

がんになったとき、  
親に伝える？  
伝えない？  
どう伝える？

ノバルティス ファーマ株式会社



 NOVARTIS

ONC00041GG0003  
2018年5月作成

監修 保坂サイコオンコロジー・クリニック 院長 保坂 隆  
企画 がんを語りあう広場プロジェクト

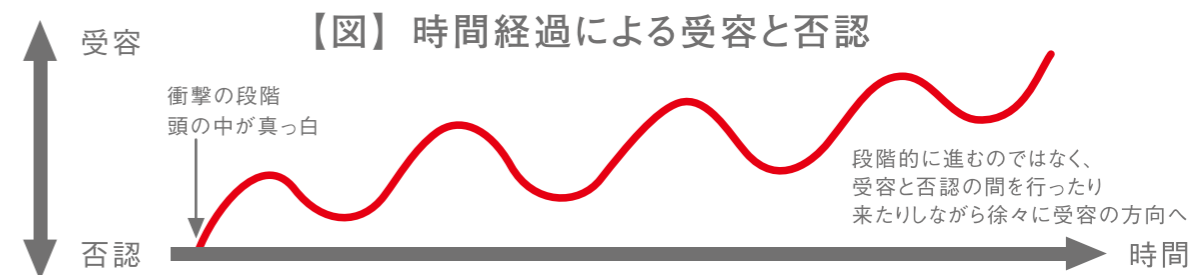
がんと診断されました。

## がん患者さんの心理状態について

「頭の中が真っ白になった」「あの日はどの道を通って帰ったのかわからない」――。医師から「がんです」と告知されたときのことを、多くの患者さんはこう振り返ります。心理学で「衝撃の段階」と呼ばれるこの心理状態が続くのは、数時間～1日ぐらい。その後は次第に気持ちが落ち着いていきますが、がんであることをすんなり受け入れられるわけではありません。

「やっぱり、がんだったのか」という受容の気持ちと、「もしかしたら間違いかもしれない」という否認の気持ち。下の図のように、この二つ気持ちの間を行ったり来たりしながら、時間の経過とともに受け入れる方向に向かいます。

前向きにがんと向き合おうとしていたのに、あるとき、急にネガティブな気持ちになってしまうこともあります。でも、そうして行ったり来たりするのが普通です。ときには、「なぜ自分ががんになるんだ」と怒りを感じることもあるでしょう。そうしているうちに、ある段階を超えると、病気の情報を積極的に集めたり、医師に質問や相談をしたり、セカンドオピニオンを求めたりしたいと思うようになります。そして、治療に同意して、実際に治療を受ける気持ちになれるのです。





親には話さない方がいいのかな…。

## 親に話すか、話さないかについて

がんを告知されたとき、親御さんには話すべきなのか、話さない方がいいのか、迷うかもしれません。でも、高齢で遠方に住んでいる、何かの理由で疎遠になっているなどの特別な事情がなければ、話したほうがよいでしょう。いえ、むしろ話すべきだと思います。

もし伝えずにいた場合、あとになって知ったときに「どうして教えてくれなかったんだ」と悲しまれるに違いありません。

ただ、伝え方にはくふうが必要です。例えば乳がんの場合、がんの部位のために父親には言いにくいという方も多くいらっしゃいます。こうした場合は、まず母親や、親戚などの身近な女性に伝え、その方から父親に伝えてもらうという方法があります。

患者さんご自身と同じように、親御さんもがんであることを受け入れるには少し時間がかかるかもしれません。それを待つという心構えも必要です。受け入れてくれさえすれば、親御さんは強い味方になってくれるはずです。きちんと話しておけば、治療に関するさまざまなサポートも、遠慮せずにお願ひできるでしょう。




どうやって話そう…。

## 話す前の心構えについて

子どもが、がんになったと聞いたとき、親御さんは自分を責めてしまうことがあります。特に母親は、「がんになりやすい体質に生んでしまった」「小さい時の食事がいけなかったからだ」などと、自分の責任と考えてしまいがちです。

患者さんご自身よりも親御さんのほうがショックを受けて落ち込んでしまう場合もあります。「できるなら代わってあげたい」と泣かれるかもしれません。また、親御さんのほうが病気を強く否認することもあります。それまで周りにがん患者さんがいなかった方は、よりショックも大きいようです。

親御さんのショックをなるべくやわらげるためには、伝えるタイミングも大切です。ある程度、先の見通しが立ってから伝える場合と、何かわかればその都度伝える場合があります。どちらのほうがいいのか、親御さんの性格によって異なるでしょう。父親は、子どもの前では泣きたくても泣けないものです。母親から伝えてもらったり、電話で伝えたりする方法も考えてみましょう。きっと受け止める余裕をもっていただけるはずです。母親のほうがショックを受けそうなら、兄弟や親戚から伝えてもらう方法もありますね。



親には心配かけたくない…。

## 同居している自分の親に話すときのヒント

親に話すといっても、一体どう切り出せばいいのか…。  
がんの告知を受けて自分自身も戸惑っている中で、そんなふう迷われる方も多いでしょう。

同居している、あるいは近所に住む親御さんには、やはり面と向かって話すことをおすすめします。その前段階として、例えば病院から家に帰る途中や、親御さんの家に向かう途中で、電話やメールで「あまりいい結果じゃなかったから、後で詳しく話す」と一言知らせておくと、聞く側も心の準備ができるはずです。

話された後、親御さんは患者さんご本人のいない場所で、泣いたり、誰かに相談したりして、ご自分の気持ちを整理したいと思われるものです。親御さんだけのごす時間や機会をつくってさしあげましょう。

