

6 がん体験者自身の悩みや負担への対処

この章の要点

- 半数の人は、一番悩んだときに誰かに相談していた。(P.49)
- 相談相手では、「家族・親戚」が一番多く 7 割で突出していた。「医師、他医療スタッフ、相談員」は 1 割ほどであった。(p.49)
- 相談内容の自由記述では、「話（思い）を聴いてもらった」、「自分の意見や考えを伝えた」などの記述が散見され、「相談」という行為は広い解釈で意識されているようだった。(p.50)
- 相談内容では、「診療」に関する項目が一番多く、「暮らし」に関する項目が続いた。具体的な相談内容としては、第 1 位「病気や治療のこと」、第 2 位「自分の不安や思いを聴いてもらう」、第 3 位「症状や機能障害に関する情報と具体的な対処方法」だった。(p.50)
- 悩みに対して、自分なりに行った対処は、第 1 位「心の切り替え、受けとめる、考え方の転換」、第 2 位「病気、生活、心や体の変化に対する自分なりの方策や行動」、第 3 位「情報検索や情報入手、病気や治療について学ぶ」だった。がん体験者は、がんと診断後、多様な悩みや負担を抱えながらも、自分なりに気持ちを切り替えたり、行動を起こしたりと対処を模索し、試みていた。(p.51-54)

(1) 相談（相談相手と相談内容）

a) 相談相手

一番悩んだときに誰かに相談したかどうかについては、3,502 名が回答し、半数が「相談した」と回答した。

表 6-1 相談の有無

相談の有無	実数	(%)
相談した	2,169	(53.5%)
相談しなかった	1,333	(32.9%)
無回答	552	(13.6%)
回答者計	4,054	(100.0%)

相談相手は、自由回答とした。自由回答を、家族・親戚、友人・知人、医師、他医療スタッフ（医師以外）・相談員、仕事関係者、その他の 6 区分で整理した。複数回答もあったが、同じ区分に該当するもの（たとえば、夫、子どもなど）は 1 とカウントした。相談相手の第 1 位は、7 割を占める「家族・親戚」で、多くのがん体験者が「家族」に相談していた。続いて、「友人・知人」（22.1%）、「医師」（12.0%）で、がん相談員と記載があったのは、わずかであった。

なお、相談相手の記載には、「仕事関係者（同病者）」など、意識してがん体験者であるとの表記が散見されるため、上記分類とは別に「同病者」数をカウントしたところ、248 名（11.4%）で、1 割近くのがん体験者は「同じ病気、あるいは同じ治療を受けた人」と意識して相談相手に選択していた。

表 6-2 相談相手 (複数回答)

相談相手	実数	(%)
家族・親戚	1,498	(69.1%)
友人・知人	480	(22.1%)
医師	261	(12.0%)
他医療スタッフ・相談員	186	(8.6%)
仕事関係者	64	(3.0%)
その他	102	(4.7%)
無回答	25	(1.2%)
相談をしたと回答した人 計	2,169	
同病者	248	(11.4%)

注) もともと、同病者、もしくは患者団体会員などの記載のみの場合は、6 区分では、友人・知人に +1 とした。

b) 相談内容

相談内容を自由記述で回答してもらい、キーワードごとに切り分けた後に、まず「診療」、「体」、「心」、「暮らし」の4区分でグループ分けし、続いて、類似した項目ごとにまとめ、分類項目を付与した。結果を表6-3に示した。

がん体験者の多くは、相談相手に「家族・親戚」をあげていたが、実際に相談内容の自由記述をみていくと、「話（思い）を聴いてもらった」、「自分の意見や考えを伝えた」などの回答が散見され、「相談」という行為は広い解釈で意識されているようであった。

表6-3 相談内容

(自由記述回答：回答者数 1,956 名)

