

緩和ケアニュース

第56号

緩和ケアチームにおける心理士の役割



砥峰高原（兵庫県神崎郡神河町） photo by Takashi Imamura

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院 緩和ケアチーム
2024年7月発行

はじめに

世の中に「心理士」という医療の資格があることはご存知かもしれませんが、「こころのケアの専門家だろうけど、詳細についてはよくわからない」「どのように自分たちをサポートしてくれるのだろうか?」「どういった場面で相談したらいいのだろうか?」と思う方も少なくないのではないのでしょうか。今回は緩和ケアチームに所属している今村隆心理士に、心理士の主な役割や、実際の支援内容についてご紹介いただきます。



●臨床心理士と公認心理師について

心理に関する専門職は複数ありますが、現在では臨床心理士と公認心理師という2つの資格が代表的なものとされています。まずは、この2つの資格について整理をしておきたいと思います。

臨床心理士は1988年に設立された日本臨床心理士資格認定協会による民間資格、公認心理師は2017年に施行された公認心理師法に基づく国家資格であり、どちらも資格の名称となります。医療機関によっては、心理職のことを「心理療法士」「臨床心理技術者」「心理職」といった呼び方や紹介をしている医療機関もありますが、これらも臨床心理士・公認心理師の資格を有した者がほとんどです。

今回のニュースでは、心理職という名称で統一して書き進めていこうと思います。

●臨床心理士・公認心理師（心理職）の緩和ケア領域での役割

がんという病名を聞いた時には、ショックや動揺、「どうして自分が」という悲しみや怒り、これからどうしていけばよいのかという不安など、様々な心理的な反応（困り感や気持ちのつらさ）が生じると言われています。これらは、治療開始後も継続することがあります。病気による身体的症状、治療に伴う合併症や副作用のつらさ、治療と日常生活を両立させることの大変さなどがこころのストレスとなり心理面の変調をきたすこともあるでしょう。つらく大変な治療を続けてきた方の中には、治療を継続しているにも関わらずがんが進行し効果が期待できなくなると、治療方法の変更を提示され今後に対する不安が強くなるかもしれません。このように、がん患者さんはがんと診断された時点から、常に心理的な負担を経験しながら過ごしていると言われています。こうして生じた心理的な負担を、軽減したり緩和するためのサポートをするのが心理職の役割となります。

●心理カウンセリングについてあれこれ

心理職が患者さんに提供しているサポートとして、代表的なものが「心理カウンセリング」です。カウンセリングという言葉自体は一般的な単語でもありますので、聞いたことがある方も多いでしょう。ところで、「心理カウンセリング」と聞くと、どのようなイメージを抱かれるのでしょうか？患者さんに尋ねてみると、「心を見透かされてしまうのではないか」「自分から何か、たくさん話をしな



いといけないのではないか」というイメージをお持ちの方もおられます。なかには、「がんでは悲しんでいる自分を慰めてくれる」といった宗教家に近いイメージを持つ方もおられます。また、初回面談で「不安なので不安を無くす方法を教えてください」「今後、どのように考えて行動していけばよいか教えてください」などと助言を求められることもあります。わたくしたち心理職は、患者さんの心的な支援につながるかわりを志しているのですが、初対面で即座にぴったりと合った提案ができるわけではありません。



では、心理カウンセリングとはいったい何なのかを紹介したいと思います。私たち心理職は、とにかくにも面談の際にしっかりと話をうかがうことを基本として

います。その時には、「支持的な態度」「共感的理解」をもって話を丁寧に聴いていきます。一見すると「ただ話を聞いているだけ」と見えなくもないですが、支持的な精神療法が適切に用いられることで、患者さんの不安や気持ちのつらさの軽減につながるとされています。がん治療を継続していると、その時期や状況により気分が沈んだり（抑うつ、気持ちの落込み）、様々なことが不安でつらい気持ちになったり、重要な決断が必要な時に混乱してどう考えてよいかわからなくなったりと、様々な心理的な変化を経験することもあります。こういった、抑うつ、不安、動揺や混乱を軽減するためのサポートもカウンセリングの役割です。また、大きな病気を

