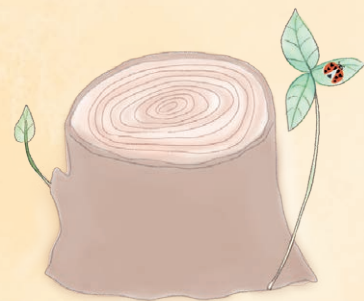


親が がんと診断された 10代のあなたへ

あなたの親ががんだと知ったとき、
どうしたらいいか、わからないような
ざわつくような気持ちになるかもしれ
ません。

この冊子は、あなたにとっての正解
ばかりじゃないかもしれないけれど、
ヒントになることが一つでもあればと
願っています。



知ってほしいこと

- 親のがんは、あなたのこれまでの「発言」や「したこと、しなかったこと」のせいではありません
- 心がゆらいで当然。これまで楽しんでいたり人間関係を変える必要はありません。ふだん通りにいかなないときはできることを少しやってみましょう
- 「がん」はうつる病気ではありません。しかし、がんの治療をうけていると、免疫力が下がり、細菌やウイルスに感染しやすい時があります。家族と一緒に感染予防（マスクや手洗いなど）をしましょう
- 「がん＝死」ではありません。適切なところから正しい情報を得ることが必要です（→詳細は裏面「もっとがんのことを知りたいとき、親との関わり方等、相談したいとき」へ）

こんなとき、こんなことおもっている

生活の中のさまざまな場面で、これまでに経験したことがない、どうしたらいいかわからない状況に、あなたはすでに遭遇しているかもしれません。これから登場する3人は、親のがんと診断されるという共通の経験をしていて、これまでに感じてきた様々な気持ちや折りあい方について共有しています。彼らの会話を少し覗いてみましょう。もしかすると共通点やヒントが見つかるかもしれません。



14歳、親が乳がん治療中
好きなこと：ダンス・映画



13歳、親が肺がん治療中
好きなこと：ゲーム・カラオケ



16歳、親が血液がん治療中
好きなこと：読書・菓子作り

親の病気を知ったとき

わたし、親のがんがわかった時、「死んだらどうしよう」って思ったし、自分もがんになるのかな、って不安だった。最初、調べるのも、誰かに聞くのもこわかった。



確かに。一生のうちに2人に1人がなんかのがんになる、って聞いても自分の親ががんになると思ってなかったからこわかった。親は「人それぞれ違うから」って言ってたけど、つい、がん＝死って考えちゃうんだよね。



うちの親はしばらく病気のこと話してくれなかったんだよね。ちゃんと説明があるまで、急に親に泣かれたり、謝られたり、イライラされるのがわけわからなかった。「もう少し、気遣えないのか」ってあっちの都合で言われてたから、こっちもイラってして、喧嘩ばっか…。



本当はイライラしたくなくてないのにね。何にも考えたくなくて、あえて友達と過ごすようにすることもあるよ。



学校にいるとき

本気で言っていないってわかってるけど、教室とかで「もう死ぬ〜」「死ねば！」ってやりとり、今じゃ聞くのが結構きつい。でも、親のがん患者ってことは友達に知られたくない、ぜったい。



そうそう。親は病気わかってからすぐに学校の先生に話そうかって聞くけど、学校で特別あつかいとかがされたらイヤだし。誰にも気を使われたくない。



周囲と関わる時



周りから「あなたがしっかりね」って言われたことあるんだけど、弟の世話だって、お迎えだって、食事づくりだってやれることはやりたい。でも、友達とカラオケにも行きたいし…。

そうそう。こっちだって試験とか人づきあいとかあるんだけど…、言いづらい。でも一度、親に勇気だして言ってみたら「気づかなかった、ごめん。助けてほしいときには言うから、これまでどおりに好きなことを楽しんで」って言われたことあった。



親が治療とかでグッタリだと、自分だけが、元気に楽しそうにしてちゃダメな気にもなるよね。なのに、親戚に(わたしが)ストレスかけたから親ががんになったんだって軽めに言われたこともある。泣いた。



根拠ないこと言うね、まわりって。親のこと気にしてないわけじゃないけど…ちょっと「がん」からキョリとりたくなる時があって、「今は、病気のこと聞きたくない」って言ったことある。

