



がん罹患者にかかわる方必携

「寄り添い方」 ハンドブック



一般社団法人
がんチャレンジャー

刊行に寄せて



東京大学医学部附属病院 放射線治療部門長
がん対策推進企業アクション アドバイザリーボード議長
中川恵一先生

私は、これまで10年以上、本業の傍ら、厚生労働省の委託事業である「がん対策推進企業アクション」に参画し、アドバイザリーボードの議長として、がん検診受診率の向上やがんという病気のリテラシー向上を目指して、活動してまいりました。その活動の中で、本冊子を制作した一般社団法人がんチャレンジャー代表の花木裕介氏と出会いました。花木氏をはじめ、この冊子の中でも体験談を寄せているがんサバイバーの方々を認定講師として迎え、現在、出張講座などを積極的に推進しています。一度がんに罹ってしまうと、多くの人の場合、一旦回復したとしても、再発・転移のリスクなどからつい新たな活動がしにくくなるものです。にもかかわらず、この認定講師の方々は、「自身の経験を日本全国の方に伝えていきたい」という勇氣や使命感を持ち、新たなチャレンジを始めました。しかし、彼らも自分一人の力だけでそういう行動を取れるようになったわけではないようです。体験談からは、多くの方の支えや寄り添いがあったこそ、前向きに人生に取り組めていることが伺えます。つまり、周囲の方々の温かい支えや寄り添いがあったこそ、がん罹患者は前を向くことができるのではないのでしょうか。そうした寄り添い方のヒントが本冊子には詰まっています。

一人の医師として、そして、私自身、2018年の暮れに膀胱がんと診断された（自分で診断した）一人のがんサバイバーとして、この冊子が皆様に広く読まれ、活用されることを祈念しています。

はじめまして。一般社団法人がんチャレンジャー代表理事の花木裕介と申します。本冊子を手に取っていただき、ありがとうございます。まずは、ご挨拶とともに、なぜ弊法人が本冊子を発行しようと思ったのかについて、少しお伝えさせていただきます。

2017年10月まで、私は、都内の民間企業に勤めるどこにでもいそうなサラリーマンでした。30代後半で2児の父。趣味はサッカーを観戦したり、プレーしたりすること。ライフワークとして本を出版したり、東日本大震災の復興応援活動をしたりもしていました。それを除けば、いわゆる普通どもたちと全力で楽しんでいられるほど体力にも自信がありました。

そんな私が、その年の11月、突如、中咽頭という喉のがんの宣告を受けました。宣告された瞬間、私の頭の中は真つ暗になりました。

「家族、仕事、お金……。この先どうなってしまうのだろうか……」

「自分はあと何年生きられるのか……」

ありとあらゆる不安が、私の頭を駆け巡り、日増しに強くなっていきました。

しかし、確定診断の結果、治療をやりきりさえすれば、回復の見込みがあることがわかり、一念発起し、ブログを立ち上げ、関係者はじめリアルタイムで近況報告を始めました。

約9ヶ月に渡る治療・療養において、知人・友人、親族、勤務先のメンバー、医療従事者、同じ病気に立ち向かう方々などから応援をいただき、2018年9月に無事復職。復職後は、本業の傍ら、私のように病気や治療に苦しむ方の支えになればと、がん宣告前から学んでいた産業カウンセラー養成講座で得たノウハウを活かして、出版・ブログ執筆による情報提供や無料メール相談を始めました。その中で、もっとも多かったご相談は、「罹患者とどう接していいのかわからない」といったものでした。少しでも参考になればと、私が嬉しかったかかわりや、辛かったかかわりなどを伝えるようにしていました。自分の経験を話していくうちに、これはもっと多くの方にお伝えしていく必要があるのではないかと思うようになりました。そして、2019年11月に、勤務先の許可を得て、「一般社団法人がんチャレンジャー」を設立。

私のように、たとえがん罹患者でも、周囲の寄り添いや応援があれば、治療や人生に前向きに取り組むことができるようになります。新しいチャレンジャーだつてできるようになります。そのためにも、一人でも多くの方が「罹患者とのかかわり方」のヒントを手に入れ、積極的に罹患者とかわかることで、「人が人に寄り添う社会づくり」を実現させたい。そんな思いで法人を立ち上げ、まずは本冊子を通じて、罹患者としての体験と産業カウンセラーとして身につけたノウハウをご紹介しようと思っただ次第です。もちろん、コミュニケーションに正解はありませんし、私の独りよがりになつてもいけませんので、国家プロジェクト「がん対策推進企業アクション」の認定講師の同志からも、体験談を寄せていただきました。本冊子が、皆様のがん罹患者や他の私傷病を抱える方にかかわる際の、何らかヒントになれば幸いです。

目次

刊行に寄せて.....	1
ごめいさつ.....	2
一章 やっていませんか？ こんなコミュニケーション。	6
一―一 自分にとって良いことは罹患者にとっても良いことはずー	6
一―二 落ち込んでいるなら、励ましてあげなきゃー	9
一―三 どんな情報だって、罹患者は欲しがっているはずー	12
一―四 とにかく体調が最優先だから、何を言ってきたも休んでもらわなきゃ。	14
二章 カウンセリングマインドで寄り添うということ。	18
二―一 罹患者の気持ちは人それぞれ。	18
二―二 相手に寄り添うということ。	20
二―三 自分にとって良いことではなく、相手の立場に立って考えてみる。	23
三章 「傾聴」で寄り添う。	27
三―一 罹患者だって話したい。	27
三―二 アドバイスが欲しいんじゃない。ただ聞いてほしいときだってある。	29
三―三 否定しないでほしい。たださえ、罹患者は無力感を抱いている。	32
四章 「受容」と「共感」で寄り添う。	36
四―一 罹患者の話すことを、ただただ受け入れる。	36
四―二 感情にアクセスする。	38
四―三 同情や同調になつてはいけない。	40
四―四 共感とは肉体的な痛みをも和らげてくれる。	42
五章 「声かけ」で寄り添う。	45
五―一 勇気を出して、ひと声かけてほしい。	45
五―二 深入りせずに、さりげなく。	48
五―三 たったひと言に救われることだってある。	50
六章 事例	55
六―一 「罹患した夫にどう接していいかわからない」	55
六―二 「医療従事者として罹患者に接する際、どうやったら喜んでもらえるかわからない」	58
六―三 「職場の部下ががんを罹患しました。どう接したらいいでしょうか」	62
参考文献.....	66

一章 やっていませんか？ こんなコミュニケーション。

―― 自分にとって良いことは罹患者にとっても良いことのはず！

私は、2017年12月に確定診断の結果、中咽頭がんステージ4aを宣告されました。そして、その数日後には、ブログを立ち上げ、SNSでその事実をアップしました。本当は個別に一人ひとり丁寧に伝えたかったのですが、本格治療までの間にもやらなければならない未知のことが多々あり、また本格治療に入ると副作用の影響などから連絡を取るのも億劫になるのではという思いから、いわゆる苦肉の策でした。

それまで7年近くSNSを使っていましたが、このときが一番の反響でしたね。励まし、驚き、悲しみなどが混じったさまざまなコメントをいただきました。

そして、その日から日常も激変しました。多くの方から、さまざまながん治療に関する情報が届くようになりました。

「この治療方法がいいよ」

「この栄養補助剤は絶対オススメ」

「うちの家はこれでみんな治ったから」

などなど、ひっきりなしに連絡が入ってきます。もちろん知人・友人たちの気持ちですから、実際に使うかどうかはさておき、最初は有り難く、それらの情報や商品を受け取るようにしていました。しかし、中には、執拗に持論を展開する方もいらっしゃいました。

「絶対これを使うべきだ。多くの人がこれで治っている」

「あなたの病気は〇〇が原因だから、△△をしなければダメだ」

「一度会って詳しく説明したい」

など、皆さんに個別に連絡する時間がないため、仕方なくSNSを使った私に対して、個別の時間を取ってほしいというのです。

これはまさに、「自分にとって良いことは罹患者にとっても良いことのはず！」という思い込みからくるコミュニケーションではないでしょうか。

人は誰しも、「自分は正しい」という気持ちがある根底にあると言われており、その気持ちが対峙するため、コミュニケーションは難しいとも言えます。お互いが「自分は正しい」と思っているわけです。

からね。

もちろん、その方々も悪気があったわけではないのはわかっていますし、私にとって良いことである可能性もありました。

しかし、このときの私たちは、ある程度自分たちで確かな情報を集めていましたし、SNSで公にした目的は、あくまでも皆さんへの報告であって、情報提供依頼ではありませんでしたから、正直対応に苦しみました。

そして、自分が逆の立場になったときは、この経験を活かして、相手の立場に立って、コミュニケーションを交わしていきたいと思うようになったのです。

ちなみに、当時の私にとって一番嬉しかったのは、こんな言葉でした。

「がんのことを聞いたときはびっくりしたけど、必ず治ると信じて応援しています。何が必要なのかはわからないけど、何か自分にできることがあるようなら、いつでも声をかけてきてほしい」

ああ、寄り添おうとしてくれていたんだなと気持ち伝わってきた瞬間でしたね。こんな適度な距離感が、とても有り難かったことを覚えています。

――「落ち込んでいるなら、励ましてあげなきゃ！」

「どうも友人ががん告知されたらしい」

そう聞いて、あなたはどう感じますか？

「可哀想……」

「大丈夫かな……」

「きつと落ち込んでいるに違いない……」

「どうやって声をかけようか……」

そんな感情が芽生えてくるのではないのでしょうか。そして、もしこの友人と会うことになったら、「なんとかして励まさない」という気持ちになるかもしれませんね。暗い気持ちを少しでも明るくしてあげたい、と。

