



～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

# アンケート実施背景および目的

## 【背景】

一般社団法人がんチャレンジャー代表理事の花木裕介は、自身のがん罹患（中咽頭がん）および治療（標準治療）経験を通じて、他者のかかわりによって励まされ、一方で傷ついた経験を持つ。こうした経験を踏まえ、法人設立後、2020年5月に『がん罹患者にかかわる方必携「寄り添い方」ハンドブック』を作成し、無料配布を始めたところ、企業、健保組合、医療機関、患者団体および個人などから約1年間で6,000部超（プラスPDFファイル希望者多数）のお申し込みがあった。このような背景から、がん罹患者にかかわるさまざまな方々にとって、寄り添い方は大きな関心事となっていることがうかがえる。

## 【調査の目的】

- ・がん罹患者にとって、うれしかったかかわりやつらかったかかわりをした経験はどの程度の割合で発生しているのかのおおよそを把握する。
- ・うれしかったかかわりやつらかったかかわりの内実、周囲からの寄り添いに求めることなどを集約することで、今後がん罹患者にかかわる方が実際にかかわる際のヒントを収集する。



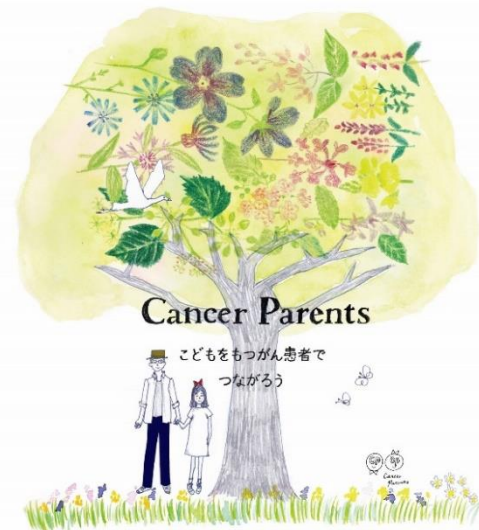
# アンケート実施概要

## 【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



# アンケート質問一覧

\*は必須

## 【属性】

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。 \*

## 【かかわりについて】

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がありましたか？ \*

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かわりでしたか？

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。 ※自由記載

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？ \*

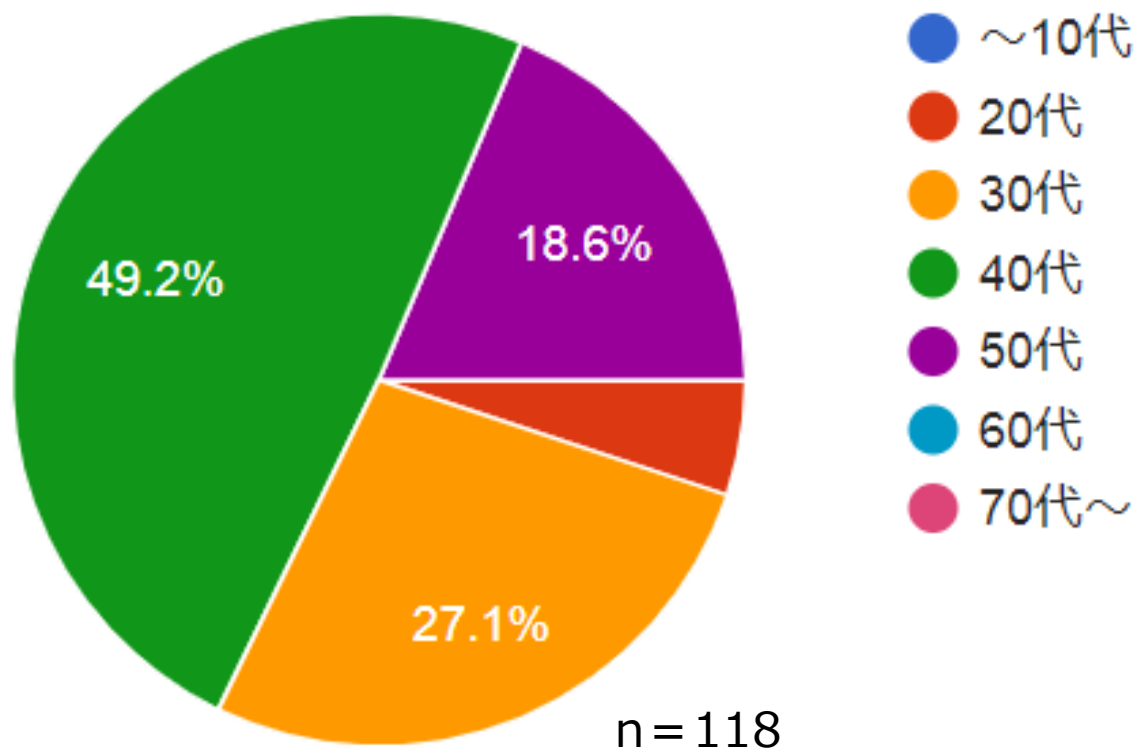
質問⑦ ⑥で「あった」とお答えした方へお伺いします。それはどなたからのかかわりでしたか？

