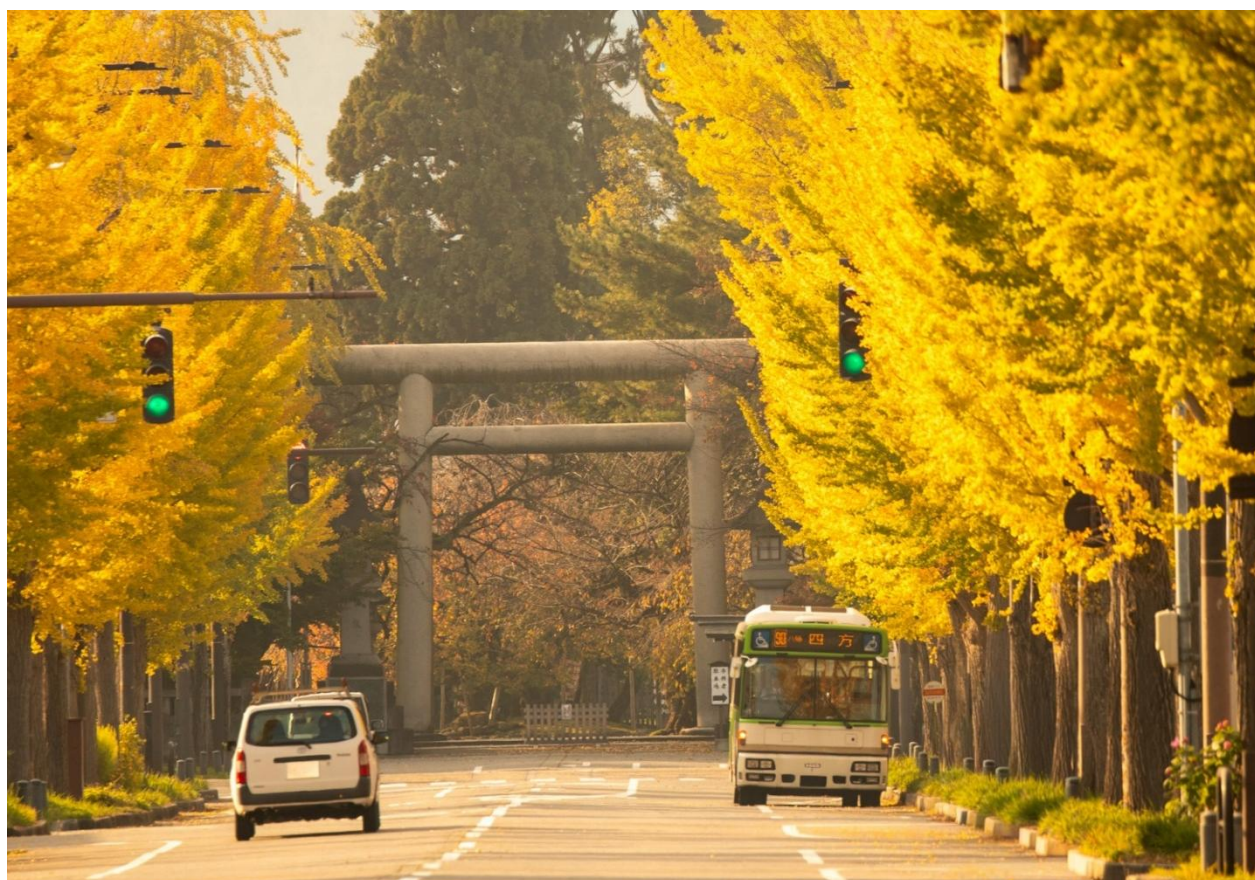


緩和ケアニュース

第60号

がんと向き合うあなたとご家族へ
～心の支えとつながりのサポート～



富山県富山市平和通り Photo 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
2025年11月発行



はじめに

はじめまして。倉敷中央病院で公認心理師・臨床心理士として働いている古藤愛理（ことう あいり）と申します。私の専門は、一般的に「心理療法」や「カウンセリング」と呼ばれる分野です。「カウンセラー」という言葉を耳にしたことがある方も、最近では増えてきたかもしれません。

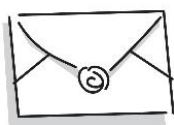
とはいえ、病院で私たち心理士がどのような仕事をしているのかよくわからない、少しハードルが高いと感じる方もいらっしゃると思います。身近な言い方をすれば、「いろいろな方の悩みの相談にのる」仕事をしています。

心のことを誰かに話すのは、とても勇気がいることです。「こんなことを相談してもいいのでしょうか。」と戸惑いながら話される方もいます。

今回は「家族」をテーマに、私のこれまでの経験も交えながらお話しします。

このパンフレットを手にとってくださったあなたは、ご自身やご家族が「がん」と向き合うことになり、不安や戸惑いの中にいらっしゃるかもしれません。

「誰かに話せたら少し楽になるかもしれない。」



そんな思いを抱いたことがある方へ、このお便りが少しでも心を軽くするきっかけになれば幸いです。

●関係性の中で揺れる心

私はこれまで、いろいろな方のお話を伺ってきました。年齢、ご病気、ご事情など、それぞれに異なり、まったく同じ境遇の方はいません。けれど、お話しの中でよく耳にするのは――

「同じような人は、どうしているんでしょうね。」という言葉です。

にぎやかに過ごしているときは何ともないのに、ふと一人になると心細くなる…。そうした孤独や不安から、同じような境遇の方のことを思うのかもしれない。

病気は、体の問題だけでなく、心にもさまざまな影響を与えます。ご本人だけでなく、ご家族もまた、「なぜ」「どうして」と、心が揺れながら過ごしていらっしゃるかもしれません。

