



～人が人に寄り添う社会づくりに貢献する～

一般社団法人  
がんチャレンジャー

# がんにかかった家族や友人への 寄り添い方 ～がん当事者からの声とアドバイス～

花木 裕介

一般社団法人がんチャレンジャー 代表理事  
がん対策推進企業アクション 認定講師  
産業カウンセラー／両立支援コーディネーター  
千葉県がん対策審議会専門員  
グリーンルーペメンバー

# プロフィール



- 一般社団法人代表理事のかたわら、医療関連サービス提供会社にフルタイム勤務。
- 妻、長男、次男の4人家族
- がん判明後より、ブログ『38歳2児の父、まさかの中咽頭がんステージ4体験記！ ～がんチャレンジャーとしての日々～』を開始し、現在も執筆中。
- 著書に、『青臭さのすすめ』（はるかぜ書房）など。

## ある日、異変に気づいた



- 仕事中、何気なくついた頬杖。すると首にピンポン玉くらいの腫れがあった。
- 「風邪かな」。耳鼻咽喉科にかかるも、なかなか明確な診断が下されない。意を決して、総合病院で精密検査をした結果、まさかの診断が……



はっきり言いますね。  
『**ガン**』です。  
首の方のしこりは、その腫瘍が**転移**してきているもの  
とされます

**2017年11月20日。まさかのがん宣告。**

**38歳の働き盛りの父親としてこれから数十年、当然健康体で生きていくだろうと漠然と考えていた自分の未来予想図が、一瞬で崩れ去った瞬間……。**

# 約半年にわたる治療の日々

- 化学療法（抗がん剤） 8回投与（2ヶ月）
- 放射線療法 計35回（2ヶ月）

苦しくとも未来を信じて、家族とともに前を向いて治療に取り組みました。



ここで1分間、想像してみてください。

もし今あなたの喉に「がんがあります」と宣告され、「絶対治るとは言えないが、少なくとも4ヶ月以上の治療が必要になる」と言われたとしたら、どのような気持ちででしょうか？

勤務先

産業医

人事

罹患者  
(私)

同僚

上司

医療機関

医療従事者

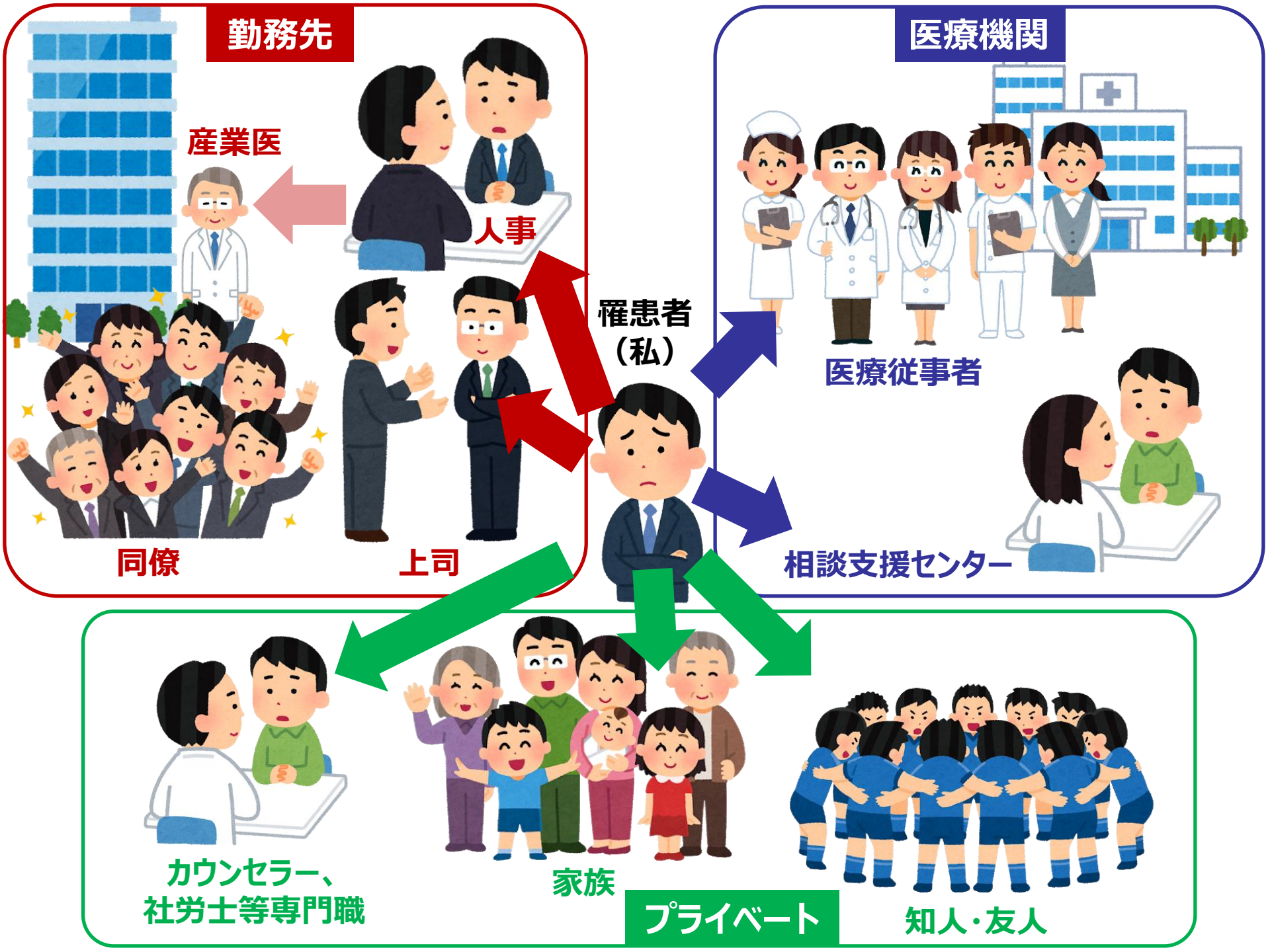
相談支援センター

カウンセラー、  
社労士等専門職

家族

プライベート

知人・友人





# 当時の嬉しかったかかわり（一例）

誰から	具体的なかかわり
家族	<b>「一緒に頑張っていこう」という言葉</b>
知人・友人	じっくり傾聴してくれた上で、「何か必要なら声かけてほしい」「応援している」といった <b>一定の距離感を持ったひと</b> と言
上司・同僚	「あとの仕事は任せておけ」「席を空けて待っているぞ！」といった <b>安心感を与える言葉</b>
カウンセラー	定期的に通っていたカウンセリングで、 <b>自分の話をじっくりと傾聴し、共感してくれた。</b>





