

府中がんケアを考える会 講演会

がんところろ
～病気との向き合い方～

がん研有明病院 腫瘍精神科
清水 研



がんとこころ

1. がん体験後のこころの軌跡
2. 家族の心理
3. 対話すること、寄り添うこと
4. 死と向き合うこと

岡田拓也さん 27歳男性

大学卒業後、資格取得を目指して2年が経過していた。

体重が減少し、医療機関を受診し、精査後にスキルス胃がんの診断を受けた。すでに遠隔転移を認めており、根治的な治療は難しいとのことだった。

告知直後は頭が真っ白になるとともに、これが現実のこととはにわかには理解し難かった。

その日の夜はほとんど眠れなかったが、翌朝目覚めたときに、やはりこれは現実なんだという思いと、激しい絶望感が襲った。

喪失体験後の「こころ」の道筋

衝撃的な出来事 = 今までの価値観の崩壊
生きる意味の喪失



がん体験前
の世界観



つらい考えや
感情がめぐる
時期

病気になった
ことの意味を
考える時期

新たな
世界観

生きる意味の喪失

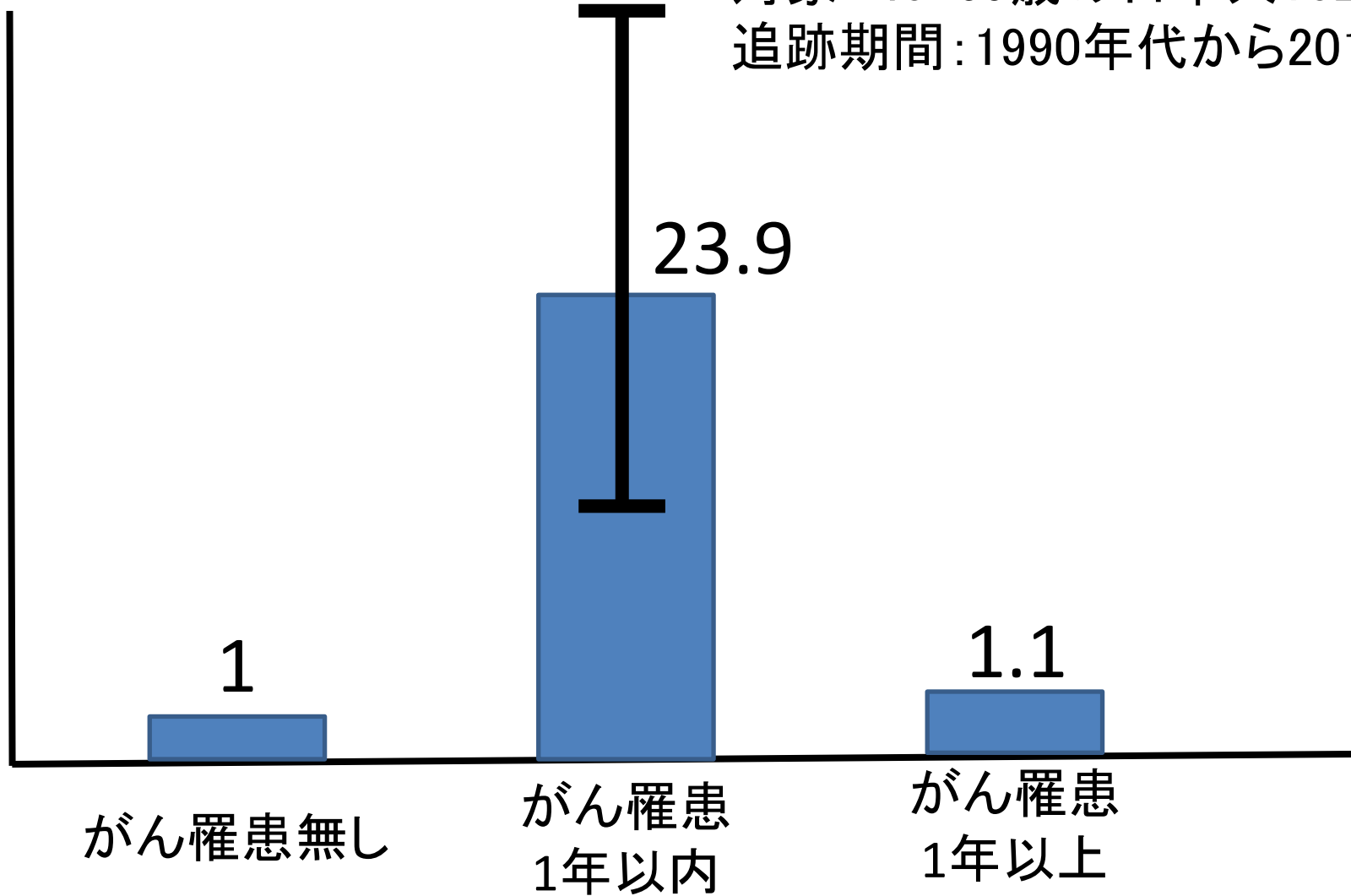
岡田さんは「がんになって、今までの努力が全て無に帰した。自分に残された時間は限られている。生きる意味も感じられない。なげやりな気持ちだ。」と話した。

