病気があっても、やりたいことを
あきらめない。



らしく はたらく
プログラム

病気とともに、自分らしく「はたらく」プログラム

本プログラムはスタンフォード大学開発の「CDSMP」に、
はたらくを考える回を追加したプログラムです。

【協力】NPO 法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会

科学的根拠に基づいた
セルフマネジメント手法（CDSMP）の採用

本プログラムの最初の6回は、スタンフォード大学で開発された「慢性疾患セルフマネジメントプログラム（CDSMP）」を実施します。CDSMPは世界各国で実施※されており、数多くの研究で、参加者の様々な改善結果が報告されています。

※2016年以降、CDSMPの開発とライセンス管理等は米国Self-Management Resource Center（SMRC）が引き継ぎ、現在、各国で提供されています。

日本国内にわずか数名しかいない
認定マスタートレーナーによる共同開発

認定マスタートレーナーはCDSMPの進行役を養成できる資格で、国内にはわずか数名しかいません。武田飛呂城はスタンフォード大学で、池崎悠はSMRCで研修（マスタートレーニング）を修了し、日本でのCDSMP普及に関わってきました。2人とも、長年、病気とともに生きてきた当事者であり、長年の実践知と就労現場での課題意識を重ね合わせて本プログラムを構想、「はたらく」を考える回を共同開発しました。



