


非小細胞肺がんと診断された

患者さんの「ご家族」に読んでほしい


こころのサポートガイド



ご家族向けの内容は
コチラから
お読みください
<<<

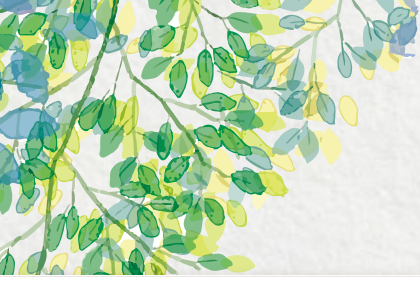


監修：がん研有明病院 腫瘍精神科 部長
清水 研 先生

非小細胞肺癌といわれた「あなた」へ
診断されたときに  読んでほしい

こころのサポート ガイド

監修：がん研有明病院 腫瘍精神科 部長
清水 研 先生



はじめに

がんという病気の告知は、誰にとってもつらいものです。

「もしかしたら……」と、こころの準備をしていたつもりでも、

実際に主治医から病名を聞かされると、目の前が暗くなり、

何から考えたらよいかわからなくなることもあるでしょう。

この冊子では、非小細胞肺がんと診断された患者さんと

ご家族の方に、こころの痛みや不安、悩みについて一緒に考え、

解決に向けた糸口やヒントについて紹介しています。

こころのあり方は人によって異なり、病気に対する受け止め方や

対処の仕方もさまざまです。

しかし、ご自分のこころの声に耳を傾けることは、

病気と上手に向き合う勇気を与えてくれる大きな力になるはずです。

少しずつでかまいません。

患者さんにご家族がよく話し合い、必要なサポートを得ながら、

がんとの上手な付き合い方を一緒に見つけていきましょう。

がん研有明病院 腫瘍精神科 部長

清水 研 先生

はじめに	2
------------	---

患者さんへ

・診断されたときのショックと不安について	4
・こころの負担を軽くするために	6
・自分らしい病気との向き合い方を考える	8

知っておきたいこと

・診断から治療開始までに行うこと	16
・主治医と上手に対話するために	17
・別の医療機関の医師に話を聞いてみたいとき (セカンドオピニオンについて)	18
・がんの治療は、さまざまな分野の専門スタッフが チームを組んで担当	19
・医療費とお金について	20
・役立つ情報が得られるウェブサイト	21

うら側からは、患者さんのご家族向けの
こころのサポートガイドをお読みいただけます。
(ページの付け方が途中で変わります)

診断されたときのショックと不安について

がんと診断されたときは、
ここに大きなストレスがかかります。

がんの診断のように、「悪い状況」を聞いたとき、多くの人は、「そんなはずはない」といった否定の気持ちがわきあがります。「なぜ、自分がこんな目に」といったやり場のない怒りや、「健康な自分」を失ってしまったという喪失感に苛まれることもあります。これは、**大きな衝撃からここを守ろうとする通常の反応であり、誰もが感じる自然なところの動きです**。特にがんと診断された直後は、**将来が著しく悲観的に思え、ここに強い衝撃を感じる**かもしれません。

こうしたネガティブな感情はよくないものと思い、平静を装ってしまう方もいらっしゃいます。しかし、感じているところをありのままに受け止め、たくさん泣いて、たくさん悲しむことは、いつもの自分を取り戻すうえでとても大事なことです。悲しみという感情には、傷ついたところを癒す力があります。揺れ動くところの反応は、あなたがいつもの自分を取り戻し、がんに向き合う力を得るために必要なところのプロセスです。

患者さんのエピソード

「**うわべは落ち着いていたが、
何をいわれたのか……**」

Aさん
65歳・男性

地区の検診の結果から総合病院を紹介されたAさん。検査の結果を聞きに行く際に、長男が付き添ってくれることになりました。

「病名を告げられたとき自分では落ち着いていたつもりでしたが、本当は何をいわれているのか意味がわかりませんでした」というAさん。その様子に、同席していた息子さんも驚いたようです。

Aさんのように年を経て経験を積んで来られた方であっても、悪い知らせを告げられたときは、ショックで何も考えられなくなったり、覚えていないことは少なくありません。がんの診断や治療法の説明を聞くときは、ご家族や親しい人に同行してもらい、一緒に説明を受けるようにしましょう。



自分を責めないでください。 がんになったのは、誰のせいでもありません。

「もし、あのときにこうしていれば…」そんな後悔の気持ちが押し寄せ、あなたを苦しめているかもしれません。「家族に心配をかけてしまう…」と不安に押しつぶされそうになっている方もいるでしょう。しかし、どうか自分を責めないでください。

