

6 治療を終えて

◆ 再発、転移への不安

がんにかかった人なら誰でも再発や転移の不安を抱えます。ちょっとした体調の変化に対して、いたたまれない気持ちになることもあります。一人で抱え込まずに、周囲の人やがん相談でその気持ちを聞いてもらいましょう。

◆ 社会復帰をめざして

大きな手術を受けた方には、いつも「三、三、七拍子」と励ましています。退院して最初の3カ月は具合が悪くなっていくように感じます。この時期には、仕事を辞めるなど重大な決断は避けましょう。その後の3カ月で、状態は悪いながらも安定し、次の6、7カ月で徐々に改善し、心も晴れていきます。あなたが「普通の生活」として思い描いている生活の中身を、ノートなどに書き出してみるとよいでしょう。

職場復帰の準備として、通勤時と同じように身だしなみを整え、電車や車で会社の近くまで行ってみる、あるいは自宅で机に向かったり、文書を書いたり、パソコンを操作したりしてみましょう。次に図書館など、他人がいる場所で作業し、体を慣らしていきます。復帰後、職場に病状や治療の計画、通院の有無などについてどう話すか、準備しておくことも必要です。