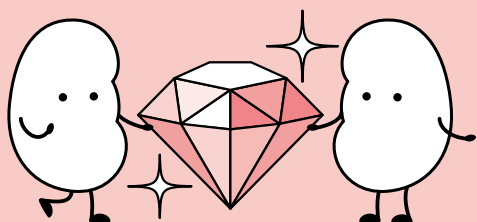


CKDと仲間のつくり方

慢性腎臓病

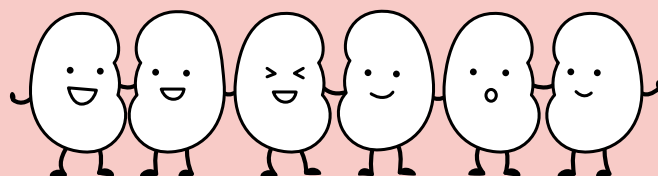
治療やQOL（生活の質）の向上に必要な情報を得るために、
同じ病気をもつ仲間同士のつながりが欠かせません。

感情や経験の共有ができる



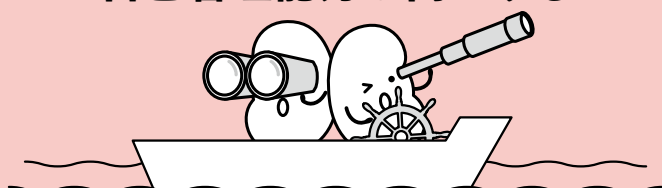
共通の経験を通して、お互いの感情や状況を深く理解し合えます。

孤独感や不安が和らぐ



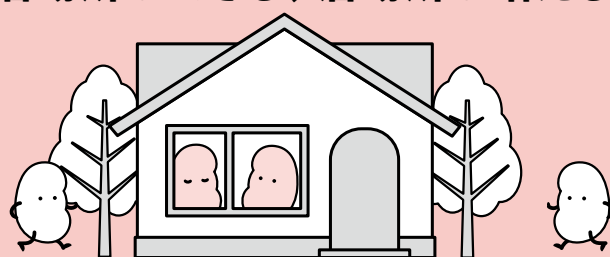
自分の悩みや苦しみを他の人も経験していると知することで、孤独感が和らぎます。

自己管理能力が向上する



孤独感や不安が和らぎ前向きになることで、積極的に治療や自己管理を行う気持ちが芽生えます。

居場所ができる、居場所が増える



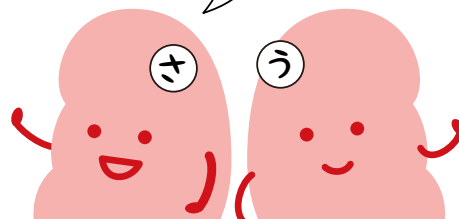
職場や学校以外で、気持ちが通じる居場所を得ることができます。

人の役に立つことで、 自己肯定感が高まる



同じ境遇の仲間に寄り添うことで、自分の存在意義を実感することができます。

情報収集、情報交換以外にも、
さまざまなメリットがあるよ。



みんなでつくろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

運営

一般社団法人
ピーベック



PPeCC
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>



CKDと仲間の作り方

慢性腎臓病

気軽・気楽

どのグループにも
属さない

当事者コミュニティに
参加しない自由も当然あるし、
一度参加したコミュニティ
から抜けることも自由

ブログなどの
体験記を読む

気が向いたら
メッセージを
送ることもできるよ

SNS初心者には、まず公的機関
や医療機関、患者会などの信頼
できる団体のSNSアカウントを
見つけて、フォローするところ
から始めてみたらどうか。

匿名でも実名でも
利用可能

オープンチャットや
SNSの公開グループ



匿名で参加できる
LINEのオープンチャット、
X、Instagram、Threads、
facebookの公開グループ
など



じんラボの
Xアカウント

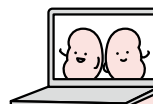
じんラボの
コミュニティ
「しゃべルーム」

会員登録（無料）することで
誰でもご利用可能です。

会員登録



しゃべルーム



オンラインの勉強会や
講座などに参加

ブログなどで
体験を発信



同じ境遇の人が
集まる場に足を
運んでみる

通院先の
勉強会、教室に
参加

通院先で
友人を作る

ピアサポート
プログラムや
グループ

腎臓病の
患者会

自分でグループを
作る

腎臓病の腎友会は
主に透析を受けている方が
対象の患者会ですが、将来的に
腎代替療法を取り入れる可能性を
考えて、今のうちに入会して
おくのもいいかも

同じような経験
や課題、病気を持つ
人同士が支え合う
しくみ

参加してみないと
様子がわからない
場合もあり

SNSのプライベート
(非公開) グループ

facebookグループ
LINEのグループトーク
などのSNS

医療者や
医療ソーシャルワーカーに
仲間づくりについて
相談してみる

熱心

人見知り・慎重

積極的・意欲的



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



PPeCC
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>