「今まで10、20年先の将来を目指して頑張ってきたので、今はどうしてよいかわからない。仕事に取り組み、家族を得たいと思っていたが、それはかなわなそうだ。」

20代の課題に没頭していた岡田さんが、がん告知後により死に直面し、人生の意味や目的を見失っている。

がん罹患後の自殺とレジリエンス

対象 40-69歳の日本人102,843人
追跡期間: 1990年代から2010年まで



喪失体験後の2つの課題

衝撃的な出来事 = 今までの価値観の崩壊
生きる意味の喪失



がん体験前
の世界観



新たな
世界観

つらい考えや
感情がめぐる
時期

病気になった
ことの意味を
考える時期

- ①喪失と向き合う ②新たな状況への適応

怒りとゆるし

- ・怒りは自分の領域が侵されたときに発動する感情。あるいは期待が裏切られたと感じたときに発動する感情。

怒りを感じないようにすると、自分が何者かわからなくなり、生きる喜びを失います。

- ・怒りに対処する第一のステップは、こころに傷があることを認めることです。

- ・次に自分の怒りについて告白すること。怒りの告白のあとには必ず悲しみが伴います。

- ・この作業は苦しいものですが、やがて終わりがやってきます。ゆるすとは、相手ではなく自分自身を変える作業です。

悲しむということ

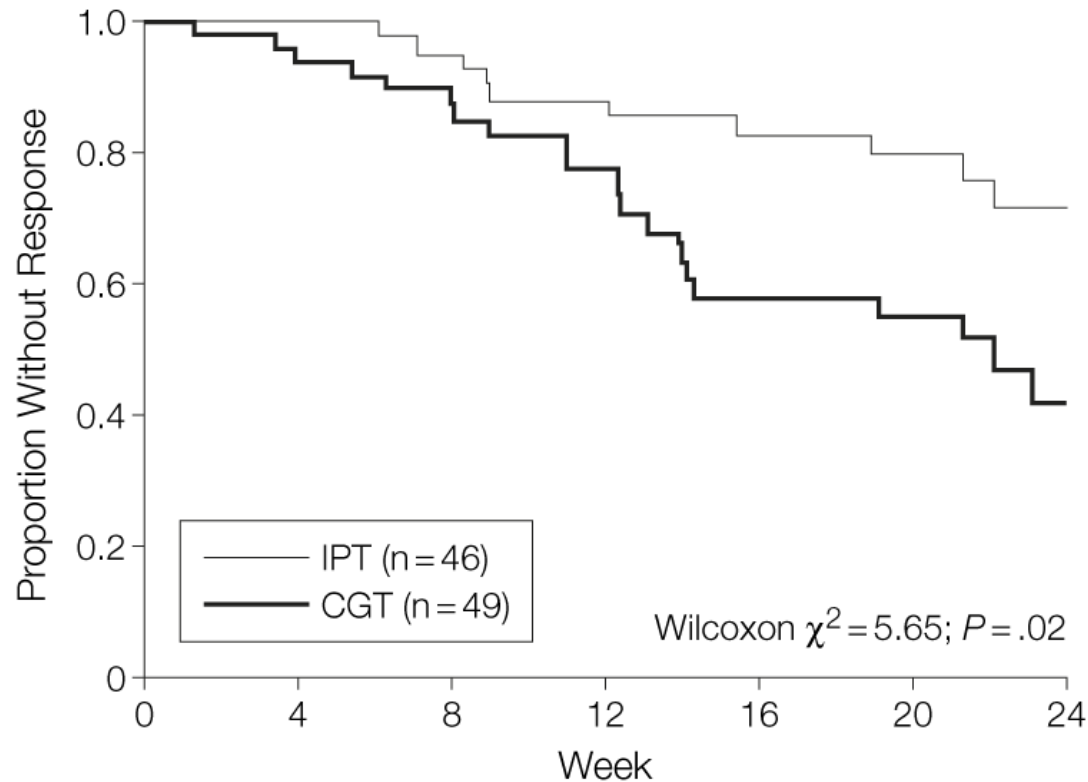
- ・悲しいということは、こころが痛い状態。「何かを失ったよ」ということを教えてくれます。
- ・人の前で涙をみせることはみっともないことではない。涙はこころの痛みをやわらげてくれます。
- ・ひとり忍び泣くよりも、誰かの前で泣けることのほうが大事。こころの痛みは誰かに受け入れられたときに最もやわらぎます。
- ・悲しみをゆっくり味わうことで、わたしたちは、人にやさしくなれます。
