



ひとりで悩まず、話してみましょう。

がんの相談

話せる、聞ける、「がん相談ホットライン」のガイドブック

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 医師 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



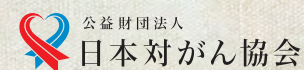
公式サイト



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 監修

新型コロナウイルスの感染拡大により、がん患者・家族の方々に、さらにもう一つ、ストレスを強いました。閉じこもりがちな患者さんはちょっとした散歩もはばかられ気分転換がままなりません。離れて暮らす家族は訪ねて行けないことに気をもみます。ソーシャルディスタンスによる患者・家族の「心の距離感」による悩みも相談から浮かび上がっています。

悩みは自分のためているともややとこころの負担になり続けますが、誰かにそのことを話して吐き出すとスッキリするものです。また、話しているうちに考えが整理できることもよくあります。

日本対がん協会のがん相談ホットラインでは、経験豊富な相談員がお話を伺います。家族や友人には話しにくいことでも、どうぞ遠慮なくご相談ください。誰かに頼ることができることは、私はその方の強さだと思います。

本冊子では実際の相談をイメージしていただくために、相談例をいくつか想定させていただきましたが、これらに限らず、どんなお悩みでもご相談ください。がん相談ホットラインが、みなさまのお役に立つことを祈っております。



がんになると、治療や副作用のこと、お金や仕事のこと、毎日の暮らしのこと、人間関係のこと、がんとの向き合い方やこれからどう生きていくかなど、様々な悩みや心配事が出てきます。誰かに気持ちをきいてほしい時や、不安で仕方がないという時もあるかもしれません。そうした不安や悩みを伺い、どうすればよいのかを一緒に考えるのが日本対がん協会が運営する無料の電話相談「がん相談ホットライン」です。

この冊子は、いくつかの相談例を仮定して作成しました。実際の相談をもとにしたものではありません。患者・家族の方々、それぞれの関係をほぐす一助になれば幸いです。

なお、日本対がん協会では「がんと就労」電話相談も行っています。新型コロナウイルス感染症によって、仕事や経済的な面に影響が出てきたなどのご相談にも応じています。

→詳しくは、10ページをご覧ください。

相談例

- ① それでいいんですよ。 4ページ
- ② 親子だからこそ… 5ページ
- ③ 家族はチーム 6ページ
- ④ 誰かと一緒に 7ページ
- ⑤ 子どもに「余計な心配」をかけたくない 8ページ



40代女性(東京都在住)のご相談

地方に一人で住む母のことが気になって仕方ありません。母は3年前に乳がんを手術して定期的に通院しています。コロナ禍の自粛生活で、もう半年も帰れていません。

ふだんは元気で、買い物も自分でしています。以前は月に1回、様子を見に帰省しても『来なくてもいいよ、大丈夫だから』と追い払われていたんですけど…

コロナは人に孤独を強いました。「不要不急」「自粛」… がん患者さん、経験者の方々は閉じこもりがちになりました。遠くで気遣う家族にも、別のストレスを植え付けています。「ひとりで放っておくことになってしまった」。申し訳なさといいますか、罪悪感や自分を責めている気持ちを電話口で漏らす方もいらっしゃいます。

お母さんとはどうやって連絡を取っているんですか？

毎日電話で…

毎日ですか？ 今できることを十分やっていると思います。それでいいのでは。お母さんにも気持ちは伝わっていると思いますよ。

さりげない言葉、何気ない行いの中に、やさしさ、思いやりが感じられます。できる範囲でできることを続ける。「それでいいんですよ」とお伝えするだけで、相談者のつらそうだった声が、柔らかく変化していくこともあります。



70代男性(東京郊外に在住)のご相談

末期の大腸がんです。長男夫婦、孫1人と一緒に住んでいます。自分としては痛みをコントロールして安らかに暮らしたい。抗がん剤の副作用で今の生活ができなくなるのはイヤだと思っています。自分の気持ちを正直に伝えていいのでしょうか。