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。 ※自由記載

## 【寄り添いについて】

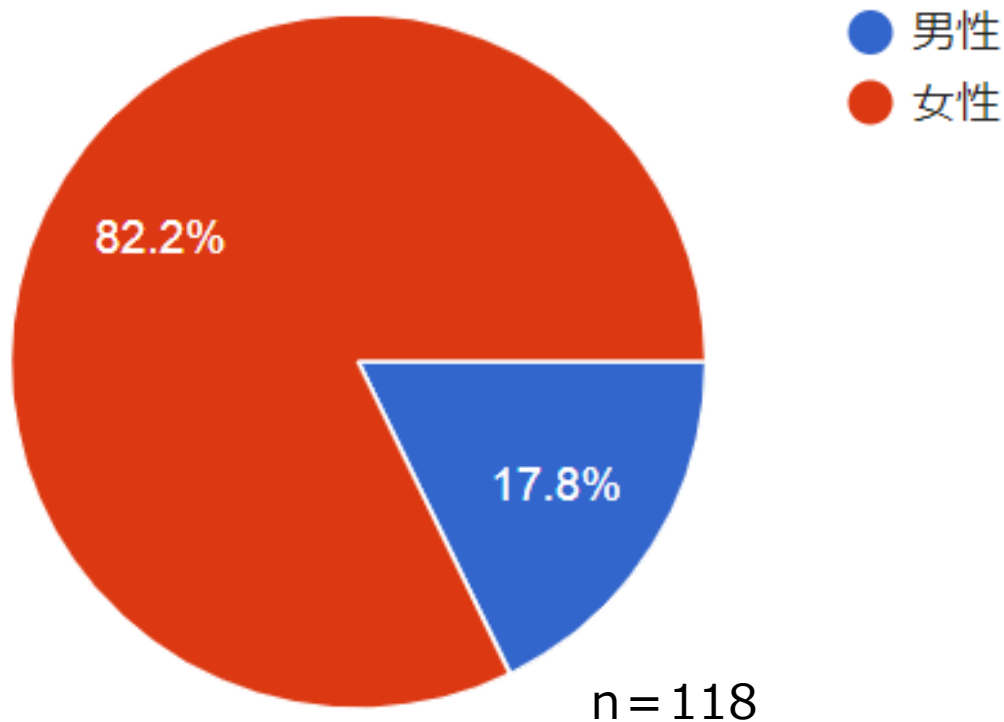
質問⑨ 「寄り添い」という言葉から連想するかかわりについて、あなたのお考えをお聞かせください。 ※自由記載