- ・もしこの世に天国があるとしたら、それはあなたが安心して涙を見せられる場所だと私は思います。

悲しむことのエビデンス

Complicated Grief Therapy: a randomized controlled trial

複雑性悲嘆療法:

故人の喪失と向き合って悲しむことを主とした16セッションの介入



No. at Risk

IPT	46	45	41	35	31	24	9
CGT	49	46	39	32	22	18	7

仏教の習わしと喪の仕事

仏教では葬儀が終わった後、初七日、四十九日、百箇日、一周忌、三回忌など法要が続きます。

この習わしは「喪の仕事 mourning work」という考えとよく一致します

別れや喪失を受け入れるには時間とプロセスが必要なのです。

茫然自失となり悲しむことも泣くこともできない時期、
取り乱して泣き叫ぶ時期、
自分の至らなさを悔いてしのび泣く時期、
自分を残して逝った故人を恨み泣く時期、
故人との思い出に浸りしみじみ泣く時期。

こうしたプロセスを経て、人は故人に別れを告げ、人生の新たな歩みをはじめます。

岡田拓也さん 27歳男性

岡田さんは、「なんで私がこんな目に合わなければならないんだ」という考えが日々浮かび、頭から離れなかった。

激しい怒りを抑えきれず、両親に八つ当たりをすることもあった。現実には目の前に立ちふさがり続け、怒るのにも疲れてきた。

怒りの感情がおさまってくると、今度は悲しみでいっぱいになった。描いていた希望に満ちた未来を考え、涙がとまらなかった。

岡田さんは悟った。

「人生は理不尽だ。残念ながらこの現実からは逃れられない」

それとともに、新たな問いが産まれた。

「10年先がないとしたら、人は何のために今を生きるのだろうか」

がん体験後の「こころ」の道筋

衝撃的な出来事 = 今までの価値観の崩壊
(スピリチュアルペイン)