診断前の段階から報告や相談をしている場合には、母親が告知の場面に同席することも多いようです。その場合、母親のほうが患者さん自身よりもショックを受けることがありますから、一緒に告知を受けるかどうかは慎重に判断してください。また、母親が患者さんの代理で告知を受けることもありますが、患者さん本人がきちんと事実を受け入れるためには、正しい方法とは言えません。

何でも話せる、いつでも支えてくれる両親が  
近くにいてくれたことで、家族みんなで  
病気を乗り越えることができました。

小田由美子さん(仮名)

小田さんが乳がんと告知されたのは27歳の時、娘さんは当時2歳でした。スープの冷めない距離に住むご両親には、すぐに告白。幼い頃から何でも話してきた家族の強い絆に支えられ、つらい治療も乗り越えることができました。同年代の患者さんたちと悩みやつらさを分かち合うコミュニティも、心の支えになっています。

## 「代われるものなら代わってあげたい」と泣いた母

結婚まで実家で暮らし、今でもすぐ近くに住んでいて、母とは何でも話し合える関係なので、検査の段階から話はしていました。最初の検査結果が思わしくなく、再度検査に来るように言われて落ち込む私を、母は「だいじょうぶ、だいじょうぶ」と明るく励ましてくれていました。

乳がんを告知された日のことは、今でも忘れられません。病院の帰り、車の中で夫と二人で大泣きました。娘はまだ2歳。私がいなくなったらどうするのだろう、と茫然となりました。とりあえず母には電話で「だいじょうぶじゃなかったよ・・・」と伝えました。家へ戻って両親に話すと、母は「代われるものなら代わってあげたい」と泣いて、私も泣きながら「じゃあ代わってよ」と言ったことを憶えています。でも、母が涙を見せたのはその日だけでした。父もショックを受けていたようですが、何も言いませんでした。ただ、最善の医療を受けさせようと、心に決めていたようです。

## 娘は「ママはおっぱい痛い痛いだよ」と気づかってくれます

死が隣にいる恐怖で不安になったときには母に来てもらっていました。そばに居てくれるだけで安心できて、母の大きさが身に染みました。

その一方で、何と言っても気にかかったのはまだ幼い娘のことで、抗がん剤の治療がつらく、私は自分のことで気持ちがいっぱいでしたが、先生から「2歳の子供はもうわかるんだよ」と言われ、絵本を見せたりしながら「ママはおっぱい痛い痛いなの」と話すと、娘は具合が悪いことをちゃんと理解してくれました。手術後、まだ腕が痛くて抱っこしてあげられないことも納得してくれて、他の人にも「ママはおっぱい痛いから抱っこできないの」と健気に言う様子は、申し訳ないと思う反面、頼もしくもあります。がんになったことで、自分も、家族もつらい思いをしています。娘がそれを理解して成長してくれているかと思うと、少しだけ気持ちが楽になります。

## 仲間がいる、それだけで支えになる

結婚して、娘も生まれて、これから親孝行できると思っていたときに病気になって、また両親に迷惑をかけてしまう・・・と落ち込むこともありましたが、でも、病気のことを話して、みんなで乗り越えたことで、家族のコミュニケーションはいうそう深まったと感じています。物事の見方、考え方が変わり、家族のありがたさ、家族が支えあうことの大切さもよくわかりました。

その一方で、病気のつらさ、抗がん剤治療のつらさなど、経験した者にしか理解し合えないことがあるのも事実なので、年代や悩みも共通している若年性乳がんの皆さんとのつながりは大切です。入院期間中には、飽きないようにと私には雑誌、娘には絵本、おいしいお菓子なども持ってきてくださって、親戚や友達とは違う深い絆があるように感じています。その後も定期的に近況報告会を開いています。家族の支えももちろんですが、こうした仲間の存在、コミュニティの存在も、がんになったとき、そしてその後の人生でも、大きな力になってくれるのではないのでしょうか。

## 気持ちの浮き沈みは、お天気みたいなもの

私の場合は、両親も60代でまだ若く、幼いころから何でも話してきたので、病気のことを話すのも当然だと思っていました。父も「俺たちがまだ動けるうちで良かった」と言ってくれていますが、ご両親の年齢や健康状態によって、私のように病気のことを話せない環境の人もあると思います。再発や転移の不安を抱えている方もいらっしゃると思います。私自身も、「ここが痛いけど、まさか」と一人で不安になることもたびたびあります。そんなときには「医療スタッフや家族、同じ病気の仲間への感謝の気持ちを思い出してみてください」と主治医の先生に励まされたことを思い出するようにしています。入院中、抗がん剤治療も手術も終わった頃、これからのことを考えると気持ちが急に不安定になって朝から泣きっぱなしだったとき、病棟の先生に言われた一言があります。「晴れの日もあれば雨の日もある。今日はたまたま雨。明日は晴れるかもしれないでしょう」——それを聞いて、あ、そうか、気持ちの浮き沈みはお天気みたいなものなんだと、フッと楽になりました。今でも忘れられない一言です。



電話でうまく話せるかな…。

## 離れて暮らす親に話すときのヒント

実家などの遠方で暮らす親御さんに、がんについて話すとき、やはり会って直接話したいと思われるでしょう。そういう場合でも、まずは電話で知らせておけば、心の準備をしてもらえます。

メールでのやりとりに慣れている親御さんに対しては、メールでさりげなく伝える方法もありますが、やはり自分の声で伝えたほうがいいですね。

電話で話すと、親御さんは居ても立ってもいられない状況になり、顔を見に行くといい出すかもしれません。でも、まずは「あらためて電話するので、今すぐに来なくていい」と伝え、いったん電話を切ります。親御さんに、気持ちを整理する時間を持ってもらうためです。

