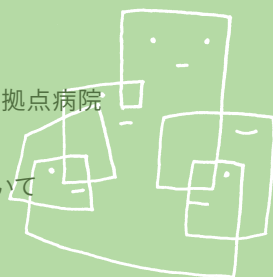


あなたを支える いろいろなこと

- あなたの大切な人と話しましょう
- ぜひ周囲の力を借りてください
- がん相談支援センターとがん診療連携拠点病院
- あなたを支える仕組みについて
- 療養の場所と利用できるサービスについて
- サービスをうまく利用しましょう
- 患者会、支援グループについて



■ あなたの大切な人と話しましょう

あなたの病状、検査や治療の予定など、担当医から説明されたこと、またあなたがどのような治療を受けていきたいのか、どのような生活をしていきたいのかなどについて、あなたが大切に思う人たちに伝えることはとても大切です。

あなたから十分に話していないとき、家族、親しい友人などあなたの身近な人は、あなたの変化に気付いても、実際何が起きているのかが確認できず、心配しているかもしれません。毎日顔を合わせているから察してくれているだろうと思うかもしれませんが、医師からどのような説明を受けているのかなどは、きちんと説明しなければほとんど伝わらないものです。

きちんと伝わっていないために互いに相手を思いやっているのにもかかわらず、気持ちに行き違いが生じてどちらも消耗してしまったり、状況がのみ込めないために十分な配慮してもらえない場合も起こります。

あなたのためにも、あなたの大切な人のためにも、きちんと話し合うことはとても重要です。もし、直接話すことが難しいと感じるときには、手紙に書いて読んでもらう、病院で説明を受けるときに同席してもらう、誰かから伝えてもらうなどの方法もあります。

また、多くの場合、あなた自身が心配することと、家族が心配することは同じではありません。あなたの家族が心配することについても一緒に話し合うことも重要です。



がんになって治療を終えた後、定期的に毎月病院で検査をすることが決まっていたのですが、見た目は元気なので当時の職場では理解がなかなか得られませんでした。元気なのに病院に行くということが理解されず、通院の間が空いたために再発の発見が遅れてしまいました。私自身もそのとき新入社員でしたし、見た目も元気で仕事できていたから休みたいと強く言えませんでした。現在では転職をし、通院の必要性を理解してもらえる職場環境で働いています。再発する可能性は誰にでもあるわけなので、定期的な通院や検査が必要な場合は周

りの人にきちんと伝えて、医師の指示どおりに行ってほしいと思います。

——岐阜県、27歳、女性

ぜひ周囲の力を借りてください

がんが再発したことを職場や家族に伝えるのは非常に難しいものです。

再発がんの告知は、初発のがんの告知以上につらく、大きなショックを受けます。あなた自身のつらさやショックに加えて、家族を心配させたくない、職場に迷惑をかけたくない、再発したと伝えたら仕事上の信用を失ってしまうのではないか、などの心配事が、あなたにとって大きな重荷になっているかもしれません。あるいは、これらの心配事を誰にも言えないで抱え込んでいないでしょうか。

責任があるからと多くの仕事を引き受けてしまったり、できるだけ家族に頼らないように無理をしたりすることは、あなたの元気を奪ってしまうことになりかねません。一方で、迷惑をかけまいとやりがいを感じていた仕事を辞めたり、役割を担うことをやめてしまったために後悔する人もいます。休む日が多くなる、無理ができない、などの状況の中で心苦しく感じることもあるかもしれませんが、それがあなたにとって大切なことであれば、周囲に遠慮しすぎずに、あなた自身の役割を持ち続けることはとても重要なことです。

普段、あなたに支えられている人たちの中には、あなたが

考える以上に、あなたの力になりたいと感じている人がたくさんいるものです。また誰でも、病気、育児、介護などさまざまな理由で、十分に仕事をできないと感じる時期を過ごす人はたくさんいます。きっと、助け合うのはお互いさまだ、と感じる人もいることでしょう。再発という困難な状況に対処していくために、身近な人の力を借りることはとても大切なことです。特に大きな決断をするときには、ひとりで思い悩まずに、ほかに方法がないか、信頼できる人と一緒に考えてみましょう。再発したがん付き合いながら自分らしく過ごせるよう、ぜひ周囲の力も借りてください。



