

◆ まわりの人の支えが大切

がんになると、いろいろな不安や痛みを感じることや、孤独感に悩まされることがあります。また、患者さん自身だけでなく、その家族も同じように不安を抱えることがあります。

がんになっても自分らしく生活するために、多くの支えが必要です。今、がんを経験した人たちによる支え合いの活動（ピアサポート）が広がっています。社会全体で支えあうことが大切です。

もしも、自分の身近な人ががんになった場合、その人やその家族のために、どんなことができるか、考えてみましょう。

体験談 1 一人一人の思いを、いま
高校生Aさん

「なんでお父さんの、なんで今なの、おかしいよ。」誰にも言えずにいた思いがあふれ出した瞬間。
中学1年生の春、母の口から告げられたのは父ががんだということ。その時から徐々に不安が私の中に募^つっていきました。しかし、そんな自身の思いを話せる相手はいません。私のだれにも言えなかった気持ちは、ある時ひどい言葉に変わり、それを母にぶつけてしまったのです。

「がん」。みなさんはこの言葉にどんなイメージを抱えますか。多くの人が「死」、「不治の病」など暗い印象を持つかもしれません。この病は今、医療技術の進歩により、早期発見であれば完治することもあります。それでも、診断^{しん だん}を受けた人やその家族は大きなショックを受けるのです。私もまたその一人でした。そして、患者はもちろんのこと、支える立場の家族も、弱音を吐くことが難しいのです。

現在、がんに関わる人への支援が多く行われています。例えば、臨床心理士による心理カウンセリングや、患者やその家族のコミュニティなどが作られています。がん相談センターをもつ病院もあり、この病と関わる人への精神的なサポートに目が向けられているのです。こういった支援を

実際に利用しているのは20代以上の人が多いそう。子ども専門の支援を行っている団体もありますが、小さな子どもを対象としているものが多く、10代への支援はほとんど行われていないというのが現状です。その一方で、がんの親をもつ10代の数は8万人以上。抗がん剤の副作用など苦痛を伴う場合もあるこの病。苦しみと闘う患者を1番近くで支えるパートナーとは違い、子どもはどうしてもできることが少なく、見ているだけになってしまう。それにより、「家族は頑張っているのに自分が弱音を吐いてはいけない」と思い、同じような苦しい状況にいる家族に、本当の気持ちを話せないことがあるのです。

父のがんが宣告されてから、5年経ちました。再発を経て3年がたった今、父はすごく元気です。父親ががんになったというきっかけがあったからこそ、家族との時間って大切だなと思うようになりました。つらかった経験でもありますけど、悪いことばかりではなかったのかなと今は思っています。

一番辛^{つら}かった時、私は話ができる相手が欲しかった。同じような気持ちを抱える人を救いたい。行き場のない悲しみや不安と闘う、彼らに伝えたいのです。「あなたは、1人じゃないよ」と。

体験談 2

私は6年前に乳がんになりました。乳がんと分かった時、子どもたちは小学校6年生、4年生、幼稚園児でした。医師からがんと告げられたとき、自分ががんになるなんて「信じられない！」という気持ちと「私、死んじゃうのかな」と思い、怖くなりました。子どもたちはどうになってしまうのかと不安になりました。

最初に左胸を手術し、抗がん剤治療をしました。その後は毎日薬を飲んでいます。中でも私が辛^{つら}かったのは、抗がん剤治療です。副作用の影響で気持ちが悪くなったり、手足がしびれたり、髪の毛が抜けるなどの体に出る症状もですが、一番つらかったのは体調が悪い時に、母親としての役割ができなくなることでした。

料理、洗濯、掃除、そして大切な3人の子どもの学校行事に行けなかったりすることでした。行ったとしても、髪の毛が抜けて、薬の副作用で顔がむくんだ母親が学校に行くことで、子どもたちが恥ずかしい思いをするのではないかという思いがありました。母としての役割が十分にできない私が、この家族にいる意味はあるのか、家族のお荷物になっているのではないか、そう感じるものが、一番つらかったことです。

子どもたちには、病名が「がん」だということをはじめは伝えませんでした。しかし、手術をして左胸が無くなれば一緒にお風呂に入った時、驚くだろうから「手術するよ」と伝えました。抗がん剤治療の前には、「治療で髪の毛が抜けるよ」と伝えました。この時子どもたちは「知ってるよ、治すためにするんだよね」といいました。家で泣いたりする私を見て心配し、図書館に調べ

今を精一杯生きる

名古屋市在住 50代 Bさん

に行って「乳がん」と知ったそうです。

家族はがんになる前と変わらず暮らしてくれました。夫は夜遅くまで仕事をして、子どもたちはケンカしたりお笑いのテレビを見たりして大騒ぎしたり。それが本当にうれしかったし救われました。「がん」の私がいても、家族の生活は変わりなく進んでいるんだと感^{かん}じることができたからです。

私はがんになって、大きな気づきがありました。命には限りがあることです。いつかは命が終わる時が来る、それがいつなのかは誰にも分からない。しかし私は今生きている。そのことに気付くと、当たり前の毎日の素晴らしさに感謝できるようになりました。

また、病気になるまで、私は、つらいことがあっても周りを頼ってはいけな^いいと思って生きてきました。しかし、病気になって自分一人ではどうにもできないことはある。そんな時「助けて」といったら、みんな助けてくれるものだ^と気づきました。そして、私も困っている人がいたら助ける。そうすると、周囲の人と今までより少し深く仲良くなり、さらに生きることが楽しくなりました。がんという病気を通じて、つらいこともありましたが、得たものもたくさんあると思っています。

私の話が皆さんにとって、健康や命の大切さをあらためて考えるきっかけになるとうれしいです。

