

# もしも、がんと言われたら

更新・確認日: 2013年09月12日 [履歴]

## 履歴

2013年09月12日 掲載しました。

閉じる

1. 誰にでも起こるつらい気持ち 2. あなたらしい向き合い方を大切にす 3. つらい気持ちが続くときには

## 1. 誰にでも起こるつらい気持ち

がんと告げられるのは衝撃的なことで、心に大きなストレスをもたらします。病名を耳にした後の数日間は、「まさか自分ががんのはずがない」「何かの間違いに決まっている」などと、認めたくない気持ちが強くなる人がほとんどです。これは、大きな衝撃から心を守ろうとするごく自然な反応です。

悲しくて涙が出たという人もたくさんいます。「なぜ、自分だけがこんな目に遭わなければならないのか」「私が何か悪いことをしたのか」など、怒りを感じることもあるかもしれません。

また「食生活が悪かったのではないか」「仕事のストレスのせいだ」などと、自分を責める人もいます。

しかし、多くのがんの原因は解明されておらず、がんになりやすい性格なども証明されていません。がんになったのは、決してあなたのせいではありません。

しばらくは、不安や落ち込みの強い状態が続くかもしれません。眠れなかったり、食欲がなかったり、集中力が低下する人もいます。

そんなときには、無理にがんばったり、平静を装ったりする必要はありません。誰とも話したくない時間や、一日中布団をかぶって寝ている日があってもいいのです。大きな衝撃を受けながらも、今あなたが生きていること、そのことこそがかけがえのないことなのです。

▶ [「がんと心」](#)

## 2. あなたらしい向き合い方を大切にす

心配を掛けたくないという思いから「とにかくつらい」「がんになってしまって悔しい」といった気持ちを話すことをためらう方もいますが、大切な人にこそ、まずは話してみましよう。家族や親しい友人などにつらい気持ちや不安を吐き出すことで、落ち込んでいた気持ちが少し軽くなるかもしれません。

身近な人に話すことが難しいときには、全国の[がん診療連携拠点病院](#)に設置されている[がん相談支援センター](#)のスタッフに話を聞いてもらうのもよいでしょう。電話でも、あるいは直接会って話すこともできます。

▶ [「あなたを支える「がん相談支援センター」](#)

あなたの地域のがん診療連携拠点病院やがん相談支援センターは、以下のページで検索することができます。

- ▶ [「がん診療連携拠点病院を探す」](#)
- ▶ [「相談支援センターを探す」](#)

また、これまでつらい状況を乗り越えるために行ってきた自分なりの方法を試してみるのもよいでしょう。音楽を聴いたり、絵を描いたり、映画を見たり、本を読んだり、日記を書くなど、リラックスできることをしてみましょう。大切なのは、あなたの気持ちを尊重し、あなたらしい向き合い方を大切にしていくことです。



#### 患者さんの 手記

#### つらいときは、思いっきり泣くこと

突然の告知でした。未来が音を立てて崩れたような衝撃を受けました。今起きていることは全部夢で、あとで「ああ、夢でよかった」と言えるようにと願いました。

今思うとあれほどの衝撃には思いっきり泣くだけ泣いて、状況を受け入れる時間が必要だったのかもしれないと思います。

患者必携「患者さんの手記」より、こちらもご覧ください。

- ▶ [「がんと告げられたときを振り返って」](#)

### 3. つらい気持ちが続くときには

がんと告げられた後に続くショックや動揺は、多くの場合、時間がたつにつれて、少しずつ和らいてきます。

しかし、ひどく落ち込んで何も手に付かない状態が長引いて、日常生活に支障が続くようであれば、思い切って心のケアの専門家に相談してみましょう。心のケアは、心療内科医、精神科医、心理士などが専門家としてサポートします。

- ▶ [「専門家による心のケア」](#)

下の図は、心のケアの専門家に相談するべきかどうかを判断する自己診断法です。左の「つらさ」の寒暖計が4点以上、かつ、右の「支障」の寒暖計が3点以上の場合、適応障害などの中程度以上のストレス状態である可能性が高いと考えられます。

つらさの内容について、まずは担当医や看護師などに相談してみてください。

図1 つらさと支障の寒暖計

**1** この1週間の気持ちのつらさを平均して、数字に○を付けてください。



**2** その気持ちのつらさのためにどの程度、日常生活に支障がありましたか？



国立がん研究センター精神腫瘍学グループ「つらさと支障の寒暖計」より

▶ 「がんと上手につき合うための工夫」

患者さんの  
手記

自分をいたわる

私の場合、診断されてからもしばらくは不安や恐怖で混乱し、なかなか病気に向き合う気持ちになれませんでした。

日にちがたつにつれて、家族や友人には、少しずつつらい気持ちや弱音を話すことができました。

入院してからは、私と同じように病気と向き合っている多くの仲間がいることを知りました。治療をしてくれる医療スタッフや私を支えてくれる家族への感謝の気持ち、「つらいのは自分だけじゃない」といった思いが、少しずつ病気を受け入れることを後押ししてくれたように思います。

また、治療の合間に行った温泉で出会った人たちとの語らい、療養生活の中で始めた語学の勉強。病気は確かにつらい経験だけれど、そのことで、これまでとは違った人生の楽しみにも出会えました。

「病気なのだし、少しゆっくりして自分をいたわってあげてもいいのではないかな」今はそんなふうに思っています。

[医療者との対話のヒント](#) ▶

がんの冊子



206. もしも、がんと言われたら (PDF)



202. がんと心 (PDF)

① 関連情報

- ・ [患者さんの手記 がんと告げられたときを振り返って](#)
- ・ [病院を探す-がん診療連携拠点病院を探す](#)
- ・ [病院を探す-相談支援センターを探す](#)
- ・ [知っておきたいがんの基礎知識](#)