# 当時の辛かったかかわり（一例）

誰から	具体的なかかわり
家族	自分の意思に反する情報（医療機関、治療方法など）が一方的に集まってきたときは、断るのが苦しかった。
知人・友人	「自分は正しい」という意識からか、こちらが望んでもいない栄養食品や治療方法などを一方的に押し付けられた。
上司	こちらの気持ちが沈んでいるときの一方的な励まし。「絶対に大丈夫！」「弱気になったら負けだぞ！」
医療者	不安があって相談をしても、「こういうルールですから」と突き放された。

こちらの想いや考えを聞いてもらえず、一方的に向けられたアドバイスやメッセージに、心が苦しくなった。

この経験を社会に  
役立てられないか……



～人が人に寄り添う社会づくりに貢献する～

一般社団法人

がんチャレンジャー

- ・ 講演やセミナー、教育研修
- ・ 出版などによる情報発信
- ・ 記事作成等支援



がん告知された38歳が全力で仕事に挑んだ理由  
東洋経済オンライン



～人が人に寄り添う社会づくりに貢献する～

一般社団法人  
がんチャレンジャー

# 「寄り添い方」に関するアンケート (がん罹患経験者対象) 調査 集計結果

2021年6月

一般社団法人がんチャレンジャー

協力：一般社団法人キャンサーペアレンツ

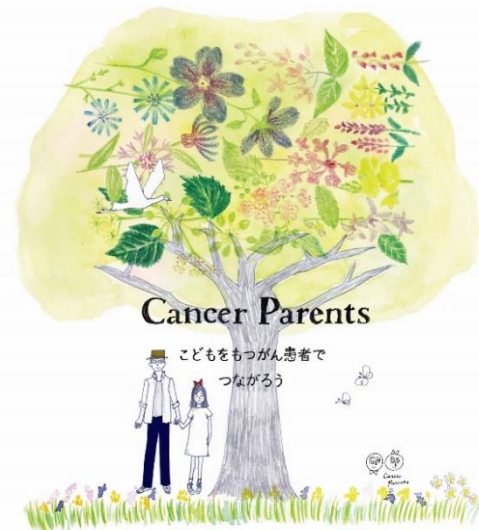
# アンケート実施概要

## 【調査概要】

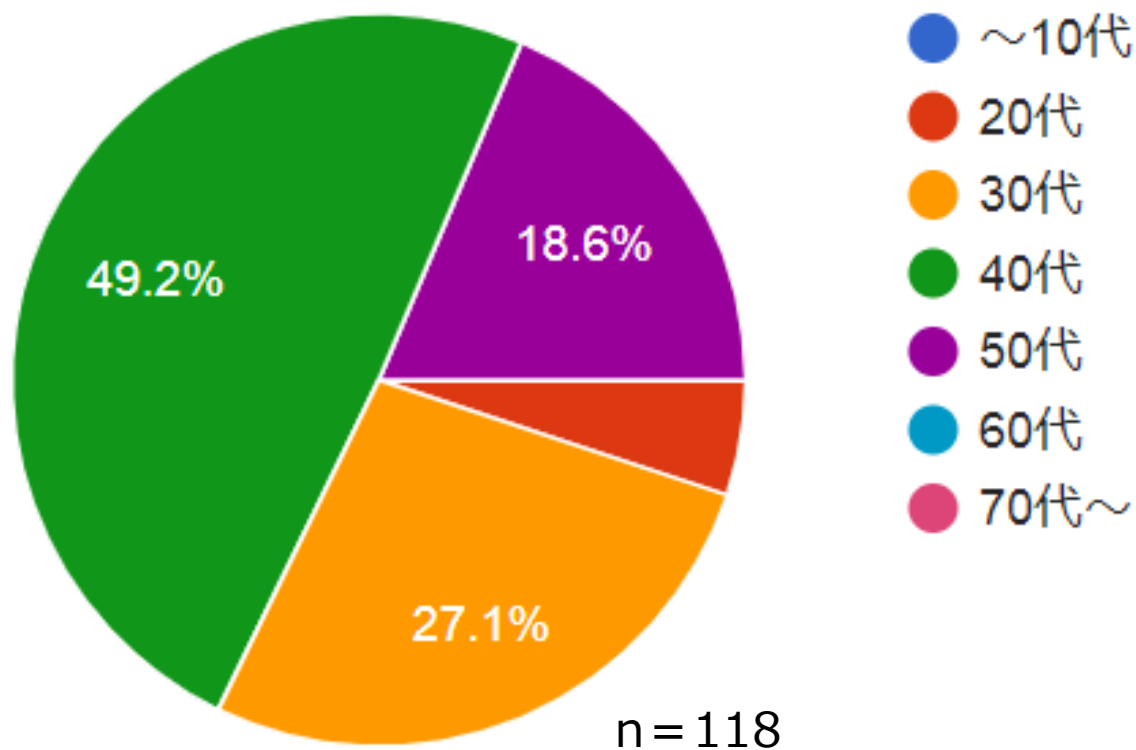
- ・ 調査件名：「寄り添い方」に関するアンケート（がん罹患経験者対象）
- ・ 調査日：2021年4月14日（水）～5月31日（月）
- ・ 調査方法：「キャンサーペアレンツ」SNSコミュニティを活用したインターネット調査
- ・ 調査対象：キャンサーペアレンツ会員

