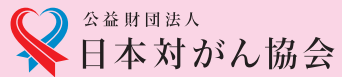


がん相談ホットライン

がんと向き合う 2

公益財団法人 がん研究会有明病院 清水 研 腫瘍精神科部長 監修



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

お問い合わせ先 〒104-0045 東京都中央区築地5-3-3 築地浜離宮ビル7階
電話: 03-3541-4771(平日10時~17時)

www.jcancer.jp



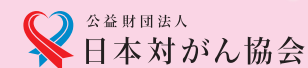
公式サイト



Facebook



X (旧Twitter)





公益財団法人 がん研究会 有明病院 腫瘍精神科部長

清水 研 先生

がんという病気になり、それまで描いていた将来の見通しが根底から揺らぐことで、多くの方がここに衝撃を受けます。また、ご家族にとっても、自分にとってかけがえない人が重い病気になることは、受け入れ難いことだと思います。しかし、人はその現実を乗り越え、新たな状況を生きていく力（レジリエンス）を持っています。

今もしあなたが苦しい気持ちでいっぱいだったとしても、それは一生懸命そのことと向き合おうとしていることのなよりの証拠です。悔しい気持ち、悲しい気持ちが湧いてきたとしたら、無理に押し込める必要はありません。負の感情はこころの傷をいやす働きがあるのです。

つらい時に、誰かに自分の気持ちを話すことは、こころの苦しみを和らげる力があります。このことは、科学的な研究でも繰り返し証明されていることです。でも、近くに相談できる方がいない、家族には心配をかけたくないから話せない、とおっしゃる方は少なくありません。そんなときは、ぜひ「がん相談ホットライン」をご利用ください。

多くのがん体験者とご家族の相談に乗ってきた経験豊富な相談員が、あなたの悩みを親身になってお聴きします。そして、あなたが向き合っている問題をどうしたらよいのか、いっしょにあれこれ考えます。

人を頼ることができるのはその人が持つ強さです。苦しい時には、お気軽に電話をかけてみてください。

おことわり： この冊子で紹介した内容は実際の相談に基づくものではありません。

日々寄せられる相談の傾向から仮想したモデルです。



母が認知症

「どれくらい入院するのでしょうか…。入院せずに治療できないでしょうか」。乳がんが診断されたという60代の女性からの電話。その声は不安でいっぱいでした。女性は一人っ子で、80代の母と二人暮らし。認知症を患う母は、他人が家に入ってくるのをとても嫌がり、「私が一人でずっと介護してきました」。主治医から手術になると言われ、その場で「わかりました」と返事をしたものの、入院するとお母さんを看られない——入院せずに治療できないだろうか——いつそのこと治療しない——でも母を一人で残して先に逝けない…。母の介護と乳がん治療の狭間で、悶々とする気持ちを打ち明けてくれました。

自分を追い込まないで

「これまでよく一人で頑張ってこられましたね」相談員が言葉をかけるとすすり泣く声が聞こえてきました。「一人で辛かったですね」と声をかけ、相談員は、女性がひとしきり泣き終わるまで待ちました。そして「少し周りの力も借りてみませんか」。そう切り出して、介護保険の申請、利用できそうなサービス、地域包括支援センターはじめとする相談先などをゆつくりと説明しました。女性がかかる病院の相談窓口もその一つです。最初は嫌がるかもしれませんが、でも利用しているうちに慣れてくる場合もあります。「相談だけでもしてみたいはいかがですか。一人で頑張るすぎないことが大切です」と伝えました。高齢になった親の介護。「自分が」と頑張ってきた人ほど、自身のがん治療と親の介護との狭間で自分を追い込みがちです。一人で抱え込まないでください。周りの力を借りることはとても大切なことなのです。



早めに「他」の力を借りましょう



一人で見ていけるだろうか？

地方で夫婦二人暮らしをしているという60代の女性からの相談です。

夫が肺がんで治療中。自身も持病があって通院しています。子どもたちは結婚して故郷を離れていることもあって、一人で夫を支えてきましたが、病状の変化に伴って今後への不安が募ってきたと言います。