そして、次に電話するときには、お願いすることははっきりお願いしましょう。例えば、「入院するときには付き添ってほしい」などです。

電話で伝える場合、がんの詳しい状態や、今後の治療についてなど、うまく理解してもらえない場合もあるかもしれません。そのためにも、親御さんに話す前に、主治医にもう一度確認しておくことも大切です。メモをとったり、録音したりしておけば、自分自身の理解を深めるためにも役立つでしょう。

心がけたのは、母の心の準備ができるような伝え方。  
それが功を奏し、母は現実をしっかりと  
受け止めてくれました。

松さや香さん

## 「ママを頼りにしているから、話したいことがある」

今から5年前のこと、父がガンで他界して1年も経たないうちに、今度は私がガンの宣告を受けました。29歳のときでした。当時58歳だった母は遠く離れたところでひとり暮らし、妹は海外。父を亡くした心の痛みも癒えていない母に言うのは、追い打ちをかけるようであまりにも酷だと思いました。診断は左胸の全摘出で、抗がん剤治療は他臓器にも影響が及ぶ可能性がある、というものでしたから。

いつ言おう、どう伝えよう…。迷った末に、治療の道筋が立ったときに言おう、そう決心しました。自分自身、先の見えていない状況で伝えても、不安を共有するだけです。

ゴールデンウィークに妹が帰国したときに実家へ帰り、まず母だけに伝えました。「ママを頼りにしているから話したいことがあるの。私とそれを共有してほしい」と前置きして。それで心構えができたのでしょうか、母は非常に驚きはしたものの一言、「…そうなのね」と冷静に受け止めてくれました。

少しあざとい作戦だったかもしれませんが、でも、それがよかったのだと今は思っています。同時に、母親の強さというものも、あらためて感じました。妹のほうが、かなりショックを受けていたようです。

## お互いが依存しないという、家族の見えない支え

母は専業主婦でしたが、父が会社を興したときにアシスタントとして初めて社会に出ました。それをきっかけに外で働く喜びを知ったといい、父が亡くなった今も仕事を持ち続けています。

きっと母自身が自分の世界を持っていたからこそ、私の病気に必要以上に動揺することはなかったのでしょうか。むしろ、私が病気になったことで、「自分がしっかりすることが、直接的でなくても娘を支える」と、子離れができたのかもしれないと思います。わたしの主宰する若年性乳がん患者のコミュニティで話を聞くと、親に言えない人がかなり居ることに驚きました。離れて暮らしているから気がとがめる、そんなお気持ちもわかります。私の場合、29歳ということもあり医療保険には入っていませんでしたが、仕事を続けることが出来たので家族から金銭的なサポートは受けませんでした。しかし、実際治療にはお金がかかります。もし治療が順調にいかなかったら、精神的にも金銭的にも家族の協力は不可欠なのではないかと思えます。依存するということではなく、家族だからこそ、一緒に体験して乗り越えていきたい。私はそう考えました。だって今はもう3人だけの家族なのですから…。

29歳での乳がん宣告。しかもお父様をガンでなくされたばかり…。「母が知ったら、きっとパニックになる」という心配を抱きつつも、きちんと筋道を立ててお母様に伝え、理解しえたことで、精神的にも強くいられたという松さん。家族に必要以上の面倒をかけたくない、という強い意志でガン治療と仕事との両立も成し遂げられました。

## 勤務先の理解と団結にも支えられ、自分のスケジュールで闘病

母が冷静に、自分の世界を保ってくれたおかげで、私は自分が立てた仕事と治療のスケジュールに専念できました。勤務先は情報誌の編集部で、上司も同僚も世代の近い女性です。編集長と相談した上で、同僚にも打ち明けました。先の見えない闘病には職場の仲間の理解と協力が必須だとアドバイスを受けたからです。「絶対にガンに負けたくないの、協力してください。よろしくお願いします」と協力と理解を求めました。同世代の私のガンの罹患に、決して他人事ではないとみんなが自分に引き寄せて考えてくれたのは本当に有り難かったです。

当時、手術前に化学療法を行う際、認可が下りる前の新薬を治験対象者として投与してもらうことができました。それにより、左胸全摘出と言われていた6センチのしこりが消えたのです。全摘出が一転温存手術に変更され、その後は放射線治療へ。

しかし、決して抗がん剤治療は楽ではありません。なるべく仕事に影響のないよう金曜日の午後に抗がん剤を投与し、土日は吐き気と闘って、月曜日は様子を見て出勤するかを決めました。放射線療法は、出勤前に受けてその足で出社しました。こうした治療スケジュールと仕事を両立できたのは、何よりも同僚の理解と協力のおかげです。「気持ちのメリハリがつくし、人の役に立っている満足感も得ることが出来る。治療しながらも社会で働けるのね」とコミュニティで知り合った多くの方が言っていますが、本当にその通りだと思います。

## 決して失うことばかりではない。変化から得られる恵みも

世の中では、「乳がん=若い=悲劇」という図式で見がちです。でも、それは映画や本のイメージが一人歩きしたステレオタイプな見方です。乳がんにかかった私たち一人ひとは、みんな違う事情を抱えています。一人ひとりが、次世代へのロールモデルとなれるはずなんです。

自分の身に起こった変化から、みんなが何かを得ています。病気によって失うことばかりではないと、今は自信を持って言えます。もし乳がんにならなかつたら、私はもっと傲慢で、嫌な女だったと思います(笑)。

今、がんと闘っておられるみなさん、今すぐ思えなくてもいいんです。思えるはずがないのだから。ただ必ずこの先に、何か得ることがあると信じてください。その期待に応える経験と世界が必ずあります。がんに罹患した方とお会いして「失ったものばかりだった」と言っている人に会ったことが、私、無いんです。