がんを宣告され、治療のため仕事を頻^{ひんぱん}に休むことはとても心苦しいものでした。治療を優先するため人事的に特別な配慮をしてもらった場合は、特にそうです。それゆえ、治療が完結し職場に復帰したときは心から安堵^{あんど}し喜びました。だからこそがんが再発したときの職場にかかわる感情は、自分に対する失望感、無力感、疎外感^{そがい}、さらには絶望感に近いものがありました。おそらくがんの再発を経験した多くの人が同じように感じていると思います。

私の場合は、「もしも、私の職場の同僚ががんを再発したら、私はその同僚のことを迷惑に感じるだろうか？」そのように考えてみたとき、心の安らぎを感じることができました。

——東京都、58歳、男性



私 の場合、がん告知から1年もたないうちに局所再発が見つかり、また入院や頻繁な通院治療を余儀なくされてしまいました。ちょうど初めの治療が一段落しようというときだっただけに、再発のショックに加え、復帰するはずだった仕事に戻れなくなったことで「いない人間になってしまった」と感じ、喪失感に苦しめられました。

実際、私の担当だった仕事を同僚がしているのを見たり聞いたりすると、「それは私の仕事なのに……」と自分の居場所を奪われたようなひがみっぼい気持ちになったこともありました。頭では「代わりに引き受けてくれてありがとう。迷惑かけて申し訳ない」と思うのですが、元気な同僚の姿に接すると疎外感や孤独感でいっぱいになったのです。

しかし、それも「どんな状況にあっても、社会とつながりたい。社会や家族の中で役割があるはずだ」と願う患者の自然な思いからのこと。だって、患者は治療するためだけに生きているのはでないのだから。ひがみっぼくなっているときの自分も「案外かわいい」と思って否定しないことで、心の葛藤を乗り切るようにしています。

——東京都、43歳、女性

がん相談支援センターとがん診療連携拠点病院

しんりょうれんけいきょてんびょういん

すべての心配事を一度に解決することは難しいことです。心配事の一つ一つを整理して、解決したり、軽くしたりすることで、あなたが少しでも安心して療養できるようにお手伝い

をする場所が「がん相談支援センター」です。がん相談支援センターは、がんのことやがんの治療について知りたい、今後の療養や生活のことが心配など、がんにかかわるさまざまな質問や相談に、専門の研修を受けた相談員（がん専門相談員）がお応えしています。このようながん相談支援センターは、全国の「がん診療連携拠点病院」などにあります。がん診療連携拠点病院は、全国どこでも質の高いがん医療を提供することを目的として、指定された病院です。拠点病院は、がん対策情報センターのホームページで参照できます。

がん相談支援センターの名称は、病院によっては「よろず相談」「医療相談」などと呼ばれているところもあります。また、その病院で治療を受けていなくても、患者さんや家族のほか、誰でも無料で利用することができます。ほとんどのがん相談支援センターでは、電話でも相談に乗ってもらうことができます。対応時間については、各がん相談支援センターで異なりますので、利用する前に確認しておきましょう。

あなたを支える仕組みについて

現実的な問題として治療費や生活費が確保できなければ、安心して療養することはできません。療養に必要な費用の手助けとなる公的制度や仕組みには、所得税の医療費控除^{いりょうひこうじょ}、高額療養費制度、先進医療制度、保険外併用療養費制度、介護保険制度、高齢者医療制度などがあります。

また、生活費の手助けとなる公的制度や仕組みには、傷病手当金、障害年金制度、老齢年金制度、雇用保険制度、生活福祉資金貸付制度、生活保護制度などがあります。これらのさまざまな制度や仕組みを利用する際には、医療機関や自治体などの窓口に相談して申請することになります。地域によって、窓口となる担当部署が異なっていたり、具体的な手続きの進め方が違うこともあります。あなたがどんなことに困っていて、どんな制度や仕組みを利用できるのかを知りたい、あるいはわからない場合には、がん相談支援センターを利用してみるのもよいでしょう。

民間の保険に加入している方は、給付を受けられる場合があります。また、職場によっては福利厚生として手当金、療養費、移送費などの給付や医療費貸し付けや休職などの制度が利用できることもあります（本人だけではなく、家族が病気のときにも利用できる給付や制度がある場合もあります）。保険会社や担当者に問い合わせるとよいでしょう。

療養の場所と利用できるサービスについて

療養の場は病院だけではありません。病院（入院・通院）、自宅（在宅医療）、介護施設、ホスピスなどいろいろな選択肢が存在します。また、自宅で療養する場合には、往診（訪問診療）、訪問看護、訪問介護、訪問入浴、食事サービス、家事サービスなど自宅でサービスを受けられるものや、デイ

