参加の方、発症間もない方は★のついたグループをお勧めします（個別のテーマでピッタリのものがあればそちらを選択していただいても構いません）。

※🌶️：上級者コースです。自信のある方のみ選んでください
（患者会初参加や発症間もない方では混乱をされる可能性がありお勧めしません）。

※知り得た情報は、すべてご自身にも当てはまるとは限りません。必ず自身の医療機関・主治医と相談しましょう。

※当日の参加人数によっては、開催されないグループもあります。予めご了承ください。

《グループ一覧》 2023 年 7 月の会では下記のグループのみの開催を予定しております。

- ・血糖コントロール ★（初級者向け）
- ・血糖コントロール マニアック編 🌶️🌶️🌶️
- ・病歴の長い人
- ・病歴の短い人 ★（初級者向け）
- ・ポンプ/SAP 療法
- ・持続血糖測定器 CGM/リブレ/G6
- ・緩徐進行 1 型：SPIDDM
- ・就職や職場での対応
- ・妊娠・出産そして育児
- ・講師と語る
- ・当事者以外
- ・フリーディスカッション

● **血糖コントロール** ★初級者向け

血糖コントロールに関する基本を知りたい、確認したいという方が、疑問点などを持ち寄り話し合います。初心者、初参加の方も大歓迎のグループです。

➡「1 型糖尿病を発症して間もない。右も左もわからない」

「血糖コントロールに不安があり血糖コントロールに関して安心できる情報が欲しい」
という方におすすめです。

● **血糖コントロール マニアック編** 🌶🌶🌶

1 型を発症してから年数以上が経過し、自身の治療方法が確立していることが本グループの前提です。初参加の方、発症間もない方はできれば他のグループを選んでください。1 型糖尿病を極めたい（極めた？）方が、独自の工夫などを持ち寄り議論します。

専門用語や玄人の技が出てきますので、初心者では混乱をされる可能性があります。血糖コントロールの基本的なことに希望される場合は「血糖コントロール」を選択してください。

※知り得た情報は、すべてご自身にも当てはまるとは限りません。工夫を披露・模倣する際は自己責任でお願いします。

● **病歴の長い人**

1 型糖尿病を発症して年数が経過した方で、発症後に慣れてきたことや発症した頃との違い、発症当時の思いの変化などに関して話し合います。

➡「まだまだこんな失敗をするけど自分だけなのだろうか？」

「発症した頃の〇〇が違ってくるようになってきたけど皆さんも同じでしょうか？」

「だいたい慣れてきたけど、こんなもんなのかな？」

という方におすすめです。

● **病歴の短い人** ★初級者向け

1 型糖尿病を発症してまだ年数が経っていない患者さんで、発症したての不安や、少しずつ慣れ始めたこと、などを共有します。病歴の短い/長いの厳密な境界線はありませんが、基本的な内容が多くなると予想されます。

➡「1 型糖尿病を発症して間もなく、同じような人の話を聞きたい」

「やっとなんて慣れてきたけど、まだ●●の時に失敗するのは自分だけ？」

という方におすすめです。

● **ポンプ/SAP 療法**

インスリンポンプなどに関して基本的な知識を確認したり、利便性やデメリットなどを共有します。ポンプ初心者でも混乱しないような基本的な内容を扱う予定です（玄人の技や自己流の使い方に関してお話ししたい方は、今回は『血糖コントロール マニアック』のグループを選択してください）。

➡「インスリンポンプって何？気になるので教えてほしい」

「ポンプを始めようと考えているがメリット・デメリットを経験者に聞いてみたい」

「実際にポンプを開始してみて不安なことがあるけど自分だけなのだろうか？」

という方におすすめです。

● **持続血糖測定器 CGM/リブレ/G6**

G6、ガーディアンコネクト、リブレなどの持続血糖測定器に関するグループです。

これからCGM、リブレを検討している方や、すでに使用中の方でCGM、リブレの感想・疑問などを共有していきます。

インスリンポンプと連動するSAP療法に関しては『ポンプ/SAP療法』のグループを選択してください。

➡「リブレをやったことがないけど、どんなものなの？」

「リブレつけた部分がとってもかゆいんですけど？」

「デクスコム G6 って血糖値とのズレはどんなの？」

という方におすすめです。

● **緩徐進行 1 型：SPIDDM**

緩徐進行 1 型糖尿病（SPIDDM）の方ならではの話をふまえ共有します。

➡「緩徐進行で、まだ注射回数が多いけどこの先どうなるんだろうか？」

「緩徐進行 1 型の先輩方は注射回数が増えるときどうだったんだろうか？」

という方におすすめです。

● **就職や職場での対応**

就職の際のことや職場で自分の 1 型糖尿病をどう扱うかに関して話し合います。

➡「就職活動があるのだけれど、就職面接で言う/言わない？ どう説明する？」

「職場の人に言う/言わない？ どう伝える？ 誰にまで伝える？」

という方におすすめです。

● 妊娠・出産そして育児

妊娠・出産・育児に関して、経験者も交えノウハウや感覚を共有します。参加者本人が患者さんである必要があります（お子様が患者である場合などは、「当事者以外」を選択してください）。

➡「妊娠に備えてどんな準備をしておいた方が良いのかな？」

「妊娠中にはどんなことが大変だったか聞きたい」

「育児をしていく上で 1 型糖尿病治療の工夫点はありますか？」

という方におすすめです。

● 講師と語る

講演をしてくださった先生に、直に質問することができるグループです。こちらのグループは先生 1 人と進行役 1 人に対して数十人以上が集まりますので、希望する人の質疑応答と一緒に聴くような形になります。

「初めてで自分から話すのはちょっと遠慮したいけど、他の人がどんなことを疑問に思っているんだろう」という方でも気軽に参加できると思います。

● 当事者以外

患者さんの家族や親友・パートナーなどで、患者さんへの思い、周囲にいる人ならではの思いを共有します。

➡「家族が 1 型糖尿病になったが、どう接したらよいか？ どう支えるのがよいか？」

「そばにいる私にはどんなことができるのだろうか？」

という方におすすめです。

● フリーディスカッション

とくにテーマを設けずに集まった人で話を展開していきます。個別に具体的な興味事項があり、他に該当するグループが設けられている場合には、できれば具体的なグループを選んでください。