もう歳だし、ショックを受けそうで…。

## 高齢の親に話すときのヒント

親御さんがご高齢の場合、話した方がいいのかどうか、迷われるかもしれません。もし親御さん自身もご病気だったり、体力が衰えていたりして、話すことで余計な心配をかけることが不安なら、話さないという選択もあるでしょう。

また、ご高齢の方は、がん＝不治の病というイメージを強く持っていることが多く、想像以上にショックを受けてしまうケースもあります。がんであることを話す際には、生存率や憶測となるような情報は避け、病状をわかりやすく丁寧に説明して、なるべくショックが少ないように伝え方をくふうしましょう。

そして、伝えたあとは、定期的に状況を報告しましょう。何も言わないままでいると、親御さんの不安は募るばかりです。たとえ病状や体調に大きな変化がなくても、そのことを伝えるだけで構いません。状況さえわかれば安心するものです。

## 患者さんの 体験談

高齢で体調も万全ではない母に、私の重荷まで背負わせるのは…  
でもやっぱり家族だから、大好きだから、伝えました。

荻山 香さん（仮名）

十年以上前に脳梗塞で倒れたお父様の介護で、ご自身も体調を崩されていたお母様。もし病気のことを伝えたら、さらなる重荷になってしまうかもしれない…と荻山さんは真剣に悩みました。「何かあったらママに言いなさいね」の一言をきっかけに、すべてを話した荻山さんを受け止めてくださったお母様の愛情、そしてご家族の存在が、つらい闘病生活を乗り越える支えとなっています。

### 怖くて検査に行きたくない…

いつのころからでしょうか。右の胸に時折、強い痛みを感じるようになって、触ってみると、しこりのような硬いもの…。もしや、と思いつつも、悪い結果が出るのが怖くて、検査にはなかなか行くことができずにいました。ちょうどその頃、自治体の検診を受けたら、マンモグラフィでも異常なしの診断。それでますます「きっと大丈夫」という気分になってしまったんですね。

でも、それから1年も経たないうちに、しこりが大きくなっていることに気づいて。意を決して、お友達のかかりつけの婦人科を受診してみると、すぐに精密検査を受けるように言われました。それから結果が出るまでの一週間も、そして悪性腫瘍であることが判明したあとも、この世の終わりのような気分でした。映画や小説のようですが、本当にいつも見慣れた景色がグレーに見えるんです。それが三年半ほど前のことです。

### 母にいつ伝えよう、どう伝えよう

がんと言われると、どうしても死がちらついてしまいます。私は当時44歳、ひとり娘は小学校4年生。私が死んだらこの子はどうなるのかと、毎日泣いていました。でも、そんなどん底も長くは続かないものですね。2週間もすると、「もう現実是不一样的のだから、その中でどうあるべきか」という思考に切り替わりました。先生にお任せするしかない。できることは全部やろう。そう考えたら少しだけ楽になった気がします。

ただ、乳がん自体はけっこう進行して大きくなっていたので、手術前に半年間の薬物療法を受けることになりました。私は薬の副作用が出やすい体質らしく、それはそれはつらい治療でした。

そんな日々の中、病気のことを母にいつ伝えようか、どう伝えようか、考え続けていました。

### 母の優しい一言をきっかけに

もちろん、告知されてすぐ、母に伝えなければ、とは思ったんです。親の存在というものは、やはり幾つになっても大きいもの。特に私は子供の頃からママ大好きっ子でしたから、頼りたいという気持ちはたしかにありました。

ただ、母はそのとき77歳。父が12年前に脳梗塞で倒れて以来、ずっと父の介護に追われてきました。その負担からか、母自身も何度も軽い脳梗塞をおこしていて、体調も、性格も、昔と同じではなくなってしまっています。だから、ほんとうに伝えていいのかどうか、迷い続けていました。

話す方は、話して楽になるからいいのです。でも、聞かされる方はしんどいはず。まして、娘ががんだなんて。父のことを背負っている母に、さらに大きな荷物を背負わせるような気がして、ためらっていました。でも、そうは言っても家族です。話したい。知ってほしい…。

そこで、両親と同居している妹に頼んで、最近私の体調がよくないことを、タイミングをみてそれとなく話してもらっていました。そのためか、あるとき電話をかけたら、母から「何かあったらママに言いなさいね」と言われたんです。その優しい一言に涙がどっとあふれて、「実は私、乳がんと診断されて…」と。

### 「子どもなんだから、そんな配慮しなくていいのよ」

電話だけではいけないと思い、その後、母の体調がよいときを見計らって、直接話しました。そのときには、母の不安材料を極力減らすよう、気を遣いましたね。末期ではないこと、抗がん剤治療の効果で腫瘍が小さくなり、切除も小さくて済むようになったことなど、希望的な状況を理解してもらえるように伝えました。

「あなたもすぐに言いたかったらうに、配慮してくれてありがとう。でも子どもなんだから、そんな配慮なんていいのよ」と母から言われたとき、切なかつたけれど、冷静に受け止めてくれたと嬉しくもありました。伝えたあと、母は体にいい食品を送ってくれたり、手紙にも私の健康を祈る一言を必ず書き添えてくれたり。「ああ家族なんだ」とあらためて感じましたし、有り難くもありました。

乳がんはリンパ節への転移もあって、それは手術で除去できたものの、再発の不安はぬぐっていません。でも、私の娘の心のケアにまで心を配ってくださる、すばらしい病院と先生、娘の存在、妹のさまざまなサポート、そして母の愛があれば、乗り越えていけると信じています。

