

「がんが珍しくない病気になりつつあるといえ、がんを告知されると家族にも衝撃が走ることは当然の反応です。家族をまっこのではないかという気持ちから、気分が落ち着かず、常に患者のことを気にすることが増えますし、何が悪かったのだからと思いを巡らせ、無力を感じたり、後悔することもあります。」

「慢せて生活や仕事を通常通り行つては、不安や不眠、気分の落ち込みなどの精神的な症状が出てくる場合があります。そのため、患者の家族は第2の患者と言われます。まずは、患者の気持ちや希望を理解すること、尊重することが大切です。分かるないごほかりで不安になつて患者を質問攻めにしたり、明るく励ましていたり、時には感情的になつてしまつてもあるかもしれません。」

回答

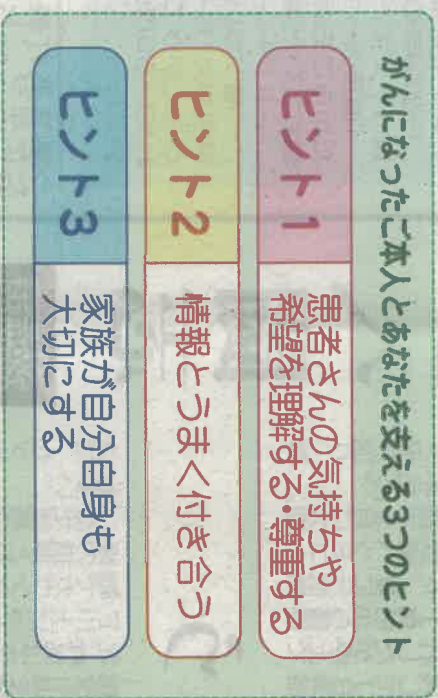


敬 海 面  
公立中央病院  
公認心理師

家族の関わり方

「質問 家族ががんを告知されました。本人が一番不安だと思いますが、家族もどうしてよいかわかりません。本人のためにどのように関わればよいですか。」

患者の気持ち理解し尊重



出典 「国立がん研究センターがん情報サービス」

気負わず自分自身も大切に

「しかし、過度の活動はエネルギー切れを起しやすく、不眠や気分の落ち込みがひどくなつてしまう場合もあります。自分にも支える人がいるということを知つておくことが大切です。気持ちを適切に受け止められるよう、抑えられた気持ちを整理でき、普段の生活について客観的に捉えられ、きつかけになるかもしれない。がん相談支援センターや「ナビ」などで配布されている冊子も、ぜひ活用ください。」

「確かな情報に惑わされる、どこか不安になり、落ち着いて、家族としての関係性が委ねることが多いと考へておられる。家族が存存すること自体が支えになります。次に、家族が正しい知識や治療の情報を得ることができ、患者と現実的に話し合つていくことができます。自分の不安を減らすために、家族が正しい知識や治療の情報を得ることができ、患者と現実的に話し合つていくことができます。自分の不安を減らすために、家族が存存すること自体が支えになります。」

**がん何でもクイズ** がんが占める割合はどれくらいですか。

①約1割 ②約2割 ③約3割

行こうよ！がん検診

がんに関する質問は 徳島がん対策センター 電話 088 (634) 6442 (平日午前8時半から午後5時へ)。