※がんチャレンジャー代表の花木がキャンサーペアレンツ会員である縁から協力依頼を行い、アンケート実施・協力を得るに至った。

- ・ 回答状況：118名より回答
- ・ 設問数：最大9問 ※設問詳細は次ページ参照

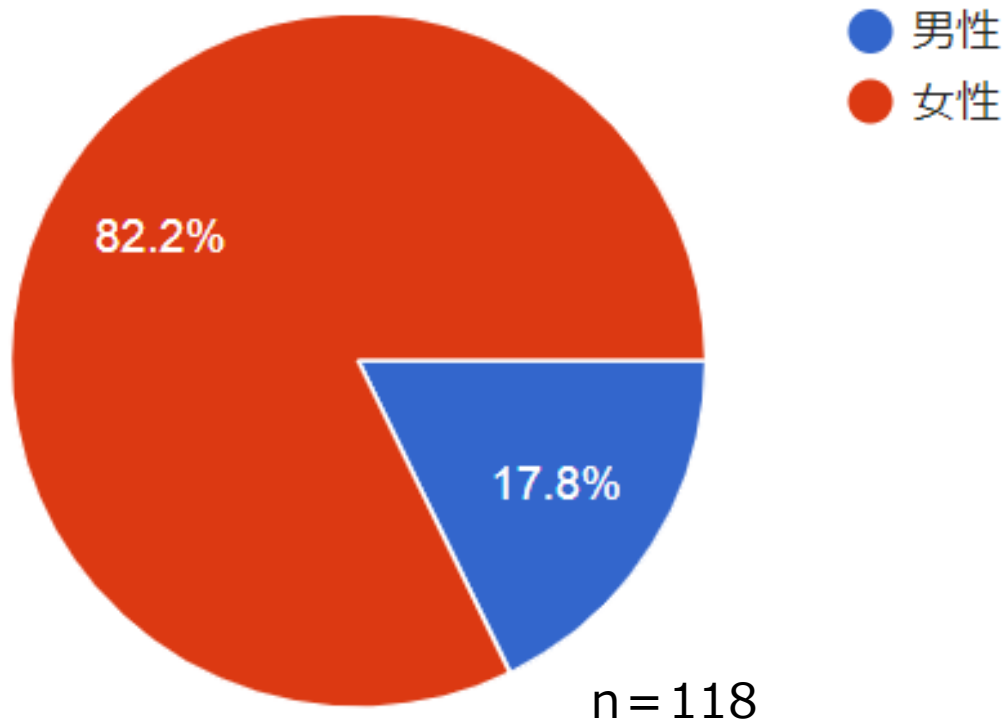


# 質問① がん罹患告知時のご年代をお聞かせください。

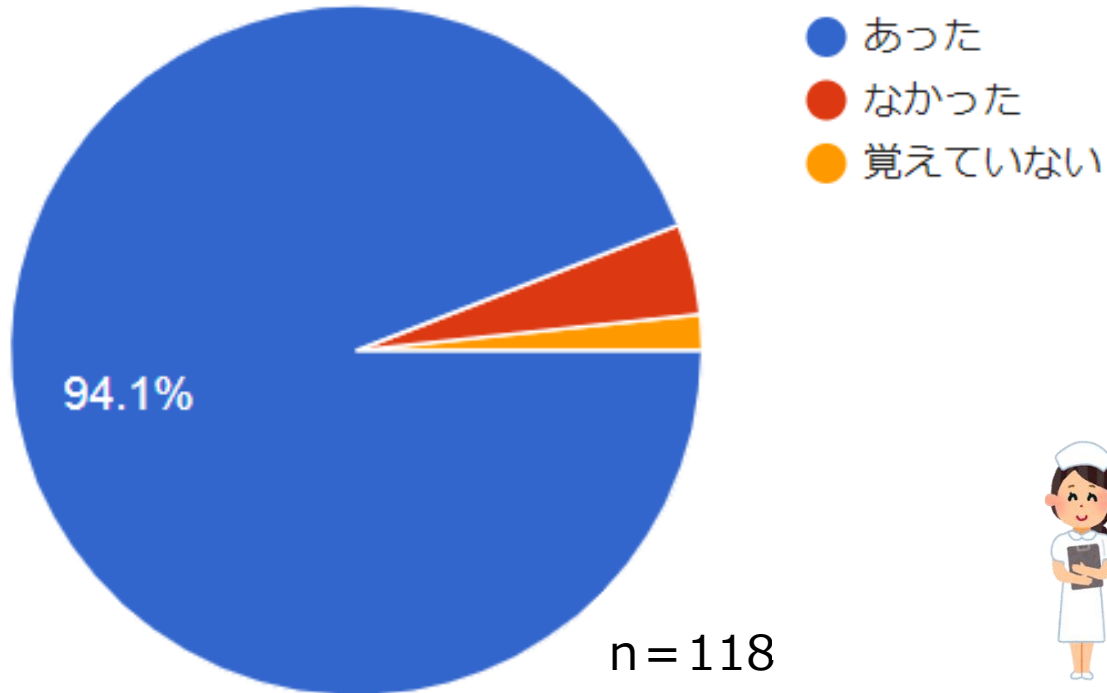


## 質問② ご性別をお聞かせください。

---



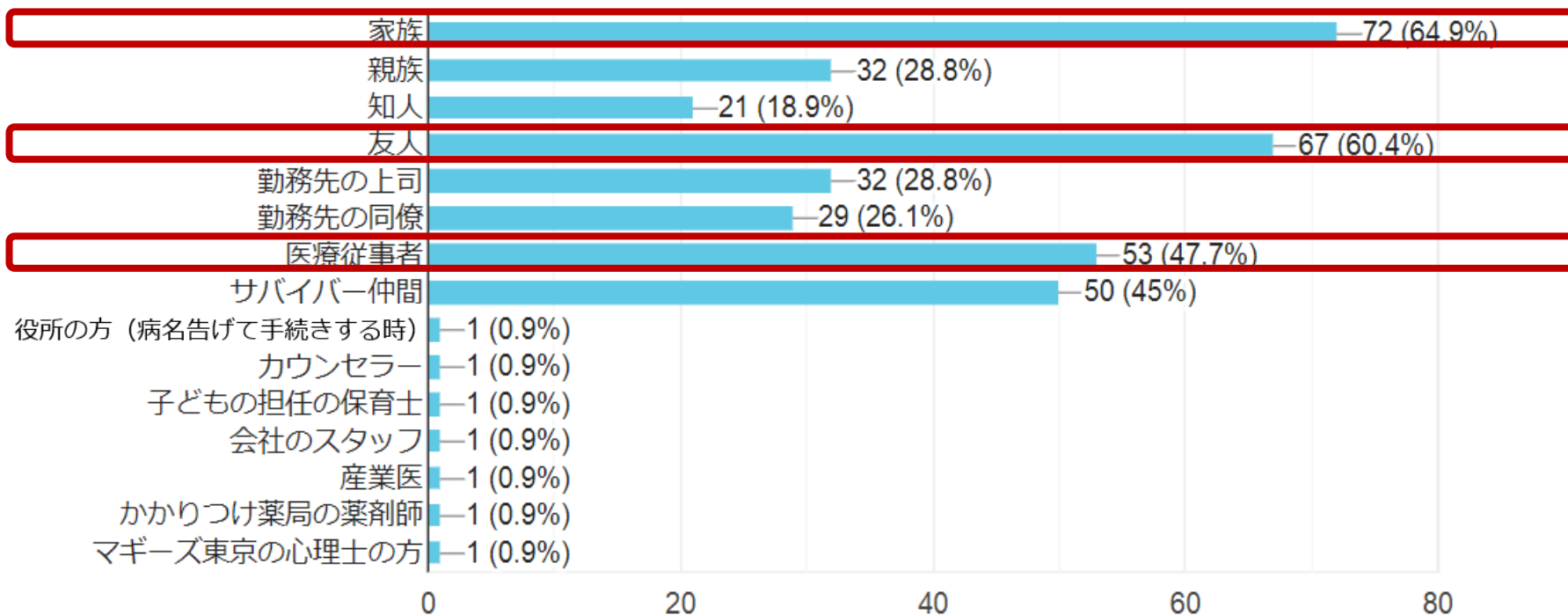
# 質問③ がんり患告知から今日に至るまでに、他者からのうれしかったかかわりはありましたか？