長男夫婦は「お父さん、最新の治療を受けて一日でも長生きしてほしい。私たちが頑張るから」と気遣ってくれるそうです。

息子さん夫婦に本音を話しにくいんですか？

息子たちを悲しませてしまう気がして…

実は、ご家族も悩んでいます。

息子としては、お父さんには長生きしてもらいたい。けれど、治療で苦しむ姿は見たくない。お父さんが正直に自分の気持ちを話してくれたらと思うものの、こちらから切り出して『お前たちは早く死ね、と言うのか』なんて思われたくないし…

自分の一言で、死期を早めることになったら考えると、どうしたらいいのか悩んでしまいますね。

直接話しにくいときは、自分の気持ちを手紙に書いてみるといいときもありますよ。



手紙にしたためて渡すと、正直なコミュニケーションが図れるときもあります。それも冷静に。「親父、あとで読んでおいて」というだけですむかも知れません。親子だからこそ言えることがあり、親子だからこそ言えないこともあります。正直な気持ちと遠慮する気持ちが、時と場合によって、交錯します。「ちょっと気持ちの整理を」といってホットラインに電話をかける方もいらっしゃいます。無意識に、「ひと呼吸おく」ことにホットラインを利用しているのかも知れません。





60代男性(長野県在住)のご相談

進行した大腸がんです。治療の選択で悩んでいます。2人の子ともとは離れて、ひとりで暮らしています。長男は「親父の思うように」と言ってくれますが、次男は「頑張って治療して長生きしてほしい」という意見です。

近年、大腸がんの治療法は進展が著しく、いくつかの薬の組み合わせで長期の生存も期待できるようになっています。検査結果や治療の説明は男性が1人で聞きました。主治医は家族も一緒に、と伝えたそうですが、息子さんたちは仕事が忙しくて帰省できず、男性からの電話でそれぞれ話を聞きました。

父は、私たちの意見が違うので困っているんだと思います。
弟は早くに家を出たこともあって、父にできる限り
長生きをしてほしいと思うのもよくわかるのですが…

年の離れた次男は高校から都会へ。一緒に暮らした時間がすいぶん違います。母親が亡くなって、父親が一人暮らしになってからは、頻繁な行き来も途絶えていました。

一方の意見を聞けば、一方の意見を聞かないことになるので。

家族には長い時間の中で培われた様々な背景があります。「こうするのがいい」という解決方法があるわけではありません。

どんな道を選ぶのか、迷っていいんですよ。

迷っていることを3人で話されてはいかがでしょうか。

家族が、がんと診断されると、家族関係が変わることはよくあります。関係が悪くなることもあります。それぞれが自分の考えに寄って「正解を探す」ことも影響しているようです。一緒に住んでいても、離れて住んでいても、家族は家族です。それぞれが自分の気持ちに正直になって話し合ってください。自分の意見に固執せず、皆さんの意見を聞いてください。患者さんにとって「より良い」方法をみんなで話し合ってください。家族は「チーム」です。



50代女性(関西在住)のご相談

進行期の胃がんが見つかった80代半ばの父の治療に悩んでいます。80歳ごろから認知症となり、時にヘルパーの手を借りながら、家族で介護をしています。私たち家族が治療法を選んでいいのでしょうか。父の最期を決めることになるので…

高齢化が進み、大きな社会課題となっているのが認知症です。有病者は数年前に700万人になるとも推計されています。認知症とがんにまつわる相談も増えています。

お父さんと、病気になったときのこと、
話し合ったことはありませんか

はい。まったく。

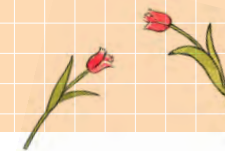
自分の最期が迫ったときにどうするか、話し合ったことがない人がほとんどかも知れません。そんなとき、なるべく、一人で悩んだり、一人で決めたりするより、一緒に考えてくれる人がいると、すいぶん違うものです。家族、親戚、主治医や看護師。「誰か」は、その人によって異なるでしょう。私たちに相談される方も少なくありません。