でも、ちょっと待ってください。本当にその友人は励ましてもらいたいと思っているのでしょうか。暗い雰囲気を明るくしたい、というのは、もしかしたらあなたのエゴかもしれません。

もし仮に、その友人と会ったときに、友人が辛い胸のうちを伝えてきたとしたら、一旦「励ます」という行為は脇に置き、**その気持ちをそのまま受け止めてみる**、というかわり方を試してみてくださいと思います。

私も経験があるのですが、思い切って苦しい胸のうちを伝えることは、かなりのエネルギーを必要とします。できるだけ弱音は吐きたくないですからね。同情されたくないですし、一方で、心配もかけたくはない。それでも抱えきれずに、気持ちを伝えるわけです。あなたならこの気持ちを理解してくれると信じて……。

そんなとき、

「そんなこと言わずに頑張ろうよ！」

「絶対大丈夫だから！」

「弱気になつたら負けだぞ！」

といった励ましは、嬉しさの反面、かえって逆効果になりかねません。こんな弱気な自分が悪いのかな……と罹患者は自分を責めてしまうものなのです。私の場合もそうでした。

気持ちに共感してほしいと本音を吐露したものの、返ってきたのは励ましばかりだったことも……。

最終的に頑張るしかないのはわかってるんです。家に帰ったらまた一人で苦悩しなければなりません。だからこそ、**気の置けない方に、一時でいいからこの気持ちを受け止めてほしい**んです。

もちろん、気持ちを受け止めてもらった上で、最後の最後に、「自分も支えになるから、一緒に頑張ろう」なんて言ってもらえたら、それはもう心強いですよ。

「頑張れ」

「大丈夫」

「弱気になるな」

何気ない言葉ですし、良かれと思つての言葉であることはもちろんわかっているのですが、そんな自分の気持ちをまずはグッと堪えて、相手の気持ちを受け止めるところから始めてみてはいかがでしょうか。

「一三、どんな情報だって、罹患者は欲しがっているはず！」

もしご自身が何か体の異変を感じたとき、あなたはまず何をしますか？ すぐに病院に行きますか？ それとも書店に行き、専門書を読みますか？

ここに統計データはありませんが、恐らく多くの方が、インターネットで情報を収集するのではないかと思います。そして、症状のあたりをある程度つけてから、様子を見たり、やはり病院にかかったりするのではないのでしょうか。

かく言う私も、がんという診断がくだされるまでの1ヶ月間は、ひたすらインターネットで情報を集めていました。私の場合、首のしこりに気づいたのが始まりでしたから、「首 しこり」といったワードで検索をかけ、ひたすら文献にあたっていましたね。

でも、どれが本当の情報なのか、はつきり言っていないわけです。

「多くの場合、がんに至るほどのものではないでしょう」というコメントに安堵したかと思えば、「悪性リンパ腫などの可能性は否定できず、早めの精密検査が必要です」といったコメントに怯えたり。

結局は、ある程度の実績のある病院にかかり、きちんと検査を受け、主治医から意見をいただく（場合によっては、セカンドオピニオンも受ける）のが、やはり確かな方法なんですよね。

一方で、知人・友人に病名などを伝えると、

「これは私が信頼している人の記事です」

「このやり方で親族も病気を治したから、同じようにやってみて」

「〇〇病院なら間違いない」

といった情報が、それこそ溢れるほどに集まってきます。有り難かった反面、（今だから言うことですが、）かえって情報精査が煩雑になってしまいうこともありました。

今のインターネットなどの情報は、それこそ玉石混交です。にもかかわらず、専門家でない私たちが、どこまでその情報に確信を持てるでしょうか。

しかも、知人・友人に勧められると、心情的にも無下にできないだけに、判断を誤ってしまうリスクも生まれてきます。

もちろん、罹患者側から、「こんな情報集められる？」と頼まれれば別ですが、一方的な情報提供は、かえって罹患者の判断を鈍らせることにもなりかねないため、気をつけたほうがいいのでは、というのが、罹患者経験者としての私の考えです。

ちなみに、私がよく利用していた情報源は、「国立がん研究センター がん情報サービス」(<https://ganjoho.jp/public/index.html>) でした。このサイトは、がんにまつわるさまざまな検索ワードからも

上部に位置されるよう、Yahoo!と国立がん研究センターとが連携して正しい情報提供を目指す取り組みの一つとなっており、信頼性が高い情報かと思われれます。

とはいえ、これもあくまでも私が積極的に活用していたサイトだという事実にとどめ、決して押し付けはいたしません。ご参考まで。

一―四―とにかく体調が最優先だから、何を言っても休んでいても休まなきゃ。

相手がかん罹患者と聞くと、つい、「無理しないで」という言葉をかけたくなりませんか？ 仕事
中や、何かを手伝ってもらっているとき、スポーツをしているとき……。

確かに、一緒にいるときに何かあったら大変ですし、それは罹患患者自身が一番よくわかっています。ただでさえ、多くの方に支えてもらっているわけですからね。これ以上は迷惑かけられない、とは常に意識をしています。

とはいえ、できることは自分でやりたいし、何でもかんでも助けてもらうのは忍びない。ましてや、人は生きている以上、存在意義を感じたい生き物です。「何もさせてもらえない」ほど辛いことはありません。だからこそ、罹患者の気持ちを聞くことなく、一方的に「何かあったら大変だから、休ん

でいて」といった言葉を投げかけることは、できれば避けていただきたいと思います。

その代わりに、「何かあったらすぐに教えてね」といった言葉をかけてもらえるととても心強いですね。

私自身の経験から言うと、抗がん剤治療で休職しているときがそうでした。抗がん剤の副作用で起きていられないほど辛い日があるかと思えば、そこそこ食欲がある日もありました。

なので、家においても、家事ができたり、できなかつたり。ルーティーンをこよなく愛する妻からしたら、とてもストレスフルな日々だったと思います(笑)。「やるの？ やらないの？ どっちなの？」と内心思っていたでしょうね。

でも、決して、「体調最優先だから、何もしなくていいから」とも、「辛くても頑張つて」とも言いませんでした。私の日々の体調と自主性に任せてくれていたんですね。

おかげで、体調が優れなければ何もやらさない、今日はなんとかできそうだというときは、洗濯物を畳んだり、子どもを学校まで迎えに行ったりしていました。

怪我の後のリハビリなどと同様、負荷を全くかけなければ、体力は衰えていくばかり。それはつまり生きる気力を失うことにもつながりかねません。その辺のさじ加減は、実際に罹患患者側を経験した私でもなかなか難しいと感じますが、それでもなお、罹患者の自主性を大切にしてもらえたら嬉しいなあと思うのです。

「変わらぬことのありがたさ」



がん対策推進企業アクション 認定講師
大手人材派遣会社勤務
風間沙織さん（神奈川県）

2014年3月に乳がんと診断された。当時私は女性ばかり24名ほどいる部門のマネージャーだった。いつ勤務先の人に伝えるかと考えたが、早い方がいいと勤務先へ行き、まずは上司2名とリーダークラスのメンバーに話し、そのあとメンバー全員にメールで発見までの経緯と今後の治療などについて報告した。

メールが全員に送信された瞬間、ざわつとした空気が一瞬流れたが、メンバーの様子は普段と変わりがなかった。だれも「大丈夫ですか？」とか「大変ですね」とか言ってこない。いつもと変わらぬ様子で「早くハコ押ししてください」とか「承認まだですか？」と言ってくる。抗がん剤治療中にウィッグにつけまつげで出社した時も、誰も反応してくれない。

逆に「今日からつけまつげにしたの」と私から言って回り、「ふーん。今忙しいんです！」とあしらわれてしまう始末。このいつもと変わらぬ様子が治療中の私に職場の居心地の良さを与えてくれた。そして私もいつもと変わらぬ仕事をせねばという気持ちにさせてもらい、治療と仕事を両立できることを実感することができた。「普段通り仕事をしたい」という私の気持ちに寄り添い、あえていつもと変わらず接してくれていたメンバーのことを、心からありがたいと思っている。

「がん生活には知識があると楽」



がん対策推進企業アクション 認定講師
デザイナー／がんだから運動をあたりまえに「まめつつ」代表／暮らしの保健室／ヤフー株式会社勤務
石山美行さん（神奈川県）

2016年に乳がんとリンパ節転移が見つかりました。10年弱ご一緒していた主治医の元、乳がんの知識もあつたおかげで、まったく動揺することなく、すぐ手術室予約、すぐ治療という流れになりました。

さて、聞いた話ですが、乳がんで治療がうまくいっても、その後の生活や回復状態が異なってしまう方たちがいっぱいいるそうです。

ステージ0の告知を受けて、死ぬんだと悲観し終活を開始し鬱になったという方、ステージ1で予後が良好にもかかわらず、痩せていくので医師が聞いたら、「がんになってから野菜だけを食べていた」という方。ご家族が昔の知識がなく、退院した娘に「寝てなさい」と何もせず、おかゆを作り長く療養させていたというお話も聞きました。乳がんのステージ0と1は5年生存率はほぼ100%（国立がん研究センター調べ）にもかかわらず……。

一方、正しい情報に触れる機会の多い方たちは、何でも食べ、適度に運動していることが多いようです。そうして2年、3年たつと、回復が遅い方々と体力が回復し日常を取り戻す方々に分かれていることがあ