これまでの「自己管理」のイメージを変える

「我慢」から「技術」へ

自分らしさを
保ちながら、
居心地の良い
森をつくっていく。

病気とお仕事の両立で、

無理や我慢を重ねていませんか？

私たちが大切にする「自己管理」は、

自分を無理に型に

はめることではありません。

毎日の暮らしに風を通し、光を入れ、

自分らしさを大切にしながら

生きていくための「技術」です。



周りや仕事の型に合わせて

自分を無理に切り揃えたり、

やりたいことを諦めて

耐え続けることではありません。

それでは心もからだも

疲れてしまいます。



高さも形も違っていい。

自分のペースでしっかり根を張り、

のびのびと枝葉を伸ばす。

このプログラムはそんな木々が

集まって、あたたかな森が

育っていくような場所です。

たとえば、このような
想いやお悩みを抱えている方に
寄り添うプログラムです

診断直後の不安や情報不足に困っている方



病気とどう付き合っていくか悩む時期。同じ立場の人と体験を共有し、自分らしい暮らしを整えます。

長年持病があり、もう変わらないと諦めている方



「持病があるからこんなもの」と諦めていませんか。日常の小さな工夫で、毎日の負担が軽くなります。

忙しくて自分のケアが後回しになっている方



仕事や家事に追われ自分のことが後回し。多忙な日々でも無理なく続けられる小さなケアを学びます。

職場に言えず、一人で抱え込んで頑張っている方



体調のことを誰にも相談できず、無理を重ねる毎日。伝える・伝えないも含めて、無理なく働く方法を考えます。

配慮はあるが、働き続ける自信を失っている方



周囲の配慮があっても不安が消えないとき。自分らしいペースで、無理なく仕事を続ける知恵を育みます。

「言われた通りにやらなきゃいけない」に疲れている方



誰かからの指示や管理ではなく、あなたが心地良く過ごすためのセルフマネジメントを始めます。

暮らしをととのえ、
仕事へつなげる
【全7回】の物語

STEP 1

1〜6回目：
暮らしの土台をつくる
（週1回 2.5時間）

テーマ：

自分の体調や気持ちと
しなやかに付き合っていく
「生きる技術」を身体に
染み込ませる6週間。

得られるもの：

「自分なら大丈夫」
という自己効力感、
日々のストレスや
不安との付き合い方。

STEP 2

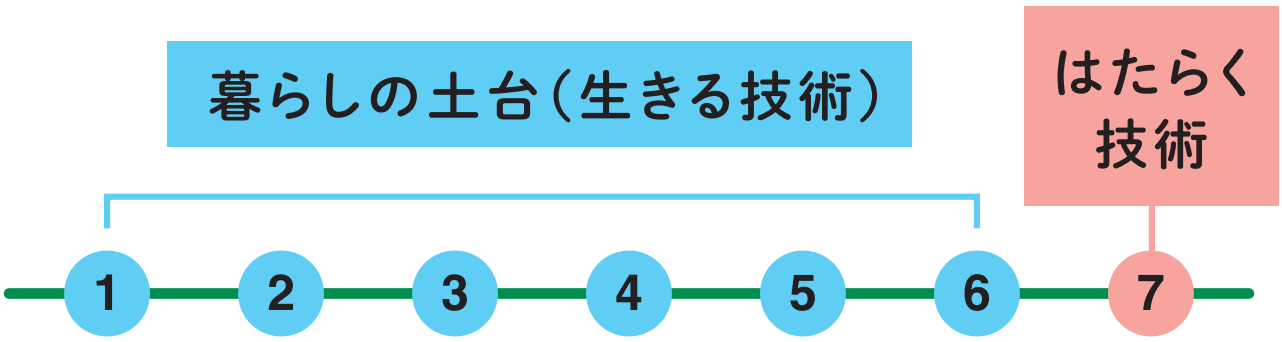
7回目：
仕事へしなやかにつなげる
（1回 2.5時間）

テーマ：

整った土台の上に、
体調と仕事の折り合いをつけ
無理なく「はたらく技術」を
身につける1日

得られるもの：

職場での相談の仕方、
自分のペースを保つ
「お休みのマイルール」、
効率的な時間の使い方



まず最初の6週間で、あなたらしく

立つための「暮らしの土台（生きる技術）」

をじっくり育てます。

そして最後の7回目に、整えた土台を

職場で活かし、自分らしく心地よく

「はたらく技術」を重ねていきます。

無理に別の形を目指すのではなく、

自分らしさを維持したまま育っていくこと。

それが、居心地よく働きつづけるための、

いちばんやさしい道です。

STEP 1

