

緩和ケアニュース

第26号

特集:心理的な援助～カウンセリングについて～



2012年3月発行
財)倉敷中央病院
緩和ケアチーム

患者さんやご家族に対しての 心理的な援助



今号の緩和ケアニュースは“カウンセリング”について、緩和ケアチーム臨床心理士の今村隆が担当します

臨床心理士について

カウンセリングについてのお話の前に、まずは臨床心理士について紹介をします。“臨床心理士”というのは資格の名称のことで、これは財団法人日本臨床心理士資格認定協会が発行しているものです。心理学関連の資格は他にもありますが、現在のところ日本では臨床心理士が最も公的な資格として位置付けられています。

1988年に第1号の臨床心理士が誕生して以来、これまでに23005人(2011年4月時点)が臨床心理士の資格認定を受けてきました。そのうちの約3割が医療機関に勤めており、全国のがん診療連携拠点病院、大学病院、総合病院、緩和ケア病棟などで活動をしています。医療機関によっては心理療法士やカウンセラーという名称で呼んでいるところもありますが、基本的には臨床心理士の資格を持った者が担当しています。また、医療領域だけでなく、教育領域・福祉領域・法務領域の施設などでも活躍しています。当院では、4名の臨床心理士が勤務しており、精神科、小児科、緩和ケアチームを拠点とし、現在患者さんと関わらせていただいています。

さて、ここから本題に入っていきます。“カウンセリング”という言葉は、おそらく一度は耳にされたことがあるかと思いますが、しかし、カウンセリングとは一体どのようなもので、具体的には何をするのかと

いうことは、実際に経験したことがない方には想像しにくいかもしれません。そこで、私が実際に経験したエピソードなども交えながらお話を進めていきたいと思います。



どんな時に カウンセリングを？

日頃がん患者さんと接していると、多くの患者さんが何かしらの悩みやストレスを経験されています。

- * 心配（気がかり）なことがある
- * 考えることや、すべきことがたくさんあるが、なかなか手につかない
- * なんとなく元気が出ない
- * 人間関係（家族や職場）のことで気になることがある

これらの悩みがストレスの理由としてよく聞かれます。このような状況になると、自分で対処法を考えて乗り越えようとし、身近な人に相談して解決を試みると思いますが、必ずしもうまくいくことばかりではないと思います。実際にカウンセリングをした患者さんからは

- * 一人で考えていてもなかなか良い解決策が出てこなかった
- * 頭の中が混乱し、うまく整理し考えをまとめることができない
- * こんなことを相談するのは相手に申し訳ない気持ちになる
- * 家族に相談したいけどこれ以上心配をかけたくない

などの話を聞くことがあります。また、誰かに相談することを躊躇して一人で悩みを抱え込まれている方もおられます。そし

て、このような時に解決のお手伝いをするのが、臨床心理士によるカウンセリングということになります。

カウンセリングでは 何をする？

“カウンセリング”とは「問題や悩みを抱えた人に対して、臨床心理学的援助法を用いて面接を行い、それらの問題や悩みを解決し克服していくために共に考えていくこと」ということになります。“面接”という言葉を使うとやや堅苦しく感じるかもしれませんが、臨床心理士と言葉でのやりとりをすることだと思っていただければ結構です。患者さんのなかには「〇〇に困っているのだけど、まとまっていなくてうまく話せない」「〇〇に悩んでいるのだけど、何を話したらいいかわからない」という方がいます。臨床心理士は、相談する人の話を整理し、悩みやストレスの背景にある本質的な部分についてアプローチすることを得意としています。話がまとまっていなくても心配の必要はありません。カウンセリングを受けてみようという時には悩みやストレスで気持ちに余裕が無くなっている状態であり、話がまとまっていないのは当然のことだと思います。また、“共に考えていくこと”と書きましたが、これがカウンセリングの中心となります。カウンセリングは臨床心理士が一方向的に解決方法を提示し、何をすべきか指示することではなく、相談される方のお話をゆっくりと聞き、その方の性格や人柄に合うような問題の解決方法を一緒に考えていくことが中心になります。人の性格は十人十色であるために、その人が抱えている問題に適した問題解決の方法もそれぞれ異なっており答えは一つではないからです。