がんは、誰もがなる可能性がある病気です。今は、日本人の2人に1人ががんになる時代です。「自分のせい」と決めつける必要はどこにもありません。

原因を探ることより、これからどうするか、何をしたら自分らしい日々を過ごせるかに目を向けてみませんか。

肺がんは手強い相手ですが、治療法は日進月歩で進んでいます。そして、あなたをサポートする医療スタッフも大勢います。あなたは決して1人ではありません。

「どうして僕なんだろう、 何か悪いことをしたんだろうか…？」

Bさん
56歳・男性

Bさんは、会社の健康診断で肺に影が見つかり、大学病院を受診して非小細胞肺がんと診断されました。喫煙習慣はなく健康には自信があったBさんは、診断後に激しい怒りと抑うつに襲われたといいます。

「どうして自分なのか、という怒りの気持ちが続き、数日間、眠れず、食事ものどに通りませんでした。でも時間が経つうちに、いくら悩んで落ち込んでも、診断が変わるわけではない。ならば、今できることに全力を尽くそう、と思い直すようになりました」頭ではわかっている、ところがついていけないこともあります。このような場合でも、時間の経過とともに、自分を取り戻していきます。多くの場合、人にはそうした自然治癒力が備わっているのです。



こころの負担を軽くするために

ためらわず、不安な気持ちを
誰かに聞いてもらいましょう。



告知後は、「がんになってしまった…」というやりきれない思いや悲しみ、「誰もわかってくれない」という孤独感から、深い落ち込みを感じることもあるでしょう。

そんなときは、こころに浮かんだことを言葉にして、誰かに聞いてもらいましょう。こころに溜まった感情を思い切って吐き出すことで、少しずつ気持ちが整理され、こころが軽くなることは多いものです。

順序立てて話をする必要はありません。あなたのペースで、ご自分の正直な気持ちを話してみてください。すぐに話すことがためらわれたら、今の気持ちを紙に書き出してみるのもよい方法です。



今の気持ち、心配なこと、不安に思うことを書き出してみましょう。

記入日 月 日

今の気持ち

.....

.....

.....

.....

.....

心配なこと、不安に思うこと

.....

.....

.....

.....

こころのセルフケアにも目を向けましょう。

こころとからだは、つながっています。頭の中から病気のことを忘れる時間を持つことで、固まったこころがほぐれてくるかもしれません。好きなこと、夢中になれることがあれば、試してみてもいいのではないでしょうか。

こころのセルフケアに役立つヒントには、下記のようなものがあります。

リラックスするためのホームエクササイズもありますので、必要に応じて取り入れてみてください(8ページをご参照ください)。

“こころのセルフケア”に役立つヒント

① いやなことは無理をしないで断りましょう

自分の気持ちを抑えすぎるのはよくありません。人に何かを勧められたときも迷惑だな、いやだなと思ったら無理をせず、やんわりと断わる勇気を持ちましょう。

② 没頭できる時間をつくりましょう

病気のことを忘れる時間を持つことも大切です。不安や心配ごとを頭から追いつめ出すためにも、没頭できる時間に身を置いて気分をリフレッシュさせましょう。

③ 規則正しい生活で心身の安定を保ちましょう

毎日、同じリズムで過ごすようにすると、こころも安定しやすくなります。食事や睡眠、運動など、これまでの生活リズムを崩さないようにしましょう。心身の安定を保つことは、必要な治療に取り組むうえでも大切です。



自分らしい病気との向き合い方を考える

がんの告知を受けたあとは、「やるべきことが多すぎて、どこから手をつけていいのかわからない」という声をよく耳にします。多くは初めて経験することばかりですから、戸惑うのは当然です。ここからは、がんと診断されたあとにやるべきことについて一緒に考えていきましょう。

まずは、「大きな決断を1人でしない」ことが大切です。

がんの告知を受けた直後は、ショックで感情と思考が大きく揺れ動きます。こんなときは、「大きな決断を1人でしないようにする」ということが、とても大切です。会社いきなり辞表を提出したり、不要なものに大金を使ったり、科学的根拠に乏しい民間療法に走る、といった決断は、冷静さを欠いているときに見られる行動です。後悔しないためにも、大切なことは1人で判断せずに、ご家族や信用できる人とよく相談してから決めるようにしましょう。

参考

リラックスするための ホームエクササイズ

呼吸法

からだをほぐすことで、こころの緊張もほぐれてきます。気分を変えたいときやストレスが溜まったときに試してみてください。(仰向けに寝ながら行うこともできます)。

1 1、2回深呼吸をする。そのあと、口からゆっくりと息をはく。

2 お腹をふくらませる
ようにして息を吸い
ながら「1、2、3、4」
と数える。



3

息を止めて
「1、2」と
数え、



4

細く長く息をはきながら
「1、2、3、4、5、6、7、8」
と数える(下腹をへこま
せるようにしてはく)。



5 2から4までを繰り返す。

清水研,他(監):国立がん研究センターのこころと苦痛の本, p49, 小学館クリエイティブ発行, 2018より作成

頭を整理するため、やるべきことを リストアップしてみましょう。

時間がたって少しこころが落ち着いてきたら、ご自身が取り組まなければならないことをリストアップすることをお勧めします。やるべきことが整理されて、手をつけやすくなります。