## 質問① がん罹患告知時のご年代をお聞かせください。



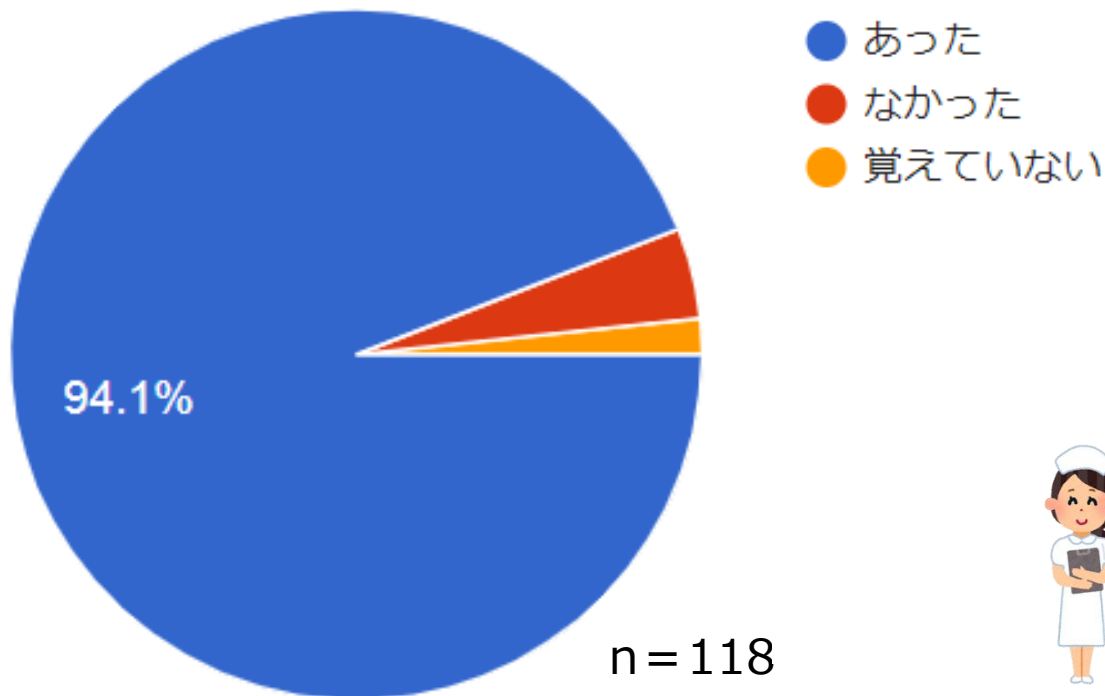
40代が約半数を占めており、その次に30代、50代と続いています。平均的ながん罹患時年齢のボリュームゾーンから見ると、やや若い方からの回答が多いようです。

## 質問② ご性別をお聞かせください。



8割以上が女性の方からの回答でした。がんサーペアレンツ会員の約7割が女性であることから見ても、この結果は妥当かと思われます。

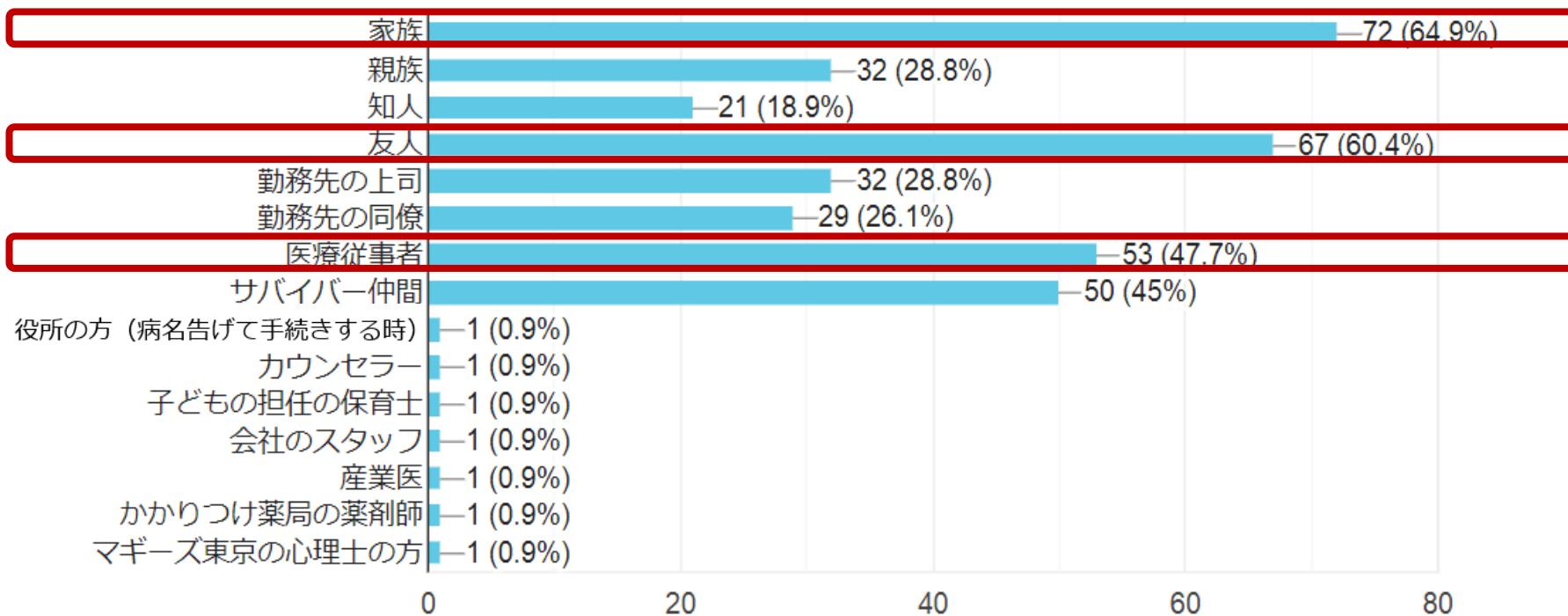
### 質問③ がんり患告知から今日に至るまでに、他者からのうれしかったかかわりはありましたか？