まとめ

- * 一人で考えても良い答えが出ない時、身近な人に相談しにくい時には臨床心理士に相談することを考えてみてください。
- * 悩みやストレスの内容は人によって様々です。あなたが困っていると感じた時は、まずはそのお話を聞かせてください。カウンセリングではこんなことを話してはいけないということはありません。
- * カウンセリングは、臨床心理士と話をすることを中心に進めていきます。
- * 悩みやストレスを解決するための方法は人によって様々です。したがって、あなたに合った解決法を一緒に探していきます。

臨床心理士によるカウンセリングを希望される方は、医師・看護師にその旨をお伝えください。その後、臨床心理士と日時の調整をさせていただきます。



編集後記

医療の現場では、さまざまな病気や障害をもつ患者とその家族が、悩み、怒り、不安などの心の痛みを抱えている場面に遭遇します。緩和ケアの基本理念である全人的苦痛に対するアプローチを多職種チームで行い、カウンセリングの考え方にもあるように「共に考えていく」姿勢で向き合っていくことで、患者・家族のQOLの維持・向上に取り組んでいきたいものです。



当院の緩和ケアについて



緩和ケアとは、命を脅かす疾患による問題に直面している患者のみなさまやご家族のつらさを和らげ、その人らしさを大切にする考え方です。

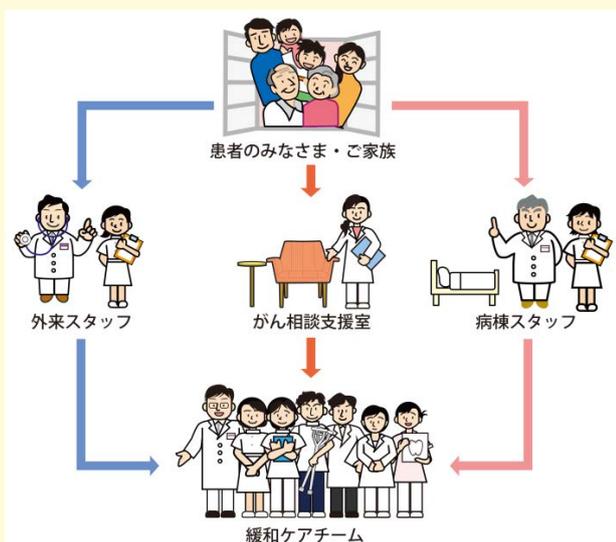
その考えに基づいて、がんなどで治療中の患者のみなさまやご家族が安心して生活を送ることができるように支援するために、当院においては「緩和ケアチーム」がさまざまな活動をしております。

「緩和ケアチーム」のメンバーは、専従医師・がん看護専門看護師・がん疼痛認定看護師・緩和ケア認定看護師・薬剤師・訪問看護師・臨床心理士・ソーシャルワーカー・作業療法士・歯科衛生士などで構成されています。

「緩和ケアチーム」は、治療時期に関わらず、患者のみなさまのからだのつらさ（疼痛・呼吸困難・吐き気など）やこころのつらさ（不安・不眠など）を和らげる治療やケアについてスタッフと一緒に対応します。また患者のみなさまの社会生活やご家族の悩みを含めた包括的なサポートも行います。

ご相談の ながれ

緩和ケアについて話を聴きたい、緩和ケアを希望されるときには、まず主治医・看護師（外来・病棟）・がん相談支援室にお尋ねください。



がん相談 支援室への ご案内

がん相談支援室へご来室される方は、1-8 総合相談窓口（中央玄関をいって左側）へお声かけください



〒710-8602
岡山県倉敷市美和1-1-1

(財)倉敷中央病院
総合相談・地域医療センター がん相談支援室

受付：平日9:00～15:00
TEL：086-422-5063
FAX：086-422-5021

発行元：(財)倉敷中央病院 緩和ケアチーム

編集委員長：曾我圭司（医師）

編集委員：石原泰子（がん専門薬剤師）、板谷紀子（ソーシャルワーカー）、井上礼子（看護師長）
（五十音順）
里見史義（作業療法士）、原田美雪（緩和ケア認定看護師）、高橋亜矢子（歯科衛生士）
坂元恵（歯科衛生士）