診断後にやるべきことは、大きく次の3つに分けることができます。

やるべきことリスト

1

病気のことを知る

病気のことや今の状態を主治医に聞いておきましょう

2

生活や仕事について考える

仕事や暮らしに必要な手続きについて目を向けていきましょう

3

病気のことを伝える

友人や知人、離れているご家族に、どう伝えるか、考えてみましょう



>>>

次のページ(10~12ページ)に、
やるべきことリストを
それぞれまとめました。

やるべきことリスト

1

病気のことを知る

まず、あなたの病気とあなたのがんの状態について、確かな情報を集めましょう。

あなたの病状を一番知っているのは、主治医です。**まずは主治医の話**をしっかり聞いて、**知りたいことは尋ねることが大切です。**

告知後に知っておきたいことには、次のようなことがあります。聞いたことは、あとから見直せるようにノートに書き留めておきましょう。

知っておきたいこと

- ① 今までの検査の結果はどうだったか
- ② これから受ける追加の検査はどうか
- ③ がんがある場所と大きさ、広がりかどうか
- ④ 治療法にはどのようなものがあるのか
- ⑤ がんや治療による生活への影響はどうか
(これまでの生活を続けられるか)



治療に対する 希望や不安を 伝えることも 大切です

治療に関する希望や不安は、患者さんが伝えなければわかりません。迷ったときは、今の正直な気持ちを伝えてください。対話を重ねていくことで、主治医とのよりよい関係が築かれていくはずです。

主治医への聞き方のコツについては、17ページにまとめていますので、参考にしてください。

自分らしい病気との向き合い方を考える

やるべきことリスト

2

生活や仕事について考える

次に、治療をしながら生活をどうしていくかを考えましょう。今はがんになっても、治療と仕事の両立が目指せる時代です。すぐに退職を考えず、仕事を続けることを前提に伝えることも大切です。

なかには、「職場の人には、病気のことを話さずに済ませたい」ということもあるかもしれません。しかし、がんの治療は、入院や通院、自宅療養の期間などが必要になるため、仕事に全く影響を与えずに治療を続けるのは難しいのが現状です。むしろ、今後の見通しや職場で配慮してほしいことを伝え、理解と協力を得ておくことが、仕事への影響を少なくし、スムーズな復帰を助けることにつながります。

職場(会社)が知りたいことは、主に次の3つです。

会社が知りたいこと

- ① どのくらい休むか
- ② どのくらい仕事に支障があるか
- ③ どんな配慮が必要になるか



仕事やお金、 生活面で 不安がある場合

仕事のほかにも、お金や介護、生活面で不安なことがあったら、病院の医療相談室または「がん相談支援センター」に相談してはいかがでしょうか。専門の相談員と一緒に考え、解決に向けた糸口を探してくれます。「がん相談支援センター」では就労に関する相談も受け付けています。

がん相談支援センターに関する情報は、ウェブサイトをご覧ください。

がん相談支援センター 🔍

国立がん研究センター がん情報サービス
「がん相談支援センターとは」



やるべきことリスト

3

病気のことをどう伝えるか

友人や知り合いなどに、病気のことをどう伝えるかは、誰もが迷う問題の1つです。これが正解というものはありませんが、親しい友人や信頼できる親戚には、伝えることで、隠しごとのない率直な関係を保ちやすくなります。また仕事や家事など、あなたが担っている役割を手伝ってもらう人にも、伝えておくといよいでしょう。

一方、伝えたくない人や、気が進まない人には、無理に伝える必要はありません。

また、がんという病名を最初から伝える必要もありません。**あなたが話せることから、あなたのペースで伝えればよいのです。**伝え方に迷ったら、伝えたいことをノートにまとめたり、ご家族を相手に伝え方を練習する方法もあります。病院の相談室やがん相談支援センターでも、相談にのってもらえます。

考え方のヒント

- 1 あなたが担っている役割を手伝ってもらえる人には伝える
- 2 気が進まない人には、無理に伝えなくてもかまわない
- 3 がんという病名を最初から伝える必要はない



遠方に住む

ご家族に

伝えるべきか

迷ったとき

関係性は人によって異なりますので一概にはいえませんが、基本的には、大事なことは隠さないほうが望ましいと思います。ただし、がんが早期で見つかり、治療期間が短いような場合は、治療が終了してから報告するという選択肢もあります。

一方、進行がんの治療は年単位で考えることが必要になります。そのような場合は、突然伝えるのではなく、ある程度見通しが立った段階で、徐々に伝えるようにしてはいかがでしょうか。段階を踏むことで、ご家族もこころの準備ができる場合があります。迷ったときは、がん相談支援センターに相談することもできます。

こころの専門家によるケアについて

気持ちの落ち込みが続く場合は、
専門家によるこころのケアを受けましょう。

がんと告知されると、不安や落ち込み、悲しみや絶望感を感じて、眠れなくなったり食欲がなくなるなど、うつ状態になることがあります。がんとわかってショックを受けるのは自然なこころの反応ですが、次のような症状が長く続く場合は、主治医や看護師に相談して、こころのケアの専門家につないでもらうことをお勧めします。