抱えて治療を継続していると、日々様々なストレスにもさらされ続けます。心のストレスは目に見えるものではありませんので蓄積具合を自覚することは容易ではありません。蓄積して増大してくると、わけもなくイライラしたり悲しくなったり、考えがまとまりにくくなったりなどの変化をもたらします。こうして、ストレスの蓄積による症状が見られるようになった時にも心理カウンセリングでみなさまのお手伝いをしています。

●心理カウンセリングでの大切なこと

患者さんは病院で様々な検査を受けていると思います。この、「検査を受ける」という表現は、文字通り患者さんは特に何かするわけではなく受動的な姿勢や態度で臨むことが多いです。CT検査では、装置の上で横になってしまえばあとは医療者が装置を操作して検査は終了するため、患者さんが何か積極的にするということはありません（厳密には、安静にするというご協力は必要ですが）。

では、心理カウンセリングはどうでしょう。心理カウンセリングも一般的には「カウンセリングを受ける」と表現されることが多いです。

しかし、心理カウンセリングにおいては「受ける」と表現はするものの、検査のように受動的な姿勢や態度ではなく、能動的な態度や姿勢、一緒に考えて取り組んでいく方が、より効果的な心理カウ



ンセリングとなると考えられています。私たち心理職は、様々な困りごとの解決、不安や気持ちのつらさの軽減のお手伝いはしますが、実は、患者さんにも積極的な心構えでカウンセリングに臨んでいただき、そして患者さんと心理職が協力しながら進めていくことが大切なのです。



このように書くと、何か難しく感じられるかもしれませんが、例えば、ストレスが蓄積してイライラしやすくなっている時には、私たち心理職はストレスを軽減させるための方法を知っていてそれを伝えることはできます。方法を知るだけでもいくらかストレスが軽減することもあります。より効果的にストレスを軽減させようと思うと、その方法をしっかりと実践していただく必要があります。さきほどの「協力しながら」というのは、心理職がお伝えしたストレス軽減法を、しっかりと実践していただくのが「協力しながら」ということになります。「協力しながら」と聞くと、大変そうだな、難しそうだなと感じるかもしれませんが、実際のところはそこまで身構える必要もありませんし、ハードなトレーニングを積んでいくような覚悟も必要ありません。私たちが患者さんのお人柄や性格などを考慮しつつ、うまく協力していただけるようにサポートをしていきます。マラソンに例え

るのであれば、人生の主役、自分の力で走るランナーである患者さんを、「伴走者」のようにサポートできれば…と思っています。

●臨床心理士・公認心理師とつながるためには

最後に、私たち心理職とみなさまがつながるためにはどうしたらよいかを書いてこの稿を終えようと思います。

当院の心理職は入院患者さんをメインに心理カウンセリングを提供しています。カウンセリングを受けたいと思われたら、心理職との面談希望を入院中の担当医や病棟看護師に相談してください。心理職は緩和ケアチームメンバーとして活動をしていますので、緩和ケアチームの診療を受けている方は緩和ケアチームの回診時に希望する旨を言っていただければ結構です。



編集後記

この号が出る頃には、暑い夏を迎えていると思います。暑い夏には、冷たいものを飲みたくなりますが、7月発行の新紙幣に対応できない自動販売機もあるかも…とのこと。夏場、外出の際には小銭をきらさず持ち歩こうと思います。(酒井)



発行元：公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構 倉敷中央病院 緩和ケアチーム

編集委員長：佐野 薫（医師）

編集委員：伊墻 美幸（薬剤師） 酒井 清裕（医師） 平田 佳子（看護師） 雪吉 孝子（事務） 50音順