るようです。私が嬉しかったのは、病院から戻り「乳がんだった」と言った途端に、息子が、国立がん研究センターのがん情報サービスを調べ、「5年生存率高いやつじゃん！」と言ったことです。まず正しい知識を得てから発言するのは！

知り合いに、信憑性が高くないものを勧められたというがん罹患者は少なくないはず。家族や本人にとつてその影響は大きいものです。

自分自身に、そして周囲の方に、ある程度の「正しい」知識があるほうが、がん罹患者の生活は楽になると経験上感じています。

二章 カウンセリングマインドで寄り添うということ。

二一・ 罹患者の気持ちは人それぞれ。

前章では、「やっていませんか？ こんなコミュニケーション」シリーズをご紹介しましたが、いかがでしたでしょうか。もし今後罹患者とコミュニケーションを図る上で、何か参考になっていれば嬉しく思います。

一方で、読んできてくださった皆さんの中には、こう思った方もいらっしゃるかもしれません。

「いや、自分は別にそういう言われ方しても気にならないけど」

「むしろ、気軽に距離を縮めてくれたほうが有り難い」

私が何を言いたいかというと、つまりは、「人の気持ちは人それぞれ」ということなんです。『じゃあ、ここで説明していることは役に立たないじゃないか』と思われそうですが、そういうことではありません。

確かに人の気持ちや価値観はそれぞれ違います。よほど気心知れた間柄なら、その違いを理解した

上で個別対応できますよね。

しかし、例えば初めて会った方だったり、年に数回会う程度の関係性だったりした場合、なかなかその人の個性や価値観を完全に把握することは難しい。たとえ何十年の間柄の友人だって、究極的には100%わかり合えるなんてことは現実的ではないわけです。

では、どうすればいいのか。

私が「産業カウンセラー養成講座」でカウンセリングを学んでいるときに教えてもらったのが、「誰がカウンセリングに来て、少なくともマイナスにはならない基本的なかわり方が存在する。それがカウンセリングマインドを基本としたコミュニケーションだ」ということでした。

簡単に言うと、**相手を主体にしたかわり方**ということになります。「傾聴」「受容」「共感」……。

心から「ありがとう」と言われて不愉快になる方がいないのと同じように、こうしたカウンセリングマインドを元にしたコミュニケーションを取られて嫌な方は原則いはず、というところを出発点に、ここからは具体的なコミュニケーションの方法について考えてみたいと思います。

二二二. 相手に寄り添うということ。

「寄り添う」

医療の業界をはじめ、最近よく使われる言葉ですよね。弊法人の名刺にも、「人が人に寄り添う社会づくりに貢献する」と入っています。

でも、この何気なく使っている言葉、実践するとなるとなかなか難しいですよ。そもそも具体的に何をすればいいのか。

『大辞林 第三版』（三省堂）によれば、

「ぴったりとそばへ寄る」

という意味のようですが、これはもちろん物理的な意味であり、我々が使っているのは、心理的な意味での「寄り添う」ですよ。となると、**相手の心や気持ちを「ぴったりとそばに寄る」**かの**ように汲み取り、それに合わせた行動を取る**、といった意味になるでしょうか。

自分自身、本当にそれができているかはわかりません。でも、治療・療養中、「あつ、今寄り添ってもらっているな」という場面は何度もありました。

例えば、私が日々書き綴っていたブログです。私はその日の出来事や心情をできるだけ日々ブログに書き留めておくようにしていました。書くことで自分の気持ちが整理できますし、書いておいたことがいづれ同じ病気になる方のお役に立てばと思っていたからです。

調子が良いときは、「治療頑張りますー!」みたいなトーンで、抗がん剤の副作用が辛いときなどは、「ちょっと今しんどいです」みたいなトーンで書いていたように思います。本当は弱音を吐いて周囲に心配をかけたくなかったのですが、強がって本心を書かないよりも、できるだけ率直に気持ちを吐き出そうと努めました。

そんな私の記事に、それこそ毎回と言っていいほどコメントをくださっていたのが、ハンドルネーム「杖おやじ」さんでした。この方も、私のように闘病を経験されており、恐らく私の気持ちを我がことのように感じてくれていたのでしょう。

私の調子が良いときは、「この調子で、治ったら美味しいもの食べに行きましょう!」と書いてくれ、調子が悪いときは、「そんなときもありますよね。無理しないで」と決して励ますことなく気持ちを理解しようとしてくれる。ああ、一人じゃないんだな、と暗い病室で感じていたものです。

国立がん研究センター精神腫瘍科長（当時）の清水研先生は、「ジャパン キャンサー サバイバーズ デイ（JCS D）2019」での講演にてこうおっしゃられたそうです。

「喪失と向き合う道のりは、誰かが代わりに歩むことはできません。しかし、寄り添おうとする人の存在が大きな力になると思います」

「自分を犠牲にするのではなく、自分も相手も大切に。『私に力になれることがあれば、いつでも頼ってほしい』というメッセージを発信しましょう。『寄り添わなければならない』ではなく、『寄り添おう』とすることが大切だと思います」

【引用：がんサバイバークラブHPより】

<https://www.gsclub.jp/tips/10266>

前述の「杖おやじ」さんもかつて闘病をされていたので、もしかしたら他の方以上に、私の気持ちを理解しやすかったかもしれません。でも、それよりも何よりも私が嬉しかったのは、まさに清水先生がおっしゃられた『寄り添おう』とすることが大切』という部分です。そういう思いが「杖おやじ」さんから伝わってくるときに、何よりも力になっていました。

二二三. 自分にとって良いことではなく、相手の立場に立って考えてみる。

かつて、東日本大震災の復興応援活動をしていたときのこと。当時、私は使命感に燃えていました。被災地の方々の役に立ちたい、この震災のことを忘れてはならない、という思いから、メルマガやフェイスブックページを発行したり、チャリティTシャツを作って販売し、その収益を寄付したりしていました。フェイスブックページの登録者数は3000名を超え、チャリティTシャツ企画は地域紙ながら新聞でも大きく紹介されました。

でも、今思えば、そんな自分に酔っていたかっただけだったのかもしれない。そして、「被災地を思うことは良いことに違いないし、その気持ちはみんな同じはず」と思い込んでいたんですね。

基本的には一人で活動をしていましたが、中には親身に応援してくれる方もいらっしやり、その方たちは「自分の理解者なんだ」という思い込みから、随分と気持ちを押し付けていたものです。

しかし、ある日、私にとって忘れられない出来事が起きました。とあるプロジェクトをパートナーとして一緒に進めていた同志と、プロジェクト成功と同時に連絡が取れなくなってしまったのです。

私としては、次のプロジェクトも一緒にやっていければと思っていた矢先でしたし、祝杯だってまだあげていなかったなので、正直「なぜ？」という気持ちでした。何度も連絡を取ろうと試みましたが、結局その方とは今も音信不通です。

このとき、いろいろと考えました。

「なぜプロジェクト自体は成功したのに、彼は自分から去ってしまったのか」

「私の想いに賛同してくれていたのではなかったのか」

「何か悪いことをしたのだろうか」

答えは出ませんでしたし、今もわかりません。ただ、そのときから私は、今回のテーマである「自分にとって良いことではなく、相手の立場に立って考えてみる」ということを強く意識するようになりました。わかりやすく言うと、「**相手のため**」ではなく、「**相手の立場に立って**」かかわるようになったということです。

当時の私は、「彼の好まないことでもすべて取り組んでプロジェクトを成功させる。それが被災地の方々のためでもあり、彼のためでもあるんだ」という恩着せがましい気持ちを抱いていました。でももし私が「彼の立場に立って」、彼の想いも汲み取りながらプロジェクトを進めていたら、こうはならなかったようにも思うのです。

前出のプロジェクトはがんの治療にも置き換えられます。もちろん「治療の成功」は、罹患者本人にとっても周囲にとっても同じ願いでしょう。ただ、それがたとえ罹患者本人のためであっても、周

囲の独りよがりでも押し進めたとして、果たして本人はどんな想いを抱くでしょうか。「あなたのためだから」という言葉は、時に罹患者の希望を無視し、本人を追い込んでしまうことにもなりかねません。逆に、罹患者の立場に立って、**本人が本当はどのような治療を望んでいるのか、どのようなかかわりを求めているのか。ひいては、どのように生きていきたいのか。こうした意思を尊重する。**まずはそこから出発してみてはいかがでしょうか。

もしかしたら本心はわからないままかもしれません。でも、あなたの寄り添おうという気持ちは、きっと罹患者本人の心に伝わると思うのです。

相手への気持ちが強ければ強いほど、まずは一歩立ち止まって、相手の立場に立ってみる。ぜひ一度やってみてください。

「後に続くがん罹患者の方々に、同じ思いをしてほしくない」



がん対策推進企業アクション 認定講師
医療法人浩仁会 南塚ケアサポート管理者
川畑 英美さん（大阪府）

44歳で肺腺がん初期の診断を受けた私には、次のような悲しい出来事が待ち受けていました。一つ目は、加入していた生命保険の請求に際し、診断書作成を依頼したときのこと。左肺下葉切除術を受けた私の診断書に、「右」肺下葉切除施行……との記載を見つけたので、主治医に訂正を依頼したところ、「ああ、ここは右でも左でも保険料は支払われますよ」と、簡単にあしらわれたことがありました。