母の言うとおり、病気は神様が私のために与えてくださった試練として受け止めて、これからも家族とともに前向きに生きていこうと思っています。



夫の親にはどう言えばいいんだろう…。

## パートナーの親に話すときのヒント

パートナーの親御さんに伝える場合、まずはパートナーに話し、パートナーから伝えてもらうのが無難かもしれません。その後、できれば直接お会いして報告する機会をつくることをおすすめします。

特に結婚前の場合は、パートナーやその親御さんに微妙な変化が起こることもあります。もしかすると、結婚は考え直したほうが良いと考える親御さんもいらっしゃるかもしれません。

残念なことです。そういう場合は、パートナーと親御さんの間で考えがまとまるまで、しばらく距離をおくことも必要になるでしょう。

もちろん、パートナーが積極的にサポートしてくれる場合は別です。がんの治療において、支えとなるパートナーの存在はとても大切なものです。そのことに感謝しながら、頼れる部分は頼ることが、パートナーにとっても嬉しいことなのではないでしょうか。

結婚式直前にガンの告知。  
つらく厳しい状況の中で、夫と義母は頼もしく受け止めて  
くれました。

御船美絵さん

結婚式を2週間後に控えたある日、告げられた乳がんとの診断。結婚に反対されるかもしれない…。ご主人のお母様に伝えるべきか、伝えないべきか、御船さんはとても悩んだといいます。けれども、話すことで、わが子同然に心配してくれたご主人のお母様、ご両親、そしてご主人が、手を取り合って闘病を支えてくれました。

## 挙式までは、と必死に明るく振る舞って

30歳のとき、自分で小さなしこりを発見しました。はじめは良性ということで安心していたのですが、1年後、念のためもう一度検査してもらったら、乳がんだったのです。

実は、告知されたのは結婚式の2週間前、MRIやCTの精密検査結果が出たのは式の3日前…。ショックと不安で押しつぶされそうになりながら、回りの祝福ムードに応え、式の準備も進めなければなりません。明るく振る舞うこと、自分を奮い立たせることに必死でした。

自分の両親に伝えることについては、悩みませんでした。ひとり暮らしでしたが、隠して治療することもできませんから。告知は、私ひとりで聞きました。母とは一緒に買い物に行く約束をしていたので、近くで待っていてもらい、デパートの1階にある椅子に座って話をしました。自分の言葉だけではうまく伝わるか不安だったので、病院でいただいた乳がんに関するプリントを使って。私自身は、つとめて冷静に。「治療が終われば子供も産めるらしいよ」とも付け加えました。でも、当時57歳だった母は、「ガン=死」のイメージが強い世代ということもあって、放心状態。帰りバスの中では、2人でずっと泣いていました。父はショックというよりも、むしろ診断が間違っているのではないかと怒っているようでした。

## 「もう娘のように思っているから」と義母の言葉

ただ、義母に伝えるべきかどうかは、ほんとうに悩みました。

義母は祖父母の支えがありつつも、女手一つで夫を育て上げたそうです。ですから、精神的には強い方だと信じていました。それでも、結婚前です。孫の顔を見るのも楽しみにしているはず。それなのに、嫁になる者が乳がんなんて…。正直なところ、告げたら結婚に反対されるのでは、と思いました。

だから告げたくなかったんです。夫も最初のうちは、黙っていてもいいんじゃないかと言ってきて。でも、2人で話し合ううちに「やっぱり伝えなければ」と、どちらからともなく言い出して、まず彼から電話でさりげなく伝えてもらいました。

その頃、義母は隣県に住んでいて、お目にかかる機会も少なかったのですが、結婚式の準備でいらしたときに、あらためて私の口から伝えました。最初に口から出たのは「こんなことになって、すみません」という謝罪の言葉でした。

それに対して彼女は、「大丈夫だから。もう娘のように思っているから」と温かく包んでくださったのです。「子供も生まれたら嬉しいけれど、それは絶対ということではないのよ」とも…。

それから結婚式を経て、手術までの間、お互いに気持ちを書いた手紙をやりとりしました。電話で話すよりも、文章で書いたほうが、心の整理ができてよかったと思います。

## 「それがほんとうの気持ちだから、泣いていいのよ」

親を悲しませてしまうのは最大の親不孝だと思っていましたから、伝えたあとは、暗くならないようにつとめました。でも、結婚式の後、それまで張り詰めていた気持ちが緩んだのか、反動で落ち込んでしまって。さらに、今度は手術という大きなものと向き合わなければなりません。不安定な気持ちのまま手術の日を迎え、手術室に入る前、病室でわんわん泣いてしまったんです。両親と夫、妹、そして義母の前で。でも、「それが本当の気持ちだから、泣いていいのよ」と母が背中をさすりながら言ってくれたことが、救いになりました。

## パートナーとの意思疎通が、いい結果を

今思うと、告知の場には親も同席してもらった方がよかったかもしれません。結果を先生から直接聞くことで、受け入れやすくなるのではないのでしょうか。私から伝えると、どうしてもショックを和らげる言葉を使ってしまう。でも、どれだけ冷静に伝えたとしても、がんという事実は変わりませんから。

言葉だけで伝えるよりは、私がしたように、何か資料があった方がいいかもしれないですね。悲しい、どうしよう、だけで終わらず、紙を見ながら話していくことで、頭を整理することができるのではないのでしょうか。

義母に伝えたことについては、夫というパートナーとの意思疎通がきちんとできていたことがよかったと思います。彼は冷静に、いろんなことをフォローしてくれました。両親のサポートはもちろんですが、夫の存在、そして義母の理解があったからこそ、私は今、こうして幸せにいられるんだと思います。



