

あなたの心に起こること

- 新たな気持ちと消えない不安
—自分の気持ちと上手につき合うためのヒント—
- 消えない不安や恐れを感じる時
- 悲しみや落ち込みを感じる時
- 怒りやいらだちを感じる時
- 自責の念にかられたら
- 孤独を感じる時
- 生活の中の楽しみや喜びに気付く時
- 得たものに気付く時



がんが再発したことがわかったとき、怒り、喪失感、無力感、悲しみ、罪悪感など耐え難い気持ちが押し寄せてきたことでしょう。多くの人にとって再発の診断は、初発の診断よりももっとつらい出来事です。すべてを放り出してしまいたいという気持ちになる人も大勢います。いつも明るくしている必要はありませんし、元気なふりをする必要もありません。

がんの再発を経験しながらも元気に過ごしている人を見ると、「自分もそうならなければ」という焦りを感じることもあるかもしれません。周囲の人から「いつまでも気落ちしていても仕方がない」と思われていると感じる時もあるでしょう。でも、あなたが今、計り知れない大きな衝撃を受けながらも、生きていること、持ちこたえていることそのものがとても重要なこと

なのです。落ち込んでも、逃げ出しても、誰かに怒りを向けていたとしても、それも無理のないことです。そのような中でもあなたが踏みとどまっていることの強さをまずあなた自身が認めてください。いつもの「きちんとした」「前向きな」「優しい」「配慮できる」あなたでいられないとしてもどうかあなた自身を責めないでください。多くの人があなたと同じように感じているのです。

新たな気持ちと消えない不安

—自分の気持ちと上手に付き合うためのヒント—

現在、元気に活動している人であっても、再発がわかった直後には大きく落ち込んだと振り返っています。でも、時間の差はありますが、多くの人が気持ちを誰かに伝えたり、時間の経過とともに新しい気持ちが変わってきたといいます。そして、常に不安はなくなるらない、と言う人もたくさんいます。

不安を感じながらも、同時に意味や希望を感じながら、再発がんとうまく付き合っている毎日生活している体験者はたくさんいます。

今はとてもそんな気持ちになれない、と思っても焦る必要はありません。無理に元気を出す必要もありません。あなたと同じような気持ちを体験した人が今、別の新たな気持ちを持てるようになった、ということが励みになるかもしれません。次のページはそんな気持ちになったときに開いてみてください。

消えない不安や恐れを感じるとき



余 命半年と言われた。こんなに元気なのに、そんなことあるわけないと思った。なぜだか死なない気がする。きっと大丈夫だよ。来年咲くことを楽しみに花を植えた。でも、もしかしたら、その花も見られないのかもしれない。私の体の中には確実に「がん」があるのだから。そんなことを考えると怖い、怖くてたまらない。だから考えない。先のことは考えない。だって今日は元気なのだから。今日一日元気で楽しく過ごそう！

——広島県、64歳、男性

がんが再発したことを受け入れるのはつらいことです。事実を受け止めるためにも時間が必要ですし、その事実を受け入れた上で必要なことを調整するにはさらに時間が必要になる場合もあります。しかし、必要以上に長い時間をかけてしまうと、治療の選択肢を話し合ったり、必要な治療を受ける時期を逃してしまうこともあります。焦る必要はありませんが、あなたが信頼する人と話すことで、時間の経過とともに心を落ち着け、次に向かう力を持てることもあります。

多くの人のがんや治療の痛み、副作用のこと、治療により外見が変化すること、家族やお金のこと、仕事のことなど、さまざまなことで悩んだり、怖いと感じたりしています。これまでになかったたくさんの新しい問題に直面しなければならぬ状況は、患者さんにとって大きな負担になります。

がん相談支援センターの相談員や看護師、担当医など医療の専門家も、あなたのがんのこと、治療のこと、生活上の困り事など、それぞれの専門に応じた相談に乗ることができます。

相談することによって、先の見通しがつくようになり、不安が和らぐと言う人もいます。あなたと同じように不安や恐れを感じている人はたくさんいます。ひとりで抱え込まないで、医療の専門家に相談してみてください。