診察する患者数が多いのはわかりますが、目の前の患者を、病人としてしかみてもらえないことにとっても悲しい思いをしました。

二つ目は、当時の交際相手との出来事です。がんの診断を受け落ち込んでいた私に対する「なったもんしょうがないやん」という言葉に、寄り添ってもらえると思っていたはずの人から突き放されたような印象を持ちました。

いずれも、健康な時ならさほど気にも留めないようなことかもしれませんが、治療の内容によっては大きな副作用や精神的にも相当な負担がかかる事が見通される状況だった私には、やはり辛いものがありました。

また、術後半年間の休職を過ぎた頃、当時の職場の上司から、「休職により現場のスタッフに負担が掛かっているので、そろそろ身の振り方を考えてほしい」と退職の打診を受けました。配置転換を希望しましたが、受け入れなく、仕方なく退職。

後に続くがん罹患者の方々に、同じ思いをしてほしくないと、がん治療で休職された（特に）中小企業の方々の就労支援の整備を強化していただきたいという思いで、今後も自らの経験を伝える活動が続けてまいります。

三章 「傾聴」で寄り添う。

三―一・罹患者だって話したい。

「こんなこと聞いたら失礼かもしれませんが……」

がん罹患後、私に質問をする際、こんな前置きをつけてくれる人が増えました。がん罹患は辛い出来事。だから、話したくないだろうけれど……という配慮なのでしょう。

有り難いですよね。ツケツケと土足で踏み込まれることに比べれば、何倍も有り難いです。

病歴などの情報は「要配慮個人情報」などと呼ばれ、個人情報の中でも特に取り扱いに注意が必要とされます。その情報からプライバシーがかなり垣間見えてしまいますし、本人にとって社会的に不利益になることもあります。ですから、自分の病気のことを誰にも話せなかったり、隠して仕事を続けたりしている方も少なくありません。

当然、会社の上司や親族など、どうしても伝えなければならぬ相手もいるでしょう。ただ、その相手が、伝えた途端、自分のことを興味本位で根掘り葉掘り聞いてきたら、あなたがもし罹患者の立場だとしてどんな思いがしますか？

一度病状を伝えてしまった相手だからこそ、罹患者はできればその人に味方になってほしいと思うはずです。それが興味本位で詮索されたり、その人にだけ伝えたくもりが他の人にも伝わってしまったりしたらどうでしょう。ただでさえ身体的に苦しい上に、さらには精神的にも苦しくなりませんか？

一方で、どうしても話にくいテーマを避け、体調さえ整っていれば私たちだって話したいんです、本当は。もちろん個人差はあるでしょうし、自身の病気のことを隠している人にとっては触れられたくはないでしょう。でも、そうでない方にとっては、決してタブーではないと私は思っています。

むしろ、人が経験していない治療を経験した分、人が経験していない痛みを経験した分、想いを理解してもらいたいと考えている方もいらっしゃるはずです。話したい、つまりは、誰かに聞いてほしいんですね。

「あっ、この人は、自分の話したいことに耳を傾けてくれそうだ」という方が周囲が増えることは、がん罹患者にとってより良い環境になっていくこととイコールだと思います。そして、冒頭のように、聞き手の聞きたいことを伝えることも時に必要でしょうが、できたらまずはがん罹患者側の話したいことを目一杯話させてほしい。耳を傾けてほしい。

その時間は、2人の対話であるだけでなく、普段一人で気持ちを抱えている罹患者が、自分の発する言葉によって、自分自身の気持ちを整理することのできる貴重な時間にもなるはずです。ぜひ罹患者の心の鏡になっていただけたら嬉しいですね。

三二二. アドバイスが欲しいんじゃない。ただ聞いてほしいときだってある。

「会って話したいんだけど……」

もし、がん罹患者である知人にそう伝えられたら、あなたはどのようなことを考えますか？

「彼（彼女）の役に立つような知識が自分にあるだろうか……」

「何か今の自分にできるアドバイスはないかな……」

「彼（彼女）を失望させないよう準備しておかなきゃ……」

なんてことを考えるかもしれません。

「よし、なんでも聞いて」

「過去に知人をサポートしたことがあるから任せてくれ」

というように、自信に満ちた方もいらっしゃるかもしれませんがね。

もちろん、罹患者が、あなた自身のノウハウや経験に頼ってくるケースもあるでしょう。でも、全員とは言いませんが、**罹患者はアドバイスが欲しいのではなく、「ただ気持ちや状況を聞いてほしいだけ」**ということも往々にしてあると私は思います。特に、具体的なアドバイスを求めている場合の多くは、このようなケースではないでしょうか。

がん罹患者は、それこそが**ん**宣告されてから、一日一日が闘いです。治療先や治療方法を決め、仕事を続けるか休むかを決め、並行して関係各所に報告をし、治療が始まれば副作用や後遺症に苦しみ、生活に制限が加わる。治療が順調に進まないことだってある。

そんな状況下で、気持ちがなかなかついてこない中で日々生きていたりするものです。

「本当に回復するんだろうか……」

「たとえ職場に戻れたとしても、そこに自分のポジションはあるのだろうか……」

「この先に待ち構えている苦しい治療、できれば受けたくない……」

そんな自問自答に耐えきれず、あなたに声をかけているのかもしれませんが。

だとしたら取るべき道はただ一つ。そんな想いをまずは聞いてあげてほしいのです。そして、その気持ちを理解することに努めてほしいのです。

かく言う私も、復職後は、さまざまな罹患者やその周囲の方から相談を受ける機会が増えました。

最初の頃は、「自分の治療経験を聞きたがつているんだ」と思い、先輩風を吹かせながら自分のことばかり話していました。

でも、あるときふと気がついたんです。

「いや、もしかしてこの方たちは、**私の話を聞きたいのではなく、境遇の近い私なら、自分の気持ちに共感してくれると思って声をかけてくれているのではないか**」ということに。

そのときから、できるだけ自分の経験や意見は脇に置き、まずは罹患者やその周囲の方の声に耳を傾けるところから始めるようにしました。時にうなずき、時にあいづちをうちながら……。そして、相手から質問があったときだけ自分のことを話すようにしました。

話が終わった後の相手の表情を見れば、どちらが望まれていたコミュニケーションだったか一目瞭然です。

三三三、否定しないでほしい。ただでさえ、罹患者は無力感を抱いている。

がん宣告後、両親に病氣のことを伝えたとき、両親は私に対して、「出版とか復興支援『なんて』やめて、治療に専念しなさい」と言いました。このとき私は、自分がやってきたことが否定されたような気持ちになり、悲しくなりました。そういった活動が、自分の生きるエネルギーになっていたのに取り上げるのかと。

もちろん、悪気があって言っているのではないことは重々理解しています。そのくらい、大切な存在だと思ってくれているんですね。

でも、**がん罹患者は、ただでさえ傷つきやすく、心も荒みがちです。どうしても、言葉の揚げ足を取ったり、悪い方に受け取ったりしてしまうものなのです。言葉尻ひとつで、「否定された」と思ってしまうものなのです。**

ですから、相手のことを否定しないことはもちろん、できれば、「否定された」と取られかねないような発言は極力控えておくと良いのではないかと思います。

でも、受け止め方は人それぞれだし、それじゃあ、罹患者には何も言えなくなってしまう……。そう思われている方、いいんですよ、それで。あなたは、聞き役で十分なんです。

罹患者の声に耳を傾け、気持ちを理解しようとし、うなずいてくれるだけで、どれだけ気持ちが楽

になるか。

仮定の話ですが、もし私が宣告直後の自分と話せるとしたら、まず治ったらやりたいことやそれらに対する熱い気持ちをすべて受け止めようと努力するでしょう。そして、最後にこんな言葉をかけると思います。

「あなたが回復して、また本を書いたり、復興支援ができるようになったりすることを心から願っています。そのためにも、しっかりと体を治さないとね。そして僕にできることがあったら何でも言うてほしい」と。

もう一つ、否定ということ言うと、過去のことや病氣の原因について言及されると、罹患者は辛いのです。

「あなたのがんは、○○が原因かもしれないから、今すぐ○○はやめたほうがいい」

「△△さえなければ、こんなことになっていなかったかもしれないに……」

そんな、過去を否定するような発言は、受け手を苦しめます。私も残念ながら宣告当初にこのよう

なことを言われたことがあり、そのときは前向きに治療に臨もうとしていたときだったので、とても残念で悲しい気持ちになりました。

健常時ならまだいいんですけどね。でも、精神的にいっぱいいっぱい、かつ、無力感を覚えているような時期に、自分の過去を否定されたような気になると、心が折れてしまいます。

私の場合は、最終的には、その方とのコミュニケーションをシャットアウトすることでなんとか自分を取り戻しましたが、それは双方にとって望ましい結果ではありません。この冊子を読んでくださっている皆さんにはそうなってほしくないという気持ちから、この節は書いてみました。

発言やメッセージを送る前に、ひと呼吸おいてみてください。その言葉、相手にとって、否定的なメッセージになっていませんか？

「友人からの嬉しかった言葉」



がん対策推進企業アクション 認定講師
会計士／大手監査法人勤務
昆広海さん（東京都）

私は出産し、育児休業から復職した直後に乳がんであることが判明しました。仕事と育児の両立のみならず、治療のことも考えなければならず、本当に不安な職場復帰となりました。

また発見時の年齢も30歳であり、周囲にがんに罹患した友人、知人もおらず、打ち明けた結果『かわいそう……』と思われるのではないかと、打ち明けることに躊躇いがありました。