90%以上の方が、「あった」と回答しています。周囲の方のサポートが多くの方に届いていることが伝わる回答です。

# 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りでしたか？ ※複数回答可

n = 111



家族が最も多く、友人、医療従事者、サバイバー仲間と続いています。



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 1/3

### コメント（一部抜粋）

罹患してから心配はしつつも、今までと変わらない態度で接してくれたことが自分の気持ちの安定につながった。

夫がほんとに優しい人であることを知った。子供たちの世話から家事はもちろん、手術で私が動けなかった時、抱きしめてくれた。抗がん剤でなかなか体が言う事を聞かなくて、家にいても何もできないのに、「居てくれるだけでいい」「必ず治るから」と優しい言葉をかけてくれ、私が生きていればそれで良いと思ってる事が、ひしひしと伝わってくる。そんな夫を見ているせいか、子供たちもとても優しい。夫のおかげだと思う。

抗がん剤の最中、抗がん剤と抗がん剤の合間の体調のよい時期に夫が温泉など旅行に連れて行ってくれた。

夫が誕生日に罹患前より立派なケーキを買ってきてくれました。

手術後しばらく実家に帰りました。父母とたわいのない話をする中で、娘として今でも大切にされている自分に気がつきました。これまでの人生を振り返ることもできたし、本当に幸せな時間でした。

どんな時もいたわってくれた。

もちろん、主人や子供たちにも沢山助けてもらってるけど、改めて、実父母、妹がいてよかったな、と。大丈夫の言葉や、普通に接してくれて…コロナで大変だけど、毎日でも会いたいです。

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 2/3

### 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。

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。

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 3/3

### コメント（一部抜粋）

夫はずっと側にいて私の気持ちに寄り添ってくれた。脱毛前には一緒に坊主にもなってくれた。気持ちがだいぶ落ち着いた。

入院中、旦那は私の両親と一時同居して子ども達のケアや私のケアをしてくれた。

がん告知を受けて間もない時期、家族（夫）は私に優しく接してくれるようになった。以前は家でダラダラしていると不機嫌になる人だったが、好きなように生きたらいいと言ってくれた。

家族はいつもと変わらず私に接してくれた。今も罹患前と変わらずに接してくれている。特別扱いをされないことで平常心でいることができた。

告知の時から私がいかに冷静で泣いてないことに違和感を感じた息子が私と夜に話す時間を作り、私の気持ちを定期的に聞き取りしてくれるようになりました。毎回、泣けてます。私の心のリセットの時間になっています。

告知された直後、コロナで手術が延期になったとき、手術後に転移していたことが分かってステージが上がったとき、3度、目の前が真っ暗、どん底…という気持ちを味わいました。その時に、夫が冷静に色々アドバイスしてくれたこと、親友が駆けつけてくれて、4時間以上話を聞いてくれたこと、知らせた友達が皆気にかけてくれて、マメに連絡をくれるようになったこと、全てにとっても助けられました。

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。

---

## ● 親族

### コメント（一部抜粋）

ケモの通院時に、毎回、仕事を工面して、妹が付き添ってくれた。

病気の事を聞いてもいつも通り接してくれた。

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。

## ●知人

### コメント（一部抜粋）

手術後、まだ傷の痛みも癒えない頃です。日曜日の夕方は、家内も子供の世話のため見舞いも早めに来て、早めに帰ってしまいますので、一週間で一番寂しい時間帯です。そんなとき、会社の出入りの業者さんが電話をくれました。その方は自分と同じく胃癌、同じ部位を同じだけ切除した経験があり、手術前に色々アドバイスをしてくださったのですが、まさか日曜の夕方にわざわざ電話をしてくださるとは思いませんでした。あの時電話を頂いたことは、一生覚えていると思います。

告知されてから、3年半越えて。近所の方が、「何か困ったことがあったら、いつでも言ってね」と。とても嬉しい、心強いと思いました。

不安に押しつぶされそうで始めたSNSでの闘病アカウントで先輩方の話を聞いたこと。時期は、病気がわかってすぐのときです。

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。

## ●友人 1/4

### 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た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れ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。

