

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しあい、思いや知識を分かち合う場です。

※2025年1月の会（第36回）では、現地参加できる人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、発症したばかりの人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、発症したての方は★のついたグループをお勧めします。

「どこにすればよいか分からない」という方は★を目印に選んでみてください

（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）。

例)「初めての参加で、話せるのか不安だ」→**血糖マネジメント**、**病歴の短い人**がオススメ

例)「初めての参加で、まだ話すのは無理！参加者のお話を聴いたり精いっぱいかも」

→**講師の先生と語る**がオススメ

※🌶️：玄人のコースです。説明をご理解いただき、自信のある方のみ選んでください
（初参加や発症したばかりの人では混乱を招く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 》

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1.血糖マネージメント ★（初心者の方 向け） | 9.就職や職場での対応 |
| 2.血糖マネージメントマニアック 🌶️🌶️🌶️ | 10.妊娠・出産そして育児 |
| 3.病歴の長い人 | 11.シニア世代で語りたい |
| 4.病歴の短い人 ★（初心者の方 向け） | 12.若い世代で語りたい |
| 5.始めたい！始めてみたよ！ポンプ/AID療法 | 13.スポーツ |
| 6.もっと極めたい！ポンプ/AID療法 🌶️🌶️ | 14.当事者以外 |
| 7.持続血糖測定器 CGM/リブレ/G7 | 15.フリートーク |
| 8.緩徐進行1型：SPIDDM | 16.講師の先生と語る |

● **血糖マネジメント** ★初心者の方 向け

血糖マネジメントに関する基本を知りたい、確認したいという人が、疑問点などを持ち寄り話し合います。初級者、初参加の人も大歓迎のグループです。

- ➡ 「1 型糖尿病を発症したばかりで、右も左もわからない」
- 「血糖マネジメントに不安があり、安心できる情報が欲しい」
- 「ほかの 1 型の人はどんなふうに血糖を調整しているのだろうか？」

という人にオススメです。

● **血糖マネジメント マニアック**  激辛コース

1 型を発症してから年数が経過し、自身の治療方法が確立していることが本グループ参加の前提です。初参加の人、発症したての人はできれば他のグループを選んでください。1 型糖尿病のマネジメントを極めたい人が、独自の工夫などを持ち寄り話し合います。

専門用語や玄人の技が出てきますので、初心者では混乱する可能性があります。他の参加者からの意見でご自身のやり方が感わされそうな方は、このグループを選んではいけません。血糖マネジメントの基本的なことに関して希望される場合は、初級者向けとなっている「血糖マネジメント」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。あくまでも個人の感想としてお受け取り下さい。

● **病歴の長い人**

1 型糖尿病を発症して年数が経過した人で、発症後に慣れてきたことや発症した頃との違い、発症当時から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？」
- 「発症したての頃と〇〇が違う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？」

という人にオススメです。

● **病歴の短い人** ★初心者の方 向け

1 型糖尿病を発症してまだ年数が経っていない人で、発症したての不安や、少しずつ慣れ始めたこと、などを分かち合います。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思います。

- ➡ 「1 型糖尿病を発症してからまだ間がなく、同じような人の話を聞きたい」
- 「発症してまだ不安があるけど、自分だけでしょうか？」
- 「やっと少し慣れてきたけど、まだ●●の時に失敗するのは自分だけ？」

という人にオススメです。

● 始めたい！始めてみたよ！ポンプ/AID 療法

インスリンポンプ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います（裏技などの初めての方が混乱してしまいそうなことは話題に出ても扱わない可能性が高いことをご承知ください。玄人の技や自己流の使い方に関してお話ししたい人は、『血糖マネージメント マニアック』のグループを選択してください）。**このグループにはポンプ経験者がいるように配慮します。**

- ➡ 「そもそもインスリンポンプって何？ 見たことないし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たが、もう一度基本事項を確認しておきたい」

という人にオススメです。

● もっと極めたい！ポンプ/AID 療法 🌶️🌶️ 辛コース

インスリンポンプや AID (SAP) 療法に関する基本知識をもち、実際にある程度ポンプ治療をされている方が前提のグループです。基本知識の確認は「始めたい！始めてみたよ！ポンプ/AID (SAP) 療法」をお勧めします。