話したあとの反応がこわい…。

## 話したあとにケアすること

がんという病気に対しては、まだまだ誤解や間違った思い込みがあり、がんであることを伝えると、ネガティブな解釈や必要以上の心配をされる方がたくさんいらっしゃいます。ご自身やパートナーの親御さんに話した後は、現在の状況や治療の内容などを、定期的に報告することが大切です。

特に母親は、子どもの病気を自分の責任と考えてしまいがちです。自分を責めて、体や心の調子を崩してしまう方もいらっしゃいます。自分自身ががんで大変なときに、親のケアまですることは大きな負担だと思いますが、面倒がらず、なるべく顔を見せ、声を聞かせてさしあげてください。



やっぱり、話すのはやめておこうか…。

## 親には話せない場合について

がんになった方の中には、やはり親には話せなかったという方がたくさんいらっしゃいます。

「ここまで育ててくれたのに、また迷惑をかけてしまう」

「心配させてしまう」「悲しませてしまう」

「定年後のゆっくりしたい時期なのに、迷惑をかけてしまう」

「結婚前だったので、喜んでいる両親を悲しませたくなかった」など、その理由はさまざまです。

どうしても話せなければ、隠していても構わないでしょう。

ただ、互いに迷惑をかけながら生きているのが人間であり、親子というものです。やはり、話すことのつらさを乗り越えて話してみたいかどうか。あなたが思っているほど、親御さんは弱い人間ではありません。

きちんと話せば、親御さんは自分のことのようにあなたをサポートしてくれるはずです。きっと感謝の気持ちは大きくなる一方だと思います。一段落ついたら、親孝行のタイミングはたくさんありますから、その時には「ありがとう」の一言と、優しい気持ちを忘れずに。特にこれから先、親御さんを介護する時には、その感謝の気持ちを大切にしてください。

## 患者さんの 体験談

心配性の母に、病気のことを伝えるなんて考えられませんでした。  
つらいこと、苦しいことは、夫に支えられて乗り越えています。

田中麻衣さん（仮名）

長年続けた仕事を離れて充電し、再び働き始めた矢先の乳がん告知。ご自身は48歳、お母様は82歳。若い頃から心配性であることに加え、体調も万全ではないお母様に、がんのことを伝えようとは考えもしなかったと田中さんは語ります。医療スタッフ、そしてご主人とお義母様に、よき相談相手、よき理解者として支えられ、病気と向き合うことができました。

### 人間ドックでは異常なかったのに…

仕事中、左胸のあたりにちょっとした違和感をおぼえたのは、今から半年ほど前のこと。私は毎年人間ドックを受けていて、そのときも3か月ほど前に受けたドックで異常ありませんでしたから、気のせいだろうと思いました。けれどその少し前、たまたま友人から、マンモグラフィで写らなかったのにしこりを見つけて、精密検査を受けたら良性だったという話を聞いていたので、念のため、あとになって自分で触ってみたのです。すると、小さいけれど、しこりのような手触りが…。すぐに病院で検査してもらおうと思いました。

ただ、乳腺専門の外来は予約が取りづらく、不安な気持ちを抱えたまま待つのも嫌でしたから、比較的予約の取りやすい、外科で乳腺も診られる病院へ行きました。そして一週間後。自分としては安心のための検査で、きっと良性だろうと軽い気持ちで結果を聞きに行ったら、「残念ですが悪い結果です」と先生。自分で血の気が引いていくのがわかりました。

### 転院でようやく現実と向き合えるように

その日から、食事もまともにのどを通らず、「自分はきっと死ぬんだ」というマイナスイメージが頭の中に広がるばかり。インターネットで乳がんについて検索すると、ますます不安が募ります。ただ、乳腺専門の診療科がある病院なら、何かが違うかもしれないとも思い、あちこち調べてみたのです。そして、自分がベストだと思える病院に転院しました。

その病院では、最初の窓口となった地域医療連携担当のスタッフも、先生も、とても丁寧に病気について説明してくださいました。それでようやく「私、死なないかもしれない」という気持ちになれました。

私はもともと精神的に強くないところがあって、2~3年前に長く勤めていた会社をストレスからくる不安神経症で辞めたのです。そして、また働き始めた矢先の乳がんでした。そのせいで、また不安神経症がぶり返してしまって…。でも、病院の精神腫瘍科を紹介していただいて何度か診察を受けるうちに、前向きな心で現実と向き合えるようになりました。精神腫瘍科の先生からは、ポジティブな思考法や、悪い感情は雲にのせて流してしまうイメージ法などを教えてもらいました。それは今でも実践しています。

### 昔から心配性の母には伝えないでこころ

乳がんのことは、母には伝えませんでした。母は車で10分ほどのところに兄と同居していますが、もう82歳と高齢で、介護も必要な状況。私も週に2、3度は通って介護しています。

それに、母は若い頃からひどい心配性なんです。昔、兄がケガをして病院へ行ったときも、心配しすぎて兄より自分のほうが気分悪くなってしまったぐらいで。そんな母をよく知っている父は、十数年前に他界したとき、最後まで自分の本当の病状を隠し通していました。

以前は積極的に習い事に通ったり、趣味を楽しんだりしていた母ですが、父の死後は、すっかり落ち込んで家に閉じこもりがちになってしまいました。そんな母に私が乳がんだなんて言ったら、私よりも参ってしまうに違いありません。やはり母に負担はかけたくない、かけてはいけないと思いました。もちろん兄には伝えましたが、母には内緒にしようと約束していました。

### ひとりでは抱えきれない病気だから

自分の母には伝えなかった代わりに、夫の母には乳がんのことを伝えました。義母は私の母と違い、事態を少し客観視できる立場にあり、また、ずっと外に出て働いていた方なので、深刻な事態でも冷静に受け止めて理解してくださると思ったからです。