うつになると、以下のような症状が現れることがあります。
特に、◎気分が落ち込む ◎物事への興味や喜びが失われる
のいずれかが2週間以上続く場合は主治医に相談してください。

◎ 気分が落ち込む

◎ 物事への興味や喜びが失われる

☐ 集中力や思考力が低下する

☐ 決断をするのが難しくなる

☐ 罪悪感や自分には価値がないと感じる

☐ 死にたいという気持ちが何度も繰り返される

☐ 体重が著しく減る、または増える

☐ 眠れない、または十分に寝ても強い眠気がある

☐ 疲れやすい、または気力がない

☐ からだがうまく動かない、またはじっとしてられない



清水研,他(監):国立がん研究センターのこころと苦痛の本, p62-63, 小学館クリエイティブ発行, 2018 より作成

援助を求めるのは、
弱さではなく、むしろ強さの証^{あかし}です。

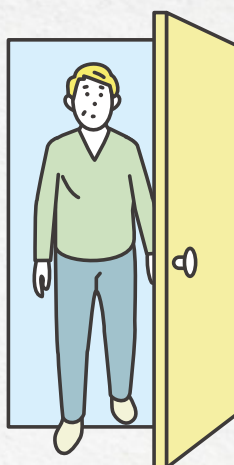
患者さんのなかには、「こころの専門家に援助を求めるのは弱い人間のすることだ」と誤解して、1人で抱え込んでしまう人もいます。しかし、こころの専門家に援助を求めることは、**自分自身の問題を積極的に解決しようとする行動の現れであり**、むしろ強さの証です。勇気を出して声をかけてみてください。

こころのケアを受ける時期

ケアを受ける時期は、早いほど気持ちが早く楽になり、前向きな気持ちになれるものです。不安や落ち込みを抱えたまま時間が経過すると、日常生活にも支障をきたし、治療にも影響を及ぼしてしまいます。

落ち込みが続く場合や、日常生活に影響を及ぼす症状がある場合は、SOSを出しているサインです。早い時期にご家族など周りの人に伝えるようにしましょう(13ページのチェックリストをご参照ください)。

「がん相談支援センター」でも、看護師、ソーシャルワーカー、心理士などが相談員として対応しています。



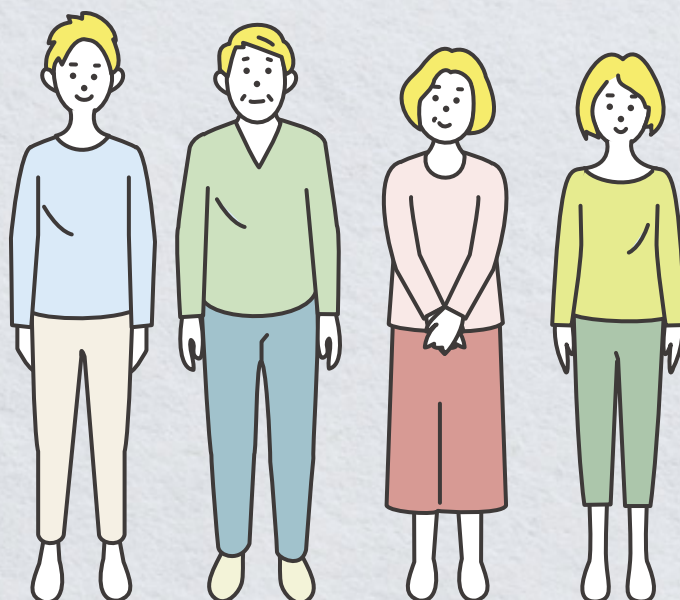
知って おきたいこと



6

つのポイント

ここからは、がんの診療を上手に進めるためのポイントについてご紹介します。
役立つウェブサイトの情報も一覧にまとめています。
患者さんにご家族の情報共有のページとして
ご活用ください。





POINT

1

診断から治療開始までに行うこと

治療開始までに、情報を集めておきましょう。

一般に、がんと診断されてから治療開始までには、いくつか追加の検査が必要になります。できれば、この間に情報を集めて病気や治療について理解を深めておくと、主治医との話がしやすく、気持ちにゆとりをもって治療に臨むことができます。治療方針を決めるために必要な検査には、次のようなものがあります。

がんの広がりを知る画像検査

- 胸部X線
- 胸部CT
- PET-CT
- MRI検査
- 骨シンチグラフィ など

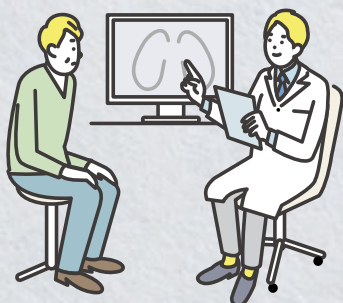
病期を確認

がん細胞の性質を知る検査

- がん遺伝子検査
- PD-L1検査

選択可能な薬剤を確認

がん細胞の性質を調べて、選択可能な薬剤を確認します（バイオマーカー検査とも呼ばれています）。検査には、生検などで採取したがん細胞が使われます。



検査の結果が出たら、主治医から病状と治療方針について説明があります。よく考え、ご家族とも相談しながら、治療法を決めるようにしましょう。

迷ったときは、必要に応じて「セカンドオピニオン」を受けることもできます(18ページをご参照ください)。

肺がんに関する確かな情報を得たいとき

国や公的機関、がんに関する学会など、複数の専門家によって作成された信頼できるウェブサイトを活用しましょう。次のサイトでは、肺がんの診断や検査、治療に関する情報がわかりやすく紹介されています。