ポンプのベテランの方は、ご自身の発言が他の方へ影響を与えうることを重々ご理解いただき、参加・発言してください。

ご自身が達人、マニアックだと思う方は、ポンプの方でも 血糖マネージメント マニアック を選択してください。

- ➡ 「すでにポンプを使っているけどもう少しコツを知りたい」 という方や、
- 「ポンプでこんな時はどうするんだろう？」など具体的なポンプ経験に関する深掘りをしたい方にオススメです

● 持続血糖測定器 CGM/リブレ/G7

デクスコム、リブレなどの持続血糖モニタリング (CGM) 等に関するグループです。

これからリブレ、デクスコム G7 などの使用を検討している人や、すでに使用中の人で 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ものに関してはポン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 G7 って血糖値とのズレはどのなの？」

という人にオススメです。

● 緩徐進行 1 型：SPIDDM

緩徐進行 1 型糖尿病（SPIDDM）の人ならではの話をふまえ共有します。

- ➡ 「先生から緩徐進行 1 型と言われたけれども普通の 1 型とどう違うのかな？」
「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？」

という人にオススメです。

● 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。周囲にどう伝えるかに関してお悩みの方も参考になるかもしれませんので、発症してから間もない人、初級者向きなグループでもあります。

- ➡ 「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？」
「職場でこんな経験をしたことがあるけど他の人はどうなんだろう？」

という人にオススメです。

● 妊娠・出産そして育児

妊娠・出産・育児に関する経験や思い、ノウハウを分かち合います。これから妊娠・出産を考えている方にも参考になると思いますので、経験者の方は是非お集まりください。また、1 型女性の育児に関する経験や悩みも共有できる場にもしていきたいと考えております。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）。

※経験者に参加していただけるよう、出来るだけ配慮しております。

- ➡ 「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？」

という人にオススメです。

● シニア世代で語りたい

1 型糖尿病を中高年で発症した方や、1 型糖尿病を発症され長年治療をされている方などで、中高年という近い年齢の方で集まって話し合います。

- ➡ 「シニア同世代の方々と気兼ねなく語りたい」
「人生 100 年時代といわれるが、工夫、必要な準備ってどんなことだろうか？」

という人にオススメです。

● **若い世代で語りたい**

1 型糖尿病をもつ若者ならではの話を、同世代で集まって展開します。今回新たに作ったグループです。ふだん友達とは話しにくいことを自由に発言してもらえたらと思います♪

➡ 「同世代の 1 型友達と対面で話してみたい！」

「親から血糖値の話をされたとき、なんて返してる？」

「学校の先生や友達には、どう説明したら分かってもらえるだろう？」

「授業中や仕事中に高血糖で何度もトイレに行くのが恥ずかしい…」

「病気を持っていて恋愛とかできるのかなあ」

という人にオススメです。

● **スポーツ**

野球やサッカー、体操などの運動部活動、マラソン、バイクツーリング、ゴルフ、登山、その他、海や冬のレジャー等。1 型糖尿病とともに、安全にスポーツや趣味に挑戦して楽しむ人たちの経験や工夫を分かち合います。

➡ 「積極的にスポーツをしている 1 型の人の話を聞きたい」

「スポーツ前に食事やインスリンはどう調整しているのだろうか？」

「1 型の私にスポーツなんてできるのだろうか？」

「一緒にスポーツしたいけど同じ趣味の方いますか？」

という人にオススメです。

● **当事者以外**

1 型糖尿病をもつ方の家族や親友・パートナーなどで、当事者への思い、周囲にいる人ならではの思いを共有します。できれば当事者の方は他のグループに参加してください。

➡ 「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？」

という人にオススメです。

● **フリートーク**

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、該当するグループが他に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。

● 講師の先生と語る

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。質問希望者の質問から出た話題をもとに、みんなで語り合う形になります。

「自分から手を挙げて話すのは苦手だけど、みなさんがどんな質問してどんな会話されているのか聞きたい」という人にもオススメです。