

9 よい相談の受け方 4つのポイント

その1 1人で考え込まない

1人で考え込まないようにしましょう。がん相談ではどんな相談でも対応してくれます。家族も大切な相談相手です。担当医や看護師などの医療スタッフも悩みを聞いてくれます。その際、できれば、要領よく質問できるように、あらかじめ質問事項をノートなどにまとめておくといいでしょう。

その2 どんなことでも相談しよう

回答がなさそうで尋ねても仕方がないと思えるようなことでも、自分の気持ち、得た情報を整理するために相談は有効です。話を聞いてもらうだけで、気分が落ち着くこともあります。

その3 信頼できる情報を

インターネットを利用する際には、信頼できるサイトを利用しましょう。あふれる情報に振り回されないことです。

その4 ノートを使って情報を整理

ノートを利用して、診察や検査、相談を含む様々な情報を整理しながら、判断を重ねていきましょう。