国立がん研究センター がん情報サービス 「肺がん」 🔍



日本肺癌学会 「一般の皆さまへ」 🔍



清水研(著):がんで不安なあなたに読んでほしい。自分らしく生きるためのQ&A, p15-23, ビジネス社, 2020

国立がん研究センター がん情報サービス「肺がん」「がんと診断されたあなたへ、不安を感じたときは」「情報を集めるときに大切にしたいこと」

POINT 2 主治医と上手に対話するために

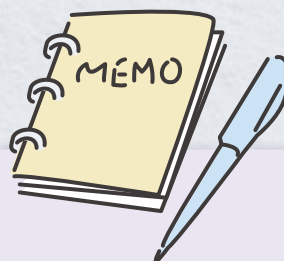
聞きたいことを整理しておきましょう。

診療の際は、緊張して聞きたいことを忘れてしまったり、説明されたことを覚えていないことがよくあります。こうしたことを防ぐために、主治医と話をするときは、聞きたいことを質問リストにまとめておきましょう。このとき、優先順位をつけておくと、主治医も対応しやすくなります。

また、主治医や医療スタッフから聞いたことを見直せるように、メモなどに残しておくことも大切です。わからないことは、遠慮せずに聞いてください。主治医に直接聞きにくいときは、看護師を通じて確認してもらう方法もあります。

主治医への聞き方のコツ

- 質問リストにまとめておく
- 優先順位をつけておく
- 主治医から聞いたことはメモなどに残し、あとから見直せるようにする
- わからないことがあれば遠慮せずに質問する
- 直接聞きにくいときは、看護師を通じて確認してもらう



説明された医療用語がわからないとき

医師の説明には、一般の方に馴染みのない言葉が使われることがあります。そのようなときは、「それは、どういう意味ですか?」と遠慮せずに聞いてください。あとから調べられるように、紙に書いてもらってもよいでしょう。がんに関する用語については、下記のウェブサイトでも調べることができます。

国立がん研究センター がん情報サービス「がんに関する用語集」





POINT

3

別の医療機関の医師に話を聞いてみたいとき(セカンドオピニオンについて)

セカンドオピニオンは、治療を深く理解するきっかけになります。

治療について説明を受けたものの、どの治療がよいか決められないときや、別の医師の意見も聞きたいときは、セカンドオピニオンを受ける、という方法があります。

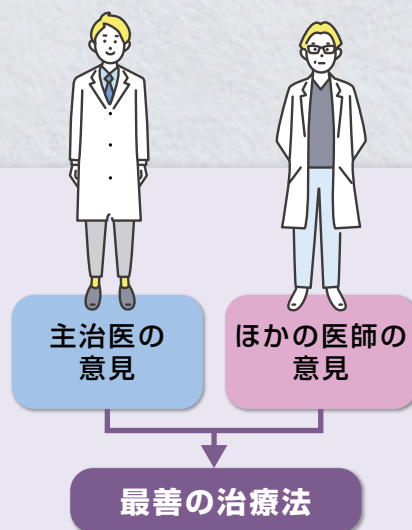
セカンドオピニオンとは、診断や治療選択などについて、主治医とは異なる医療機関の医師に求める「第2の意見」のことをいいます。

現在は多くの場合、「標準治療*」に基づいて治療方針が決められるため、病院や医師によって大きく治療方針が異なることはありません。しかし、同じ意見であったとしても、主治医から提示された治療方針について、主治医とは違う言葉で説明してもらうことで、治療に対する理解が深まるというメリットが期待できます。セカンドオピニオンで聞いた内容は、必ず主治医に報告して、今後のことを話し合うことが大切です。

なお、患者さんの状態によっては、すぐに治療を始めた方がよい場合がありますので、セカンドオピニオンを受ける時間的な余裕があるかについても、主治医に確認しておきましょう。

セカンドオピニオンの進め方

- ① ファーストオピニオンを主治医に聞く
- ② 主治医にセカンドオピニオンの意向を伝え、紹介状や検査データをもらう
- ③ 希望先の医療機関に申し込む
- ④ セカンドオピニオンを受ける
- ⑤ 主治医に報告し、今後の治療を話し合う