ある日、意を決して一人の友人に打ち明けました。その友人は20代の時、がんになった自分の母親の看病をし、看取るという経験をした友人でした。友人に、乳がんのことを伝えると私の話を遮ることなくじっくりと聞いてくれました。そしてがん罹患者を見守る側の気持ちとして「治療の副作用の辛さは、見守る側は正直わかっていない。だから、3割増しくらいで症状を話してくれて初めて、その症状が伝わると思う」とアドバイスしてくれました。その言葉で、治療の辛さを人に話してもいいということを理解し、とても安心できました。

反対に困ったかわり合いもありました。別の友人にがんのことを伝えた結果、民間療法をすすめられたことです。善意であることは理解していたため、断るのが辛く、また、自分が行っている標準治療だけで本当に大丈夫かと不安になってしまいました。

どちらも友人が善意でしてくれたことですが、私は前者の寄り添って話を聞いてくれた友人のかかわりの方が嬉しかったです。

四章 「受容」と「共感」で寄り添う。

四一・ 罹患者の話すことを、ただただ受け入れる。

「まさか自分がこんなに若くしてがんになるなんて思いませんでした」
「あら、もつと若くてなつていている人だつてたくさんいるんだし、克服している人だつてたくさんいるんだから大丈夫よ」

もしあなたががん告知を受け、その悩みを打ち明けた看護師さんからこんな風に返事をされたらどう思いますか？

看護師さんは、あなたを勇気づけようとしただけかもしれませんが。でも、私だったらもうその人には本音を伝えようとは思わないでしょう。なぜなら、「私の気持ちに寄り添い、受け入れ、共感しよう」という姿勢が感じられないからです。

ここからは、傾聴する際の心がまえとも言える「**受容**」と「**共感**」をテーマに話をしていきますが、これ、難しいといえれば難しいです。わかりやすく言えば、「相手の気持ちや感情をそのまま受け入れ、あたかも自分が感じているように思い、伝え返すこと」となるのですが、多くの人にとって、自分に

罹患経験がないのに、相手の気持ちを考えて……と言われてもなかなか難しいのではないのでしょうか。それでも一度、仮定でいいのでじっくりと考えてみてください。

今の自分もし目の前の相手のようにがん告知されたら……。

そして、本当は言いたくないくらい辛いのに、思い切つて誰かに本音を伝えたとしたら……。

そのシーンをリアルに考えた上で罹患者に接してみてください。自然と、「まさか自分がこんなに若くしてがんになるなんて思いませんでした」という言葉に対して、「そうですね、まさか自分が……という気持ちですよ。私がもし同じ立場だとしてもそう思うと思います」といった言葉が出てくるのではないのでしょうか。

このとき、**あなたの意見を無理に挟む必要はありません**。もちろんアドバイスを求められればそのときは伝えればいいのですが、多くの場合、罹患者はただただ自分の気持ちを聞いてほしいもの。だとしたら、その気持ちをあなたはただ受け入れればいいのです。ただし、できるだけ相手の立場に立って。

私の場合、勤務先の福利厚生の一つであるメンタルヘルスカウンセリングを罹患者から受けており、そこでひたすら自分の気持ちを受け止めてもらっていました。罹患者前から信頼していたカウンセ

ラーでしたので、罹患後も比較的抵抗なく本音を伝えられました。そういう人が身近にいてくれることが、どれだけ罹患者にとって安心材料になることか。

つい私見を挟みたくなるところをぐっと堪えて、まずはひたすら耳を傾け、相手の気持ちを受け入れてみる。最初は少しもどかしい気持ちになったり、「これで役に立てているのだろうか」という不安が出てきたりするかもしれませんが、大丈夫。そっと寄り添ってくれるあなたの存在は、間違いなく罹患者を勇気づけます。ぜひ取り組んでみてください。

四―二. 感情にアクセスする。

さて、ここからは「共感」について、「感情にアクセスする」ということと合わせてお伝えしたいと思います。

例えば、「抗がん剤治療をしているのですが、倦怠感から家事がこれまでのようにできなくなって、精神的にも辛いんです」と罹患者から伝えられたとき、あなたはどこにもっとも意識が向くでしょうか。「抗がん剤治療で倦怠感が出る」という部分でしょうか。それとも、「家事がこれまでのように

きない」という部分でしょうか。

もちろん、「家事がこれまでのようにできなくなってしまったんですね」と事実や事柄を伝え返すことも間違いではないですし、それで救われる罹患者もいるでしょう。でも、罹患者の気持ちに寄り添うためには、もう一步踏み込んで、「感情」にもアクセスしたいですね。ここで言うところの、「家事がこれまでのようにできなくなって、『精神的にも辛い』」という部分です。

そう、この方の場合は、倦怠感に苛まれているのももちろんですが、何よりも「今までできていた家事がこれまでのようにできなくなったことが辛い」のです。だからまずその気持ちを受け入れ、あたかも自分が同じように感じているかのように共感に努め、その上でこう伝え返す。

「家事がこれまでのようにできなくなって、辛いんですね。たださえ抗がん剤で倦怠感があるのに、精神的にも辛い状態なんですね」

そう、これだけでいいんです。

「だったら、こんな良い家電製品がありますよ」

と、自分のアイデアをこのタイミングで挟む必要はありません。とにかく相手の感情面に耳を傾け、そしてできるだけそのことを受け入れる。さらに一步踏み込んで、共感と伝え返しを試みる。もちろんそれはあなたにとっても少し勇気の必要なことかもしれませんが、その勇気が目の前の相手にとつてどれだけ心強いのか。

自分の今の気持ちを受け入れ、共感しようとしてくれる人の存在は、治療において何よりのパワーになります。私はそのことを身をもって実感しました。

四一三. 同情や同調になってはいけない。

前節で共感が大切だということを伝えましたが、これが「同情」や「同調」になってしまうと少しややこしくなります。

「それはとても可哀想だね……」と言ったり、「なんだかこっちまで悲しくなってきた……」と泣いてしまったりというのが『同情』。

「そうだよね、その気持ちわかる、わかる」、「私も絶対そうだと思うよ」と相手に合わせるのが『同調』。

一見、寄り添ってくれているようにも見えるし、罹患者として悪い気はしないのですが、やはりこれは「心から罹患者の気持ちを理解しようとしている姿勢とは少しずれている」ようにも思います。なぜなら、あなた自身が主体のコミュニケーションになってしまっているから。

同情して泣かれてしまうと、罹患者はどうしていいのかわからなくなります。

「ああ、泣かせてしまった。もうこの話はやめよう」と思うかもしれませんが、「私ってそんなに不幸な人間なのかな……」と気持ちが沈んでしまうかもしれません。少なくとも聞き手に対して気を遣わなくてはなりませんよね。

また、同調された場合、私もそうだったのですが、「同じ経験をしていないのに、あなたに何がわかるの?」と思ってしまうたりします。

「抗がん剤つて結構苦しくて……」

「そうだよね、あれは苦しいよね。テレビで見たことあるから私もよくわかるよ。私の叔母も使ったことあるみたいだけどやっぱり苦しかったって」

「でも、あなたは使ったことないんでしょう?」とついツツコミを入れたくなってしまいます。

もちろん、同情も同調も個人の受け止め方によっては気にならないかもしれませんが、でも、罹患者はただでさえ敏感になっているもので、できるだけ避けておいたほうが無難な応対であることは間違いないささうです。あくまでも相手の気持ち主体のコミュニケーションを図りたいものですよね。

四一四 共感とは肉体的な痛みをも和らげてくれる。

さてここまで、傾聴すること、その際に受容・共感を心がけることの大切さについて見てきました。でも、皆さんの中には、こんな疑問も湧いてくるのではないのでしょうか。

「そんなことやっても罹患者を助けることにはならないんじゃないか」

「もつと自分の知識を活かして役に立ったほうがいいんじゃないか」

いえ、そんなことは決してありません。自分の気持ちを受け入れ、共感してもらおうことで間違いない。罹患者は支えられます。

なぜそう言い切れるのか。痛みや辛さを自分ごとのように理解してくれようとしてくれる方の存在

は、罹患者の肉体的な痛みの感じ方をも和らげてくれるはずだからです。そして、他ならぬ私自身がそういう経験をしたからです。

入院中、とある看護師さんが、私の腕に点滴の針を入れるとき、自身が痛みを感じているかのような表情でこう言いました。

「こんなにたくさん針を入れた跡があるなんて、きつと痛かったですよね。いつもごめんなさいね」
そう言いながら、優しく針を入れてくれました。針を入れる痛みは普段と変わらないはずですが、私の「また痛い思いをしなければならんだ」という気持ちを汲み取り、共感しようとしてくれたことで私の肉体的な痛みの感じ方は随分と和らいだものです。あなたにもこんな経験はありませんか？

もちろん、肉体的な痛みや辛さが取り除けられればそれに越したことはありませんが、がん治療の場合はなかなか限界があるのも確かです。であれば、罹患者の周囲の方々ができることは、せめてその気持ちをわかつてもらうこと。そしてそれを伝えることなのではないかと思うのです。

「前を向いて進むために」



がん対策推進企業アクション 認定講師
保育教諭
中美佳さん（和歌山県）

2012年9月、何気なく受けたマンモグラフィ検査で異常が見つかり、精密検査の結果、乳がんの告知を受けました。転移の有無を含め、全ての検査結果が出るまでは、眠れぬ日が続き、目に見えるものすべてが色を失い、絶望しかありませんでした。