がんと告知されたとき、家族に伝えるかどうかは、それぞれの事情で異なると思います。私の場合は、母には心配をかけまい、高齢でもあり、笑顔で過ごしてほしいとの自分の気持ちから頼らなかったけれど、よき理解者として義母に、そしてよき相談相手、なにより精神的な支えとして夫に頼ることができたので、病気を乗り越えることができたと思っています。ひとりでは抱えきれない病気ですから、やはり誰かの支えは必要です。

幸い、乳がん自体は早期で、手術も無事に済み、現在はホルモン療法を行っています。告知から半年程度ですから、まだ「過ぎたこと」にはできない精神状態ですが、病気をきっかけに日々の食生活などにも気を遣うようになり、闘病を支えてくれた夫との絆も深まりました。今は、夫とのこれからの日々を、大切に生きていきたいと思っています。



どうしても気分が落ち込んでしまいます…。

## 心のケアについて

がんと診断されると、否認と受容を繰り返しながら、時間の経過とともに病気を受け入れることができるようになります。

ところが、いつまで経ってもそうした適応ができない方もいらっしゃいます。これは「適応障害」と呼ばれ、悲しくて涙が出る、眠れない、くよくよする、気分が晴れないなどの症状が見られます。そうした場合には、家族や友人、医療者などの身近な人に相談してみましよう。話を聞いてもらうだけでも、きっと気分が晴れてきます。

もし相談しても同じ症状が続く場合は、「うつ病」の可能性もあるかもしれません。次の4つの兆候があてはまる場合、うつ病の疑いがあります。

- (1) 抑うつ気分：悲しい・寂しい・涙ぐむ・孤独感・自責感・気分が沈む
- (2) 精神機能の抑制：考えがまとまらない・集中力の低下・持続力がなくなる
- (3) 身体機能の抑制：何もやる気にならない・何をするのも億劫だ
- (4) 身体症状：不眠・食欲不振・体重減少・頭重感・その他

うつ病は薬でも治る場合があります。主治医に相談して、専門家を紹介してもらいましょう。

がん患者さんの3人に1人は、こうした適応障害やうつ病を発症しています。また、心配するあまり親も発症することがあります。親が躊躇される場合には「一緒に専門の先生に行ってみようよ」と誘ってみてください。

うつ病は決して特別なケースではありません。心配せずに心のケアを受けてください。



乳がん、子宮全摘出、離婚、そして、うつ病——  
乗り越えた今、人生がいっそう豊かに。

湊谷 敦子さん

若い頃から仕事に打ち込んできた、湊谷さん。乳がんと診断された前後に、人生のさまざまなトラブルが一気に襲いかかり、うつ病まで発症。偶然診察して頂けることになった精神腫瘍科の先生との出会いが転機になりました。

## 親に話すのは当然だと思って、離れて暮らす両親に電話を

健康診断の乳腺エコーでしこりが発見されたのは、6年前でした。精密検査で乳がんのステージⅠという診断。「信じられない」「まさか」「もう頑張れない」一奈落の底に落とされた気持ちでした。実は、その数か月前に離婚、そして仕事上のトラブルもあり、精神的にも落ち込んでいたのです。そこへさらに乳がんの診断…。

でも、手術まで2か月以上の時間をすごすうち、次第に「現実逃避をしてもしょうがない」という気分が変わっていききました。先生は信頼できる方だし、今の自分はまな板の上の鯉、お任せするしかないんだ、と思うようになりました。若いときに独立して、両親とは長い間離れて暮らしていますが、病気のことを親に報告するのは当然だろうと思っていました。手術前、北海道に住む父母のそれぞれに電話をしました。病気のこと、手術のこと、それほど悪い状況ではないだろうということ、事実を淡々と伝えました。父親は動揺していたのかもしれませんが、根が九州男児ですから「そうか」と一言。母親はひどくうろたえ、すぐ東京に来たいと言いましたが、何とか思いとどまってもらいました。私は自分のことで精一杯でしたから。母に来られても…というのが正直な気持ちだったのです。

## 筋腫が大きくなり、子宮も全摘出。そして、うつ病に

そして手術は無事に終わり、ホルモン療法を開始しました。ところが、それによって子宮筋腫が急激に大きくなってしまい、子宮を全摘出しなければならなくなったのです。胸を切った上に、子宮まで…。女性としてのアイデンティティが傷つけられたことは、言うまでもありません。ほんとうに、言葉では言い尽くせないほどのショックでした。

若い頃から仕事に打ち込んでがんばってきた、そのあげく離婚し、がんになり、その後就いた仕事も自分には向かないもので、さらに子宮筋腫と、たたみかけるような負担に、私の心も耐えきれなくなったのでしょうか。ついに、うつ病の症状が現れてしまいます。

うつ病を経験した先輩に紹介され、心療内科に通ってみたのですが、話は聞いてもらえず、薬を出されるだけ。途方に暮れて、かかりつけの外科の先生に相談していた時、たまたま予約が空いていた、精神腫瘍科の先生の診察を受けることができたのです。それが、好転するきっかけになりました。