「このまま一人で見ていけるでしょうか…」。

女性は、自宅で暮らしたいという夫の希望をかなえるため精一杯頑張ってきたそうです。夫は活動的で、がんになる前は自治会やボランティア活動に積極的に加わり、頼られる存在でした。人に迷惑をかけることが嫌いで、弱音を吐くところを見たことがなく、がんになったことも周囲に伏せているそうです。「もう限界かもしれません。夫に当たってしまいそうな自分が嫌になります」せきを切ったように泣き出しました。

蝕まれる心や身体

相談員は、頑張りを労いつつ、気持ちを吐き出して構わないし、力になりたいということを伝えました。そして、これからの自宅での療養生活には、訪問医や訪問看護師などの存在がとても助けになることを説明しました。

夫婦のどちらかが病気になったとき、一人で支えていくには限界があります。不安や辛さを抱えたまま無理をしたり、誰かに頼りたいという自分の気持ちを抑えていたりすると、知らずと心や身体が蝕まれ、夫婦関係にも影響するかもしれません。

周りの力を借りることが、夫の希望をかなえ、自身の心と身体、そして夫婦の関係も守ることにつながります。

この女性は「頼るのは悪いことではないんですね。夫に正直に話をしてみます」と言って電話を置かれました。心なしか声音が軽くなったようでした。



「両手いっぱい」抱え込む前に



長引く治療に変わる家族関係

「きっと良くなるから一緒に頑張ろう。何でもするから遠慮なく言って」「ありがとう。なるべく自分でするように頑張る」。大腸がんだと診断された50代の男性は、その日の夜、家族に打ち明け、家族のありがたみをしみじみと感じたそうです。

「もう3年前のことなんです」。電話で話す声には寂しさが感じられました。

入院して手術、化学療法と治療が続きました。再発した今は外来で化学療法を受けながら仕事への復帰をめざして自宅で療養しています。でも最近、家族の言葉に優しさを感じられなくなったそうです。負担をかけて申し訳ないと思っていた家族への気持ちも、「不安や辛さを分かってくれない」と思うようになり、「こんなに頑張っているのに」と苛立ちを覚えることも。

家族でテレビを囲んだのは遠い昔のよう。自室に閉じこもりがちになり、家族との会話も減っているようです。



感謝、悩み、不安…気持ちを正直に

家族ががんになって治療を始めるころ、ほかの家族は言葉遣いをはじめ様々なことに気を遣いながら一生懸命支えます。時に、自分のことはそっちのけで。でもそれが長期間になると、心が疲れて優しくなれなくなることもあります。

決して大事に思っていないわけではありません。でも患者にしてみると、この男性のように感じる人もいれば、申し訳ない気持ちに押しつぶされそうになる人もいます。

相談員は男性に伝えました。「これまでの感謝の気持ちを伝えたくて、今の悩みや不安、家族にしてほしいことを正直に話してみてはいかがでしょう」と。

患者さんも家族もいつも100%、120%の力で頑張ることはできません。頑張りすぎると身体に力が入って、気づけば心までカチカチになってしまいます。頑張りすぎず、肩の力を抜くことも必要です。

迷惑をかけて申し訳ない

働く人にとって、がんになって治療が必要になっても仕事を続けていけることが、安心や心の支えにつながります。

40代の女性は仕事を続けながら大腸がんを治療しています。良い職場だと思われそうですが、「何だかほかの人に申し訳なくて。いっそ仕事を辞めた方が…」と思い悩んで電話をかけたそうです。がんが見つかって上司に伝えたと直ぐに担当部署から時短勤務やテレワーク、配置転換などの説明があり、仕事が続けられると分かって少し安心したそうです。でも、治療の準備をしながら働くうち、周囲の視線が気になり始めました。「休まれるのは困るな」という雰囲気を感じたのです。