がん体験前
の世界観

つらい考えや
感情がめぐる
時期

病気になった
ことの意味を
考える時期

新たな
世界観

岡田拓也さん 27歳男性

呼吸困難感などの身体的苦痛が軽減されていることもあり、岡田さんの表情は穏やかであった。

以前の生活について尋ねると、「自堕落な生活でしたね」と応えた。「もっと毎日を大切にすごしていればよかったと思いますよ」と話した。

私は「過去は変えられないけど、これからどのように過ごしたいのですか？」と尋ねると、「今はそれが大切かもしれないですね」と述べた。

間もなく、本人よりこれからは家ですごしたいとの希望があった。「まずは行きつけの喫茶店でおいしいコーヒーを香りを楽しみながら飲みたい、そして両親に感謝の気持ちを伝えたい」とのことだった。

がん体験後の新しい世界観

～5つの変化～

- ① 人生に対する感謝
一日一日を大切にできるようになった
生きていることに感謝する
- ② 新たな視点
生きがいについて考える
人生の優先順位が変わる
- ③ 他者との関係
周囲に支えられていることに気づく
人の痛みや苦しみがわかる
- ④ 人間としての強さ
人生の終わりを受け入れる
自分の気持ちに素直になる
- ⑤ 精神性的変容
超越的な力を感じる
自然への感性が鋭敏になる

がんところ

1. がん体験後のところの軌跡
2. 家族の心理
3. 対話すること、寄り添うこと
4. 死と向き合うこと

愛着～家族関係の根底にあるもの

愛着とは、もともとは母と子の関係に見られるようなこころの結びつきであり、困難な時には「安全基地」となるような、安全や安心を感じられる関係です。

互いに思いやり、思いやってもらえる関係で、子どもが母親に感じる安心とともに、母親が子どもに感じる、自分を頼ってくれるいとおしさも愛着といえます。

ある父親の想い

平松武さんは、結婚してしばらくしても子供が生まれず、これからは妻と二人の人生をすごしていくんだろうなと思っていた。

子供を持つことをあきらめかけていたころ、思いがけず知(さとし)を授かった。それから、それはそれは想像もしなかった楽しい毎日がやってきた。

いっしょに天井を食べたり、そりすべりをしたり、数えきれないぐらい楽しい思い出がある。

知が無邪気に喜ぶ笑顔は宝で、一家で輝かしい日々を楽しんだ。知は夫婦にとって未来の希望だった。

しかし、その知ががんになり、亡くなった。

知がない世界になんの望みもなくなり、それから7年が経つ。

ただ、これからの人生に絶望し続けるとしても、知が生まれてこなければ(知の存在を知らなければ)よかったとは絶対に思わない。

本を出版した動機のひとつは、あとがきに知のことを書くことで、知が確かに私たちと一緒にいてくれた証を残そうということだった。

この世界にどうしたら生きがいを見出せるのか。コロナ禍が明けたらこども食堂を手伝おうか、などと考えている。



本書を、天国にいる私たちの最愛の息子、知に捧げたい。

小児がんで闘病していた知とは、一時退院の時などに一緒に東京の築地から銀座の街を散歩した思い出がある。

本書を発行いただくこととなった時事通信社は、その時に一緒に見上げていたビルの中にある。このことは偶然とは思えない。

最後に、世界のどこであれ、病気や貧困、劣悪な生活環境などでつらい思いをしているすべての子供たちに、笑顔が訪れることを心から祈りたい。

予期悲嘆

予期悲嘆とは、大切な存在と、そう遠くない時期に別れなければならないかもしれないと意識したときから現れる様々な反応のことをいいます。

小さな子供が、母親がいなくなったときに感じる不安と同じような心の動きがあるといわれています。

海野和恵さん

海野さんの父は感情のコントロールが難しいところがあり、母は父と結婚したことを後悔していることをいつも和恵さんに話していたそうです。家族一緒に楽しいことをした思い出はないそうです。

中学、高校の時は、両親の喧嘩を見るのが嫌で、家を早く出たいとずっと考えていました。

夫(充夫さん)は、13歳年上で、就職した会社の統括役員でした。締め切りが近く皆がピリピリしている夜中に、ギャグを言って笑わせたり、存在感があり、いつも中心人物でした。