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。

## ●友人 2/4

### コメント（一部抜粋）

子どものころから知ってる先輩（友人）が同じ4期になり、病院で哀しみ・無念さを率直に語り合ったこと。自分の感情を封じ込めて、表面的に明るく過ごしていても、抱えている深い所の哀しみを語り合えた機会は貴重だった。心から正直に泣けた。彼女がもうこの世にいないことが本当に残念でつらい。

入院中にママ友が子どもの送迎と夕食子ども3人分を届けてくれた。1ヶ月近い入院中安心して過ごすことができた。

友人は無理に「がん」のことも、私の気持ちも聞き出そうとせず、私が話そうと思うまで待ってくれました。

闘病中に仲のよかったママ友と一緒にヨガをしてくれた。

親しい友人は、初回の告知、手術、その後の継続的な抗がん剤治療の際も、私に関心を持って寄り添って応援や手助けをしてくれました。

当初辛くてうけたくないと思っていた治療に対して。家族や私含め友だちのためにも治療を受けて長生きしてほしい。自分のためだけなら治療はしたくなかった。でも、友だちとまた普通に会いたいと強く思って頑張れた。

お見舞いに来てくれたり、入院中の癒しにと寄せ書き付きの贈り物をしてくれた。

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。

## ●友人 3/4

### コメント（一部抜粋）

手術の前に食事をご馳走してもらったり、手紙を貰いました。忙しい中わざわざ来てくれた事や、手紙には、友人だけではなく友人の旦那、文字を覚えただけのお子さんからのメッセージが入っていました。私が緊急手術になった時は、子守にかけつけてくれ、旦那も安心して病院に向かうことができました（後になって聞きました）。家族のように支えてくれる友人達で、私を変に病人扱いせず、落ち込む事の多い闘病生活も、呼吸困難になりそうな程笑わせてくれました。

告知後の手術待ちの頃、久しく会っていなかった学生時代の友人たちが予定を合わせて駆けつけてくれた。不安な中で心が温まるひと時だった。

告知後、友人数人にカミングアウトしてからも、友人らは、いつも通りに連絡をくれたりお見舞いを送ってくれたりした。カミングアウトできてない友人もたくさんいる。いつも通りがありがたかった。

学生時代やママ友も含めて、治療後食事に誘ってくれた際に「調子が悪ければドタキャンOK」と言ってくれたり、私の体調に合わせてお店を選んでくれた気持ちが嬉しかったです。ドタキャンしたことも、何回かありましたが、懲りずに誘ってくれましたし、役員や係を代わってくれたりとありがたかったです。

遠く離れた友人は地元の美味しいものを添えてお守りを送ってくれた。色々な人が私の周りについて、支えられてるんだ！と実感することができた。



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。

## ●友人 4/4

### コメント（一部抜粋）

- ・報告して驚いていたが、それ以降、病気のことは何も聞かないでくれた。
- ・「困った時は言って」と言ってくれていたが、「旦那が『それじゃダメだ。具体的に出来ることを聞いて来い』って」と言って、手術日当日子どもたちを泊めて、保育園送迎もしてくれた。夫は私の手術中病院にいないといけなかったもので、本当に助かった。
- ・地元の友人が「コロナじゃなかったら行くはずだった旅費だから」と言ってお見舞金と、子供向けのDVD、絵本、そしてたくさんの手紙を私の子どもと夫に送ってくれた。
- ・入院中はいつもよりマメにLINEをくれ、自分の悩みを変わらず相談してくれて、あくまで「対等」な関係を続けてくれる。
- ・退院後は会いたくてたまらないけど一方で、術後の顔を見られるのが怖かった。コロナ禍で治療中の私のことを気遣い、ただ見守ってくれて、「引っ越す前に会いたい」というと、屋外で感染対策をしてパーティーを開いてくれた。遠方に引っ越してからオンラインで集まったり、LINEや手紙をくれたり。

告知を受けた時に親しい友人が涙して一緒に頑張ろうと言ってくれ、治療に挫けそうになった時も支えてくれました。

家族だと存在が近すぎて、「死ぬかもしれない」不安を隠しがちなところ、正直な気持ちを伝えても受け止めてくれる、聞いてくれる友人1人、サバイバーの仲間1人がいてくれて助かった。

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。

## ●勤務先の上司 1/2

### コメント（一部抜粋）

告知された私が病名を伝えたら、先手を打って私が治療に専念出来るよう段取りしてってくれてました。

なかなか体調が戻らず復職か退職か迷っていた時に、上司や同僚から、「短時間でも来て欲しい。仕事量より私にしか出来ないことがある」と言ってもらえた。居ていいんだ、と涙が出た。