私 はたえず、不安で不安で仕方がないのです。まるで細い糸の上に、やっとの思いでバランスをとりながら立っているようで、何かのはずみで、プツンと切れてしまうかもしれない感じです。目の前に自分の死を突き付けられているんです。

それでも、自分の生と死に真っ向から向き合って、闘って生きていかなければならないのです。私だけではなく、再発がん患者はみんな抱え切れない不安と闘いながら生きています。

——広島県、52歳、女性



再 発がんの治療が無事に終わり、今は経過観察をしながらごく普通の生活を送っています。仕事も家事もして、趣味も楽しんで、他人から見たら健康な人とほとんど変わらないし、自分でもあまり病気を意識しない毎日。

そんな私ですが、体のどこかが少し痛かったり、少し調子が悪かったりすると、「またがん細胞が動き出したんじゃないか？」

という不安がよぎります。毎月の定期検査のたびに1カ月ずつ寿命を更新している感覚があって、検査結果が出る直前はいつも緊張してしまいます。生きている限りこの不安と緊張がゼロになることはないと思うから、これからも心の片隅に置いておくつもりです。

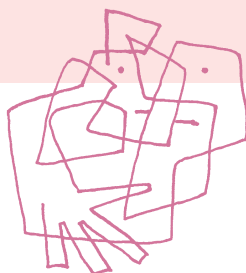
——岐阜県、27歳、女性

がんが再発すると、心や体にも大きな影響があります。再発に伴って生じるさまざまなことに対処することは大きな負担ですし、時には打ちのめされたと感じることもあるでしょう。がんや治療による痛み、薬の副作用も、不安になったり落ち込む原因になります。

がんの再発を経験した人のほとんどは不安を感じるものです。また、完全に不安を消してしまうことは難しいものです。しかし不安な気持ちをひとりですっと抱えていることはとてもつらいことですし、心身の状態が悪化することもあります。不安な気持ちによって日常生活に影響が出るようであれば、ぜひ医療者に話してください。薬の処方や専門の相談先を紹介するなど、あなたの力になる方法を一緒に考えることができます。

次に、あなたが不安を感じていることを示す^{ちょうこう}兆候の代表例をあげますので、参考にしてください。

- 気持ちが非常に緊張し、神経が高ぶる
- 早鐘のような心臓の鼓動がする
- 汗をたくさんかく
- 呼吸が乱れ、また息が正常に戻るのが遅い
- ある感情によってのどが詰まるような、あるいは胃が締め付けられる感じがある
- 怖いと感じる



悲しみや落ち込みを感じるとき



気が付くといつも下を向いて歩いている私がありました。周囲と違う空気を吸っている気がしました。私だけが不幸な人、かわいそうな人と思い込んでいました。通院の帰り道、アスファルトの土だまりにけなげに咲いたスマイレの花を目にし足が止まってしまいました。考えてみれば走り続けた人生、花に気付く余裕もありませんでした。がんになったことはつらいけれど下を向くのも立ち止まるのも悪くないと思った瞬間でした。

——広島県、59歳、女性

悲しみや落ち込みは、大きな病気に直面したときに誰もが経験する心の自然な反応です。治療を再び受けなければならないことや生活が変わってしまうことについて悲しく感じることは当たり前のことです。四六時中明るくしている必要はありませんし、元気なふりをする必要もありません。落ち込んだときには、落ち込んだ状態のまま静かにしていきたいと思いますと思う人もいます。つらいときでも生活に楽しみを見出すことが役に立つと考える人もいます。その人の気持ちに沿った方法があります。

ただ、悲しみや絶望感があなたの気持ちの大部分を占め、落ち込みの兆候が2週間以上続くときは、医師に相談してください。適応障害や気分障害（うつ状態）かもしれません。症状によっては、通常の気持ちの落ち込み以外の身体的な問題が原因であることも考えられます。

いずれにしても、医師にこうした問題が起きていることを知らせることは重要です。

落ち込みの兆候

- 無力で絶望的だと感じる、あるいは人生は意味がないと感じる
- 家族、友人、趣味、あるいはかつて楽しんだことに興味がわかない
- 食欲が減退する
- 短気で不機嫌だと感じる