# 質問④ ③で「あった」とお答えした方へお伺いします。 それはどなたからのかわかりましたか？ ※複数回答可

n = 111



質問⑤ 差し支えない範囲で、上記  
（③④）はいつ頃どのようなかわりで、  
あなたはどのようなお気持ちになったの  
かをお聞かせください。

# ● 家族

## コメント（一部抜粋）

まだ、小さい娘が、「ママずっとそばにいてね」と言ってくれたときに、必要とされていることを感じて、頑張らなくてはと思えました。

入院先は県外だったが、実母実妹がホテルを予約してわざわざ付き添ってくれた（コロナ前の話）。

母が、私の手術直後、知らないうちに主治医と面会、スタッフさんにも挨拶してくれていた。自分一人で対応できると思っていたが、家族の協力があると、支えになるのだなと思った。

シングルマザーです。当時、病気が発覚したのが春、大学受験を控えた子と、高校入学したばかりの子だったので親として支えてあげたい時期でした。子供たちそれぞれ心配、不安…色々な感情があったと思います。私に対して、特別な言葉はなく、普通に接してくれたのが1番でした。家事全般、学校関係、子供たちがそつなくこなしてくれたのがおどろきです。

**一番嬉しかったのは、夫が抗がん剤でツルツルになった私の頭をみて「可愛いよ」って言ってくれたことです。見た目で好きになったんじゃないよ、って。俺のこともはげても好きだよって言ったでしょって。そう言ってくれたのは嬉しかったです。**

主人に、生涯ずっと毎月医療費が25万かかるのにも関わらず、25万で元気でいられんなら安いだろうと言って貰えたこと。時期は、病気が分かってすぐのときです。

## ● 家族

### コメント（一部抜粋）

一番嬉しかったのは、夫が抗がん剤でツルツルになった私の頭をみて「可愛いよ」って言ってくれたことです。見た目でも好きになったんじゃないよ、って。俺のこともはげても好きだよって言ってくれたでしょって。そう言ってくれたのは嬉しかったです。

と書いてくれたこと。時期は、病気が分かってすぐのときです。

## ●友人

### コメント（一部抜粋）

がんになって始めたブログを、友人達がいつも読んでくれていることがありがたいです。励ましの手紙やお見舞いの品もたくさんもらって、すごく嬉しかったです。

退院後、買い物など困ったことがあれば言っているとLINEをくれた。実際にはお願いしなかったが、気にかけてくれてることがうれしかった。

自分事のように泣いてくれた。

**子どもの行事にでれない時、画像や動画を送ってくれたり、これから大変だね、ってそっと寄り添ってくれたりしたママ友がいました。今でも大切な友達です。**

私が治療中で体調が悪い時に夫が入院してしまい、子供の食事を用意するのも辛かったとき、箱いっぱいのレトルト食品などを何を言わずに送ってくれていて、明日着くから今日だけ頑張りましょうとメールが来たとき。実際に助かったのと同時に、人の温かさに触れて子供たちにはこの友人のような関わり方をできる人間に成長してほしいと願った。LINEのやり取りから、いま体が欲していたものを退院時に届くように送ってくれていた。どちらもほんのちょっとした話から手を差し伸べてもらって嬉しかったです。

友人にガン罹患を伝えたら、遠方からすぐに来てくれ、共に泣き、励ましてくれた。自分は一人ではないと思えた。

## ●友人

### コメント（一部抜粋）

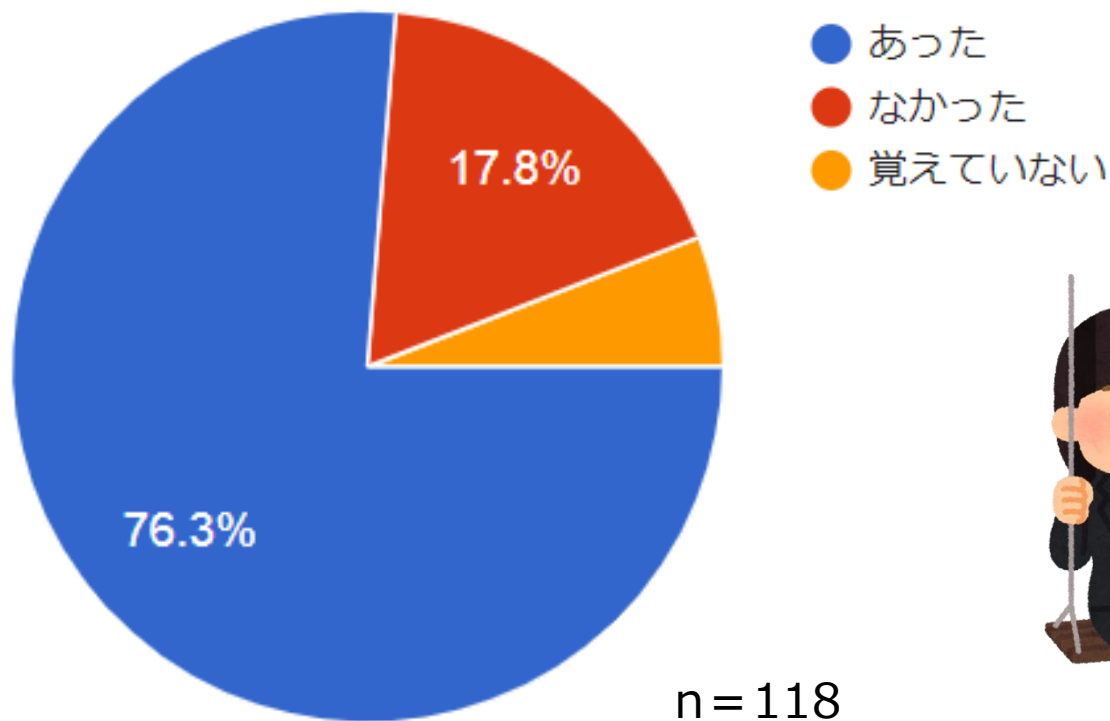
がんになって始めたブログを、友人達がいつも読んでくれていることがありがたいです。励ましの手紙やお見舞いの品もたくさんもらって、すごく嬉しかったです。