診療	1,064	(35.9%)
病気や治療のこと	537	(18.1%)
治療の選択や意思決定、セカンドオピニオン	250	(8.4%)
病院や医師の選択、医療体制	165	(5.6%)
その他診療に関すること	68	(2.3%)
医師や医療スタッフとの関係性	30	(1.0%)
検診や検査	14	(0.5%)
体	431	(14.5%)
症状や機能障害に関する情報と具体的な対処方法	309	(10.4%)
機能障害や外見の変化に関する助言や指導	39	(1.3%)
病気前の生活や活動への復帰、活動範囲	36	(1.2%)
栄養や体重の低下とその対処方法	18	(0.6%)
その他からだに関すること	16	(0.5%)
体力の回復の程度や時期、機能回復訓練	13	(0.4%)
心	625	(21.1%)
自分の不安や思いを聴いてもらう	373	(12.6%)
これからの生き方や死の迎え方	91	(3.1%)
体験談、同病者との交流の情報	82	(2.8%)
こころの置き方や病気の受けとめ方	35	(1.2%)
こころの支え、寄り添ってもらう、共にある気持ち	25	(0.8%)
その他こころに関すること	19	(0.6%)
暮らし	764	(25.8%)
経済的負担（医療費、生活費）	196	(6.6%)
家族について	172	(5.8%)
仕事や事業	157	(5.3%)
家事、子どもや親の世話、日常生活	125	(4.2%)
その他暮らしに関すること	99	(3.3%)
社会や人との関わりについて	15	(0.5%)
その他全般	79	(2.7%)

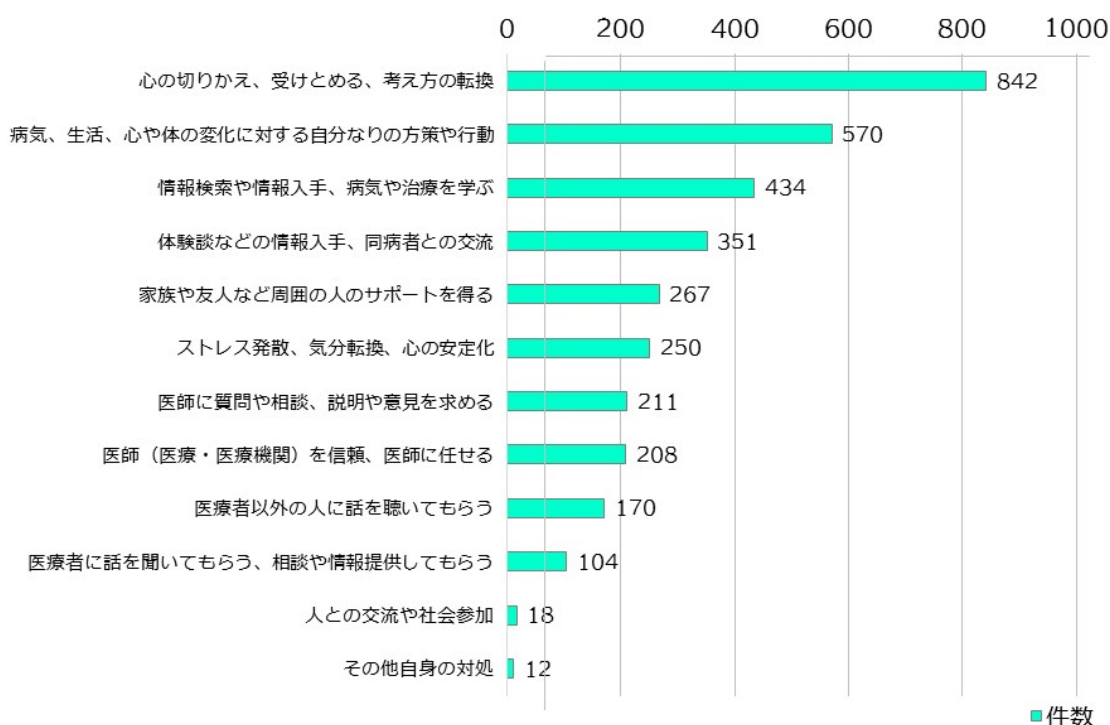
(2) 悩んだときの自分自身の対応

2003年の第一次調査時、「悩みを少しでも和らげるために何が必要だと思うか」という質問を準備したのは、がん体験者が求める情報や支援のニーズを把握する目的だった。けれども、7,182件の回答の第1位は、「自身の努力による解決（1,432件）」であった。そして、第2位以降は、「相談・心のケア（885件）」、「医療者との良好な関係（862件）」と続いた。「自身の努力による解決（1,432件）」では、がん体験者がさまざまな方法で自ら努力し悩みを克服しようとしている姿がうかがえた。