海野和恵さん

人を引き付ける魅力があり、すべてを包み込んでくれる充夫さんに、和恵さんはだんだん惹かれていきました。

充夫さんも、母との間に確執を抱えていた過去があり、おっとりしている私に安心できたのかもしれない。

結婚してから、穏やかな日々がやってきました。

愛猫がいて、日が差している部屋で、ソファに横になっている夫のお腹の上に愛猫が寝ていて、私のご飯を作っている、そのご飯をゆっくり3人で食べている。そういう普通の日々に幸せを感じました。

海野和恵さん

しかし、ある日突然夫に肺がんが見つかりました。

二人とも、どう気持ちを整えたらいいのかわからず、呆然としました。

食事療法や参考本などを教えて頂き、早速購入し、多方面から、勉強しました。

事実から目を背けて、何もなかった、知らなかった、聞かなかったことにしようと思いました。何の根拠もないのに、そのうち、“治”ると、いい聞かせていました。

家族の二つの立場

~~自分自身の苦惱
(予期悲嘆)~~

ケアする人

自分の不安を抑えて、大切な人のために精一杯できることをしようとする人もいる。

しかし、それでも病気の経過が良くならない場合、無力感(自分は何もできない)を感じることもある。

家族が感じる精神的苦痛

不安: 45～47%

抑うつ: 35%

不眠: 42%

心的外傷後ストレス(トラウマ)症状
(小児がん患者の親): 57～68%

患者本人と同等あるいはそれ以上の苦痛を有する

がんとこころ

1. がん体験後のこころの軌跡
2. 家族の心理
3. 対話すること、寄り添うこと
4. 死と向き合うこと

松田さん(患者)と山崎さん(看護師)の対話

松田さん(がん患者)が涙ぐんでいる。

山崎さん: 松田さん、どうされたんですか？

松田さん: 私の病気はもう治らないって先生から言われたんです。

もう治らないって言われたんですね。

そうなんです。

それはつらいですね。

私はどうしたらいいんでしょうか……

どうしたらよいのかわからない、それをつらいですね。

つらいですねって言うってくれるけど、
山崎さんに私の気持ちがわかりますか？

.....

そうよね、このつらさはなった人しかわからないわよね

.....すいません.....

別にあやまらなくてもいいの。山崎さんにはいつも助けられているわ

.....はい.....

そもそも他人の気持ちはわかるのか？

あなたに私の気持ちはわかるんですか？

⇒わかっていないかもしれませんが。でもわかりたいです。

共感とは？

その人の私的な世界を、あたかも自分自身の私的な世界であるかのように感じ取ること

共感とは？

現実的には不可能

共感しようとする(理解しようとする)姿勢が大切

ただ話を聴いてほしい⇒自分の気持ちを理解してほしい

気持ちがわかってもらえたと思えたとき、その人の苦悩は癒される

がん患者と看護師の対話

松田さん(がん患者)が涙ぐんでいる。

山崎さん: 松田さん、どうされたんですか？

松田さん: 私の病気はもう治らないって先生から言われたんです。

もう治らないって言われたんですね。

そうなんです。

それはつらいですね。

がん患者と看護師の対話

松田さん(がん患者)が涙ぐんでいる。

山崎さん: 松田さん、どうされたんですか？

松田さん: 私の病気はもう治らないって先生から言われたんです。

もう治らないって言われたんですね。

そうなんです。

それで泣いていらっしゃるのですね？

……はい……

今、どんなことを思っておられるのですか？

家族のことです。私はいいのですが、夫のことが心配で。

ご主人のこと？気がかりがあるのですね？

夫は身体が不自由で、私が居なくなったらどうなってしまうか……
夫はずっと自分を守ってくれる存在だったこと、脳梗塞になってからは自分が夫を守ろうと思って頑張っていたことを話された

ご主人のことを思って、泣いておられたのですね。

はい。

それはつらいですね。

そうなんです。

寄り添っているということ

- ①その人の悩みを理解しようとする事
その人の悩みを理解するための質問を繰り返すこと。
〇〇で悩まれているのですねと伝えること。
- ②心から「〇〇という気持ちなのですね」と言える
- ③相手が「自分の気持ちをわかってもらえた」と思える