しかし、告知を受け、今後の治療計画を詳しく聞いているうちに、不思議と気持ちが落ち着き、自分の中で、なにかスイッチが切り替わった気がしました。

私に乳がんが発覚した時、家族・親戚は、激しく動揺し、心配したことを思います。それでも、私が病と向き合い、前を向いて進んで来られたのは、大切な家族・親戚の存在が大きかったです。

何より嬉しかったことは、発覚前と後とで、私に対する接し方が全く変わらなかったことです。抗がん剤治療により、どんどん変化していく外見さえも、おもしろがってくれました。入院中も、入れ替り立ち替り見舞ってくれ、回診に来た主治医から、「今日も、喫茶店開いてるの？」と笑われるほどでした。いつもと変わらぬ会話、笑い……どれほど、救われたか分かりません。そんななかわりの中で、何だか自信を持つことができました。

こんな嬉しくありがたいかわりとは反対に、「まだ、若いのに……可哀想に……」と、同情されたり、憐れむ言葉をかけられ、悔しい気持ちが入み上げることもありました。

いま、こうして、がんサバイバー講師として活動する姿を見ることが、家族・親戚への感謝の気持ちであり、がんになっても、いきいきと生活できるというメッセージになればと思っています。

五章 「声かけ」で寄り添う。

五―一・ 勇気を出して、ひと声かけてほしい。

ここまでは、傾聴や、その際心がけたい受容、共感など、話を聴くことの大切さやヒントを述べてきましたが、ここからは逆に、あなたが能動的にできることをお伝えしていければと思っています。

「でも、罹患者のことを考えずにこちらから動いちゃったら、罹患者にとって迷惑かもしれないでしょ?」

そう思われているかもしれませんね。答えは「NO」です。それはあくまでも相手への配慮なく、自分本位にコミュニケーションを行い続けた場合のことです。罹患者への配慮と必要に応じての軌道修正ができれば、むしろ能動的なかかわりは、罹患者にとって大きな支えとなり得ます。

私は、がん治療のために勤務先を退職し、その後9ヶ月のブランクを経て、ようやく復職することができました。復職した際には、それこそ、別のフロアの方までが私のところに来て、「花木さんが戻っ

てきたって聞いて、顔を見に来たんだ」と言ってくれました。「みんなに忘れられているんじゃないか」と不安を抱いていた私にとってはとても嬉しい出来事でしたね。デスクの後ろから肩を叩かれて、「くれぐれも無理はしないでね」と言ってもらったこともありませう。

こうした嬉しさの一方、やっぱり、がん罹患者って、何か特別な目で見られている感覚があるのも確かです。周りも何となく腫れ物に触るような空気になりがちですしね。

ちなみに、私は治療後に復職したので、「あとは良くなっていくだけ」という状況でしたが、仕事をしながら治療をしている方などは、特に調子の波の影響を感じていらっしやるかと思えます。なるべくその影響を受けないよう、金曜日に抗がん剤治療などを行い、土日を休養にあてるという調整をしている方もいらっしやるようです。

つまりは、「いつも体調が悪いというわけではない」が、「本人もコントロールできない状況で悪くなることもある」ということです。

もちろん本人でもコントロールできないくらいなので、傍から見ると、今日は体調が良いのかどうか、というのはわかりにくいかもしれません。毎日「大丈夫だろう」と思われ、平常時と同じ対応をされては体力的にも精神的にも辛いかもしれませんが、一方で、毎日「体調が悪いだろう」と思われ腫れ物に触るような扱いをされるのもやはり罹患者としては辛い。

私が復職してから数ヶ月は、「やはりどう対応してよいか戸惑った」と、ある同僚から聞きました。

結果として、声をかけるにかけられなかったと。

もちろんその気持ちはよくわかります。私だって逆の立場ならそうするかもしれない。でももし、一歩踏み込んで、ひと声だけでもいいので声をかけてもらえたなら、そのひと声に救われる罹患者はきつと思えます。

そのほかにも、治療前なら、

「待ってるから」

「俺たちがついてるから」

「応援してるよ」

「何かできることあったらいつでも言っただけ」

治療中なら、

「体辛いと思うけど、何かできることない？」

「回復したら、また美味しいもの食べに行こう」

などでいいんです。それでも少し返事が辛そうなら、その後は静観すればいいわけですし、もしかしたらあなたの声かけがきつかけで、心を開いてくれるかもしれません。罹患者にとってはたったそれだけで十分力がもらえるものなんです。

五二二 深入りせずに、さりげなく。

前節では、勇気を出してひと声かけてほしい、ということを書きました。もちろん、それだけでもきつと罹患者にとっては心強いことでしょう。しかし、罹患者の体調や状況によつては、感謝の気持ちとは裏腹に、返事がそつけなかったり、SNSのメッセージが返ってこなかったりするかもしれません。でも、そこで深入り、要は詮索してはいけません。もちろん、「自分に非があるのでは……」などと考えてもいけません。相手はきつと今、返事をするのも辛い状況なんだ、と理解するようにしましょう。

あなたにもありませんか？ どうしても返事ができないほど精神的に辛いときが。そして、笑顔が作れないくらいに追い込まれているときが。

私もそうでした。入院中、抗がん剤の副作用で倦怠感と食欲不振が続き、何もかもが億劫でした。

そんなときに子どもたちを連れて妻がお見舞いに来てくれました。

「お父さん大丈夫？」

「今日は公園でサッカーやってきたよ」

そんな報告をしてくれる子どもたちを嬉しく思う一方で、面会のわずか15分程度が頑張れないんですよね。子どもたちには弱い自分を見せまいとそれまでは頑張っていました。痛みや吐き気が最大なときは、笑顔も作れなければ、言葉もほとんどかけられません。そんな私を察してか、妻は「今日はそろそろ帰ろうか」と、5分程度で必要な用事だけ済ませて子どもたちを連れ出してくれました。もちろん私にだって悪気はありませんし、子どもたちの顔を見ることができて嬉しい気持ちは持っていました。でも、それ以上に苦しいこともあるものなんですよね、治療中って。

なので、声かけはしてみるものの、そんな苦しい状況が察せられたら、あえて深入りはしない。

罹患者はただでさえ、自身に無力感を抱えているものです。加えて、少なからず周囲に迷惑をかけているわけですから、とても心苦しい気持ちでいることが多いものです。そんな気持ちを察して、「話したくなったら話してくれればいいから」くらいの声かけをしてもらえたら嬉しいですね。

強制的に言われるよりも、こちらの意思を尊重してもらえるほうが、結果として前向きなアクション

～治療前・治療中～

【職場編】

- ・ずっと待ってるよ。
- ・一人じゃないよ。
- ・また一緒に仕事しよう！
- ・席を空けて待っています！
- ・また一緒にフットサルしましょう！
- ・また社員旅行、一緒に行きましょう。

【知人・友人編】

- ・応援しているぞ！
- ・ブログ、読んでいます！
- ・治ったら美味しいものを食べに行こう。
- ・また一緒にお酒飲もう！
- ・何かできることがあったら、いつでも声かけてな。

【親族編】

- ・一緒に頑張っていこう。
- ・遠くからずっと祈っています。

～復職後～

【職場編】

- ・お帰り！
- ・待ってたよ。
- ・信じてたよ。
- ・まだ無理はしすぎないでね。

【知人・友人編】

- ・完全回復したら飲みに行こう。
- ・焦らず、ゆっくりな。

【親族編】

- ・一つ一つ戻していけばいいから。
- ・何か困ったことがあったら、いつでも連絡しなさいね。

ンも起こしやすいですから。

「だったら、初めから声かけしないほうが安全じゃないか」と思われるかもしれませんが、でもできたら「ひと声」はかけてほしいんですね。そのひと声は、その後の治療継続の上で必ず罹患者にとつての勇気になりますから。

少なくとも、経験者である私は、そう信じています。

五―三、 たったひと言に救われることだってある。

言葉やメッセージは、「長ければ長いほど伝わりやすくなる」というものではありません。特に、闘病中など心身ともに苦しいときなどは、時に短いメッセージのほうが、罹患者の方の気持ちにぐっと伝わってくる場合があります。今はSNSなど文章でメッセージを伝えることもできますしね。

治療前や復職後など、いくつかのターニングポイントの中で、「たったひと言」にもかかわらず、私自身、救われた言葉を次ページにてご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

いかがでしょうか。一つ一つは短いメッセージですが、それぞれのメッセージに、その方の想いや気持ちがかもつていて、私の力になりました。

こうして見てもおわかりのとおり、具体的なアドバイスやポジティブなメッセージ（「頑張れ！」「絶対治る！」「みたいな）でなくていいんです。そのときの自分の気持ちに寄り添ってくれるということが、罹患者にとつて何よりの力になるのですから。

ちなみに、私としては、「頑張れ」や「負けるな」といった相手（私）に対するメッセージ【Youメッセージ】よりも、「応援してるよ」や「信じてるよ」といったご自身の思い【Iメッセージ】や「一緒に頑張ろう」といったメッセージ【Weメッセージ】のほうが、適度な距離感が感じられて受け取りやすかったです。ご参考まで。

「池田先生、そろそろ時間ですよ」



がん対策推進企業アクション 認定講師
京都市立中学校再任用教員
池田 久美さん（京都府）

2014年、57歳の時に人間ドックで胃がんが見つかり胃の3分の2を切除しました。

告知された日は入学式の前日で、私は新入生の担任をすることになっていました。病院から学校へ行き、管理職や同僚に事情を話し、担任を代わってもらうことをはじめ今後のことを相談しました。