## ストレスを感じたら休む——引きこもっていいんだ

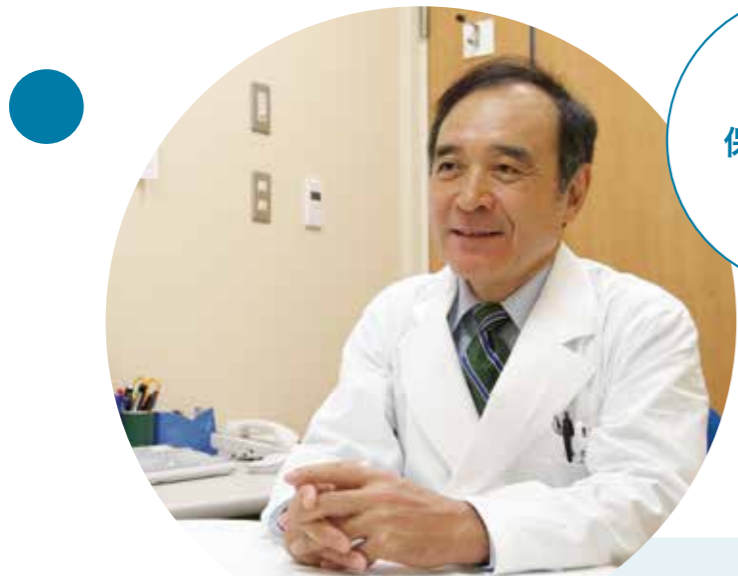
先生は、薬を服用していませんでした。まず言われたのは、「カラダを動かさない」ということです。スクワットや水泳などの運動で脳内伝達物質を活性化したり、自分自身の性格をよく理解し、物事を多角的に認知させる訓練をしてくれたのだと思います。

そして、来る球はみんな打ち返そうと思ってしまう性格の私に、時には見て見ぬフリをするのもいいということを教えてくれました。ストレスを感じたら家に引きこもってもいい、家事もやりたくない時はやらなくていい。「何かしなきゃ」という思いから解放してもらえたのです。

先生と出会って、何かあった時でも、自分自身をわかっていれば対処できるということに気づけたことは、とても大きかったと思います。そして、「自分もいつかは死ぬんだ」ということを受け入れられたことで人生の優先順位が明確になり、自分の人生がいっそう豊かになりました。

## 伝えるかどうか、どう伝えるかは、相手をよくみて判断

うつ病のことは、両親には言いませんでした。うつ病＝精神病院ととらえてしまう世代です。価値観やバックグラウンドが異なる者同士が理解し合うのは、たとえ両親であれ、とても難しいことだと思います。家族の中で秘密を持つのはよくないという考え方もありますが、「言わない」という選択肢もあっていいのではないのでしょうか。がんのことも、私は何の考えもなしに話してしまい、その後に母親の気持ちを落ち着かせたりするのは大変でした。ずっとマーケティングの仕事をしてきたのに、自分のことでいっぱい、相手のことを考えていなかったんですね。親に話すかどうか、どのように話すかを考える際には、相手の年齢、価値観、親との物理的／心理的距離、そしてキャラクタなどの条件を見極めることが大切だと思います。



監修者  
保坂先生の  
ご紹介

保坂 隆 先生  
保坂サイコオンコロジー・  
クリニック 院長

### 経歴

- 昭和52年3月 : 慶應義塾大学医学部卒業
- 平成2年8月 : カリフォルニア大学ロスアンゼルス校 (UCLA) 精神科留学  
~平成4年3月
- 平成15年4月 : 東海大学医学部精神科学教授
- 平成22年4月 : 聖路加国際病院非常勤嘱託・東海大学医学部非常勤教授・  
京都府立医大客員教授・聖路加看護大学臨床教授
- 平成22年11月 : 聖路加国際病院 精神腫瘍科 医長
- 平成25年12月 : 聖路加国際病院 精神腫瘍科 部長
- 平成24年4月 : 高野山大学大学院通信制密着学科学卒業  
~平成26年9月
- 平成26年4月 : 聖路加国際病院リエゾンセンター長, 同精神腫瘍科部長  
聖路加国際大学臨床教授, 京都府立医大客員教授  
東京医科歯科大学医学部非常勤講師
- 平成29年7月 : 聖路加国際病院定年退職, 昭代学医学部乳腺外科客員教授
- 平成29年8月 : 保坂サイコオンコロジー・クリニック院長,  
聖路加国際病院 診療教育アドバイザー ~現在

## がんを語りあう広場とは?

「がんを語りあう広場」は、ノバルティス ファーマ株式会社が、がん領域における革新的な医薬品の提供にとどまらず社会的責任を果たす良き企業市民でありたいとの願いから始めた価値創造型の社会貢献活動です。この取り組みは、「がんにかかわる社会の課題」を踏まえて、がんにかかわる誰もが「自分らしく生きる」社会を実現させるために、様々な立場でがんに取り組んでいる人たちが話し合う機会をつくることを目的としたもので、2012年から2014年12月までの3年間実施されました。

「がんを語りあう広場」では、3年間の活動期間を通じ、趣旨に賛同した、医療従事者、患者支援者など様々な分野でがんに取り組んでいるメンバーからなる運営委員会\*とともに、「誰もが自分らしく生きることのできる社会の実現」というミッションに基づき、3つの活動目標、1) がんに関する対話の促進、2) がんに関する社会的課題への取り組み、3) がんに関する適切な情報の発信に沿った様々なアクションを行いました。

がんを語りあう広場運営委員会は、ノバルティス ファーマ株式会社が「がんを語りあう広場」の活動を実現する上で、がんを取り巻く社会的課題の解決に向けて、共に考え実行する主体的な第三者委員会です。

\*梅田恵氏(緩和ケアパートナーズ)、桜井なおみ氏(特定非営利活動法人HOPEプロジェクト)、中村清吾氏(昭和大学医学部 乳腺外科)、樋口明子氏(公益財団法人がんの子供を守る会)、保坂隆氏(聖路加国際病院 精神腫瘍科)、三好綾氏(特定非営利活動法人がんサポートかごしま) <2014年当時、50音順>