簡単ではない。結果ではなく、理解しようとする姿勢が大切

聴くことと気づき

65歳女性 子宮がん

喫茶店経営、明るい性格で「元気印」と言われていた。子宮がんがわかったときも、「へこたれてたまるか。笑い飛ばしてやっていけばいいのよ」と明るく振舞い、むしろ周囲を癒してくれる存在だった。

病状が進行し、抗がん治療の適応ではない状況であることが担当のB医師より外来で伝えられた。

いつもなら元気なAさんが、その日は憔悴しきった様子で、「もうどうしていいかわからない」とふさぎ込んでいた。

B医師から診察依頼があり、お会いすることになった

Aさん:何話したらいいのかわからない。。。

私:困っていることについて一緒に考えたいと思っているので、良かったら今悩んでいることについてなんでも話してくださいませんか。

Aさん:……つまんないんだよね。。。

私:つまんない??

もう少し詳しくおしえていただけませんか？

Aさん: 喫茶店を始めてから30年以上続けてきた。小さな店だが地域に根差して、近所の人々が支えてくれて、楽しく仕事をしてきたんだ。

あと、友人と連れ立ってゴルフに行くのが趣味で、天気の良い日にコースを回ると何とも言えない清々しい気分になれていた。

最近ダルさがひどくなって、ゴルフに行くのをやめた。喫茶店ももうたまたまなければならぬと思っている。なんかとてもつまなくてね。。

私: なるほど。Aさんにとって生きがかった喫茶店とゴルフができなくなった。それは確かにつまらないですね。

Aさん: そうなんだよ。

Aさん: 相変わらずつまらない。最近は元気がない姿を仲間には見せたくないなので、引きこもっている。

私: ご家族にはつらい気持ちを伝えられているのですか？

Aさん: 心配かけたら悪いと思って話せないんだ。。

やさしい家族がいるのになぜ話せないのだろう？

私: Aさんが周りに気を遣うのには何か事情があるのですか？

Aさん: さあ。。わからない。。

私: では、気を遣われるようになったのはいつからですか？

Aさんは少し考えて、次のようなことを語りだした。

Aさん: 自分は幼いころに両親を亡くして、事業を成功させていた叔父夫婦を頼って上京した。両親と叔父とはやはり違うから、心配をかけないようにして生活していたんだ。。。

私は、叔父が営む繊維工場で、さみしさを抱えながらもけなげに明るく振舞っていた小さな女の子の姿を想像した。

そんな事情があったのですねと伝えて、その日の診察を終えた。

3回目の外来に来た時は、少し晴れやかな顔であり、家族や友人には自分の気持ちを伝えられるようになったとのことだった。喫茶は閉店したが、親しい人との時間を大切にして、楽しく生活しているとのこと、精神腫瘍科での面談は終了となった。

聴いてもらう側の視点から ～寄り添うことの意味～

- ①安心して怒ったり悲しむことができる
- ②力になってくれる存在
- ③悩みを言葉にすることで自分自身を理解できる
(自らの物語)
- ④苦しい考え方から解放される

がんとこころ

1. がん体験後のこころの軌跡
2. 家族の心理
3. 対話すること、寄り添うこと
4. 死と向き合うこと

『僕が死を考えるのは、死ぬためじゃない。
生きるためなんだ。』

アンドレ・マルロー

がんセンターで働きだしたときのこと

- 実際に国立がんセンターで働き始めると、「自分が役に立てる」という幻想は勤務初日から打ち砕かれ、「精神科医として学んできたことがほとんど役に立たない」ということを連日体験することになります。
- 患者としてお会いするほとんどの方は、私よりはるかに多くの人生経験を積まれてきた方でした。
- カウンセリングの中でテーマとなるのは「死」を始めとしたがん罹患にまつわるさまざまな深刻な問題でした。
- 目の前のがん患者さんに「先生、もう私の先は長くないんです。いったいどうしたらいいのでしょうか」と聞かれても、なんと答えてよいのか全くわからないわけです。