「突然のことで申し訳ありません」と言う私に、「大丈夫だから。学校のことには気にせず治療に専念してください」と言ってくれました。

手術後体力がなかなか戻らず、8ヶ月間の病休、長休を取った後職場復帰しました。その際、全教職員の前で「できること、できないこと、協力してほしいこと」「18時には自宅で夕食をとる必要があります、17時には学校を出なくてはならないこと」などを具体的に話しました。

学校の勤務時間は17時までですが、本来なら17時に帰ることなどまず無理です。しかし、時間が近づくと会議中、生徒指導中、どんな場合でも「池田先生、そろそろ時間ですよ」と私が気を遣うことなく帰れるように近くにいる人が必ず声をかけてくださいました。職場の方々には色々と配慮をもらい支えてもらいました。おかげで定年退職するまで仕事を辞めずに続けることができましたと感謝しています。

「今の私を支えてくれている一言」



がん対策推進企業アクション 認定講師
患医ねっと 代表
鈴木信行さん（東京都）

「一緒にがんばろうね」

25年前の看護師のこの一言が今の私を支えています。

精巣がんの再発の告知を医師から受けたばかりで、動揺していた24歳の私。その日、病院の通路でたまたまベテラン看護師の菅さんに会いました。

再発で今後入院すると伝えたとき、即座に力強く言われたのが冒頭の言葉です。

「医療者ががんばる」でも、「患者ががんばる」でもない。一緒に……なのです。

それから時を経て、いまの私は、患者のために医療者がいるのではなく、医療者と患者とが一緒になって患者の生活を支えられる医療環境を創る活動を進めています。

医療者へ任せるのではなく、患者自身ができることは、自分で取り組む。だって、自分の身体なのだから。

例えば、飲めない薬の数を医師へ伝える。調子の悪い状況の記録をつける。医療者の指示や言葉をメモする。その医療文化を私は創りたい。そのきっかけを作ってくれた菅さんには心から感謝と尊敬をしています。

第六章 事例

六―一・「罹患した夫にどう接していいかわからない」

最後の章は、ケーススタディとして、私がブログなどでよくいただく相談にお答えしていきたいと思えます。まずは、「罹患した夫にどう接していいかわからない」という悩みについて。

私のブログにコメントをくださる方は、圧倒的に女性が多いです。私は女性の立場に立つことにはできませんし、男性側からの意見しか言えないのですが、その前提がありながら、やはり女性、特に「ご主人が罹患したという奥様」からの相談が多いのです。

これは何を意味しているかという点、恐らくですが、罹患した男性側があまり自分を語りたがらないことからくるように思います。私も、このように発信こそすれ、家庭内でどれだけ率直に気持ちや意思を伝えていたかという点、正直あまり話してはいなかったように思います。

また、女性側のほうが、ブログなどで情報を得ている割合が高いことも挙げられるかもしれませんが、私の妻もさまざまなブログなどにあたっては、「この人の書いている情報は参考になるよ」といって、私に教えてくれました。

がん宣告されて本当は辛いはずなのに、この人は何も言っていない。だからこそ、励ましたいが、

どう接していいかわからない……という心境になるのではないのでしょうか。

しかし、経験上感じるのは、**極力いつも通り接してくれるのが一番有り難いのではないか**ということです。もちろんある意味「非常事態」ですので、そんな悠長なことは言っていられないかもしれませんが、だからこそできるだけ自然体が、罹患者側としても安心できると思うのです。

がん宣告されると、その後主治医から病気の症状や治療方法の説明を受けることとなります。さらには、その病院で治療をするか、もしくは別の病院にあたるかを判断し、ようやく治療先が決まったと思ったら、今度は辛く、苦しく長い治療が待っています。

進行がんなら、これら命にかかわる判断を、限られた時間で即座にしていかなければなりません。これは私にとっても想像以上にきつい時間でした。家族で意見が合わないこともありますし、時に感情的になってしまいうことだってある。だからこそ、できるだけ普段と変わらない会話が逆に有り難かったりします。

それともう一つ。**罹患者の意思をできるだけ尊重してもらえると嬉しい**ですね。本人は当然シヨックを受けていますが、でも、根本的には「治して元の生活を送りたい」と思っているものです。そのためには、多少ワガママに思えるような意思表示を行うかもしれません。

私の場合は、「SNSやブログで病気を公表したい」と妻に伝えたことが一番の意思表示でした。これは、妻にとっては、「夫の病気が全世界に知れ渡ってしまう可能性がある」ということを意味し

ます。妻自身はもちろん、子どもたちが何か不利益を被るリスクだってあるわけです。

それでも、「公表することで、モチベーションを高く持って治療したい」という私の意見を尊重してくれました。たとえば少し極端かもしれませんが、できるだけ自然体で、できるだけ本人の意思を尊重して接してもらえただけで、罹患者は前向きに頑張っているのではないかと思うのです。

最後に、私が特に強く感じていたのは、**家族の「存在そのもの」**でした。直接的な支援を得られない入院中などであっても、

「家族のためにも治療をやりきろう」

「諦めずに頑張ろう」

と思うことができましたから。

がんに罹患してしまった家族や親族をお持ちの方は、もしかすると、「自分もつと支えなきゃ」と思われているかもしれませんが、**その存在だけで十分罹患者側は救われている**ということを、まずは理解していただけたらと思っています。

逆に、「もつと、もつと」という**気持ち**が、かえって罹患者にとって**重荷**になってしまっているかもしれないということに目を向けてみてください。ありのままが良いのです。ありのまま接してあげ

てください。

そして、自分自身の心身もくれぐれもお大事にしてください。

六二二、「医療従事者として罹患者に接する際、どうやったら喜んでもらえるかわからない」

『とある日、担当の看護師さんが点滴の針を2回打ち損ねた。普段なら、「すみません、僕の血管が細いんですかね」と返す余裕があったりするものだが、このときはつい、「もういい加減にしてくださいよ!」と声を荒らげていた。こんなときこそ笑顔で……と思うが、理性ではそう思いつつ、もはや体が反応しない』

【出典：「青臭さのすすめ」(はるかぜ書房、花木裕介著)】

2ヶ月間に及ぶ抗がん剤治療と、その後待ち受けていた計3回の入院を含む苦しい苦しい放射線治療。水を飲むのも辛いほどの喉の激痛と自由のきかない体への苛立ちから、私は看護師さんや薬剤師さんにそっけない態度を取ったり、当たり散らしたりしていました。

入院時は、一日に延べ20人近く入室してくることもある医療従事者の方々。正直、こちらも気を遣ってはいましたし、できるだけ笑顔で、誠実に対応しようと思っていました。でも痛みがきついとそれすらもできなくなっていました。

悪気はないものの、辛く当たってしまうことに申し訳ない気持ち募ります。冒頭の注射を打ち損じた看護師の方に対しても、内心はそんな気持ちを抱いていました。痛みも耐え難いのですが、同じくらいに、自分が自分でなくなりそうなのが耐え難かったです。「俺ってこんなに人に配慮できない人間だったのか」と。自分で自分を責めていました。

そんな私が、患者として救われたのは、こちらの辛い状態や気持ちにも意識を向けて共感しようとしてくれた医療従事者の方々の存在です。私の気持ちを100%わかっていたのは難しいと理解していましたが、少しでも寄り添おうとしてくれることの伝わる言葉をかけていただけただけで、物理的な痛みは変わらずとも、気持ちは大きく和らぎ、痛みにも耐えることができました。

それは、放射線治療により喉の痛みがもつとも辛かった最後の入院中の出来事。

私はその頃、入室してくる看護師さんにほとんど口を開くことができませんでした。言葉を発することすら痛くておぼつかないのです。挨拶もろくにできない自分に苛立つ私。そんなとき、看護師さんは私の状況を察して、こんな風に優しく声をかけてくださいました。

「今、とても辛いですよね。それなのに、気持ち100%わかってあげられずにすみません。でも、何か少しでもお役に立てることがあれば、いつでも声かけてくださいね」

どんなに効く痛み止めよりも、私の気持ちに寄り添ってくれたこのひと言が、私にとって有り難い薬になり、その後の治療にも耐え抜くことができました。「こういう風に想ってくれる看護師さんがいてくれるのなら、自分も最後まで頑張らないといけないな」と思ったのです。

もう一つのエピソードを紹介させてください。

がん治療の最中は、時に、話すのも辛いくらい心が塞ぎがちになるものです。しかし、だからと言って、「絶対誰とも話したくない」というわけではありません。親身に自分の気持ちに耳を傾けてくれる医療従事者の方になら心を開けるものですし、むしろ自分自身のことを聴いてもらいたくなるものなのです。

2回目の入院中、部屋にDVDやら雑誌やらをこっそり持ち込み、気を紛らわせていた私に対して、とある看護師さんはさりげなくこんな言葉をかけてくださいました。

「あっ、このドラマ、私も好きなんですよ。いいですよね」

この頃は最大の痛みではないものの、すでに喉の痛みがかなりあったので、看護師さんの言葉には返事をしたりしなかったりという状況でしたが、このときは私のほうから自然とこんな言葉を返していました。

「そうなんですか。僕もなんです。時間がたくさんあるので、このタイミングで全部観ておこうと思つて……」

その後、勢い余ってついこのドラマについて話し込んでしまったのですが、自分の病状だけでなく、状況も含めて興味を持ってくれたことが何より嬉しかったのです。そして、「話を聴いてもらえた」という事実も、「共感」と同様に、苦しい治療を乗り切るモチベーションになりました。

