がん経験者の本音 避けてほしい4大NG対応！

ケース1 にわかドクター化

病院や治療法、サプリなどの情報を強くすすめてくる方がいます。善意なので断りづらい一方、あいまいな知識でのおすすめもあり対応に苦慮しました。(50代・男性)

ケース2 休職・退職の促し

私は両立できる治療内容であることが励みになっていました。しかし心配する上司から一方的に休職、退職を強めに勧められとてもつらかったです。(40代・男性)



ケース3 憶測のうわさ話

同僚が話した曖昧な憶測が独り歩き。職場での誤解を招き、私自身それを聞いて傷つきました。心配してくれたのだと思いますが、気をつけて話をしてほしかったです。(30代・女性)

ケース4 配慮という名の敬遠

がん治療後、配置転換を命じられ、同僚がランチの誘いを遠慮していた時期がありました。戦力外宣告をされたように思ったり、周囲と壁ができた気がして悲しかったです。(50代・女性)

ご本人の気持ちを聴くところが出発点！



一般社団法人がんチャレンジャー代表理事
産業カウンセラー
両立支援コーディネーター
中咽頭がん経験者
花木 裕介さん

上記に挙がっているような事例は、周りが「良かれ」と思った行動が原因です。どうしたらすれ違いを防げるのでしょう。私たちの法人では、がんの罹患者とコミュニケーションを取る際、「**まず本人の声に真摯に耳を傾ける(傾聴)**」ことからのスタートをご提案しています。個々の罹患者のご希望、抱えている想いを理解し、それらを踏まえて関わるのが出発点だと思うからです。その方によって、想いや感情は皆異なるものです。さらに、出てくる想いや感情を「**わがことのように感じる(共感)**」ことも大切なプロセスです。うわべだけの傾聴は、きっと相手にも伝わってしまうからです。

また、もし相手が話したくなければ、**あえて深入りしない**ことも大切です。その上で、「また何かできることあったらいつでも言ってね」と一声かける。そんな距離感の取り方も一つの思いやりの形です。

私自身の経験も踏まえて罹患者とのコミュニケーションのコツについて『「寄り添い方」ハンドブック』にまとめています。



一般社団法人がんチャレンジャーのHPより無料ダウンロード可。

家族として支える2つの大事なポイント

ご本人に寄り添う ～そばにいることが一番大事

気の利いたことが言えなくても、がんになったご本人をそのまま受け入れてくれる家族や身近な人の存在はとても心強いものです。

がんになったのは、ご本人が何かしたから、あるいは家族や身近な方が何かしたからではありません。原因探しをやめて正しい情報を信頼できる情報源から学ぶことで、一緒に治療に立ち向かえます。

自分の生活も大事にする

生活が変わってストレスを抱えるのはがんになったご本人だけではありません。ご本人を支えるためにも、意識的にリラックスできる時間と場所を作り、息切れしないようにすることはとても大事なことです。



家族は第二の患者さん



佐々木 治一郎 先生
北里大学医学部
新世紀医療開発センター教授

私は20歳代で母を、30歳代で長男をがんで亡くし、父も胃がんの経験者です。その経験とがん治療医としての体験から、がん患者さんのご家族(以下、患者家族)や身近な方が、ご本人と同じくらい数多くの問題に直面すると実感しています。

患者家族は様々な手続き、お金の問題、患者さん以外のご家族(子どもやお年寄り)のケア等に奮闘せねばいけません。患者さんの副作用に心を痛め、どう声をかけるか悩み、ご自身の気持ちも落ち込みます。そして打ち明ける相手もいない。そんな生活が突然始まった結果、心のみならず体にも影響が出ることも。

医療者は、患者家族を「**治療を一緒に考え、支えてくれる良きサポーター**」とみなし、同時に医療やケアを必要とする「**第二の患者**」とも考えます。身体的な問題はもちろん、心理面や経済面の問題に対しても支援する窓口は色々な場所にあるので、お困りの際はお近くの医療者、看護師さん等にためらわずご相談ください。

がん診断後の生活を「自分たちで頑張りたい、自立したい」と思うものです。でも、そういうときこそ、周りに頼ることで安心・安全に患者さんを支え、家族みんなの生活を守れます。頼らずに頑張ると「孤立」してしまいます。頼ることこそ自分たちで頑張れる「自立」への近道です。我々医療者は「第二の患者」さんからも、気軽に頼られる存在でありたいと思っています。

©2021 一般社団法人がんと働く応援団, All rights reserved.