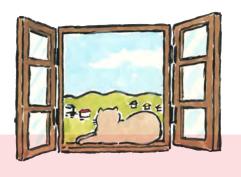
がん相談ホットライン

がんと向き合う

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。

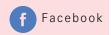
お問い合わせ先 〒104-0045 東京都中央区築地5-3-3

電話: 03-3541-4771(平日10時~17時)

www.jcancer.jp

















公益財団法人 がん研究会有明病院 腫瘍精神科部長 **清ァ火 石**研 先生

がんという病気になることで、それまでその方が描いていた将来の 見通しが根底から揺らぐことも多く、大きな衝撃を受ける方は少なく ありません。しかし、人はその現実と向き合い、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。

しかし、大きな悩みを一人で抱えることはとても苦しいことです。 自分ひとりで解決しようとすると心が折れてしまいます。一方で、誰かに 悩みを話し、時に怒りや悲しみの感情に蓋をすることなく表現できる ことは、レジリエンスを発揮するための大きな力になります。

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はどうしたらよいのか、いっしょに あれこれ考えます。苦しい時には、ぜひお気軽に電話をかけてみて ください。 がんの治療中、様々な症状が生じることが少なくありません。 治療が長引くケースもあります。「前向きに」と頭では理解して いても、気持ちはふさぎ込みがちです。

そんな時、ほかの患者さんたちのたどった道を知ることで、 ちょっとホッとすることがあります。「私一人じゃないんだ」 闘病中の患者さんにうかがったことがあります。

「ほかの患者さんの経験談に励まされた」と。

同じ抗がん剤を使いはじめて、どれくらいでどんな副作用が 出たとか、その後、何日ぐらいで治まったとか。副作用は人それぞ れとわかっているけど、ほかの人も副作用で悩んでいることや、先が 見えることで安心できたそうです。

日本対がん協会のがん相談ホットラインには、日々、多くの 患者・家族の方々から相談が寄せられます。病状も環境も異なりま すが、同じような悩みを話される方々もいらっしゃいます。

対がん協会ががん相談ホットラインを開設して10年以上、 ずっと守り続けていることは「寄り添う」姿勢です。毎日の暮らしの 中で息詰まったとき、フッと息を抜けるきっかけになれば幸いです。

※この冊子に掲載した相談例は、よく寄せられる相談を基に作成したフィクションです。





治療が長くなると 周囲の雰囲気も 次第に変わっていく…。 あと5年の ホルモン療法。 正直、辛い…。

同じ相談を何度も 聞いてもらえるのかしら?

まわりの人にどう伝えるか?

東京の会社に勤める50代の女性は乳がんを 手術して5年になります。

この間、ずっとホルモン療法を続けてきました。 あと5年。そう思うと、溜息が出ると言います。「私の 我慢が足りないのでしょうか、もう頑張れません…」。 かぼそい声が聞こえます。

診断直後、家族は優しい言葉をかけてくれました。 職場でも気を遣ってくれているのがよくわかりました。 でも、最近、雰囲気が変わってきたように思えます。

「薬の副作用がつらくて横になっていると、怠けているんじゃないか、と思われている気がします」「つらい、とこぼすと、また同じことを言っている、と嫌がられるのではないか」と気になって仕方がないそうです。 そう感じてからは、まわりにつらさを話せなくなったといいます。

心配事を言葉にする

女性は乳がんが見つかる前は家事を怠ったことは ありません。職場で同僚が困った様子をしていると、 声をかけて仕事も手伝う、という面倒見の良い几帳面な性格だったそうです。きちんと治療を受け、薬も欠かさず、しかも家事、仕事も怠らない――完璧な自分でいなきゃいけないと苦しんでいるように思えました。相談電話をかけてこられる度、「申し訳ありません」から話が始まりました。

これまでずっと頑張ってこられたんですね。つらい時はつらいと、再発を不安に思う時は不安だと、その時々の正直な気持ちを周囲に話してはどうでしょうか。ひとりで抱え込んでいると、心が苦しくなってしまいます。

乳がんを患う人は増えています。一方で、治療成績が上がり、体験者(サバイバー)が増えています。10年間ホルモン療法を受けても再発の不安にさいなまれる人もいます。家族の、体験者同士の、職場の、それぞれの場面でサポートが必要になっています。

ホットラインは、「寄り添う」ことを大切にしています。何度でも電話をかけてください。「遠慮」は 誰のためにもなりません。



頼れる人、場所を作る

がんを患うと、知らずと自分の心に壁をつくって しまうことがあります。周囲からの視線が気になり ます。それを遮って自分を守ろうとする防衛反応な のでしょうか。その視線が家族、それも子どもだっ たら…。自分の気持ちとともに、変わった自分の姿 を見た子どもの気持ちも心配になります。

40代の女性は小学校低学年の娘の母親です。乳がん治療の副作用で脱毛しました。シャンプー時に髪がたくさん抜けるのです。そんな母親の姿を子どもが見たら、傷つくのではないか。そのことが気にかかって治療に前向きになれません。