退院後、買い物など困ったことがあれば言っているとLINEをくれた。実際にはお願いしなかったが、気にか

**子どもの行事にでれない時、画像や動画を送ってくれたり、これから大変だね、ってそっと寄り添ってくれたりしたママ友がいました。今でも大切な友達です。**

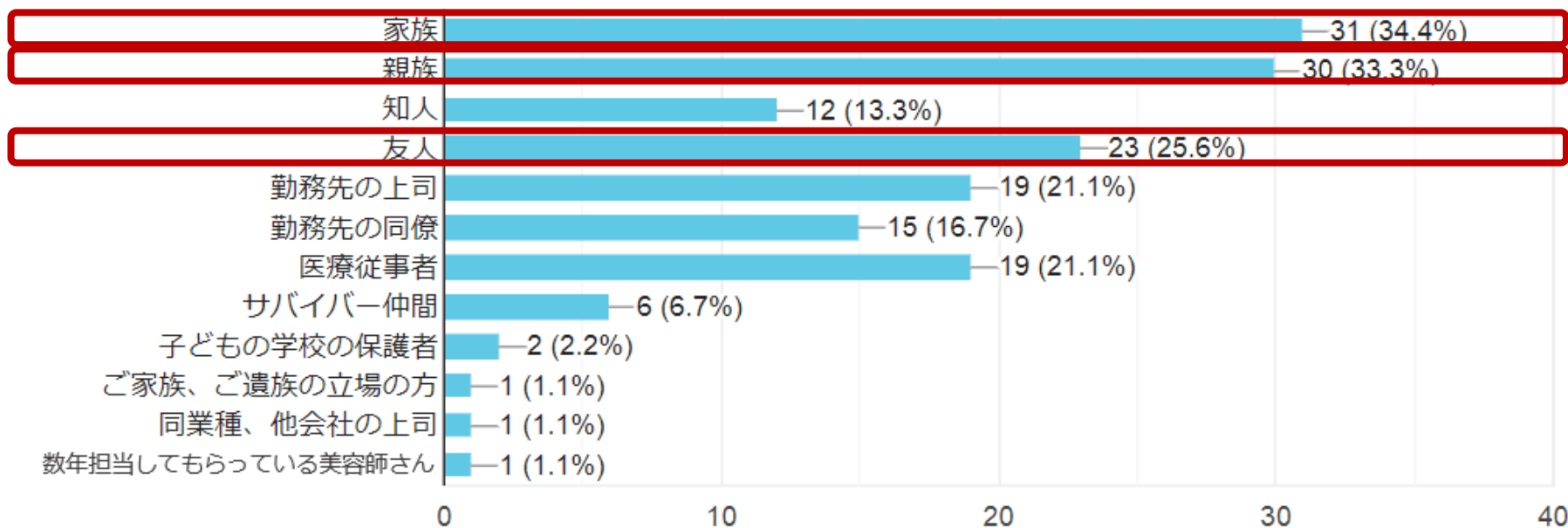
友人にガン罹患を伝えたら、遠方からすぐに来てくれ、共に泣き、励ましてくれた。自分は一人ではないと思えた。

## 質問⑥ がんり患告知から今日に至るまでに、他者からのつらかったかわりがありましたか？



# 質問⑦ ⑥で「あった」とお答えした方へお伺いします。 それはどなたからのかわりでしたか？ ※複数回答可

n = 90





質問⑧ 差し支えない範囲で、上記  
（⑥⑦）はいつ頃どのようなかわりで、  
あなたはどのようなお気持ちになったの  
かをお聞かせください。

## ● 家族

### コメント（一部抜粋）

親には罹患したことを責められ、勤務先は解雇された。しばらくは絶望感しかなかった。

入院中、治療方針も決まっていないとき、治療についていろいろ言われ、つらかった。

まだ初発の治療中なのに、再発防止の努力をといわれて、そんな余裕ないよと悲しくなった。

癌になったことを、責められた。

私が入院したことで、仕事に影響が出たと夫から言われた。

夫が目に見えて冷たくなりました。元気だけがとりえの私だったので、病気になって価値がないと思われたんだと悲しくなりました。

母親からはもっと病気の事を考えて暮らみなさいとよく言われます。どんな生活なのかよくわかりませんが。

**子どもの面倒をみてもらうために、母親に手伝ってもらったが、「病気が治るために頑張って手伝っている、なんとか病気を治してほしい」と言われた。できることはやっているし、治るかどうかは私もわからないためあまりいい気持ちはしなかった。**

## ● 家族

### コメント（一部抜粋）

親には罹患したことを責められ、勤務先は解雇された。しばらくは絶望感しかなかった。

入院中、治療方針も決まっていないとき、治療についていろいろ言われ、つらかった。

まだ初発の治療中なのに、再発防止の努力をといわれて、そんな余裕ないよと悲しくなった。

**子どもの面倒をみてもらうために、母親に手伝ってもらったが、「病気が治るために頑張って手伝っている、なんとか病気を治してほしい」といわれた。できることはやっているし、治るかどうかは私もわからないためあまりいい気持ちはしなかった。**

## ● 親族

### コメント（一部抜粋）

罹患がわかってから初めて会った時に泣かれてしまった。それを見て私はすごく冷めてしまい「死ぬ前に会えて良かった」と思われているんだろうなと感じてしまった（たまたまその時はそう感じてしまった）。

色んな商品やサプリを売り付けられた。宗教を薦めに家まで上がり込んできた。

**本人は寄り添っているつもりだが、傍迷惑。それでも、ありがとうと言わなくてはいけなくて負担。**

がん発覚直後。「〇〇が悪かったから病気になった、あなたの性格のせいだ」と言われた。抗がん剤は毒、という冊子を紹介された。効くか効かないかわからないようなサプリメント、波動療法などすすめられた。

治療で記憶がない時期があり、そのときの自分が覚えていないことを、バカにしたように笑って皆の前で話されたこと。

乳がんになって、最初の抗がん剤が始まって一週間ごろ、姑が髪の毛がある私を見て、娘に「お母さんいつ髪抜けるの？」とこっそり聞いていた。抜けるのわかってるのに、確認でもしに来たのかという気になった。それを言われた小学生の娘も複雑そうだった。これも姑だが、近所の人も何年も前に乳がんで抗がん剤をして私もそれを聞いて見てたからよく知ってると言ってきた。色んなサブタイプがあって、それぞれ治療も違うし、ステージだってわからないのに、何を知ってるの？という気になった。昔と今とでは治療も違うのに。たぶん、励ましてくれようとしたんだと思うのだが、あんまりいい気がしなかった。

## ● 親族

### コメント（一部抜粋）

罹患がわかってから初めて会った時に泣かれてしまった。それを見て私はすごく冷めてしまい「死ぬ前に会えて良かった」と思われているんだろうなと感じてしまった（たまたまその時はそう感じてしまった）

