

看護大通信

70



副作用などで食事の準備ができないなど普通の生活が取り戻

新潟県立看護大学 成人看護学教授（がん看護専門看護師）

石田 和子

がん患者が自分らしく生きるための支援は、まさに患者との対話であり、患者のこれまでの人生の変遷や人間関係、信念など、個別的な体験に

関心を持ち、寄り添い、患者自身が

家族友人ががんになったとき、患者を支える「コミュニケーション」

自由に話せる機会を持つことから始まります。

がん体験者ががんと共存していくためには、つらい気持ちを表出し、疑問を語り、何でも話せる相談の場が必要であると考え、前職場では平成17年にがん看護相談外来を設立しました。

ここで経験した、がん患者の心理過程、患者を支える

コミュニケーション方法について記述します。

近年、がんは慢性疾患の一つととらえられるようになりました。しかし、がん患者は『がん』と診断された瞬間から、強いショックや多くの苦痛、入院あるいは外来通院を

しながら治療を続けていく過程で、「治療や社会生活への不安」「再発や死への恐怖」

そして、侵襲の大きい治療、治療効果の不確かさ、脱毛などにより自分らしさを失いかけるようなさまざまな苦痛を体験しています。

たとえ、治療により腫瘍が消失し腫瘍マーカーが正常になったとしても、抗がん剤の

副作用などで食事の準備ができないなど普通の生活が取り戻せなく悩んでいる人、治療が終了しても再発への恐怖が強く、素直に喜べない人もいます。がん患者特有の不安や恐怖を抱き、複雑な苦痛を持ちながら必死に生き抜いています。そのような、がん患者を力づけるコミュニケーション

が必要となります。

特に重要なことは、相手の話を聴くことで、人は自分の気持ちを受け止めてもらえることと安心して自由に語ることができることです。そして、自由に話すことで自分の内面の気持ちに気づくことができます。人の話に耳を傾けることは簡単そうに思えますが意外に難しいものです。傾聴して

いるつもりでも相手に質問や助言をしていることがよくあります。傾聴は患者の持つ力を信じてサポートできる重要な要素であり、その人の中の物語に耳を傾けましょう。

がん患者とのコミュニケーションを円滑にするためには、信頼関係ができていることが重要となります。助言は相手の気持ちや考えに即した方法で行い実現可能で具体的な内容を行うように心がけることをお勧めします。がん患者は孤独になり、自分から語らない人も少なくありません。一方的な助言をするのではなく、患者の感情や不安、個人的なニーズをどれだけ表出することができるかが鍵となります。患者が「十分に聴いてもらえた」「心から理解してもらえた」と感じられてこそ、互いの信頼感が生まれ、がんと共存しながらもよりよく生きられる支援になります。