そこで、今回の第二次調査では、がん体験者が自分なりにどのように対処したかの質問を別に準備し、それとは別に「悩みや負担を和らげるために必要と思われる情報や支援」を問う質問を準備した。

自分自身の対処には、2,569名が回答した。一番多かったのは、「心の切り替え、受けとめる、考え方の転換」842件（24.5%）、2番目は、「病気、生活、心や体の変化に対する自分なりの方策や行動」570件（16.6%）、続いて「情報検索や情報入手、病気や治療を学ぶ」434件（12.6%）だった。このように、がん体験者は、多種多様な悩みや負担を抱えながらも、自分なりに気持ちを切り替えたり、行動を起こしたりの対処を模索し、試みていた（図6-1）。

図6-1 悩んだときの自分自身の対処



がん体験者が、悩みや負担に対して、自分自身で実施した対処の具体例を分類項目にそって、示した。

表 6-4 がん体験者が悩んだときの自分自身の対処事例

心の切りかえ、受けとめる、考え方の転換	842 件
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 一つひとつ出来事を振り返って、今何をするのかを考えることにした。今を見ることで次に来る状況に対する準備を考えていた。 ❖ 今の自分の症状を知り、病気と向き合い、今をせいっぱい生きようと考えた。 ❖ 全体的には流れに任せ、なるようにしかならないというスタンスだった。 ❖ 回復の時期と段階をイメージすることで、目標設定（回復）を考えた。 ❖ 死について直面したが、時間の経過とともに気持の整理がされていくことを知った。 	
病気、生活、心や体の変化に対する自分なりの方策や行動	570 件
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 手術後、手がとても不自由になり、体操教室に行きジム運動でずいぶん回復した。 ❖ いつ再発するかと思い、しておきたいことを順番に計画してメモにまとめた。家の 1 階をワンルームにし、室内でも車いすで生活（移動）できるようにして、ぎりぎりまで夫と生活できるようにトリフォームした。とても心が落ち着いた。 ❖ 自分の入院中、食事については宅配を利用した。その他については家族に協力してもらった。体調不良のときは無理をしないで休養しようと思っている。 ❖ 寝ること、食えること、運動することを生活の基本とした。 ❖ 自分の悩みを見つめ、紙に書いて、誰に聞けばよいか、誰に相談できるか、解決方法を見つける。 	
情報検索や情報入手、病気や治療を学ぶ	434 件
<ul style="list-style-type: none"> ❖ インターネットや本で自分の病気の知識を得ることから始め、自分の症状がどういう状況なのかを調べ、情報を集めた。 ❖ 以前からあった健康書などや信頼できる医学者の著書など数冊読み、参考にした。パソコンでも検索した。 ❖ 基本的にはよい話も悪い話もすべての情報を入手し客観的な事実を把握する。主治医にもかなり質問をした。あらゆる情報を机上に出して、自分の人生観や死生観に問うことで意思決定した。 ❖ 患者のための乳がん診療ガイドラインを読んだりしてずいぶん悩みが和らいだ。 ❖ がんに対して無知だったので、地元のかかりつけ医、担当医、病院の相談センターの人、知人や友人でがんを患った人に聞いたり、書籍、雑誌を読んだりして諸症状に対応してきた。悩むというよりわからないことは人に聞くようにしてきた。 	