**本人は寄り添っているつもりだが、傍迷惑。それでも、ありがたいと言わなくてはいけなくて負担。**

気になった。それを言われた小学生の娘も複雑そうだった。これも姑だが、近所の人も何年も前に乳がんで抗がん剤をして私もそれを聞いて見てたからよく知ってると言ってきた。色んなサブタイプがあって、それぞれ治療も違うし、ステージだってわからないのに、何を知ってるの？という気になった。昔と今とでは治療も違うのに。たぶん、励ましてくれようとしたんだと思うのだが、あんまりいい気がしなかった。

## ●友人

### コメント（一部抜粋）

友人が骨腫瘍であることがわかった。生検して悪性ではないが経過を見ていく必要があり、定期的に病院にかからなければならなくなった。がんである私に、「病院に定期的にかからなくて良いなら良かったのに」といった。がんじゃなかったから良かったのではないかな？ がんである私に言うことではないと思って、腹が立った。

**5年後くらいから地味な後遺症に悩まされている中、子育てと通勤族の夫と自身の体調を考え専業主婦でいたところ、一部のママ友・友人たちから暇人と思われ、役員などをお願いされることが多く、辛い気持ちになった。**

宗教家のママ友に「紹介したい人がいる」と連れられていくと自分はガンの消し方がわかるからと家系などを聞かれ、「呪われている。一家離散だ。感謝が足りない」と言われたこと。その後もママ友から勧誘され続けている。

昔のママ友に病気のことを話したら、生存確認がくるようになった。まだ生きていいのですが、と心配しているふりをして、死ぬと思っているんだなと思った。

友人は勝手に私ががんであることを他の人に話したこと。看護師だから話したって意味がわからなかったです。

## ●友人

### コメント（一部抜粋）

友人が骨腫瘍であることがわかった。生検して悪性ではないが経過を見ていく必要があり、定期的に病院にかからなければならなくなった。がんである私に、「病院に定期的にかからなくて良いなら良かったのと同じく、がんじゃなかったから良かったのではないかな？」がんである私に言えるのではない

**5年後くらいから地味な後遺症に悩まされている中、子育てと転勤族の夫と自身の体調を考え専業主婦でいたところ、一部のママ友・友人たちから暇人と思われ、役員などをお願いされることが多く、辛い気持ちになった。**

友人は勝手に私がかんてあることを他の人に話した。看護師たちが話したことで意味がわからなかったです。

質問⑨ 「寄り添い」という言葉から  
連想するかかわりについて、あなたの  
お考えをお聞かせください。



## ●相手の立場にたった、罹患者主体のかかわり

### コメント（一部抜粋）

**押し付けない。自分の意思を尊重してくれるのが、寄り添い、だと思います。**

こちらのペースに合わせてくれる。

本人が望む関わり方は人により異なるので、本人の気持ちを確認することが必要。病気は誰でもなる可能性があるので、周りの人はそういう視点から支えてほしい。

「自分がどうしたいか」ではなく「相手がどうしてほしいのか」を確かめながら接することが「寄り添い」だと思います。難しいことですが、私も心がけたいと思います。

普段はいつも通りに接して、相手が困っていたらただ話を聞いたり、なにか手助けを出来ることがあればする、本人の意志を尊重する事が寄り添うって事なのかなと思う。それで相手から拒絶されたとしても怒ったりするのは、ただの善意の押しつけで、ただの自己満足だと思う。

## ●相手の立場にたった、罹患者主体のかかわり

コメント（一部抜粋）

**押し付けない。自分の意思を尊重してくれるのが、寄り添い、だと思います。**

## ● 聴く、受け止める

### コメント（一部抜粋）

同じ関わりをしても人によって受け止め方が異なる事なので、なかなか難しいと感じます。人の苦悩はその人の物であり、わかり得ない事だと思うので、理解しようとするよりは思いや考えを否定せずに受け止める事かな、と思います。

特別なことをして欲しいわけではなくて、ただ、どう思ってるか、何をして欲しいか、時々でいいので、伝えたいし、聞いていて欲しい。肯定も否定もしなくていいから、わかっているほしいです。

話を聴いてほしい。否定もアドバイスもいらない。

傾聴。求めるものは個々人で違うので、先ず先入観なく、しっかり聞くのが肝要だと思う。

うんうんと話を聞いてくれる。アドバイスじゃなくて、ただ話を聞いてくれて、こちらの心の側に居てくれるような、それが寄り添いの様に感じています。

**寄り添ってるつもり、は、時に再起不能なまでに、人を傷付けてしまう。意見するのではなく、話をよく聞いてあげて欲しいと感じることが多い。**

傾聴。

## ● 聴く、受け止める

### コメント（一部抜粋）

同じ関わりをしても人によって受け止め方が異なる事なので、なかなか難しいと感じます。人の苦悩はその人の物であり、わかり得ない事だと思うので、理解しようとするよりは思いや考えを否定せずに受け止める事かな、と思います。

特別なことをして欲しいわけではなくて、ただ、どう思ってるか、何をして欲しいか、時々でいいので、伝えたいし、聞いていて欲しい。肯定も否定もしなくていいから、わかっているほしいです。

話を聞いてほしい、否定もアドバイスもいらない

**寄り添ってるつもり、は、時に再起不能までに、人を傷付けてしまう。意見するのではなく、話をよく聞いてあげて欲しいと感じることが多い。**

## ●理解しようとする気持ち、共感

### コメント（一部抜粋）

「あなたの事を丸ごと全て受け入れます」。他者の雰囲気、まなざし、心、全てが自分を分かろうとしてくれている。それが寄り添ってくださる姿勢だと考える。

言葉はいりません。共感し共に悩んでくれてそばにいてくれたらと思います。

共感してくれること。

**同じ気持ちになるのは無理でも、相手の気持ちを理解したい、という気持ちを持って接する事かな、と思います。**

## ● 理解しようとする気持ち、共感

### コメント（一部抜粋）

「あなたの事を丸ごと全て受け入れます」。他者の雰囲気、まなざし、心、全てが自分を分かろうとしてくれている。それが寄り添ってくださる姿勢だと考える。

**同じ気持ちになるのは無理でも、相手の気持ちを理解したい、という気持ちを持って接する事かな、と思います。**

## ● 声かけ

### コメント（一部抜粋）

周囲からすれば、気持ちの寄り添いが難しいのだろうと思います。私は言葉に出してくれると詮索しなくて済むので嬉しいかなあ。

頑張れという強制的な言葉でなく、大変だったね、辛かったね、頑張ったんだね、というような罹患者を肯定してくれる言葉。

相手の気持ちを想像し、欲しい言葉をかけること。

**親切の押し売りや一方的にはなく、必要であれば自分ができる範囲でやるから言ってねと言われて、とても嬉しかった。**

生きているだけで良いと言ってくれること。

人と人との距離感、関係性が変わらないのがありがたく、必要なことがあったら言ってくださいという言葉も嬉しいことが多いですが、その後に、でも大変だよ、生活どうするの？ 治療の見込みは？ と興味本位のグイグイくる感じには反応のしようもありませんでした。医療者でもない素人アドバイスも困りました。

