

生活や暮らしのことについて考える

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. 周りの人に病気のことを伝える 2. あらかじめ伝え方を考えておく 3. 役割を一時的に代わってもらう 4. 大きな決断は判断を急がない 5. 生活や暮らしのことも相談する

1. 周りの人に病気のことを伝える

治療が始まる前に、治療中や治療が一段落した後の生活や暮らしのことについて、ある程度考えておくことも大切です。

がんの治療ではほとんどの場合、入院や定期的な通院、自宅療養が必要となるため、仕事や家事、社会活動、日常生活にも影響が及びます。このため、できれば周りの人に病気のことを伝え、理解と協力を得ておいたほうがよいでしょう。

▶ [「周囲の人とともに」](#)

2. あらかじめ伝え方を考えておく

周りの人に病気のことを伝える際には、必ずしも詳細に伝える必要はありません。しかし、自分が伝えたいことや聞かれそうなことについて、あらかじめメモにまとめるなど、答えを考えておくと、自分の考えを整理でき、落ち着いて伝えることができるでしょう。

「自分の病気のことを伝えるのは難しい」と思うこともあるかもしれません。しかし、すぐには伝えることができなくても、いずれかのタイミングで周りの人に伝えることを考えていくのは大切なことです。

3. 役割を一時的に代わってもらう

がんを治療するために、今まであなたが家庭や社会、職場で担ってきた役割を、一時的に代わってもらう人を見つけておくことが必要になることがあります。

「いつも自分がしていることを誰かに代わってもらうのは寂しい」と感じてしまうかもしれません。しかし、これまであなたが周りの人の助けになり、支えになったこともきっとあったはずです。

4. 大きな決断は判断を急がない

仕事をしている方は、さまざまな理由から退職などを考えることもあるかもしれません。しかし、いつもより心身が弱っているときに、退職など生活の大きな変化について結論を出すのはできるだけ避けましょう。

まずは、心と体の状態を落ち着かせることを優先させることが大切です。決断するのはそれからでも決して遅くはありません。

5. 生活や暮らしのことも相談する

がんを治療することは大切ですが、一方でこれからの生活や暮らしのことを考えることも大切です。例えば、仕事や家事、育児のこ

と、医療費や生活費など経済的なことなどについてです。

▶ [「生活の支援が必要なとき」](#)

活用できるさまざまな助成・支援制度や介護・福祉サービスがありますので、心配や不安があれば遠慮せず、担当医やがん相談支援センターのスタッフに相談しましょう。

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」](#)

▶ [「がん相談支援センターを探す」](#)

▶ [「働く世代の方へ」](#)



◀ [情報を探すときのポイントとは](#)

[あなたを支える「がん相談支援センター」](#) ▶

がんの冊子



[206. もしも、がんと言われたら\(PDF\)](#)



[001. がん相談支援センターにご相談ください\(PDF\)](#)

関連情報

- ・療養生活を支える仕組みを知る
- ・[周囲の人とともに](#)
- ・患者さんの手記 [つらさを分かち合い、ポジティブに](#)
- ・がんの相談窓口「[がん相談支援センター](#)」
- ・病院を探す-[がん診療連携拠点病院を探す](#)
- ・病院を探す-[がん相談支援センターを探す](#)
- ・[がんと仕事のQ&A](#)
- ・[知っておきたいがんの基礎知識](#)