申し訳ない、と心のどこかで感じる自分の気持ちを無意識に周囲の視線に重ね合わせていたのかも知れません。

相談員は女性に伝えました。「社内制度を利用している人がほかにもいるかも知れません。担当部署に尋ねてみてはいかがでしょう」。



遠慮なく利用していいんです

この女性は改めて電話をかけてくれました。担当者に尋ねたこと、社内制度を利用した人がいること、いまま治療しながら仕事をしている人がいることが分かったそうです。そして「遠慮なく利用していいですよ」と担当者は笑顔で話してくれたそうです。「笑顔とその一言で随分と気が楽になって仕事を続けようと思えました」。

ただ、患者さんの気持ちは揺れ動きます。この女性も、その後もやっぱり辞めた方がいいのかな、と迷いが出たり、周囲の視線が気になったりすると言います。そんな時はホットラインに電話して、相談員に気持ちを吐き出して、ちょっと心が軽くなったと感じて、明日も頑張ろうと思えるそうです。



気遣うあまり「腫れ物に触る」対応に

「患者じゃないんですが相談してもいいのでしょうか」。ためらいがちに話すのは、同僚が肺がんになったという人でした。接し方が分からず、戸惑っているそうです。

治療法は？

かける言葉は？

言ってはいけない言葉は？

同僚にできることは？

様々な質問を受けました。

がんになると、孤独を感じることがあります。不安や怖れといった感情が押し寄せ、誰も自分の気持ちを分かってくれない、と悩む人もいます。仕事や同僚とのこともそうです。

でも、職場の同僚や上司、場合によっては取引先、そういう人たちも、戸惑ったり悩んだりすることがあります。何かしてあげたいという思いがある一方で、どうしたらいいんだろうかと堂々巡りに陥ります。そんな時、「どこかに相談してみよう」とは、患者本人や家族でないだけに、なかなか思えないかもしれません。気遣うあまり、知らずと「腫れ物に触る」ような対応になり、「よそよそしい」と思われてしまうこともあります。

コミュニケーションがカギの一つ

「がん患者さんにどのように接したらいいのでしょうか」という質問はホットラインによく寄せられます。残念ながら、どんな場面にも通じる「答え」はありません。何でも話せる親しい間柄なのか、業務のことしか話さないのか。患者さんとの関係性によって異なります。病状や治療内容は一人ひとり違います。その時々が必要としていることも変わります。

難しく考え込んでしまわないでください。そういう時は、落ち着いて正直に話すことです。コミュニケーションが、一つの、大きなカギとなります。力になりたいと思っている人が周囲にいることを知るだけでも患者さんにとっては救いになることもあります。一人ぼっちじゃないんだ、と。



患者さんの悩み、不安、戸惑い… 気持ちを言葉に

不安、戸惑い、怒り、どこにも持って行きようのないやるせなさ…がん患者さんの気持ちは、その時々、状況によって揺れ動きます。

でも、誰もが、その時の気持ち、思いを言葉にして、私たちのような医療者を含めた周囲に伝えられるわけではありません。思いをうまく言葉にできない患者さんの方が多いんじゃないでしょうか。

そんな患者さんの気持ちを把握する、といいますか、思っていることを言葉にしてあげる、それが私たちの役目だと思います。それは医師だけではなく。様々な職種によるチーム医療が必要なゆえんです。忘れてはいけないのは、中心ににいるのは患者さん、ということです。そして戒めるべきは、上から目線になることです。

患者さんの安心が 周囲への信頼を生む

自分のことを「他人(ひと)」に話せるのは、相手を信頼するから、ではないでしょうか。信頼できない人に自分のこと、それも心の内を正直に話したくありません。もし患者さんが、「先生(医師)はいつも忙しそうだから」とか、



「こんなことを看護師さんに言っても仕方がない」と思っていたら、正直な気持ちは医療者側に伝わってきません。医療者側が、患者さんの心に壁を作らせてしまっているのです。大切なのは、患者さんに「私の思いをわかってくれる人」と思ってもらうことです。そのためには、そのかたの存在を「分かっていますよ」というサインを出し、サインに気づいてもらうことだと思います。「見守ってくれているんだな」と患者さんに思ってもらえ、患者さんが安心して接してくれるようになります。信頼は安心のうえに成り立つものだからです。絶対にしてはいけないのは、「患者さんやご家族の心の嫌なところに踏み込むこと」です。これは尊厳を踏みにじることにつながります。