さらに脱毛が進みやむを得ず、ウィッグをつけた、と言います。それを見た子どもは「ママ可愛い」と笑顔を見せたそうです。そんな子どもの反応に、励まされたのは女性のほうです。

気持ちを分かち合う

がん治療で変わる自分の姿。どんなふうに見られているんだろう? 周囲の視線が気になるのは

当然のことです。ひと言ひと言に、ふとしたそぶりに、 敏感に反応する自分がいます。

でも、周囲も、どのように接したらいいか、戸惑っている のかも知れません。それがよそよそしさになっている… 周囲も気づかないうちに壁を作っているのです。

先の子どもが母親に言った言葉と見せた笑顔 は、正直な気持ちの表れでしょう。その正直さは 子どもの特権です。

この電話を受けた相談員も教えられました。特別な気遣いは壁につながる。壁を壊すのは普段通りの態度だと。でも、自分の気持ちを話すことは難しいですよね。治療中の患者さんにはつらい時もあるでしょう。そんな時は無理をせず、です。

実は、電話をかけてこられた患者さんや家族の方々のお話の中に、悩みをほぐすヒントが潜んでいることが少なくありません。そのヒントに、かけてこられた方自身が気づくこともありますから、「話すこと」はとても大切なことなんです。

前向きな時期も あったのに…。

今までできていた あたりまえのことが できない。

治療は嫌だ

抗がん剤の治療の影響で、 ふさぎ込んでしまっている。





悪いことばかりではないから

関西に住む女性からの電話です。70代の父親 けているそうです。

手足のしびれ。ペットボトルのキャップが開けら れない。以前は欠かさなかった植木の水やりも水 を触るのがつらくなって滞りがちに。「今までできて いた当たり前のことができない」と言ってふさぎ込 んでいると言います。相談員は「一番悪かったとき と比べるとどうですか?」と質問してみました。

洋服を着たり、トイレに行ったり。日常生活で、 自分でできていることがたくさんあることがわかりまし た。「できていることがありますね」という相談員の言 葉に、「できないことばかりじゃないですね」と心なし かやわらかい声になっていました。

新しい日常生活を作る

2回目の相談電話で女性が教えてくれました。 が大腸がんになり、手術後に抗がん剤治療を受 天気の日の午後。ふさぎ込んでいる父親に女性 が声をかけました。「散歩に行こう」「足がしびれて 歩けない |「私が手を貸すから」。

> 半ば強引に連れ出しました。近所を少し回って 帰った時に父親が照れ隠しに小声で言ったそう です。「次も一緒に歩いてくれるかな」

> 「ありがとう、とは言わなかったんですが」と、電 話の向こうの女性の声が心なしか弾んで聞こえ ました。何気ない家族の支えがちょっぴり父親の 心をほぐしたようです。

> 今日も多くの患者さんが治療を続けています。 長く続くつらい時期を過ごしている人もいると思い ます。近所を散歩する― がんを患う前なら小さな ことだったでしょう。でも、それが大きなことに感じる こともあります。特別なことはいりません。

column

大腸がんを体験した人が打ち明けてくれたことがあります。大腸の手術をし て、抗がん剤治療を続けていたとき、知人が見舞ってくれたそうです。帰り際、知 人が何気なく声をかけました。

「頑張ってね、また来るから」

笑顔をつくって見送った後、この体験者は気持ちがもやもやしたそうです。

「もっと頑張れって言うの? 精いっぱい頑張っているわよ」 術後の痛みも我慢し、抗がん剤で味覚が変わってごはんが美味しく食べられな いけれどできるだけ口にしている。

「とにかく元気にならなきゃ、と思って、子どもが大きくなるまで、と思って頑 張っているわよ!!

「頑張って」とか、「前向きに」という言葉を、何気なく口にすることが少なくあ りません。この知人を見舞った人も、闘病を励ますつもりで、ふつうに口にした のでしょう。でも、「頑張ってね」という言葉に、「ありがとう」と返せないときだっ てあります。

「前向きに」という言葉を目にして、「前向きになれないから、つらいんじゃな いか」と思われる人もいるでしょう。健康なとき、日常生活の一つひとつの行動 を意識することはありません。でも、その一つひとつの行動ができなくなること だってあります。そんな時、無理に自分で自分を励ますことでかえって自分を追 い込むことがあります。

がんを否定したいときもあるでしょう。朝を迎えるのが嫌になることもあるか も知れません。そんな時は、自分を責めずに「そういう時もある」とありのままの 自分を認めることにしましょう。それと、できなくなったことを数えるのは止めに して、いまできていることを数えてみましょう。

ベルトコンベアーに 乗せられたような気分。

治療は受けなくては、 でも、逃げたい気持ちもある。 その繰り返し。



自分のこととは思えないまま、 話が進んでいるような 気がする

> どうして 自分が…

落ち込んで当たり前

がんは、誰もが患う可能性があります。でも、「ど うして自分が?」と思い悩む人は少なくありません。 診断され、医師の説明を受けて治療法を選ぶ。 次々にいろいろな検査が行われていきます。