*標準治療：大規模な臨床試験によって、治療効果や安全性が確認され、現時点で医学的に最も推奨される治療のことをいいます。

国立がん研究センター がん情報サービス「セカンドオピニオン」「がんになったら手にとるガイド セカンドオピニオンを活用する」

POINT 4

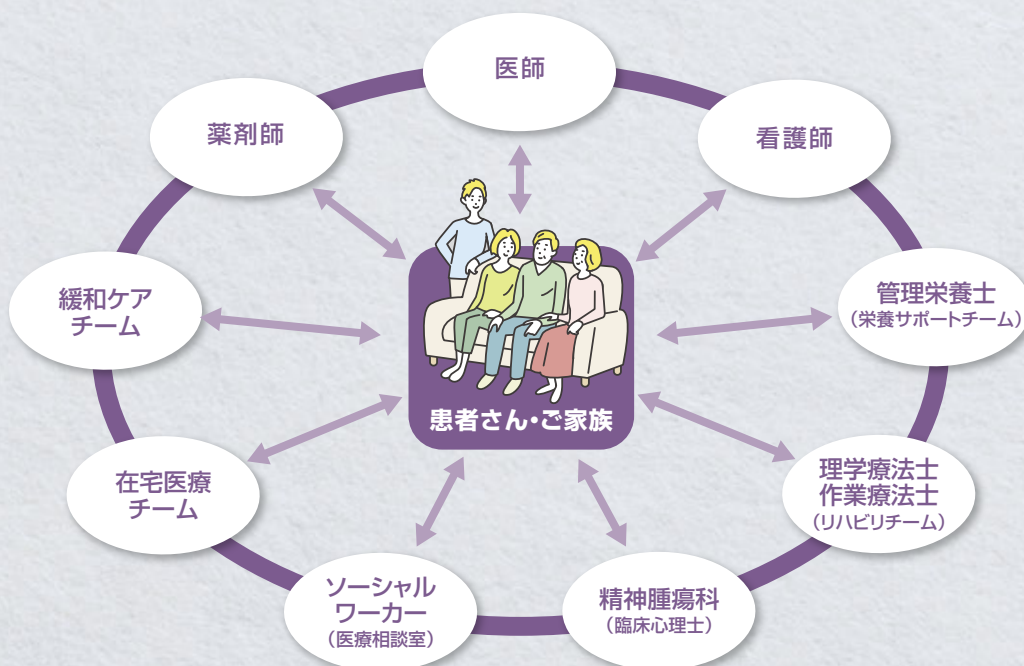
がんの治療は、さまざまな分野の専門スタッフがチームで担当

知りたいことがあれば、
専門の医療スタッフに相談することもできます。

がん医療では、患者さんの状態にあわせて、数多くの専門スタッフが連携しながら治療や療養生活を支えています。

治療については、主治医をはじめ、放射線治療医や腫瘍内科医、緩和ケア医など各分野の専門医が、また治療面や生活面のケアについては、看護師、薬剤師などの専門の医療スタッフがサポートしています。ソーシャルワーカーは、医療行為は行いませんが、患者さんご家族の療養に関する生活全般（精神的・経済的サポートや福祉制度の紹介など）の相談ごとに応じています。病院の医療相談室に配置されていることが多いので、相談したい場合は声をかけてみてください。

医療スタッフに個別に相談したいことがあれば、主治医や看護師からつないでもらうこともできます。



（部署や職種の名前などは医療機関によって異なることがあります）

医療費が気になったら、治療計画が定まったとき、自己負担額の概算を出してもらいましょう。

がんの治療費は、治療の種類や内容によって異なります。また、受ける治療が、公的医療保険が適用されるか、されないかによっても自己負担額は変わります。

医療費が気になるときは、治療計画が決まったときに、想定される費用の概算を出してもらおうとよいでしょう。医療機関の会計窓口、またはがん相談支援センターで確認してもらうことができます。

医療費が高額になったときは、「高額療養費制度」と呼ばれる公的な医療費助成制度を利用することで、患者さんの自己負担額を抑えることができます。ほかにも、「医療費控除」や「傷病手当金」、患者さんの状態によっては「障害年金」などの制度が利用できることがあります。

どの制度を利用できるかわからない場合は、医療相談室またはがん相談支援センターのソーシャルワーカーに相談してみましょう。

入院中にかかる主な費用

- 入院費
- 検査費
- 治療費（手術代・薬剤費）
- 食事代
- 日用品代
- 雑費（洗濯代など）



通院期間にかかる主な費用

- 検査費
- 治療費
- 診察費
- 薬剤費
- 交通費



「付加給付制度」をご存知ですか？

加入している健康保険組合によっては、独自に「付加給付制度」を設けていることがあります。これは、1ヵ月にかかった医療費が一定額を超えた場合に、超えた分の金額が払い戻されることで、医療費の負担を軽減する制度です。付加給付制度の有無や内容については、加入している健康保険組合によって異なりますので、問い合わせをして確認しておくとういでしょう。



POINT 6

役立つ情報が得られるウェブサイト

確かな情報は、がんと戦うための
大きな力になります。迷ったときは
下記のウェブサイトを参考にしてください。



参考になるがん情報サイト(2025年1月現在)