ケア、デイサービス、ショートステイなどの、自宅にいながらよその施設や機関のサービスを利用できるもの、住宅改修の補助や福祉用具のレンタルなど、さまざまなサービスが用意されています。そして、医師、看護師、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカー、ケアマネジャー、心理士、歯科医師、歯科衛生士、理学療法士、作業療法士などのたくさんの専門職が連携してあなたの療養を支えます。あなたが一番安心して過ごせる場所はどこでしょうか。不安に感じていることはどんなことでしょうか。あなたがあなたらしく療養するための支えを得るために、あなたの身近な医療関係者やあなたの周りの人たちに思いを伝えてみるといいかもしれません。

サービスをうまく利用しましょう

子育てや家事、家族のことなど、自分がしなければ誰も代わってくれない、と感じている人も多いかもかもしれません。でも、育児サポートや家事や介護をサポートするホームヘルパー、レスパイトケア（レスパイトは息抜きの意味です）など利用できるサービスはふえてきています。再発という困難に立ち向かうには、ひとりで頑張りすぎずにうまくサービスも利用して、あなた自身の負担を軽くしましょう。あなたが住んでいる地域にあるサービスについて、がん相談支援センターや市区町村の窓口に相談してみるのには、あなたにとっても、家族にとっても上手な対処法になり得ます。



乳 がんの術後4年、おっかなびっくり「がんサロン」の戸をたたいた日のことは忘れ難い。私はサバイバーたちからの闘病経験をむさぼるように聞き、気が付くと自分のつらさを無我夢中で話していた。そこには代謝の早い独特の空気があった。もらい泣きをしたり爆笑したり、自分のよそ行きの仮面がドロドロ口に溶けていくのを感じた。ひとり抱え込んでいた心の中の澱^{おり}が、真水に洗われてゆくようだった。

——群馬県、52歳、女性



私 ががん患者であると知ったら、友人が私との接し方に困るような気がして、ほとんどの友人には病名を打ち明けられませんでした。変に気を遣われたり、同情されたりして、今までと同じ付き合いができなくなるのを恐れていました。

がん罹患^{りかん}から数年たって初めて患者会やリレー・フォー・ライフ*に参加しました。そこで、さまざまな部位・年代・性別のがん患者さんと出会い、話すことができました。病気や治療や人生について一人一人が考えを持っていて、誰もかわいそうな人には見えませんでした。私もかわいそうな人ではないはず、もっと堂々と生きてよいのではないかと気付きました。今では少しずつ友人に病名を打ち明けられるようになりました。

——岐阜県、27歳、女性

* リレー・フォー・ライフとは

リレー・フォー・ライフ (Relay For Life) とは、アメリカがん協会 (American Cancer Society) が主催するチャリティーイベントで、日本では2006年に始まりました。日本対がん協会の主催で、委員会や地元ボランティアが中心になって、全国各地でイベントが行われており、2010年時点で、延べ40,000人以上の人が参加しています。

患者会、支援グループについて

家族や友人はあなたを支える大切な存在でしょう。とはいえ、近しい人たちと話すことがそうでない人と話すより難しいことがあるかもしれません。そんなとき、同じ体験をした人と話したくなったり、そうした人たちと話すことで、気持ちが楽になることがあります。また療養生活を送る上での工夫などの情報交換ができることもあります。

同じ体験をした当事者同士が出会える場には、「患者会」や、病院や地域の中に少しずつふえてきている「患者サロン」と呼ばれる場所や、がん患者支援団体が提供するさまざまなイベントや勉強会などがあります。

患者会は同じ病気や症状など、何らかの共通する体験を持つ人たちが集まり、自主的に運営する会のことです。また、そういう人たちを支援する活動を行っている支援団体や支援グループもあります。活動の内容はそれぞれの会や提供団体によって異なります。書籍や雑誌、インターネットなどで調べるほか、がん相談支援センターに問い合わせることで地域の患者会の情報を得られることがあります。これらの場所やそこで出会う人もあなたの支えのひとつになるかもしれません。

支えになることは一人一人違います。あなたの希望や気持ちが変わることで、あなたが必要とする支えが変わることもあります。治療の方法や治療を受ける医療機関を選ぶことと同じように、療養生活をどのように過ごしていくのかは、あなたにとってとても大切です。あなたの周りにはいろいろな支えが

存在します。あなたがあなたらしく療養するために役立つ情報や支援を求めてください。そして頼ってみてください。

あなたの療養生活が少しでも快適なものになるように私たちも願っています。