「気持ちがついていかないまま話が進んでいる 感じがする | そんな相談も少なくありません。肺が んを患った60代の九州の男性の相談もその一つ でした。

男性は言います。「ベルトコンベアーに乗せら れたようにどんどん話が進む」と。

す。家族に心配かけてはいけないし」

で疲れてきました」

気持ちの整理がつかないまま、治療をしています。 この男性のように、拒否したいこともあります。周囲 は患者さんのためにと「治療を続けた方がいい」

と説得をすることがあります。でも、時として患者さ んの気持ちを追いつめてしまうことがあります。

自分の気持ちに正直に

がんを患って、新たな出会いに気づくことがあ ります。新たな人生、と思う人もいます。診断された ころは「どうして自分が?」と思い悩んでいた人も、 ふとしたことがきっかけで、前向きになった、という こともよく聞くことです。

何がきっかけになるかわかりません。ただ、私た ちは「すぐに向き合うのは難しいですよね」と話し 「治療はうけなくてはいけない、と頭では思いま かけることもあります。「嫌だ」という患者さんを説 得することは、患者さんの気持ちを否定することに 「でも、逃げたい気持ちもあります。その繰り返し なる場合があります。否定したい感情を認めること が、「きっかけ」に気づく一つかも知れません。

column

がんとの向き合い方は、人それぞれです。

診断後すぐは「がんのことなんか知りたくも考えたくもない」と思っても、やが て、がんのこと、治療のこと、治療後の生活のこと…が心配になる人は少なくあ りません。パソコンやスマホで検索する人もいるでしょうし、地域の患者団体の 集まりに参加したり、病院の相談室で尋ねたりすることもあるでしょう。自治体 や勤め先の担当窓口に支援制度の相談をすることもあると思います。

がんとの向き合い方は、情報との付き合い方に左右されると言っても過言で はありません。

大切なのは、得た情報について、医療面では主治医に、支援面では病院の 相談室や自治体、企業の担当窓口で確認すること、です(日本対がん協会の がん相談ホットラインでもかまいません)。一人で鵜呑みにしないことです。

いま、インターネットを縦横に扱える人と、活用が困難な人の間には情報格差 が存在します。ただ、がんに関して、知った情報が適切な内容なのかどうか、これ を判断するにはそれぞれの情報に応じた専門性が必要となることもあります。

情報は、目的地までの道筋が描かれた地図だと言えるかも知れません。ただ し、みんなが同じ地図を手にしているとは限りません。詳細なものを持つ人もい るでしょうし、幹線道路だけの地図を手にする人もいるでしょう。たどり方によっ ては迷子になる可能性もあります。目的地との間に川があるのに橋が描かれて いない場合は橋の場所を教えてもらわなければなりません。その案内をしてく れるのが、主治医であり、相談室の相談員や自治体などの担当窓口なのです。 気兼ねや遠慮は、誰のためにもなりません。

何か具体的な 相談事があるわけでは ないのだけど…。

会話が失われている。

病院の待ち時間、 感染予防のために 誰かと話すこともできず、 人と話す機会が減った

一人になってしまった ような気がする。



不安を抱え込まないで

「とくに聞きたいことがあって電話をかけたんじゃないんですが」こう切り出したのは東北地方の50代の男性です。私たち相談員は、いつも何かにこたえているわけではありません。相談してこられた方のお話にじっと耳を傾けていることも多いんです。

問わず語りに男性が話はじめました。大腸がんが再発して通院治療を続けていること、病院で椅子に座って治療を待つ間に知らずと話し相手ができたこと、帰る前に病院の相談室に顔を出し天気の話程度の会話をしていたこと…。

それが、コロナ禍で一転しました。治療の予約 は厳格に守らなければなりません。待合の椅子も 間隔をあけるよう「×印」の張り紙がしてあります。 治療が終わると感染の不安もあってすぐ病院をあ とにします。自然と、会話が失われていきました。

ひとりのがんにみんなで向き合う

「一人になってしまった気がして」

人はいつも用事や目的があって話しているわけではありません。雑談をするときもあるでしょうし、無駄話だってあるでしょう。そこには、私がいてあなたがいます。あなたがいて私がいるのです。 人は常に「役割」をもって存在しているというわけではありません。

私たちの相談では、電話の向こうの方々のお 名前や連絡先といったことは、私たちから伺って いません。でも、電話をかけてくださったあなたが そこにいることは、はっきり分かっています。

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 秘密 厳守

がん相談 ホットライン 03-3541-7830

相談日時:毎日(年末年始を除く) 受付時間:午前10時から午後6時まで 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

家族や周囲とのこと

気持ちのこと

医療者とのかかわり

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.jcanser.jp/



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため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/consultion_and_support