- 頭で、ある一定の考えをまとめることができない
- 長時間、あるいは毎日何回も泣く
- 自分を傷つけること、あるいは自殺することを考える
- 「しんけいかびん神経過敏」になっていると感じる、いろいろな想いが巡る、またはパニック発作がある
- 睡眠問題がある（眠れない、悪夢を見る、眠りすぎるなど）

怒りやいらだちを感じるとき



と にかく夫のやることなすことにイライラしました。私が頼んだことを忘れる。頼んだとおりのことができない。何度言っても身の回りのものを定めた場所に置いておかない。無性に腹が立ちました。でも、思えば、私は思うように動かないこの足や体にどうしようもなくイライラして、夫に当たっていたんだと思います。

——神奈川県、65歳、女性

怒りやいらだちを感じることもあるでしょう。「なぜ私に？」という思いが怒りになることもありますし、がんや医師、家族

に対して腹を立てることもあるでしょう。怒りを感じたら、自分がなぜ怒っているのかについて考えてみましょう。怒りは、恐れ、パニック、いらだち、苦悩、あるいは絶望感などの感情から生じることがあります。

怒りの原因を突きとめることは難しい場合もありますが、なぜ怒りがわいているのか、いらだちを感じるのか考えてみることは、怒りやいらだちを解消することに役立ちます。また、怒りを感じることはあなたに力、「エネルギー」があることの証しでもあり、このエネルギーは体を動かすことや、絵を描いたり、歌を歌ったり、文章を書いたりなど別の形でも表現することができます。

自責の念にかられたら



再 発したのは、治療後も仕事のことでずいぶん無茶をしたせいではないか、幾晩も続けて徹夜したからではないか、と思うことがあります。

家族も、先生も一生懸命やってくれているのに、自分が迷惑をかけてしまっている毎日。申し訳ない気持ちで苦しくなります。

——神奈川県、40歳、女性

これまでの自分の生活習慣や行動ががんの再発を引き起こしたのではないかと考える人も多いでしょう。そして、さまざまな理由から自分を責めたり、罪悪感などの気持ちを感じるものです。

- 家族や友人がどのように感じているかについて悩む
- 他人が健康であることをうらやみ、このように感じることを恥じる
- ある種のライフスタイルを選択したことに関して自分を責める
- 最初の治療が成功しなかったことに自責の念を感じている
- 医師の再診察を受けるのが遅すぎたのではないかと思っている、あるいは医師の指示に正しく従わなかったのではないかと恐れている

再発してしまったことは本当に残念なことです。現在開発されている治療があなたのがんの再発を防ぐことができなかったものであり、あなたが何かをしたから、もしくはしなかったから、治療が失敗したわけではありません。がんが再発する人と再発しない人がいる理由はまだわかっていません。このことを心にとめながら、次のことを心がけてみてください。

- あなたの時間とエネルギーをかけたいと思うことに集中する
- やり直すことではなく、今できることを考える
- 今までの自分の人生を後悔しない、責めない

自分の悩みや自分を責める気持ちを身近な人と分かち合いたいと思う人もいますが、大事な人を混乱させたことに自責の念を感じたり、自分がほかの人の負担になることを悩んだりする人もいます。でも、多くの家族やあなたの近い人は、あなたの力になること、手助けができることを望んでいます。これまでの経験を分かち合ってお互いに支え合うときがきたのだと考える人もたくさんいます。大切な人を世話することは自分の人生の中でとても重要なことだと感じる人、生活の優先順位を見直すよい機会になったと感じる人も大勢います。

これらのことについて身近な人と話すことが難しいと思う場合には、カウンセリングを受けたり、患者会などで提供している活動に参加することで気持ちが落ち着く場合もあります。いずれにしても、あなたの気持ちについて誰かと話したい場合には、医療者に知らせましょう。