体験談などの情報入手、同病者との交流	351 件
<ul style="list-style-type: none"> ❖ がんを克服し、元気に活躍している人、永く生きている人々のようすを見たり聞いたりし、力をもらった。 ❖ 本を読んだり、職場内でがんにかかっている人も働いている人の話を聞いたりした。 ❖ 心が折れそうになったとき、ネットで体験談を見たり本を買って読んだりした。 ❖ お互いに同じ病気で、治療や生活の心配など共通することがあったので治療や生活、家族のことを相談できた。 ❖ フルタイムで仕事をしていてがんの患者と思いの共有もできないため、同じ病気の人の体験談や悩みなどブログを読み、同じ思いの人がいると安心してまたがんばる。いろいろな患者会のようなものがあるが仕事で参加できない。 	
家族や友人など周囲の人のサポートを得る	267 件
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 友人の支援ネットワークをつくり、何人もの人からご飯のさし入れをしてもらえるようにした。 ❖ 家族に胸の内を打ち明けてともに向き合ってもらったり、直接主治医に質問したりした。 ❖ 夫や子どもに家事を協力してもらった。離れて暮らしている家族もが常々気にかけてくれた。 ❖ 家族、同年代の友人、知人の同病経験者の意見を聞いて、自分の考えと同じと思えたので、決断した。 ❖ 妻にも気持ちを聞いてもらって、副作用が出た際の食事面や入浴など生活面で助けてもらった。 	
ストレス発散、気分転換、心の安定化	250 件
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 家にこもっていると病気のことでばかり考えてしまうので、なるべく外出して、友達と会って、明るくふるまうようにしている。 ❖ 自分の好きなことに集中して気持ちを前向きに気にかえた。 ❖ 泣きたいときは泣く。 ❖ 心が安らぐようなことばを集めた本を読んだりした。 ❖ あまり悩まないよう、友人とお茶したり旅行に行ったりして、少し病気のことを忘れるようにしている。 	
医師に質問や相談、説明や意見を求める	211 件
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 担当医に自分が納得するように説明してもらった。わからないことは何でも質問した。 ❖ 手術や治療を受ける病院選びは、近所の乳腺専門クリニックへ聞きに行った。 ❖ 担当医と具体的に治療内容を質疑し、またデータをいただいて信頼感を持つことを意識した。 ❖ セカンドオピニオンを 2 回実施した。 ❖ ストーマについて医師に相談したら、すぐ専門の看護師を紹介され適切な指導を受け改善、この繰り返しが数回あった。 	

医師（医療・医療機関）を信頼、医師に任せる	208 件
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 自分では医学書やネットをできるだけ見ず、医師に任せようと思った。 ❖ 医師にすべてを任せその意見に従い、自分の不安を訴えて悩みを解消した。 ❖ 医師の言われる通りにするのが、いちばんよいのかと思った。 ❖ 主治医を信頼し指示に従う。 ❖ とりあえず医師を信頼して、手術はどのようにやる、術後はどのようになるなど話を詳しく聞いて医師とのコミュニケーションを図る。 	
医療者以外の人に話を聞いてもらう	170 件
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 友人や夫に話を聞いてもらった。 ❖ 自分の心の内に留めておかないで、信頼できる人に話し、心を軽くしていただけるように努めた。 ❖ 苦しいこと、つらいことを妻、家族に話すことで少しは気が楽になる。結局は自分で乗り越えていくしかないのだが。 ❖ 幸い会社で仕事のできたので、周りの人や上司などに悩みを話し、聞いてもらったため気持ちが少し楽になった。 ❖ 人に話すことで気持ちが徐々に楽になり、自分の性格の見直しも気にすることにした。 	
医療者に話を聞いてもらう、相談や情報提供してもらう	104 件
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 自分の場合は、家族よりも、看護師など第三者に話を聞いてもらう方がよかった。 ❖ 特に夜は眠れないので担当医、看護師に相談して気持ちを和らげてもらい、軽い睡眠剤をもらって飲んだ。 ❖ 悩んだときはひたすら相談サービスに電話した。 ❖ 医師や看護師の皆さんに相談する。家族に相談しても、医療知識がないので、逆に精神的に負担になる。 ❖ 通院時、医師、看護師、薬剤師との会話から情報を得た。 	
人との交流や社会参加	18 件
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 地区役員など、地域での活動に進んで参加した。 ❖ 家の中にいるばかりでなく、仕事に行ってみんなと喋ったりすると、体は疲れても、心はすっきりした。 ❖ ボランティアをして人と接したり、外に出るようにした。 ❖ 遠隔地には患者会がいくつもあるが、とても電車やバスを乗り継いでは行けず、近くにほしかったので、病院の協力もあり、患者会を設立、代表をしている。会員数が短期間で増加したことでも望まれていたことがうかがえる。 ❖ 地域での体力づくりや趣味を生かした活動にも積極的に参加するようになった。 	
その他自身の対処	12 件
<ul style="list-style-type: none"> ❖ カルテ開示をしたことで、不満があった医師の側の立場になって考えることができ心が落ち着いた。 ❖ カウンセリング。 ❖ がんサロンへの参加や外のカウンセラーにかかる。 ❖ いまだ答えはない。天に向かって教えてくださいと問いかけた。 ❖ がんであることを隠していた。他人になるべく知られたくなかった。 	