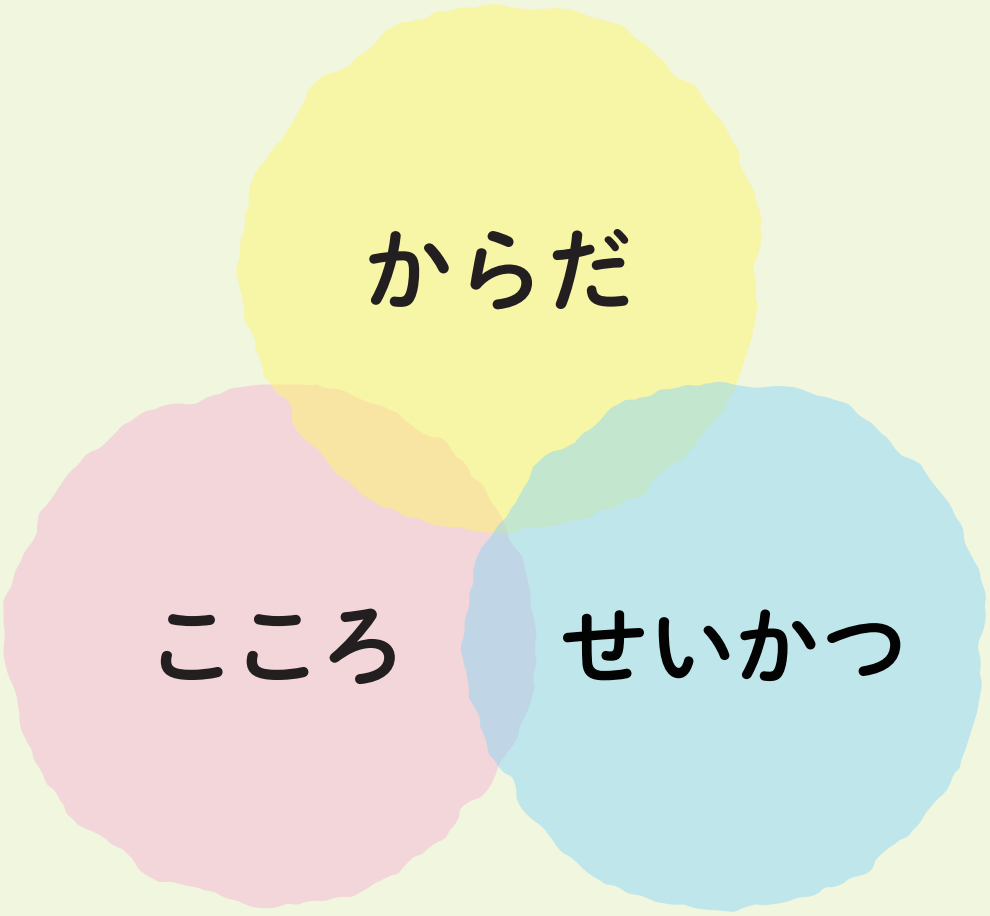
暮らしの土台を
つくる技術



お仕事に向き合う前に、まずはあなた自身が
のびのびと過ごせる「暮らしの土台」を
整えることから始めます。
6週間かけて週に1回、仲間とともに
「病気とうまく付き合っていくための技術」
を少しずつ身体に染み込ませていきます。

STEP 1

すこやかに
過ごすための
「3つの領域」



体調や症状の変化に合わせて自分を整える

気持ちの波とやさしく付き合う

周りと良い関係を保ち、やりたいことを広げる

を仲間とともに週1回、じっくり
自分の土台を整えていくステップ

からだ　自分の状態を知り、体調や疲れとうまく付き合う

痛みや疲労感、睡眠の乱れなどに
振り回されないよう対処法を学び、
今の自分に合うやり方で体調を整えていきます。

こころ　自分の気持ちと対話して、感情の波を乗りこなす

不安やイライラ、気分の落ち込みが
訪れたときに、自分を責めたり焦ったりせず、
向き合う方法を学びます。

せいかつ　小さな「できた」を重ねる目標設定とコミュニケーション

より良いコミュニケーションの方法を学び、無理のない計画（アクションプラン）で小さな「できた」を積み重ね、病気があってもできることを考えます。

【この6週間で持ち帰れること】

自分を無理に型にはめることなく、
日々の暮らしのなかで「自分の体調や感情を
しなやかに整え、自分らしさを維持しながら
生きていくための確かな土台（生きる技術）」
を育むことができます。

わたしメッセージ



トゲを立てずに
自分の状況をそっと伝える
コミュニケーション技術。

相手を責めないから、お互いの心がトゲトゲしない

あなたの本当の気持ちや状況が、まっすぐ届く

「手伝おうか？」という、自然な優しさを引き出す

アクションプラン



「やるべきこと」ではなく、
自分が本当に「やりたいこと」を
1つ決めて成功体験を
重ねる計画術。

「やりたいこと」を1つだけ決める

自信レベル7以上の小さな計画

「できた」の積み重ねが安心感へ

STEP 2

多様な風とも、
しなやかに付き合う
「はたらく技術」



6週間かけて整えた

暮らしの土台をもとに、

最後の1回では

「はたらく」ことに焦点をあてます。

体調と仕事のバランスをとりながら、

自分らしく、心地よく働き続けるための

工夫を、仲間と一緒に考えます。

STEP 2

1. 職場でのコミュニケーション

病気を伝えるかは、メリット・デメリットを考えて
自分で決めてよいことです。
伝えるときのコツや、相談の仕方を練習します。

2. 自分を守る「お休み・リフレッシュ」の基準づくり

限界まで頑張ってしまう前に、自分のペースを
取り戻すためのマイルールや、働きながらできる
自分なりのリフレッシュ法などを考えます。

3. 効率的な時間の使い方

普段の一日の流れを書き出して、
負担になっている作業や習慣を見つけ、
一緒に解決策を考えます。

【この回で持ち帰れること】

職場といういろいろな風が吹く場所でも、
自分を型にはめたり無理に
合わせたりすることなく、
周りと相談しながら、自分のペースで
働き続ける工夫を持ち帰ることができます。