孤独を感じるとき



私 のことを心配してくれる人が周りにたくさんいますが、それでも、誰も私のことをわかってくれない、理解してくれていないと感じます。

——神奈川県、43歳、女性

多くの人があなたを支え、手助けをしてくれていても、あな

たは孤独を感じることもあるかもしれません。それは次のような感情に近いものでしょうか。

- あなたを愛しあなたを大切にしている人たちでさえ、あなたの気持ちや経験を理解してくれないと感じる
- ほかに人たちから遠いところにいると感じる、あるいは、家族や友人はあなたにかかわることがつらいのではないかと考えてしまう
- かつて行っていた多くのイベントや活動に参加できないことに気が付く

日によっては孤独を感じて特につらいと感じるかもしれませんが、そのときはぜひ、あなたはひとりではないことを思い出してください。ひとりであるより誰かといたい思ったときには、おそらくあなたが大切にしている人たちは、あなたと同じようにあなたと話がしたい、離れていて寂しいと感じていることでしょう。

生活の中の楽しみや喜びに気付くとき



私 にとってがんになったことは人生最悪の出来事であることには違いはないけれど、それでも「がんになって悪いことばかりではなかった」と、心の底から素直に言うことができます。

それは「自分がこれほど、周りから愛され、大切にされていた」ということがよくわかったからです。家族はもちろんですが、周りの友人が本当によくしてくれました。

いっぱい泣きました。でも、悲しい涙よりずっと多かったのが、周りの人へ感謝するうれしい涙でした。私はこんなにも愛され、大切に思われているのだということ、ひしひしと感ずることができ、本当にありがたく、がんになったからといって悪いことばかりじゃなかったなって思います。

——広島県、52歳、女性

がんの再発をきっかけに、日常の小さなことを楽しむことの重要性に気が付いたと言う人もいます。これまでに行ったことのない場所に行ったり、中断していた趣味や仕事に取り組んだり、友人や家族と過ごす時間をふやしたりすることで充実した時間を過ごせる場合もあります。

つらい気持ちを抱えながらこれらのことをするのは最初は難しいかもしれませんが、毎日の中であなたがくつろげる時間、楽しめる時間に注意を払ってみてください。おいしいも

のを食べること、ペットを抱くこと、ゆっくりお風呂に入ること、
親しい人と何でもない会話をする事など、小さなことかもしれ
ませんが。毎日の小さな楽しみを意識することで、気持ちが
穏やかになったり、喜びを感じることができることもあります。

また、あなたにとって楽しいこと、特別なことはどんなこと
でしょうか。映画を見たり本を読んだりすること、美術館や
博物館に行くこと、好きなスポーツ観戦をしたり散歩をするこ
と、何でも構いません。あなたにとって楽しいことをできると
きにに取り入れてみましょう。





がんが再発し、複数臓器に遠隔転移した。医者からは根治できず、いかに延命していくかと言われた。再発当時
には、私のがんの標準治療は1つしかなかった。やがて、それも効かなくなって治療法がなくなり、その中で、治験に参加することができた。治験終了後もその抗がん剤を使っている。がんは消えることはなく大きさも変わらないものの、この9年間普通の生活を過ごせて、仕事もしている。

もちろん、この9年間は平たんではなく、多くの副作用に苦しみ、そのために一生のまなければならぬ薬もある。体調も万全ではなく、痛みが出ることもある。検査結果に一喜一憂もしている。

しかし、厳しい状況の中で、9年間延命できている。新たな治療薬の進歩に助けられ、恵まれているのかもしれないが、亡くなっていった知り合いの再発がん患者のためにもできるだけ生き抜かなければならないと思っている。


——東京都、54歳、男性

がんの再発は、非常に大きな衝撃ですが、がんの治療はあなたが最初にかんを患ったときよりも確実に進歩しています。

最近では、がんは長年にわたって付き合っていく慢性疾患であると考えられるようになってきました。がんとともに生きる人も以前よりずっと多くなっています。自分が望む生き方を自分の意思で選択することによって、毎日を充実させることができると感じている人もいます。次のようなことが役立つかもしれません。