相談は1回限りということはないですよ。何度でも大丈夫です。
「あの時はこう言ったけれど」「いったんは決めただけけれど」とか、
決めたことを必ず守らなければいけない、というわけではないですし。

ご高齢の夫婦。認知症の夫の介護をする妻ががんになることもあるでしょうし、夫のがん闘病を支える妻が認知症になることもあるでしょう。いつでも私たち相談員をうまく使ってください。いつでも「窓」をあけています。



子どもに「余計な心配」をかけたくない…



40代半ばの女性(福岡県在住)のご相談

乳がんと診断されました。

中学生と小学生の子どもに、

いつ、どのように伝えたらいいのでしょうか。



親ががんになったことを子どもにどのように伝えたらいいのでしょうか。

下の子にはまだ分らないと思うので、
上の子だけに話そうと思うのですが、
受験を控えているので気が散ってもいけないし…。

伝えるタイミングは難しいですね。

でも、二人のお子さんには一緒の場でお伝えになっては
いかがでしょうか。

下の子は幼くて怖がるから、
もう少し大きくなってからではダメですか？

そう思われるのは普通でしょう。心配をかけたくない。親心です。

兄弟は、お互いに相手の気持ちや仕草の変化を、
それぞれ敏感に感じています。
ママとお兄ちゃんは何を話したんだろうと
不安に思うかもしれません。

話をした2人の間では共通のことになりましたが、もうひとり、その輪から
外れます。

子どもにとって、親の病気は「余計な心配」ではないと思います。
子どもは子どもなりになりに理解していきます。正直に話して輪の中に入ってもらい、それが安心や信頼につながっていくこともありますよ。

家族の関係性の中で、タイミングを見計らって正直に、わかりやすい言葉
で伝える、兄弟姉妹みんな一緒の場で——お母さんも治療に向き合えます。

「家族」とひと口に言っても、そのかたちは様々です。

同居している家族もいれば、離れて暮らす家族もいます。
一人ひとりの性格も異なり、がんに対して抱くイメージも違う
でしょう。

ただ一つ言えることは、誰もが「孤立」しないように、という
ことです。

この冊子の相談例では、相手への気遣いが、互いの気持ちの
すれ違いにつながりかねないことを想定してみました。
相手の気遣いを鬱陶しく感じ、つい声を荒げる——気遣い
が気まずさになり、小さなすれ違いが深い溝になってしまう
ことだってあるかも知れません。

「一人にしてほしい」ときもあるでしょう。そのときは、
ひと呼吸おいて「一人にしてほしい」と落ち着いて伝えて
みませんか。

気持ちを正直に伝えられる関係、心の距離感を大切に
していれば、互いを見失うことは防げるのではないのでしょうか。





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』、社労士による、がんと就労に関する電話相談の2つの相談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(土日祝日も相談可、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
家族や周囲とのこと

仕事やお金のこと
気持ちのこと

がんの予防や検診
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/>

詳しくは公式サイトでご確認ください。
www.jcancer.jp/consultation_and_support

日本対がん協会は、「がんで苦しむ人や悲しむ人をなくしたい」という目標に向けて活動をしている公益財団法人です。がん患者さんやご家族の支援活動や、正しい知識の普及啓発なども行っています。

わたしたちは大きく3つの活動を行っています



がんサバイバー・クラブ

がんサバイバー(一度でもがんと診断された事のある人)や「知りたい」「治りたい」「普通の生活がしたい」という思いや、家族や大切な人を「支えたい」という気持ちをサポートします。ウェブサイトやSNSを通じて信頼できる情報を提供したり、患者どうしがオンラインで交流できるイベントを定期的に開催したりしているほか、がんに関する動画配信なども行っています。



リレー・フォー・ライフ(RFL)

がんサバイバーやご家族を支援し、地域全体でがんと向き合い、がん征圧を目指すチャリティー活動です。会場では患者さんやサバイバー、支援者の皆さんがチームを作り、仲間とタスキをつなぎながら、寄付を募り、新しい治療法・新薬の開発・研究助成やがん相談ホットラインの運営資金として役立てています。