患者さんや家族の心を 置き去りにしない

胃がんが再発した高齢の患者さんがいます。入院して点滴を続けていますが、やせていきます。この時、患者さんはどのように感じているのでしょうか。

回診の医師は当然、病状を説明するでしょう。今後のことも説明するかも知れません。ご家族がいらっしゃればご家族にも説明するでしょう。

しかし、患者さんの心のことはどうでしょうか。患者さんはやせていくことに不安を抱くでしょう。「私はどうなっていくんだろう」と。病状を説明されても、その不安は癒されません。心を置き去りにされた状態だからです。これは何も医療者だけに限ったことではありません。

素直な自分に

子どもは自分の気持ち、例えば欲しいことを周囲にそのまま伝えます。しかし、成長とともに「縛り」が強くなります。こうあるべき、だとか、役割だとか。やがて「嫌なことを嫌」と言えなくなる。「want」の自分が、「must」の自分に変わっていくとも言えます。がんになって行き詰まる人には、「こうすべき」感が強い傾向があります。母親として家事を

しなければいけないとか、父親として家族を養わなければいけないとか。がんになると全うできなくなる。そこに一つの心の歪が生じるかも知れません。

行き詰まる人と言いましたが、実は、その人が成長する過程で抱え込んできた問題が、がんという病気で顕在化するのです。がんが、その問題と向き合う契機になると言えます。自分の思いを素直に見つめることが解きほぐすカギだと思います。

「その問題」と向き合うには

患者さん、家族、医療者、みんなが一緒になって考えることで人は成長できます。Post traumatic Growth(心的外傷後成長)」といって、非常に辛い体験をした後に心が成長することを示します。

不安は、分からないものに対する人の気持ちです。がんという病気で人生に不安を感じている場合、何への不安なのかを解きほぐすことで「分かった」部分が増え、不安が薄らぐこともあります。

その答えのすべてを医師が持っているわけではありません。医療者を含めた周囲の人たちと様々なことを紡ぎあう中で患者さん自身が見つけていけるのではないのでしょうか。

がん相談ホットラインには毎日多くの方からご相談が寄せられます。治療や副作用のこと、お金や仕事のこと、人間関係、生き方や心の持ち方など、相談内容は実に様々です。でも、一つとして同じ相談はありませんし、同じ対応でよいということもありません。人生観や価値観、これまでどう生きてきたか…人はみんな、それぞれ違いがありますから、「こうすればよい」という答えがあるわけではないのです。だからこそ、お一人おひとりの話にじっくり耳を傾けて一緒に考えることを大切

にしています。それでも電話を切ったあと、「もっとできることはなかったか」と悩んだり、相談者の思いに触れ、どれだけ苦しくて辛かったらうかと、胸が痛くなったりすることもしばしばあります。私たち相談員は、相談者の人生を代わりに生きることにはできません。でも、どんな思いで相談してこられたのか「相談者をわかりたい。相談者の力になりたい」そう思って相談を受けています。不安や心配がある時は、お一人で抱え込まずに、遠慮なくお電話ください。



日本対がん協会では、
看護師や社会福祉士による『がん相談ホットライン』、
「社会保険労務士による『がんと就労』電話相談」の
2つの窓口を用意しています。



予約
不要

秘密
厳守

がん相談 ホットライン

03-3541-7830

相談日時：毎日（土日祝も相談可、年末年始を除く）
受付時間：10時～13時 / 15時～18時 おひとり20分

例えばこんな時にお電話ください

治療や副作用

仕事やお金のこと

がんの予防や検診

家族や周囲のこと

気持ちのこと

医療者とのかわり

誰でも利用いただけます

患者さん

ご家族

友人・知人

相談員のこと

看護師、社会福祉士など国家資格をもつ経験豊かな相談員が相談を受けています。

社会保険労務士による

「がんと就労」電話相談（予約制・無料）

相談時間：40分

ホームページからご予約ください

<https://www.jcancer.jp/>



※ 相談の受付日時を変更することがあります。詳しくは公式サイトでご確認ください。

www.jcancer.jp/consultation_and_support