- これまでのように毎日の計画を立てる
- がんにかかっているからといって、やりたいことを制限しない
- 新しい目標を見つける

得たものに気付くとき

 **が**んが再発して失ったものは多い。抗がん剤治療によると思われるが、味覚が変わり、コーヒーがのめなくなった。あれほどやっていたゴルフもできなくなった。好きだったスポーツもできない。本来、この年ならできるはずが、がんによって多くのことが奪われた。新しいスーツを買ってもあまり着られないと思う自分がある。再発がん患者ということで、自分自身の心を拘束していると考えてしまう。

しかし、それ以上に得たものがあるというのは強がりだろうか。一介のサラリーマンにしかすぎなかった自分に、がんは大きく私の世界を広げてくれた。苦しんでいるのは自分ばかりではない。がんは、つらい状況にありながら精いっぱい前向きに生きている人と出会わせてくれた。その中で、自分自身も残りの人生少しでも自分の経験を役立てることができないかと考えるようになった。

——東京都、54歳、男性

多くの場合、がんになることで、たくさんの変化や喪失感を体験することになります。治療によって体の一部を失う、髪の毛が抜ける、体重が減るといった体や容姿の変化や、食欲がなくなる、食事がとりにくくなる、疲れやすくなる、力がわいてこないなどの体調の変化、子どもを産むことが難しくなる、歩くことや動作に不自由が出るといった機能的な変化に否応なく直面させられることになります。これらの変化が、気力、自信、楽しみなどの気持ちや、仕事、収入、人との関係など生活上の事柄も失う原因になったと感じることもあります。

これらの今まで当然のようにできていたことができなくなる、自然に感じていたことが感じられなくなる経験は、いずれも大変つらいものです。またほかの人にはなかなか理解してもらえないと感じることもあるでしょう。

でも、失ったことを取り戻すのではなく、別の形で得たものがあると感じている再発がんの体験者はたくさんいます。失ったものを取り戻したいという気持ちは誰もが持つものです。

でも、少し見方を変えることで、気持ちが楽になったという人もいます。がんを経験した人の体験や、ほかの病気を経験した人の体験が参考になるかもしれません。



多

発がんで17回の再発を経験して思います。職業柄、私はこれまで十指に余るほどの親しい同僚を航空事故で失いました。彼らは、家族や同僚に「行ってきます」と言ったきり帰ることはなかったのです。何の予告もなく突然亡くなったのでした。多くの交通事故や脳・心臓の急性疾患の場合も同様で、何の前触れもなく突然死に至ることはよくあることです。

一方、がんの場合は、仮に死に至るとしても、今すぐ死ぬわけではありません。通常、がんによる死までには、かなりの猶予時間があります。

従って、これらに比べたら「がんによる死は最悪とはいえない」のではないだろうか？ 私がこのように考えたときから、とても気が楽になり、治療に向けた気力が増しました。ものは考えようです。

——東京都、58歳、男性



子

どものときから病気とは無縁でしたが、いきなりの胃がん告知には強い衝撃を受けました。死の恐怖から我を失いました。眠れない、集中力がなくなるなど、地に足がつかない日々が続きました。

胃がんを皮切りにがんは次々におそいかかり、4回の開腹手術を受けました。術前のつらい数々の検査に、術後の激痛に耐え、抗がん剤治療では、吐き気と脱毛に、放射線治療では、高い発熱に悩まされましたが、発病から19年生存することができています。

病気は他人にばかり頼っていたのでは治りません。強い闘病意識を持つことが大切です。しかしこれが強すぎても長くは続きません。時々、息を抜きおらかな気持ちになることも必要なことです。

——群馬県、63歳、男性



私 はある意味、「あきらめる」ということがポジティブであると考えます。もちろん、「生きていくこと」に対して「あきらめる」というものではありません。例えば、「私はどうしてがんになったのか」「あのとき、ああいう治療をしていればよかった」とか、すでに起こってしまって、今更、取り返しのつかないことをいつまでもグズグズと引きずってしまうこと、こういうことは避けなければなりません。起こってしまったことをクヨクヨと考えるのではなく、よい意味で「あきらめる」ということを覚えることも肝心。これからのことを考えることが大切なのですから。

——広島県、52歳、女性