## ● 声かけ

### コメント（一部抜粋）

周囲からすれば、気持ちの寄り添いが難しいのだろうと思います。私は言葉に出してくれると詮索しなくて済むので嬉しいかなあ。

頑張れという強制的な言葉でなく、大変だったね、辛かったね、頑張ったんだね、というような罹患

**親切の押し売りや一方的にではなく、必要であれば自分ができる範囲でやるから言ってねと言われて、とても嬉しかった。**



## ● 察する

### コメント（一部抜粋）

「そっと」「自然に」「重くないように」「どちらも苦しくないように」とか、見えないけどその前に付く言葉は必要だと感じています。

「察する」です。察する事ができる人から不快な事はされなかった。

こちらの思いを察してもらおう。

**相手の色々な事（病状や感情等）を思う想像力を持つこと。**

患者の状況の想像力がある状態。

## ● 察する

### コメント（一部抜粋）

「そっと」「自然に」「重くないように」「どちらも苦しくないように」とか、見えないけどその前に付く言葉は必要だと感じています。

**相手の色々な事（病状や感情等）を思う想像力を持つこと。**

## ●そばにいる、一緒に

### コメント（一部抜粋）

何かをしたり、話したりと特別なことをするのではなく、こちらの思いを聞いてただ側にいてくれるだけで良い。

そっとそばにいてくれて、不安、喜びなど思いを共有してほしい。

余計なことは言わないで、隣に並んでいて安心できるもの。

優しく見守ってくれる、自分の言葉を聞いてくれる、振り返ればそこに居てくれる。

アドバイスも何も要らないのでただ側に居てほしいです。

気持ちはいつもそばにあること。

**否定をせず、いつもと変わらず接してそばに居てくれる事。**

何も言わず、そばにいて安心させてくれる。

仲間が何人も亡くなりました。一番仲の良かった人も亡くなりました。現実的な話として、相手が求めてくれる位置、相手が求めてくれる状態を相手に示し、定期的に連絡を取り続け、「そばにいるからね」と伝え続けることだと思います。

## ●そばにいる、一緒に

### コメント（一部抜粋）

何かをしたり、話したりと特別なことをするのではなく、こちらの思いを聞いてただ側にいてくれるだけで良い。

そっとそばにいてくれて、不安、喜びなど思いを共有してほしい。

余計なことは言わないで、隣に並んでいて安心できるもの。

優しく見守ってくれる。自分の言葉を聞いてくれる。振り返ればそこに居てくれる。

**否定をせず、いつもと変わらず接してそばに居てくれる事。**

## ● 適度な距離感

### コメント（一部抜粋）

付かず離れずの関係。結局本当の辛さは家族さえもわからないし、他人にはわかってもらおうとも思わない。しかし、一人では生きていけないので、気にはかけてほしい。気にかける事項が、子育てなのか、家事なのか、仕事なのか、その時の立場や心情によるので難しいのだと思います。

さりげなく、後ろから見ていてくれるような優しさ。

寄り添いという言葉は心そのものです。そもそもがんという病気の有無にかかわらず、自分と相手との距離感が大前提で、距離感が遠い人にあれこれ関わられても（寄り添われても）負担ですし、近い方があえて何もしないで見守ってくださっていると感じた時にはとてもありがたく感じました。結局は身勝手な自分自身が浮き彫りになります。それくらいがんという病気は身勝手にさせるもの、心に余裕がなくなるようにさせるものでした、私にとって。今でも心に寄り添ってくださった方は心にしみています。

**かかわりすぎるのも負担に感じてしまいますし、干渉されないのも寂しく感じてしまいます。私はある程度の距離を保って接していてくれると嬉しいです。そして、いつでも何を言ってもいいという話しやすい環境を作ってもらえるととても有り難いと思います。**

横に立って、時々私の様子を伺ってくれる感じ。上下関係が感じられない、気持ちのいい言葉。

本人の気持ちはどんなに近しい人でもわからないと思います。病気であれば症状や置かれている状況によってもコロコロと変化するのではないかと考えます。相手が気持ちを吐き出しやすい雰囲気になるよう、心が少しでも軽くなるような存在でいてあげる寄り添い方もいいのではないかと思います。

## ● 適度な距離感

### コメント（一部抜粋）

付かず離れずの関係。結局本当の辛さは家族さえもわからないし、他人にはわかってもらおうとも思わない。しかし、一人では生きていけないので、気にはかけてほしい。気にかける事項が、子育てなのか、家事なのか、仕事なのか、その時の立場や心情によるので難しいのだと思います。

さりげなく、後ろから見ていてくれるような優しさ。

寄り添いという言葉は心そのものです。そもそもがんという病気の有無にかかわらず、自分と相手との距離感が大前提で、距離感が遠い人にあれこれ関わられても（寄り添われても）負担ですし、

**かかわりすぎるのも負担に感じてしまいますし、干渉されないのも寂しく感じてしまいます。私はある程度の距離を保って接していてくれると嬉しいです。そして、いつでも何を言ってもいいという話しやすい環境を作ってもらえるとともに有り難いと思います。**

になるよう、心が少しでも軽くなるような存在でいてあげる寄り添い方もいいのではないかと思います。

## ● 普段通り

### コメント（一部抜粋）

あまり、ガンに関することをいわれると落ち込むので、自然に接して普通に見守ってほしいです。

がん罹患者を特別な者として扱わない。もちろん、身体的にも健常者と同じようにはいかないこともありますが、できる限り健常者に近い扱いをしていただくのがいいのかなと思います。

普段通りの接し方で見守ること。そうしてもらえたらうれしい。

私は、友達に打ち明けることは全く抵抗がなく、大切な友人達には、すぐに知らせまくりました。そうしたら、「調子どう？」と皆が気に掛けてくれるようになり、いつもとても嬉しく、感謝の気持ちで一杯です。治療の傍ら、色々新しいことを始めていること、友人達が褒めてくれることも励みになっています。特別なことは何もしてくれなくて良いのだと思います。見守ってくれて、話したいときは聞いてくれる、時々優しい言葉を掛けてくれるというだけで、すごくありがたいです。

