

がんと上手につきあうコツ

丸田 俊彦

(米国・メイヨ・クリニック医科大学精神科名誉教授、キャンサーリボンス理事)

●「がんを持っている」と考えましょう。

がんは残念ながら、転移や再発といった可能性を持っています。患者さんにとって、心身ともにたいへんなことですが、がんは「侵されている」のではなく、がんを「持っている」という考え方があります。

がんを慢性疾患のひとつと捉え、症状をコントロールしながら、今までと同じように暮らせたらと思います。

●がんのワナにかからないで。

生活し働くなかで、気持ちが沈んでしまうことや、さまざまなことに否定的になってしまうことがあります。その時は、がんのワナにかかっていないか、自分に問いかけてみましょう。

1. がんにかかったのは、自分が悪かったからだと思いませんか
「がんにかかったのは、あなたのせいではありません」
2. 人生のあらゆることをがんに関連づけて考えていませんか
「がんは人生のすべてではありません」
3. 調子の悪い状態がこれからもずっと続くと思いませんか
「この状態がずっと続くわけではありません」



発行：NPO法人キャンサーリボンス（2013年2月）

協力：大阪警察病院

（無断の複製・転載はご遠慮ください。）

がんとつきあう



あなたにとって
いちばん
大切なことは？



NPO法人キャンサーリボンスは、このアイリスをシンボルとして、全国にがんケアネットワークの虹の架け橋を作ることを目指しています。アイリスは「あなたが大切」という花言葉をもっており、ギリシャ語で「虹」を意味します。

これからの生活に関する希望は？

●あなたにとって一番大切なことは何ですか？

●今回は、あなたの仕事について考えてみましょう。
仕事はどのようにしたいと考えていますか？
現在の気持ちの位置に○を付けてください。



●どうしてそのように考えているのでしょうか？

- 治療と両立する自信がない
- 体力的に無理だと思う
- 職場の同僚に迷惑をかける
- 職場の理解が得られない
- 残されている時間を有効に使いたい
- 治療に専念したい
- 経済的なこと
-
-
-

●希望をかなえるのが難しく感じているようでしたら、
解決の糸口があるか、一緒に考えていきましょう。

経験者から一言

- 家に閉じこもっていると「病気のことばかり」考えがち。
仕事をしていると気が紛れます。(50代男性)
 - 復職しても周囲に迷惑をかけるだけと思っていましたが、
家族（特に妻）も同僚も復帰を望んでくれていたようです。
家族や周囲のサポートに感謝しています。(40代男性)
- 予想より治療にはお金が必要で、自分の受けたい治療を続ける
ためにも、仕事が続けられて助かっています。(40代女性)
 - あせて仕事に復帰するのではなく、徐々に心身を慣らす
つもりで、自分らしい働き方を見つけては。自分のペース
ができたと思うまで1年位かかりました。(30代女性)

医療関係者から一言

- 「がん」と診断されても早まって仕事を辞めないでください。
治療法が決まってから一緒に考えましょう。仕事に影響を
及ぼさずに済む場合もたくさんあります。



- とにかく仕事を続けたい旨を治療に
携わる私たちに相談してください。
あなたに適したサポートや、アドバ
イスが受けられます。
- 不安に思うこと、気がかりなこと、
何でも遠慮せずに話してください。
あなたの体験が次の患者さんの
役に立ちます。