上司は常に体調を気にしてくれ、シフトを調整してくれました。

職場の人事、社長から、「いつまででも待つから。籍おいとくから」と言われて、心置きなく休職できたことです。

勤務先の上司が治療に入る時も治療中も、ちゃんと待ってるから治療頑張ると伝えてくれたことに励まされた。

入院前に休職するまで、私からの直接の報告は一切なし。「休み前に周知した方がよいでしょうか」という相談には「病気のことはプライベートだから、話さなくていい」と言われて社内のほとんどの人に話さなかったのですが、実際に治療して、また話して傷ついた経験から、この時の上司の対応にどれだけ救われていたかを知りました。とても感謝しています。

関わりというのかわかりませんが、私が仕事に復帰しやすいように私の戻る場所をしっかりと確保していただけて、また同僚はがん罹患前と後、全く変わりなく普通に接してくれました。それが一番ありがたかったです。体調の変化は本人しかわからないので、がん罹患というだけで常に気を遣われすぎてもしんどいだけです。

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。

## ●勤務先の上司 2/2

### コメント（一部抜粋）

退院直後、真っ先に弊社総務部の課長が、自分の身内にも同じ胃ガンになって、手術をした話をして、手術後の対応など詳しく教えてもらい、親身になり励ましてくれたことが、とても嬉しかったです。

休職に入るまえに癌封じのお守りとお見舞金をもらった。お守りという思いが入っているもの、お見舞金のお礼は元気になることと言葉を添えてもらったことで、職場にもどっていいんだと思えた。職場全体ではなく、直属の上司からもらったので気を遣うこともなかった。

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。

## ● 勤務先の同僚

### コメント（一部抜粋）

入院治療前に、普通に食事に行ったり話をしたり、とにかく以前と変わらず接してもらったとき、安心した。

お金を出し合い良いウィッグを買ってくれた。

同僚が放射線治療終了後に「がんばったね～」と声をかけてくれました。

治療で一年近く休職したのですが、職場の先輩が時々気にかけて連絡をして下さった。現状を報告すると、「いつも気にかけてるよ。連絡してくれてありがとう」と言ってくれた。

職場の同僚は体調を気遣ってくださいました。

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。

## ● 医療従事者 1/4

### コメント（一部抜粋）

告知直後から治療、経過観察に入った今でも。話をじっくり聞き、つらい、苦しい想いを受け止めてもらえたことで、私はひとりではない！と思えるようになれました。特に主治医は、納得がいくこたえが見つかるまで、何回でも会ってくれました。外来がない日も、手術と手術の合間の貴重な時間でも。真正面から向き合ってくれる主治医の想いに嬉しくなりました。

医療担当者が正しく寄り添って下さり、ひたすらありがたかったです。生きていく元気を得ました。

当初癌罹患を家族にも隠していたので、その自分の気持ちと、子育ての大変さを理解しようとしてくれたのは緩和ケアの方でした。

医療従事者の方は泣きながら駆け込んでも嫌な顔一つせず対応して頂きました。

手術での入院中、手術から数日後、一日だけ担当してくれた若い看護師さん。一度だけの担当でその後は関わる事なく数日過ぎていた頃、術後のリハビリで病棟内を歩いていた私に「○○さん、良くなりましたね」と笑顔で声を掛けてくれました。見ていてくれていた事、早く退院したくて頑張っていたのでそこを理解してもらえた（かどうかわからないけれど）感覚を感じて嬉しかったです。

初発の時に同じ病気の人を紹介してくれた。主治医や医療相談員さんが、「頑張ってきましたね。自分でここまでよくやって来ましたね」と声をかけてくれた。

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。

## ● 医療従事者 2/4

### コメント（一部抜粋）

転移告知時、主治医から人間味あふれる対応をもらった。

医療従事者は主に主治医と外来看護師で、いつも私のQOLを考慮して治療計画を考えてくれ、寄り添ってもらっていると感ずることがあります。

緩和ケアの看護師より、「からだの辛さが落ち着いた後に遅れて心の辛さは落ち着く。急ぐ必要はない。今は身体を休めると思って、寝ていることは悪くない」と、しんどさや痛みで思うように動けないときに言われた。動くほうがいいけど、身体がうまく動かないことが辛かったが、この言葉で心が軽くなった。

担当の医師と看護師は、家族にもあまりいえないような不安な気持ちや死との向き合い方、少しの身体の変化など些細なことにでも親身になって聞いて答えてくれます。月に一度病院に行き身体を診てもらおうと同時に、日常生活での話を聞いてもらうことで不安が解消され心穏やかに生活する事が出来ています。

