

## 自分らしい向き合い方とは

一人一人、生き方が異なるように、がんとの向き合い方、治療の進め方も1つではありません。自分らしい向き合い方を考えてみましょう。



### ■ がんとの向き合い方は人それぞれ

がんとわかった後、あなたとあなたの家族は数多くの意思決定の場面に遭遇します。治療法はどうか、治療をどこで、いつから始めるか、どのような療養生活を送るか、いつごろから社会復帰できるか……。迷うこともあれば、いったん選択した後に「これで本当によかったのか、ほかにもっとよい方法があったのでは」などと、悩むこともあるかもしれません。

病気とどのように向き合っていくかは、人それぞれです。例えば、治療法を選ぶとき「手術で悪いところは全て取ってしまいたい」と思う人もいれば、「後遺症や合併症の少ない、できるだけつらくない方法にしたい」と考える人もいるでしょう。いずれも、自分にとって最もよい選択をしたいという気持ちは同じです。つまり「最もよい選択」とは、あなた自身が一番納得できる方法を選ぶ、ということにほかなりません。

たくさん意思決定の場面で一つ一つ選び決めていく過程が、自分らしいがんとの向き合い方を形づくっていきます。自分自身でいろいろな人に聞いたり、本やインターネットで病気のことについて調べて決めていく人もいれば、信頼できる医師に「お任せします」と、治療の進め方について委ねる人もいるかもしれません。どれが正解ということはありません。

## ■ 相談することで自分の気持ちを整理する

インフォームドコンセント (P202) (説明に基づく同意) を行ったり、セカンドオピニオン (ほかの医師の意見) を得たり、がん相談支援センターなどで情報を集めることは、あなたとあなたの家族が、より正確で客観的な情報を得て、納得のいく選択をするための手助けとなるものです。しかし十分な説明を受け、多様な意見を聞いたとしても、なかなか結論を出せなかったり、治療を開始してから思い悩むこともあるかもしれません。そんなときは、友人、知人、患者仲間など、医療者でも、家族でもない第三者に相談することを考えてみてください。悩んでいることをこれまでと違う人に話してみることで、自分が何を大切にしたいと思っているのか、どんなことが不安なのか、どんなことを迷っているのか、などといったことが整理されることがあります。

あなたがこれまでに得た情報の理解が正しいかどうかをがん相談支援センターのスタッフに確認してみるのもよいでしょう。あなたの言葉で話すことで徐々に考えが整理されてきたり、自分の気持ちをはっきりしてくるかもしれません。話すことで、これからのあなた自身の経験の中からヒントが見つかることもあります。

いつでも、どんなときも、相談する場所があり、患者さんを支える人たちがいます。患者会 (P70) に参加している人は、このような機会や場所を提供することで、治療中や治療後の患者さんを支援しています。また、がん相談支援センターで提供される情報を含めて、患者さんや家族向けの支援の仕組みは、患者さんと家族の声、そしてそれを支えるさまざまな医療者の声を踏まえてつくられるようになっていきます。いろいろな人たちと話しながら、自分なりの向き合い方を探していきましょう。

## ■ 自分なりの気持ちを伝えてみましょう

自分自身の気持ちを伝えることは、自分らしく病気と向き合い、過ごしていくための第一歩です。あなた自身の想いを伝え、家族や医療者を含めたほかの人に気持ちをわかってもらうことは、大きな安心と信頼を生み出し、また、周りの人との関係を強めることにつながります。

家族や医療者を含めて、あなたと周りの人との意見が合わないこともあるかもしれません。どちらが正しい、間違っているというのではなく、ほかの立場の人の意見を聞いたり、違った視点からの説明を聞いてみることで、それまで見えなかったものに、気付くこともあります。

## ■ 病気になって気付くこともある 出会う人もいる

がんという病気によって、思いがけず人生設計の見直しや軌道修正を余儀なくされることもあります。しかし、病気になって初めてわかること、見えてくるものもあり、人生を見つめ直すきっかけになることもあります。そのときは、今の自分の状態について自分なりに整理した上で、「これからどうやって過ごしていこうか」「どんな人と出会って、どんなことをしたいのか」を考えていくことも大切です。

あなたにとって大切なものは何か、どんなことをしたいか、がんという病気をきっかけに気付いたという人はたくさんいます。病気になったことで失うものは確かにありますが、それ以上に得るものもあるという人もいます。

\*

\*

\*

次のページから、がん体験者の皆さんの手記を紹介しています。

たくさんの方々のさまざまな向き合い方を通して、今度はあなた自身の向き合い方を見つけてみてください。



- ▶P26 「情報を集めましょう」
- ▶P29 「がん相談支援センターにご相談ください」
- ▶P66 「セカンドオピニオンを活用する」
- ▶P69 「患者同士の支え合いの場を利用しよう」



▶『患者必携 わたしの療養手帳』も併せてご活用ください。