

## 医療者との関係をつくるには

更新・確認日: 2019年04月15日 [履歴]

### 履歴

- 2019年04月15日 「患者必携サイト」から移設しました。
- 2013年10月15日 普及新版(2013年9月発行)の内容に更新しました。
- 2012年02月01日 掲載しました。

閉じる

このページは、書籍「患者必携」シリーズの内容を抜粋して掲載しています。

1. 対話を重ねることで信頼関係を築く
2. 質問事項はメモを持参してみましょう
3. 担当医とうまくいかないかな、と思ったとき

治療・療養生活を送る上で、医療者との信頼関係はとても大切です。ここでは医療者との関係をつくるためのコツを紹介しています。

### 1. 対話を重ねることで信頼関係を築く

がんという病気では、診断や治療、その後の療養など長く医療者とのかかわり、話し合っていくことになります。診断や治療などの医学的なことについて、あなたの病状を最もよく理解しているのは、担当医や看護師です。一方で、あなたの自覚症状(痛みなど)や、困っていること、心配なことなどはあなた自身にしかわかりません。納得しながら治療を進めていけるように、あなた自身の状態について率直に伝え、関係を築いていくことが大切です。

はじめは聞きたいことを思うように聞けないかもしれません。焦らずに、何回かにわたって対話を重ねていくことで、より聞きやすくなるはずです。病状や治療方針の説明についても、多くの場合、一度で全てを理解する必要はありません。「よく理解できなかった」「知りたいことを十分に聞けなかった」という場合には、あらためて時間を取ってもらうとよいでしょう。

日常の人間関係と同じように、担当医や担当看護師とも何度か顔を合わせるうちに、お互いに人柄や考え方が次第にわかってきて、自然に信頼関係が築かれていくはずです。

### 2. 質問事項はメモを持参してみましょう

担当医などへの質問事項や確認したい点は、あらかじめ箇条書きのメモとして書きとめておくといよいでしょう(図1)。特に医師は1人で複数の患者さんを診察しているため、時間を取ってもらえたとしても、ゆっくり話し合う時間がないかもしれません。

あらかじめメモを用意しておくことで、自分が何を聞きたいのかをはっきりさせ、疑問点を整理することができます。メモにしておけば、短時間でも要領よく質問でき、聞き忘れることを少なくすることができます。疑問点をうまく伝えられなければ、そのメモを担当医に示しながら質問するのもよいでしょう。手渡すのもよいかもしれません。

ただし、1回の診察で10も20もの質問を聞こうとしても、その答えの全てを正しく理解するのは難しいことですし、聞く側も答える側も大変です。質問したい項目に優先順位を付けたり、2つか3つに絞るなど無理のないように工夫しましょう。その時点ではわからないことでも、検査や治療が進むにつれて、少しずつ明らかになってくることもあります。

可能であれば、家族や親しい友人などに同席してもらいましょう。医療者の説明をより冷静に受け止めてくれる人がそばにいること

で、ひとりで聞くよりも精神的にも安心感がありますし、聞き漏らした説明の内容を後で確認できたり、代わりにメモを取ってもらえるなどの利点もあります。

No. \_\_\_\_\_ 記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

### 受診時に伝えたいこと、質問したいことのメモ

日付	病状や気になっていること	説明されたこと

### 担当医からの説明の記録

- 受診日: \_\_\_\_\_
- 受診内容: \_\_\_\_\_
- 経過説明: \_\_\_\_\_
- 質問への答え: \_\_\_\_\_
- 次回診察日: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 : \_\_\_\_\_ ~

《診察を終えて》※診察によって理解できたこと、注意点などを書きとめておきましょう。

『わたしの療養手帳』「[診察のときのためのメモをつくる](#)」(PDF)をご参照ください。

## 3. 担当医とうまくいかないかな、と思ったとき

時には、「担当医にうまく質問できない」「つらい気持ちをわかってもらえない」と感じることもあるかもしれません。こうした場合には、看護師などほかの医療スタッフやがん相談支援センターに相談してみましょう。看護師やがん相談支援センターのスタッフは、あなたの抱えている問題点を整理し、担当医にどのように質問したらよいかを一緒に考えてくれます。また場合によっては、担当医との面談時に同席して、会話の調整役をしてくれることもあります。

特に治療や療養の方針にかかわることについては、担当医だけではなく、別の医師の意見を聞くこともできます。[セカンドオピニオン](#)を求め、担当医以外の医師の意見を聞いて参考にしてみるのもよいでしょう。その際には、担当医にセカンドオピニオンを受けることを伝え、紹介状や検査の資料をきちんともらうことが必要です。

医療者との信頼関係を築くには、お互いに正確な情報を伝えて、理解し合っていくことが欠かせません。困ったことやわからないことがあれば、そのままにしないで、伝えていくことがとても大切です。

### 医療者と上手に対話するコツ

- 困ったこと、わからないことは素直に伝えましょう。
- 何度か対話を重ねていくうちに、信頼関係を築いていくことができるはずです。
- 診察のとき、信頼できる人に付き添ってもらい、知りたいことをしっかり聞きとる準備をしましょう。
- 担当医との面談のときには、聞きたいことを箇条書きにしたメモを持参しましょう。聞き漏らすことがなく、効率的に質問できます。

- 看護師やがん相談支援センターなどの協力を得ることも考えましょう。

#### 関連情報

- [医療者とのコミュニケーション](#)