特に「がん」と向き合うことになったとき、人の心は大きく揺れ動きます。告知を受けた直後には、落ち込んだり動揺したりして何も手につかなくなることもあります。

それはごく自然な反応であり、多くの方が似たような気持ちを経験されています。

なぜ、私たちの“心”はそうように動くのでしょうか。

それは、私たちが「誰かとつながって生きている」からだと思うのです。

病気によるつらさや戸惑いは、その人の中だけで完結するものではありません。ご家族やご友人など、大切な人との“関係性”のなかで、心が揺れたり、力をもらったりするのです。



●「どうして私が」――問いの背景にあるもの

私のところには、がんと診断された患者さんやご家族が来られることもあります。

「どうして、がんになったのか？」

この質問は珍しいものではありません。

・「どうして（体の中でなにが起こって）がんになったのか」

・「どうして私が（あるいは私の大切な人が）がんになったのか」





前者は、医学的な視点から説明できる部分があるかもしれませんが。しかし、後者の質問に答えを見つけることや、説明することはなかなか難しいものです。

「真面目に生きてきたのに、なぜこんなことに」
「どうして他でもなく、私の大切な人が」

そうした言葉は、あなたの心からの叫びなのだと思います。

問いの背景にあるのは「世の中の正しい答え」ではなく、「私にとって納得のいく答え」を探そうとする心の動きではないでしょうか。

私はそれを、「自分の心への納め方(おさめかた)」とイメージすることもあります。

●家族として、そばにいるということ

がん医療の進歩により、がんは「長く付き合う病気」へと変化してきました。外来での治療も増えています。

そのぶん、患者さんのそばにいるご家族は、「どう支えればいいのか」と悩んだり、「本人の前ではつらい顔を見せられない」と感情を抑え込んでしまったりすることもあるのではないのでしょうか。

ときには、患者さんから投げかけられた問いに、どう答えればよいかわからず、無力感や不安、落ち込みを感じることもあるかもしれません。

ご家族もまた、患者さんと同じくらい深いストレスを感じることがあります。そしてこれまでに行われてきた研究で、ご家族の心の疲れは、患者さんの気持ちにも影響を与えることがわかってきました。

だからこそ、ご家族も「自分の気持ち」に目を向けて、自分を大切にしてほしいのです。

●あなたとご家族ができる、心のケアのヒント

心のケアのヒントをいくつかご紹介します。

① 思いを受けとめる

患者さんから感情があふれてきたときは、まずは「話を聞く」ことから始めてみましょう。

② 率直に話し合う

病気や治療の話のなかで、「話したくない」と感じる話題もあるかもしれません。無理に避けるのではなく、ご本人が何を大切にしたいのか、一緒に確認してみましょう。

③ 「これまで通り」を残す

以前からの習慣や日常をできる範囲で続けていくことは、心の安定につながります。現代は、「何かしなければ」と思いがちですが、「何もしないで穏やかに過ごせる」ことほどすごいことはないとも思うのです。

④ 励ましすぎない

「頑張って」「できるよ」という言葉が、時にプレッシャーになることもあります。そっと寄り添うだけでも、十分に力に伝わる思いがあります。

いろいろと挙げましたが、心のケアには、これが正解という“たったひとつの方法”はありません。しかし、「大切に思っている」という気持ちから生まれる関わりは、きっと大きな支えになるはずです。





●心の声を語る場所として

それでも、余裕がないときもあると思います。家族だからこそ話づらいこともあるでしょう。「頑張りたいけれど、しんどい、でもどうにかしたい。」

そんなときは、心理士へ相談することも、一つの方法として考えてみてください。

カウンセリングでは、心理士と共に気持ちや出来事を整理していきます。問題を解決する「答え」を与えてくれる場ではないかもしれません。あなた自身が持っている「困難を乗り越える力」や「新しい見方」に気づき、それを活かしていけるように、あなたの心に寄り添いながら、あなた自身が進むためのお手伝いをします。

心が揺れるとき、誰かと話すことで見えてくるものもあります。気持ちに気づき、少しずつ言葉にしていく過程そのものが、心にとって大切な一歩になります。それはきっと、あなた自身を大切にする時間にもなるはずです。

あなたのこれまでの歩みや、今感じていることを安心して語れる場所でありたいと願っています。



●心理士に会うには

ここまでお読みいただきありがとうございました。

「誰かに話してみたい」

「この気持ちをどう整理したらいいかわからない」そんなふうに感じる事があれば、どうかお一人で抱えこまずに。必要なときはお声かけください。身体の病気と向き合う中で、心のケアも受けみたいと思われたときは、

●主治医や看護師に、「心理士との面接を希望」とお伝えください。

●ご本人も、ご家族も、ご相談いただけます。



あなたとあなたの大切な方が、少しでも穏やかな時間を過ごせますように。

●病院にいる心理士やカウンセリングについて

もっとお知りになりたい方は「緩和ケアニュース 56 号」も手に取ってみてください。



編集後記

2025 年も早いものであと 1 ヶ月です。今年の夏は猛暑だったので紅葉への影響がどうなるか心配ですが、過ごししやすい秋はあっという間に過ぎてしまいそうです。表紙の写真のようなイチヨウ並木を散策したり、芸術の秋や読書の秋など色々な秋を楽しみたいです。

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：岡野 和真（薬剤師）笠原 真由美（事務）酒井 清裕（医師）平田 佳子（看護師） 50 音順