今までと何も変わらずに接して欲しい。困った時、辛い時は自分から言うからその時は助けて欲しい。

**考えを押し付けず、決断や戦う姿勢を応援してほしい。同情とか特別ではなく、普通に接して欲しい。**

一言では難しい。今までと変わらず、が一番。

特別扱いしないこと。

## ● 普段通り

### コメント（一部抜粋）

あまり、ガンに関することをいわれると落ち込むので、自然に接して普通に見守ってほしいです。

がん罹患者を特別な者として扱わない。もちろん、身体的にも健常者と同じようにはいかないこともありますが、できる限り健常者に近い扱いをしていただくのがいいのかなと思います。

普段通りの接し方で見守ること。そうしてもらえたらうれしい。

私は、友達に打ち明けることは全く抵抗がなく、大切な友人達には、すぐに知らせまくりました。そう

**考えを押し付けず、決断や戦う姿勢を応援してほしい。  
同情とか特別ではなく、普通に接して欲しい。**



詳細は、「一般社団法人がんチャレンジャー」のHPより無料ダウンロードいただけます。



～人が人に寄り添う社会づくりに貢献する～

一般社団法人  
がんチャレンジャー

About me Profile Handbook Consulting room YouTube Training & Seminar **Research**

Media Donation Contact

## Research

「寄り添い方」に関するアンケート（がん罹患経験者対象）

この度、一般社団法人がんチャレンジャー様および会員の皆様のご協力により、「寄り添い方」に関するアンケート（がん罹患経験者対象）を実施しました（調査期間：2021年4月14日（水）～5月31日（月））。

118名のがんサバイバーの方々のリアルな想いを凝縮した詳細結果は、PDFファイルよりご自由にダウンロードいただけます。

ぜひ今後、個人として、組織・団体として、医療機関として、がん罹患者にかかわる際のヒントにしていけたら幸いです。

※本調査結果の転載等をご希望の場合は、以下よりご連絡ください。  
[問い合わせフォーム](#)

 「寄り添い方」に関するアンケート 調査集計結果（一般社団法人がんチャレンジャー）  
PDFファイル [1.8 MB]

[ダウンロード](#)

# 本調査におけるまとめ

- うれしかったかかわり（94.1%）、つらかったかかわり（76.3%）とも、いずれも高い割合で発生していることから、がん罹患者にとって、周囲のかかわりは、程度の差こそあれ、**治療やその後の社会復帰において、少なからず影響を及ぼしている**ものと考えられる。
- 特に、**つらかったかかわり**においては、**家族、親族、友人など、本来近い距離感でサポートを期待されている方々のかかわりがマイナスの作用を及ぼすこともある**ということから、今後一層罹患者にかかわる際の心構えや工夫などが求められると思われる。
- 「寄り添い」という言葉から連想するかかわりについては、アンケート前の想定通り、**「罹患者主体のかかわり」や「傾聴」「共感」「適度な距離感」「普段通り」**などのキーワードが多く、これらは「『寄り添い方』ハンドブック」や「『寄り添い方』体験談」などで提唱しているかかわり方にも近いことから、弊法人としても、より一層ハンドブックなどの情報提供・普及に努めていきたい。

# がん罹患者にかかわる方必携 「寄り添い方」ハンドブック 無料ダウンロード提供中！



「がん罹患者を支える人たちを増やしていきたい」という想いで3,000部作成しました。（2020年暮れに、5,000部の増刷も実施）

個人様にはPDFにて、企業・医療機関等組織様には、最大10冊まで無料にてご提供しています（配送料も弊社法人負担）。

「一般社団法人がんチャレンジャー」HP内の「handbook」コーナーよりお申込みいただけます。

# YouTube 「寄り添い方」チャンネル

自己紹介をお願いします。



お名前：阿蘇 敏之 さん  
 お住まい：神奈川県相模原市  
 お仕事：CAD/CAMオペレーター、  
 「がんサロン おしゃべりパーティ」代表  
 がん種：精巣腫瘍（初発）、後腹膜胚細胞腫瘍（再発）  
 告知：1992年（初診）、2015年（再発）

**FOR ONE FOR ALL** 寄り添い方チャンネル  
 チャンネル登録者数 206人

ホーム 動画 再生リスト

アップロード済み ▼ すべて再生

【LIVE配信】7/3（土）22:00～  
**相談室**  
 <第4回>がん罹患者との  
 かかわり方相談室 1:58:23

自身の病気を公表して、説明して、  
 なんとか免除してもらったPTAの役員。  
 でもそこまでできない人もきっと多いと思う。  
 「寄り添い方」体験談  
 vol.24  
 伊勢上 雅世さん  
 病院事務職/  
 がん・ピアサポート  
 Camomille 代表  
 WITH  
 CAN! 33:01

苦しみに関心できることもあるが、それは決して  
 願っている。だから途中で通らず最後まで思いこいでほしい。  
 「寄り添い方」体験談  
 vol.23  
 村本 高史さん  
 サッポロビール（株）  
 人事部 フランニング・  
 ディレクター／頭部  
 食道がん経験者  
 44:49

お名前：麻倉未稀 さん  
 お仕事：歌手  
 がん種：乳がん  
 告知：2017年  
 6:55 / 1:01:11  
**かかわり方相談室** 1:55:22

肝臓がん経験者  
 25:34

第4回 がん罹患者とのかかわり方相談室  
 138 回視聴・2 日前に配信済み

「寄り添い方」体験談 vol.24  
 (伊勢上 雅世さん/病院事...  
 116 回視聴・1 週間前

「寄り添い方」体験談 vol.23  
 (村本 高史さん/サッポロ...  
 100 回視聴・2 週間前

第3回 がん罹患者とのかかわり方相談室  
 141 回視聴・3 週間前に配信済み

「寄り添い方」体験談 vol.22  
 (志賀俊彦さん/茨城が...  
 82 回視聴・3 週間前

医師からのまさかのひと言。  
 8年経った今でも忘れることなどできない...  
 「寄り添い方」体験談  
 vol.21  
 中島 香織さん  
 がん情報サイト  
 「オンコロ」運営担当  
 乳がん経験者  
 42:50

【LIVE配信】5/28（金）21:00～  
 <継続決定>がん罹患者との  
 かかわり方相談 1:29:48

「寄り添い方」体験談  
 vol.20  
 厚坊 浩史さん  
 公益財団法人 がん  
 研究会 有明病院  
 腫瘍精神科  
 公認心理師  
 55:02

【LIVE配信】  
 がん罹患者との  
 かかわり方相談 1:47:26

「寄り添い」という言葉に違和感を抱えている方へ  
 「寄り添い方」ハンドブック  
 6:08

**ご清聴ありがとうございました！**