がんや治療について検索した時



ね、自分で調べたことある？

あるけど、検索したら、やばいことばかり目についた。落ち込んだ。



親の状況にぴったり合うものって限られてるから、聞いていいって親に言われたけど、最初は私も調べちゃった。

病院に行った時

親の病院に、行ったことある？



1回、先生の話をおとと一緒に聞いた。なんか緊張したけど、お医者さんが画像とか使って話してくれた。意外に行ってもだいじょうぶな雰囲気。

他の場所と違って、病院だとがんのこと、副作用のことって医療者とも話しやすいし、親にも聞きやすかった。



周りの人に親のことを聞かれた時



病院なら、話せるんだね。「がんのことは、誰にも言わないで」って親に頼まれたから、近所の人とかに「お母さん、だいじょうぶ？」とか聞かれると結構、あせる。とりあえず、「だいじょうぶです」って言ったけど…。

親せき以外から聞かれると「どこまで何、知ってるの？」って焦るよね。「なに知りたくて、子どもに聞いてきてんの」ってギモンだし。「ありがとうございます。だいじょうぶです」って自分も答えることにしよ。



もっとがんのことを知りたいとき 親との関わり方等、相談したいとき

○がん情報センター ○がん相談支援センター



親の治療病院でなくても名前を言わずに電話での相談可能。無料。

こんなときは助けを求めてください

- 食欲がない、寝られない、疲れが取れない
- 集中しづらい、ぼーっとする
- どうでもいい気持ち、怒りやイライラがわく
- 泣きたくなくなるのがずっと続く

しんどいとき、誰にも頼れないと思うとき、いなくなりたと思うとき、あなたの脳が指令を出し、強い刺激を求める状況が起こっているかもしれません（例えば、ゲーム、アルコールや薬物など）。食事や睡眠時間をけずるほど何かに没頭したくなることは誰にでも起こり得ることです。ただそれは、誰かの力を借りる必要がある状態です。あなたは十分踏んばっているところです。そういうときに、誰かに頼ることは弱さではありません。あなたの周りに話をきいてくれる大人はいますか？勇気がいますが、下記のサイトに相談してください。

相談できる場所は？ (チャット、電話、つぶやく…)

○チャイルドライン ○まもろうよこころ



○よりそいホットライン ○Mex (ミークス)

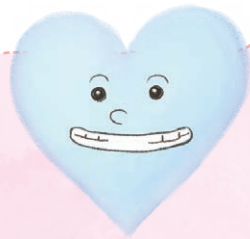


名前は言わなくてもいいし、無料だよ。



気持ちが ざわつくときの 10のヒント

1 口を「い」の形にする



2 すってから、ゆっくり息をはく
それを5回くりかえす

3 ひとりの時間を持つ
本を読んだり歌ったり、自分だけの時間もだいじ

4 身体を動かしてみる
例：スポーツ、ダンス、散歩、ヨガ、
頭とか眼球をゆっくりまわす、
今いる場所を変えてみる、とか

5 安心できる場所/人をさがす
好きな写真や絵を見るのもいい
自然にふれるのもいい



6 目をギュ〜っと
つぶってゆっくりあける
5、4、3、2、1、0 とゆっくり
カウントダウンしながらやるのもいい

7 好きな音楽や香り、
触り心地のよい物にふれる
熱すぎない飲み物もいいかも



8 普段の生活パターンを
くりかえす
寝るもよし、あったかい湯に
つかるもよし

9 「つかれた〜」「あたまくる！」
などホンネをつぶやく
大声でもよし、書くのでもよし

10 誰かとおしゃべりする
誰かにメッセージを送ってみる
涙が出てきたら流すことがだいじ



発行：国立がん研究センター中央病院 緩和医療科
〒104-0045 東京都中央区築地5-1-1
Tel：03-3542-2511

制作：PC-Panda
(未成年の子どもがいる患者・家族を支援する医療者チーム)
イラスト：はしもとゆうこ

本リーフレットは2021年度国立がん研究センター研究開発費
(2021-A-14 代表：里見絵理子)「AYA～middle age
世代がん患者の苦痛に対する支援と課題解決のための研究
(分担研究者：小嶋リベカ・小川祐子)」により作成しました。
このリーフレットを無断で複製、複写することはご遠慮くださ
い。ご希望がある場合には、発行元へお問い合わせください。