検索



がんに対する基本的・網羅的な情報を知りたいとき	国立がん研究センター がん情報サービス	
がんについて相談したい、 相談できる窓口を 探したいとき	国立がん研究センター がん情報サービス 「がん相談支援センターとは」	
	日本対がん協会 「がん患者・家族の支援」	
肺がんの治療やケアに 関する情報を知りたいとき	国立がん研究センター がん情報サービス 「肺がん」	
	日本肺癌学会 「一般の皆さまへ」	
ご家族向けの 情報を知りたいとき	国立がん研究センター がん情報サービス 「ご家族、まわりの方へ」	
他のがん患者さんや ご家族の声を聞きたいとき	希望と共に生きる 「がんサバイバー・クラブ」	
治療と仕事の両立について 知りたいとき	国立がん研究センター がん情報サービス 「がんと仕事」	
	厚生労働省 「治療と仕事の両立について」	
医療費の助成制度について 知りたいとき	国立がん研究センター がん情報サービス 「がんとお金」	

ご自分をいたわることも忘れずに。
リラックスできる時間を
持ちましょう。

がんの治療では、「家族は第二の患者さん」といわれるように、ご家族も大きなストレスを抱えます。ご家族も、自分の感情に気を配り、意識的にリラックスできる時間を持つようにしてください。親しい人に悩みを聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。

また、やるべきことに優先順位をつけ、できないことは「ノー」ということも大切です。

患者会や病院内で行われている「患者サロン」と交流を持ったり、うれしかったこと、つらいことをノートに書くだけでも気持ちが楽になります。

つらいときは、抱え込まず必要な支援を求めましょう。

本冊子15ページ

「知っておきたいこと」では、がんの診療を上手に進めるためのポイントをご紹介します。患者さんとご家族の共有ページですので、ぜひ参考にしてください。

セルフケアのポイント

- 1 親しい人に悩みを聞いてもらう
- 2 自分だけで抱え込まず必要な支援を求める
- 3 リラックスできる時間を持つ
- 4 優先順位をつけて、できないことは断る
- 5 患者会や患者サロン*に連絡したり交流を持つ
- 6 うれしかったこと、つらいことをノートに書く



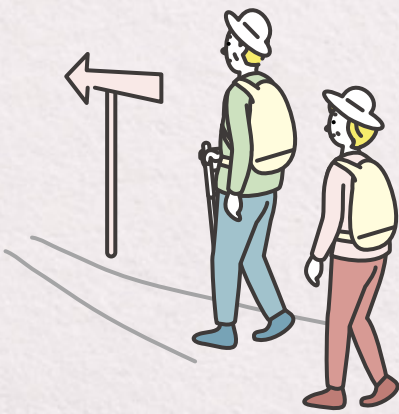
*患者サロン：患者さんやご家族などが、がんのことを気軽に語り合う交流の場のことをいいます。運営の主体や仕組みはさまざまで、医療機関や地域の集会場などで開かれています。興味がある方は、参加できる会はあるか主治医や看護師に尋ねてみるとよいでしょう。

サポートするときの心得とアドバイス

大切なのは、
患者さんと情報を共有し
同じ目標に向かって進むことです。

がんの治療では、患者さんとご家族が手を携え、同じ目標に向かって進めていくことが大切です。病気や治療のこと、今後の見通しについて、主治医や医療スタッフからの説明をよく聞き、できるだけ同じ情報を共有しておきましょう。そのうえで、疑問を感じたら、患者さんと相談したうえで主治医や医療スタッフに伝えてください。

情報を共有するため、患者さんが入手したパンフレットなどにも目を通しておくとよいでしょう。



治療の主役は患者さん。
治療については患者さんの希望や
思いを優先して考えましょう。

ご家族は、「自分がしっかりしなければ」という思いから、いろいろなことを患者さんに勧めたくなることもあると思います。治療のことや日々の暮らし方について、あれこれ指示を出したくなることもあるでしょう。

しかし、治療の方法や過ごし方を決めるのは、患者さん自身です。よかれと思ってアドバイスしたことも、患者さんの思いは違っているかもしれません。ご家族や周囲の人に遠慮して、本心を伝えていないかもしれません。