プログラムの特徴

本プログラムの土台となる「CDSMP」

1～6回目の「暮らしの土台」は、米国スタンフォード大学が開発したセルフマネジメントプログラム（CDSMP）をそのまま行います。CDSMPは世界20カ国以上で実施されており、多くの研究で参加者の変化が報告されています。

病名不問：

がん、難病、精神疾患など
幅広い当事者が参加。

ピアサポート：

進行役の2名のうち、
必ず1名は病気をもつ当事者。

対等な関係：

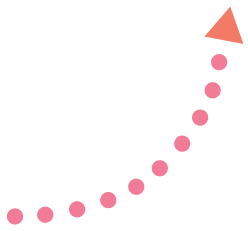
専門家ではなく、同じ目線だからこそ
深い説得力があります。

信頼される実績と複数のエビデンス

研究で報告されている CDSMPによる変化

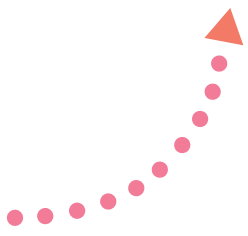
心身の健康指標の向上

健康状態の自己評価が向上し、
健康への悩みが減少



自己効力感（自信）の向上

病気があっても大丈夫だと
思える気持ちの強化



医療コストの抑制

救急外来受診数や
平均入院日数の有意な減少。



＜出典＞

Lorig KR, Sobel DS, Stewart AL, Brown BW Jr, Bandura A, Ritter P, González VM, Laurent DD, Holman HR. “Evidence suggesting that a chronic disease self-management program can improve health status while reducing hospitalization: a randomized trial.” Medical Care, 37(1): 5-14, 1999.

LorigKR, Ritter PL, Stewart AL, SobelDS, Brown BW, BanduraA, GonzálezVM, Laurent DD, Holman HR. “Chronic Disease Self-Management Program: 2-Year Health Status and Health Care Utilization Outcomes.” Medical Care, 39(11):1217-1223, 2001.

CDSMPに参加した方の声

小さな目標を立てて実行するのは苦手でしたが、
誰かと励まし合うことで『できた！』という達成感が生まれ、
次のやる気につながりました。ストレスの対処法が増え、
学んだ『私メッセージ』は仕事の場でも意識しています。

30代 女性（1型糖尿病）

早く治りたい一心で治療を優先しすぎ、心身ともに参っていました。でも、病気を抱えながらも人生を楽しもうとしている仲間の姿を見て、自分ももう少し肩の力を抜いてエンジョイしてみようと、前向きな気持ちになれました。

40代 男性（潰瘍性大腸炎）

病名は違っても抱えている思いや悩みはほぼ同じなので、
お互いに『ウンウン』と心から共感し合える安心感が
ありました。ワークショップが暗くならず、いつも明るく
終われるところも良かったです。

50代 女性（甲状腺がん）

アクションプランで毎日のリハビリを計画に入れたら、
妻から『最近こけなくなったね』と言われるほど成果が
出ました。この言葉を知らなかったら毎日続けることは
なかったですし、本当に感謝しています。

60代 男性（進行性核上性麻痺）

＜出典＞

NPO法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会　ウェブサイト「体験談」

個人の方、企業の方、
それぞれへオススメをしています。

個人（病気をもつ当事者）の方へ

病気があっても、
人生のハンドルを自分の手に

病気があることで諦めていた「やりたいこと」を
もう一度見出し、仕事を続けながら
自分らしく輝く力を身につけます。
同じ思いを持つ「仲間（ピアサポート）」の
存在が心の支えになります。

企業（経営者・人事担当者）の方へ

治療と仕事の両立支援の取り組みとして

従業員の病気による離職を防ぎ、
本人の働き続けたい気持ちを支えるため、
体調と仕事のバランスをとる力や、
コミュニケーションスキル等を支援します。
ご依頼に応じて、社内での開催も承ります。

病気があっても、
自分の生きたい生き方を
デザインできる社会へ。

— 緒に始めてみませんか？

説明会も開催しています。
詳細はこちら

PPeCC
ピーペック

一般社団法人ピーペック

info@ppecc.jp | Web: https://ppecc.jp