死に対する現代人の向き合い方

人間も他の動物と同様に生存本能があり、自らの死を予感させるものには強い恐怖を感じるようにできている。

一方で、人間は未来が予知できるので、必ず死がやってくることも理解している。

中世では宗教的な価値観の中で死を考えることが出来ていた。

現代社会では「死」を考えることは一般的に避けられる傾向にあり、「得体のしれない不吉なもの」というイメージと結びついている人も少なくない。

人が「死」を恐れるのは何故か？

Temper DI. Death Anxiety Scale (1970)

1. 死に至までの過程に対する恐怖

-最後はどんなふうに苦しむのだろうか

2. 自分がいなくなることによって生じる現実的な問題

-まだ子供が小さいので子供の将来のことが心配

-今取り組んでいるライフワークが未完

3. 自分が消滅するという恐怖

-死後の世界は？

-自分が消滅するってどういうこと？

ひとつずつ考えることで漠然とした恐れが理解できるものになる

人が「死」を恐れるのは何故か？

Temper DI. Death Anxiety Scale (1970)

1. 死に至までの過程に対する恐怖

-最後はどんなふうに苦しむのだろうか

2. 自分がいなくなることによって生じる現実的な問題

-まだ子供が小さいので子供の将来のことが心配

-今取り組んでいるライフワークが未完

3. 自分が消滅するという恐怖

-死後の世界は？

-自分が消滅するってどういうこと？

ひとつずつ考えることで漠然とした恐れが理解できるものになる

先送りしていた人生の課題を解決する

矢野裕子さんは卵巣がんに罹患し、病状が進行していた。ある日矢野さんのベッドサイドにお邪魔した。

それまではあまりご自身のことを語りたがられず、多くの場合は何気ない世間話をして、面談を終えることが多かったのだが、その日は深刻そうな表情をされていた。

「どうされたんですか？」と尋ねると、「実は心にひっかかっていることがあるんです」といい、次のようなことを話された。

私には夫との間に、12歳の長男と8歳の次男がいるんです。次男は不妊治療の結果生まれた子で、ダウン症候群です。私は「2人目の子供を望んだのは私のわがままだったのでは？」という思いが拭い去れなかった。

当時親しく付き合っていた家族には仲の良いきょうだいがいて、長男もひとりでは寂しいだろうからという思いもあったんです。

私は「きょうだいを作ってあげようと、不妊治療を始める母親というのは、身勝手なのではないでしょうか？」と尋ねた。

涙を浮かべ、「おっしゃることはわかります。それでも、自分を責めてしまうんです」と話した。

「このままお子さんたちとは会わないつもりなのですか？」と尋ねると、少し考え込んでおられるようでした。

しばらくして、夫が二人の子供を連れて面会に訪れた。兄はそれとなく弟を気遣い、弟は兄を頼りにしている様子だった。

矢野さんは、「この子たちも成長したな」と感じながら、やせた体で2人を抱きしめた。

その時に二人の男の子は母親との別れを悟ったのか、いつになく激しく泣いた。帰り道には何度も何度も病院のほうを振り返っていた。

その後こう語られた。

「あの子たち、つらいこともあるでしょうけど、彼らなりに生きていくでしょう。彼らが弱いと思い込んでいましたが、それは勘違いでした」。

長年出来なかった2つのこと、つまり、子供たちを信じることと、自分を許すことに、矢野さんは亡くなられる前に取り組んだのです。

人が「死」を恐れるのは何故か？

Temper DI. Death Anxiety Scale (1970)