結果はともかく、患者さん自身が「みんなできよく話し合い、最後は自分が決めた」と納得していたら、ご家族や周囲の方々も、受け入れやすくなると思います。



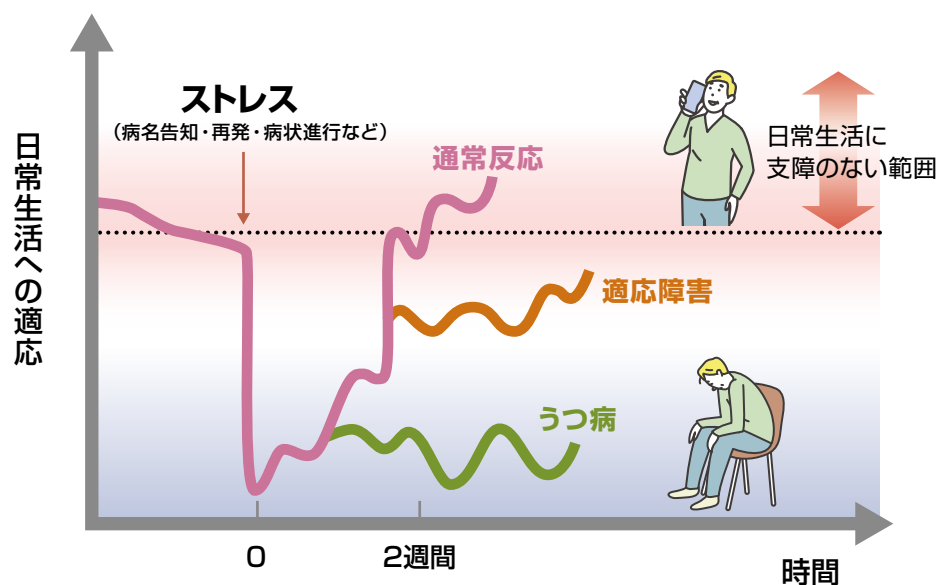
がんと告知された患者さんの こころの反応を知っておきましょう

がんと告知された直後の患者さんは、大きなストレスから一時的に日常生活を送ることが難しくなることがあります。気持ちが不安定になり、食欲不振や不眠など、身体的な症状が出る時期が1～2週間続くこともあります。しかし、その時期が過ぎると少しずつ日常を取り戻すなかで、現実の問題に向き合い、困難を乗り越えようとする力が徐々に湧いてくるようになります。

もし、2週間以上たっても回復せずに、生活に支障があるほど不安や落ち込みの症状が続く場合は、専門家の助けを借りることが大切です。

まずは、主治医にご相談ください。

ストレスへの心の反応



国立がん研究センター がん情報サービス「がんと心」より作成

ご家族や患者さんを支える大切な方をお願いしたいこと

診察には、
できるだけ同行して
一緒に話を聞くようにしましょう。

医療者から説明を受けるときは、患者さん本人だけでなく、ご家族や信頼している人が同席することをお勧めします。患者さん自身は、動揺して医師が何を話しているのか記憶に残っていないことがあるからです。

メモをとる、質問する、気持ちを確かめるなど、患者さんひとりでは難しいことをサポートすることが、聞き逃しや認識の違いといったコミュニケーションエラーを少なくすることにつながります。

聞いた内容を
あとから確認し合うことも
大切です。

主治医から説明を受けたあとは、そのままにせず、「こういう意味だった」「こんな内容だった」と、説明内容をお互いに確認しておきましょう。

同じ話を聞いていても、先入観や思い込みなどから、とらえ方が違ってしまいうこともあります。

患者さんと認識にずれがあるような場合は、そのままにせず、主治医や医療スタッフに聞いて確かめておくとういでしょう。



ご家族や患者さんを支える大切な方をお願いしたいこと

まずは悩みを聞き、
不安な気持ちを
受け止めてください。

がんの告知を受けて動揺している患者さんを前に、
どう接したらよいのかわからない、と戸惑うご家族
は少なくありません。どんな言葉をかけたらよいか
迷うこともあると思います。

そんなときは、患者さんの話に耳を傾け、患者さん
の気持ちに寄り添うことを大切にしてください。
たとえ、こちらから何もアドバイスをしなかった
としても、しっかりと向き合い、ていねいに話を
聴くだけで、患者さんのこころの痛みや苦しみが
ほぐれ、和らいでいくことがあります。

見守ること、
ただそばにいたことも、
大切なコミュニケーションです。

なかにはそっとしておいてほしい、という方もい
らっしゃるかもしれません。そういう場合は、あえて
口をはさまず、近くで見守っているほうが、回復を
助けることもあります。

ご本人が、いま、どういう気持ちでいるかを理解
しようとする、そうした時間を共有すること
が、こころの回復を助ける大きな力になります。



はじめに

自分の大切な人ががんになったときは、大きなショックを受けることと
思います。客観的に見れば全く落ち度がない状況でも、「もっと早く気づく
べきだった」「あのとき、病院に行くこと勧めていれば…」と、ご自分を責め
てしまうこともあるでしょう。

一方、患者さんに、ご家族にどう接してほしいかを伺うと、ほとんどの方が
「普通に接してほしい」とおっしゃいます。特別な何かをするのではなく、
今まで通りに接することを望んでいることが多いのです。普通に接すると
いうのはなかなか難しいことですが、まずは、患者さんがどうしてほしいかを
考えることが、出発点になると思います。

ここでは、患者さんのご家族や、患者さんを支える大切な方に知って
いただきたい患者さんとの接し方やサポートの方法、そのヒントについて
ご紹介します。

最初は手探りでかまいません。無理をせず、ご自分のケアも大切にしながら、
患者さんとともに、上手ながんとの向き合い方を探していきましょう。

がん研有明病院 腫瘍精神科部長

清水 研 先生