医療従事者が、治療に入る前に、小1の子どもにわかりやすく病気の説明をしてくれたことで、子どもにどう伝えるかで悩まずに済んだことは良かった。

いつも気にしてくれて、治療が辛い時に励ましてくれたり話を聞いてくれた。主治医は出勤すると病室の様子を見に来てくれた。

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。

## ● 医療従事者 3/4

### コメント（一部抜粋）

- ・術後、頭が動かせない（頭頸部の拡大手術）、手が動かせない（左腕から組織移植したためギブス）、声が出ない（気管切開）、起き上がれない（全身麻酔のせい？）で、身边のお世話を全て看護師さんがしてくれました。意識はしっかりしているのに、自分のことが何も出来ない情けなさで、心はボロボロでしたが、若く明るい看護師さん達が毎日笑顔で話しかけ、接してくれて、日ごとに癒されていきました。
- ・10歳も若い主治医に、毎日恐ろしい処置の度に笑わせてもらって、ある日は歩いている私に付き合って何周も一緒に話しながら歩いてくれて、入院中笑って過ごせました。
- ・中堅の厳しい先生に、「今日は5周歩きました」「10周はいけるやろ」「今日は10週歩きました」「30周は？」と叱咤激励され、全身麻酔の2日後から毎日歩き、後半は毎日50周（約8000歩）歩いていました。唯一のスパルタ先生のおかげで頑張れました。術後のどん底の時を含め、主治医ではないのに声をかけて下さって嬉しかった。

入院中の看護師さんの声かけには、本当にいつも励まされました。また退院が決まった時、初診のときからずっとクールだった主治医の先生が笑顔で「よかったです！」と仰ってくださったこと、マギーズ東京の心理士の方の落ち込んだ時の対処法とアドバイス、入院患者さん同士のちょっとした思いやり、全てが、嬉しい関わりでした。患者と同じ思いになろうとしてくれたとき、それは寄りそってくれたとき、人は前向きになれるのではないかと感じています。

医療従事者の方が、治療の頑張りを認めてくれ、うれしかった。

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。

## ● 医療従事者 4/4

### コメント（一部抜粋）

仕事を続けられるかわからず辛いところばした時に病棟看護師さんが黙って話を聞いてくれたこと。

治療をしている病院では、いつでも話を聞きますよと優しく声をかけて下さる先生や看護師、ワーカーさんがいらっしゃいます。



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。

## ● サバイバー仲間 1/2

### コメント（一部抜粋）

闘病中のお見舞い。人と話すことで気が紛れた。病後はカンサーペアレンツを中心に多くのサバイバーとつながれたのは嬉しかった。

告知後すぐから今までで、カンサーペアレンツで繋がった同じ年代の子どもを持つ方とのやり取りの中でお互いを労ったり情報を共有したり心が温まるやりとりができたこと。

仲のいい友人2人と家族以外に、カミングアウトしていないのですが、カンサーペアレンツでつながってくださった方々に、元気いただいています。治療で困った時は、積極的にアドバイスくれたり、日常のほっとする話や写真で癒されたり、会ったことはないけど、感謝しています！

サバイバー仲間は、子供の友達のお母さんで、がんの場所は違うけど、お互い励まし合ったり、ストレス発散しよう！って。来月は山登り？に行く予定。最初はママ友だったけど、本当に心からの友達です。

サバイバー仲間との会話で、お互いにつらいこととか、しんどいことをはきだして、きれいごとだけでなく、話することで自分だけじゃない、他にも同じ気持ちの仲間がいると思うと心強く感じました。

カンサーペアレンツ会員さんから暖かな励ましをもらった。

カンサーペアレンツで得られたサバイバー仲間は、かけがえのない心の支えです。罹患後一年過ぎてカンサーペアレンツを知りましたが、直後に繋がれていたらもっと早く心の着地点を得られていたかも、と思います。

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。

## ●サバイバー仲間 2/2

### コメント（一部抜粋）

術後は患者会などで、同病の先輩から励ましてもらいました。同病の先輩は、希望です。希望である先輩からのアドバイスや励ましは、生きていく希望になり、光を感じ、生きる力をもらいました。

サバイバー仲間は共感してくれるのでありがたかった。やはり、友人たちは、自分たちに癌の罹患経験がないので、共感はできないようで、「私には辛さはわからないけど、応援してるから！」といったニュアンスになりがち。（それでも、私は普段通り連絡をくれたりするだけで、友人たちには感謝している）