もちろん、多くの病院では、患者さん一人ひとりにそこまで時間をかける余裕はないかと思えますし、看護師さんをはじめ医療従事者の皆様はシフトで動いているでしょうから、じっくりと個々の患者さんにかかわることは容易ではないと思います。

それでも、「たったひと言」気持ちに寄り添ってくれるだけで罹患者は救われるものなのだと、こゝとをぜひ覚えておいていただけたらと、現在も経過観察で通院中の身としては心底願っているのです。

六―三、「職場の部下ががんを罹患しました。どう接したらいいでしょうか」

2017年11月のある朝、私はまさかの中咽頭がん宣告を受けました。そして、その事実を誰よりも早く自分の口から伝えたのは、職場の上司でした。病院を出て、意識が朦朧とする中で出社し、検査の結果を上司に報告したのです。

重苦しい空気の中、私は切り出しました。

「すみません、がんになってしまいました……」

私は自分で言うのもおこがましいですが、それなりに仕事に対して強い責任感を持っており、上司もそれは知っていました。その上でこう言ってくれました。

「仕事のことはこちらに任せて、ちゃんと戻ってこられるように、とにかく治療に専念なさい。そのために必要なことは何でも言っしてほしい」と。

その後も上司は、この言葉の通り、私の治療を最優先に、業務の整理や精神的なサポートに努めてくれました。恐らく背後には、さまざまな調整や社内コミュニケーションがあったでしょう。でも、それらには一切触れることなく、私の治療を後押ししてくれました。復職後も、段階的な業務配慮や個室での定期的な面談など、いち部下である私に心を配ってくれました。「焦らずゆっくりやっていこう」と。

あいにく、私のほうがせつかちなので、「もつとやれます！」と自分に負荷をかけようとはしましたが、そんな私の心に適度にブレーキをかけてくれました。

今、復職から一年以上が経過し、自分でもようやく治療前程度には動けるようになったかと思いますが、やはり、最初からこのペースで無理をしていたら、どこかでしわ寄せがきていたでしょうね。もちろん仕事ですし、給料をもらっている以上、たとえ罹患者であっても一定の成果が求められます。ですから、上司としても、甘やかしすぎるわけにはいかないでしょう。

しかし、長期的な視点で罹患した部下にかかわってくれるのであれば、きっとその部下にもその気持ちは伝わり、「がん罹患経験」という武器を手に、新たな成果をあげていくのではないかと経験上思うのです。

「がんと共に生きる、がんと共に働く」



がん対策推進企業アクション 認定講師
国立大学法人 広島大学 学生支援グループ 勤務
柳田真由美さん（広島県）

2008年、43歳で乳がんを宣告されました。「乳がんです」と言われたことより、「仕事は続けられないかもしれない」という医師からの言葉の方がとても辛く、重くのしかかりました。そして、病気も受け入れられず、病気になった自分が恥ずかしくて許せなくて、自己肯定感などもはや「ゼロ」に近い状態でした。

当時は、「がんになると仕事はできない」「長期の療養を強いられる」「社会と切り離される」などの社会通念がはびこっておりまして。

他にも切実な悩みが尽きません。手術、入院、治療……。しかもそれが一気に押し寄せてパニックになり、「こんな恐怖から離れたい」「楽になりたい」と思い、きちんと医師と話もせず、「仕事はやめなければならぬ」と心の中で決めつけてしまい、20年あまり勤務した会社をあっさり退職してしまいました。

ですが、退職して不安感が倍増しました。仕事を失うのは喪失感が非常に大きい。逆に、仕事をしていることで、人は社会とつながっている実感を持つことができます。

幸い、現在は、医療システムや職場のサポートの充実により、「がんと共に生きる、がんと共に働く」ことがスタンダードになってきました。過去私が味わった後悔をこれからがんに罹患する方々には味わってほしくない。医療従事者の方々や職場の方々は罹患者に対して、治療を終えたあとも、人生が続くことを冷静に考えられるようサポートをしてもらえたら……と切に願います。

「周囲の方々につまぐ甘えながら、残りの人生をより有意義なものに」



がん対策推進企業アクション 認定講師
薬剤師／協和ケミカル株式会社勤務
澤田崇史さん（岐阜県）

2017年7月、会社の健康診断で胃がんが発覚しました。健康面に関しては自信があったので、大変ショックを受けました。すぐに胃を部分切除し、術後1年間は抗がん剤を服用して経過は順調かと思っていたところ、2018年の年末から年明けにかけて腸閉塞気味になり検査した結果、再発が発覚しました。

最初に宣告された時よりも何倍もショックで一気に目の前が真っ暗になったような気分でした。遺書の準備や遺影の準備まで急いでしたほど気が動転していたことを覚えています。

現在は、通院しながら抗がん剤の治療を続けています。就労とも両立し、病状も特に急激に悪化するということもなく、落ち着いた生活を送っています。ただ、使える抗がん剤の種類が少ないことや、今後子どもたちが成長する上での金銭面など、不安は尽きません。

そんな中で親族からの支えは本当に心強く感じています。両親には3人の子どもたちの面倒（学校や塾の送迎など）、特に教育面では自分より熱心に関わってもらっていますし、妻には自分の健康面にいつも気をつけてもらい、感謝しかありません。

けっして「がんになって良かった」とは言えませんが、がんになる前の人生と比較すると、がんになってからの期間の方が何倍も幸せで充実した時間を過ごせています。がんにならなかつたら、何かもっと希薄な人生になっていたような気がします。

今後無理しない程度に、周囲の方々につまぐ甘えながら、残りの人生をより有意義なものにしていくらと思っています。

【参考文献】

- ・一般社団法人日本産業カウンセラー協会編『産業カウンセリング 産業カウンセラー養成講座テキスト』(一般社団法人日本産業カウンセラー協会)
- ・『がん検診のススメ第3版 先生、がんから身を守るには、どうしたらいいでしょうか?』(がん対策推進企業アクション事務局)
- ・『がんで不安なあなたに読んでほしい。』(清水研著、ビジネス社)
- ・『青臭さのすすめ』(花木裕介著、はるかぜ書房)

【執筆者・編者プロフィール】

花木裕介

一般社団法人がんチャレンジャー代表理事。医療関連サービス提供会社勤務。産業カウンセラー。厚生労働省委託事業「がん対策推進企業アクション」^(※)におけるがんサバイバー認定講師。

(※) がん対策推進企業アクションの出張講座のお問い合わせ先
事務局メールアドレス: info@gankenshin50.mhlw.go.jp

(注) 出張講座を正式にご依頼いただく際は、別途、推進パートナーにご登録いただく必要があります。

〈発行者紹介〉

一般社団法人がんチャレンジャー

【ミッション】

がんという病気に挑戦する方や、がんに罹患しながらも人生の挑戦を諦めない方を後押しするため、「人が人に寄り添う社会づくり」に貢献していく。

【主な事業内容】

- ・セミナー、研修の企画・実施等教育事業
- ・関連情報提供および出版等による発信事業
- ・書籍出版支援および記事作成支援事業

〈協賛〉(敬称略・順不同)

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 東関東支部/
株式会社開業保健師/奥陽二/徳永京子/甲斐弥生/沖浦厚/
小西麻知子/阿南里恵/清家香代/三浦暁子/後藤朋紀/
鈴木美奈子/濱中真帆/澤円/
その他多くの方より、クラウドファンディング等を通じてご支援をいただきました。

〈協力〉(敬称略)

長尾小百合(株式会社ワーク代表取締役)
渡邊康治(一般社団法人がんチャレンジャーパートナー講師)

～がん罹患者にかかわる方必携～ 「寄り添い方」ハンドブック

発行 2020年5月31日 初版第1刷
発行者 一般社団法人がんチャレンジャー
<https://www.gan-challenger.org/>
印刷 株式会社朝日印刷

©2020 一般社団法人がんチャレンジャー, All rights reserved.

産業カウンセラーに なりませんか？

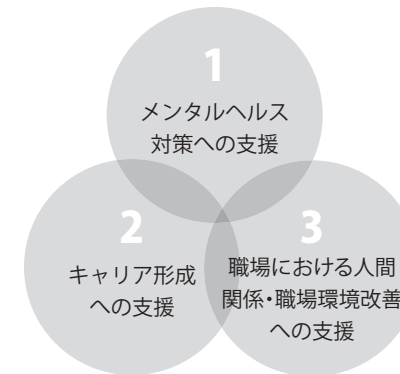
「聴くこと」を基本に、
人を支えるチカラをつける。
今の世の中に必要な、
産業カウンセラー養成講座の
ご案内です。



産業カウンセラーとは？

産業現場を中心に活躍し、
働く人たちが抱える問題を自ら解決できるよう、
心理学的な手法を用いて支援するカウンセラーです。

産業カウンセラーの3つの活動領域



産業カウンセラーは労働者の総合的なメンタルヘルスの対策とキャリア形成への支援とともに、個人の成長を促す人間関係の育成援助、差別のない職場の実現等、より快適な職場環境をつくることにも積極的に取り組んでいます。

養成講座の3つの特徴

1. すべての人の支援に必須 「傾聴力」の習得
養成講座では、がん治療と就労の両立支援に必要な傾聴力を身につけることができます。
2. 実用性の高い 「心理学・メンタルヘルスの専門知識」の習得
3. 人間関係・職場環境改善に生かせる 「調整力」の習得

さまざまな業種、職種の方が受講しています。
共に学び、励まし合える仲間との出会いもこの講座の魅力です。



～人が人に寄り添う社会づくりに貢献する～
一般社団法人
がんチャレンジャー