1. 死に至までの過程に対する恐怖

-最後はどんなふうに苦しむのだろうか

2. 自分がいなくなることによって生じる現実的な問題

-まだ子供が小さいので子供の将来のことが心配

-今取り組んでいるライフワークが未完

3. 自分が消滅するという恐怖

-死後の世界は？

-自分が消滅するってどういうこと？

死生観

- 死生観とはその人が持つ生死に対する考え方のことを指し、自分にとっての死を見据えたうえで生きることを考えていく中でだんだん形作られて行きます。
- 人は死をどう見据えるのでしょうか。科学では、死んだら自分の魂はどうなるか、そもそも魂は存在するのか、ということに対する明確な答えは出せません。
- なので、人によって「私はこう考える」というあり方は様々です。また、こうあらなければならないというものではありません。
- 死生観は、死んだらおしまいと考える人、あの世があると考える人、生まれ変わると考える人、様々です。

死生観を人生に位置づける

原田隆さん 65歳男性

最近生まれ故郷の景色がとっても懐かしく思い出される。

祖父母は自分をいつも甘やかしてくれて、近所のスーパーでお菓子をたくさん買ってもらった。

親せきのやさしいおじさんは、子供がいなかったからか自分を息子のようにかわいがり、いつもドライブに連れて行ってくれた。

真夏のネギ畑の強烈なおいの中を両親に手をつながれて銭湯に行った。

いろんな人が自分を愛してくれた。その人たちが居てくれたから自分の人生が豊かだったことに感謝の気持ちでいっぱいだ。

自分もいろんな人生の中で登場人物になっているんだろう。

チヨイ役かもしれないし、時には重要な役割だったかもしれない。

人間だから人を傷つけてしまったこともあっただろう。

そういう具合に、自分もいろんな人の気持ちの中で生きていて、僕のことを覚えてくれている人が、また誰かのところの中に生きる。

大切なひとの想いを僕が受けて、次の人にそれを手渡している。自分はちゃんと命をつなぐ役割を果たしたような気がするんだ。

私の死生観

- 日々虚しく生きていた私には、「すべてが終わる死が訪れるまでの生をどう考えたら人生に意味を見出せるのだろうか」という悩みが生じました。
- そんなころ、テレビの番組を見ていた時に「人生は一回限りの旅である」というフレーズがぐっと私の中に入って来ました。
- 何気ない言葉のようですが、思いつめていた私には、目から鱗が落ちるような感覚でした。
- その時はっとしながら考えたこと。
「なるほど、一回限りの旅か。この世に生まれ、せっかく一回だけの旅をする機会を与えられたのだから、いろんな人と出会い、様々な体験をして、豊かな旅にしないともったいないな」

両親が教えてくれたこと

幼いころ、世界は広大で、自分の知らないことがたくさんあるのだろうと思っていた。

そんな私に、母は私を愛してくれて、勇気を与えてくれた。
父は進むべき方向を示してくれた。

二人の背中が大きく、いうことを素直に聞いていれば
世の中を渡っていけると思っていた。

思春期に入ると、親の言うことが煩わしくなり、恐る恐る自分の足で世の中に踏み出すようになった。

成人になり、世の中の道理がわかるようになり、自分の力で歩いていける気がした。
両親と対等に語れる自分が誇らしかった。

中年になり、背中が丸くなった両親を見て、感謝の気持ちとともに、さみしい気持ちが湧いてきた。

「あの大きかった背中はどこに行ったのだろうか？」

そして両親との別れがやってきた。
両親は、人間のはかなさを、最後に身をもって教えてくれた。

自分も年老いていき、やがて死を迎えることを意識する。

幼いころとてつもなく大きく見えていた人間(大人)も、世界も、
今はとても小さく見える。

若いころの万能感はないが、絶望しているわけではない。
いずれ失われる今を慈しみながら、生きている。

つたえる言葉

がん患者のこころを

がん研究会有明病院
腫瘍精神科部長
清水研



耐え難い体験をしたとき、
こころの居場所を見失ってしまうこともあるでしょう。

しかし、苦しい気持ちにも蓋をせず、
自らのおもむくままに過ごした先に
人のこころはどこかにたどり着くのではないか。
と、私は思っています



がん患者さんが100人いれば、
100通りの悩みがあります。

4000人以上のがん患者やその家族と対話し、
それぞれの苦悩と向き合ってきた
がん専門の精神科医が贈る癒やしのメッセージ。

KADOKAWA