

第5回サバイバーシップを語り合う公民館カフェ「病気のワクにとらわれず、自分を楽しんでいますか？

～外見ケアがお伝えすること～

第5回公民館カフェは、5月28日に月島区民館で開催されました。今回もたくさんの方からお申し込みをいただき、がん診断を受けたご本人やご家族、医療者、企業関係者、メディア関係者など60名以上の方がご参加くださいました。

今回のスピーカーは、平成25年4月に新設された国立がん研究センター中央病院アピアランス支援センター長の野澤桂子先生です。会場にはウィッグや化粧品などが並び、いつもとは少し違う雰囲気に参加者のみなさんも、はじまる前から興味津々な様子がうかがえます。

「病気のワクにとらわれず、自分を楽しんでいますか？—外見ケアがお伝えすること—」というテーマで、いよいよ本日の公民館カフェがはじまりました。

野澤先生からは、まずは海外と日本のがん治療の違いについて紹介がありました。

「最近、乳房再建の一部に保険が認められるようになりましたが、日本では保険が使えない範囲も非常に多いです。フランスなどでは、『治癒』とは、できる限り元の状態に近づいた時、と考えられているので、保険でカバーされる範囲が日本とはかなり違います。フランスでは抗がん剤治療中のウィッグも、数万円位のものなら保険が使えます。」

続いて、おいしそうな入院食の写真が紹介された時には、参加者のみなさんから「うわあ・せ！」という声があがりました。

次に、がん治療における外見の問題として、いろいろなデータの紹介がありました。患者さんへの調査から、痛みを伴わない「まゆげの脱毛」のほうが、便秘、発熱、だるさ、口内炎などよりも苦痛度が高かったという報告もありました。

なぜがんの治療において外見の問題が注目されるようになったのか、というと、今は、『どのように生きるか』を考えていく時代になったことがあります。また、入院日数が短くなり、患者さんは外来治療をしながら社会生活を送ります。外見を気にする社会と接点を持ちながら治療しなければいけなくなってしまったのです。そのため、外見の変化が気になりやすい状況に追い込まれているのも事実です。

そして、「無人島に自分しかいなかったら？」

野澤先生は、そんな質問を参加者に投げかけました。

無人島にいたとしたら今よりも外見について悩みませんか？だから外見の悩みは社会との関係性の中で起きるもの。痛みは一人でいたとしても痛いけれど、外見の悩みは他の人がいるから起きるんです。

会場のみなさんからは「うんうん」「なるほどー」といった声があがりました。

そして、カフェタイムでは、各グループのテーブルにウィッグが用意されました。

ウィッグにはじめて触れる方も多く、ワイワイがやがやとみなさん大興奮！あまりのにぎわいに、野澤先生もびっくりしてしまうほど！

今回の重要なポイントは「声かけをすること」です。

ウィッグをかぶった人はその感想を話し、まわりの人はポジティブな声かけをします。「似合ってる！」とか「こちらのウィッグの方がもっと似合うかも」「こんなかぶり方の方がいいんじゃない？」というような声かけです。そこから、どうすればウィッグを楽しんでいけるのか、ディスカッションをしていきます。

各テーブルでは、お互いのウィッグを調整したり、「こっちのほうがいいんじゃない？」と選びあったり・・・はじめは躊躇していた方も、勧められてか



スピーカーの野澤先生



参加者のみなさんも興味津々です

ぶってみて「なかなかいいねえ！」など…。普段からウィッグを使っている方が、ヘアアクセサリーの付け方をアドバイスしたり、と賑やかなひとときでした。



がんサバイバーシップ支援研究部長の高橋が
ウィッグ体験中！



あっという間にロングヘアに変身しました

最後のまとめでは、みなさんから

「みなさん自然に違和感なくウィッグをかぶっていて、すごいと思った。かぶっていると自分のイメージも違うものを感じられて、自分の内面も変わっていく感じさえました。」

「抗がん剤治療後に髪に自信がなくなって、いつも悩んでいました。今日、いろいろなウィッグをかぶってみて、はじめは違和感があってもしばらく経つと見慣れてきて、自分の自己イメージが復活するようにも感じました。」

「がんでない人でも、ウィッグをかぶって自分をチェンジすると、見かけが変わると言葉も変わるんだなと思いました。病人とか健康な人とかの区別をなくしていけるんだと感じました。」

「自分だけだと似合っているか、周りにばれるんじゃないかと不安の方が大きいです。でも周りの人から『似合うね』と言われると自信がきます。触れないようにされるのがいちばんの不安です。ウィッグかどうかはべつにしても髪型が似合っているとされるだけで、かなり外出できるようになりました。」

というような感想のコメントがありました。

医療者の参加者からも、「患者さんにウィッグをすすめることはありますが、はじめて自分でかぶってみました。想像していたよりも快適でした。『変じゃないかな…？』と最初は不安なので、周りの人から似合いますねと言われると安心できるとわかりました。これからもお互いに声かけをしていくことが大切と改めて思いました。」というコメントもありました。

参加者のみなさんもとても楽しんでいました。実は事前の大事な準備がありました。

このウィッグ体験は、いきなりみんなでやろうとしてもうまくいかないと思います。みなさんがウィッグを体験する前に、「なぜ人は外見が気になるのだろうか」という点から考えを共有できたので、病気も持っている人もそうでない人も、互いの立場を想像し合うことができたし、すんなりと楽しむことができたんですよ。「外見の問題というのは、自分の心や思い込みと深く関係しているんだ」という理解をしてもらうことがとても大切です。

ウィッグをかぶりさえすれば何でも楽しめる、というわけではなく、野澤先生のレクチャーで心の下準備ができていたから、みなさんも楽しむことができる、ということです。まずは、参加者のみなさん一人ひとりに「ウィッグをかぶることはおかしいことではない」「もっと楽しんでいい」と理解できて気持ちが変わったので、これまでウィッグに抵抗があったりしても楽しめた…行動も変わるということなのです！この「下準備」が一番大事、であることを深く考えさせられました。

最後に野澤先生から、

普通髪型がかわれば、みんなから反応がある…それがウィッグとなると途端に触れないようになってしまう。周りの人から反応があったら、「気になっていたけど変じゃないんだ、良かった」と思えるので、声かけてあげてください。特に最初の声かけが、その後の外見の問題が起きた時の行動にも大きく影響してきます。医療者は、ウィッグをつけた患者さんに最初に会うことが多いので、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。

というコメントがありました。

単にウィッグを体験しただけでなく、これまで持っていた固定観念が打ち破られたような一時でした。

スピーカーの野澤先生も驚くほどの盛り上がりを見せた第5回公民館カフェでした。終了後のみなさんの晴れ晴れとした笑顔がとても印象に残りました。

(文責:富田真紀子)