キャンサーペアレンツで出会った先輩達が優しい言葉をたくさん掛けてくれたこと、元気そうな姿をZOOMで見せて下さることも、とても大きな力となりました。

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。

## ●その他

### コメント（一部抜粋）

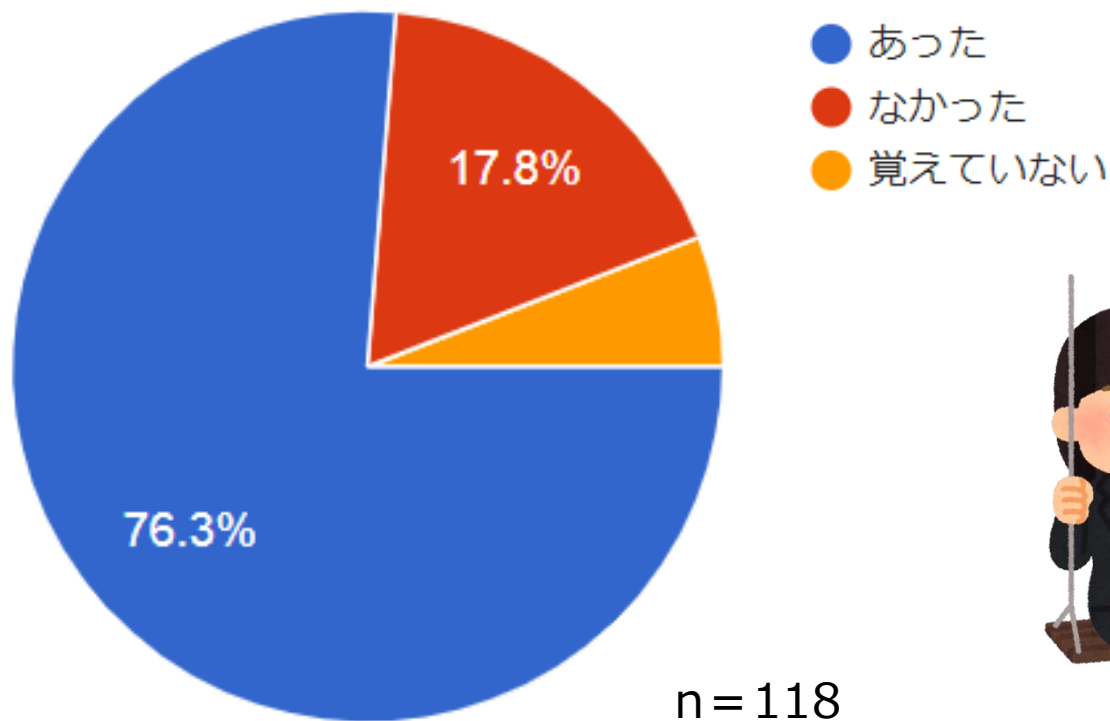
初発、再発疑いのおとき、家族、友達にも話せない内容をカウンセラーさんに聞いてもらえて、救われました。

かかりつけの薬局に、どの病院で処方されても、家族全員の薬を一か所の薬局で受け取るようになるほど、信頼している薬剤師さん（社長さん）がいました。その方に「実は癌で入院することになって」と打ち明けてからも、変わらない穏やかな対応で、「そうですか。珍しいところに出来ましたね。でも、そこを取ってしまったら大丈夫ですよ」とか、退院して精神科で薬を処方されるようになったら「辛くなってきちゃいましたか。お薬の力を頼っていいと思いますよ」とか、毎回一言励まして下さるのが心に沁みました。他の薬剤師さんではなく、毎回その方が対応されるようになった配慮も、ありがたかったです。引っ越して利用できなくなり、残念です。

術後1週間が経ち、もともと希望していた4人部屋に移動した時は、メンタルがどん底でした。カーテンを閉めて、日中泣いていました。そんな私を見かねて「カーテン開けましょうか」と同室の隣の方が声をかけて下さって、窓からの光を受けてその人と話して過ごすうちに元気が。1週間後にその人は転院されましたが、その後もお隣の方に私から「カーテンを開けましょうか」と声をかけ、70代の方々と笑って過ごす日々。「私もこの部屋に入院したい」と看護師の皆さんが言ってくれるほど、賑やかな病室で3週間を過ごすことが出来ました。

子供の担任の保育士さんは、告知後すぐに連絡帳でやり取りをし、「子供のことは保育士に任せて治療に専念して」と言ってもらったり、会うたびにいつも気にかけてくれた事が安心できた。

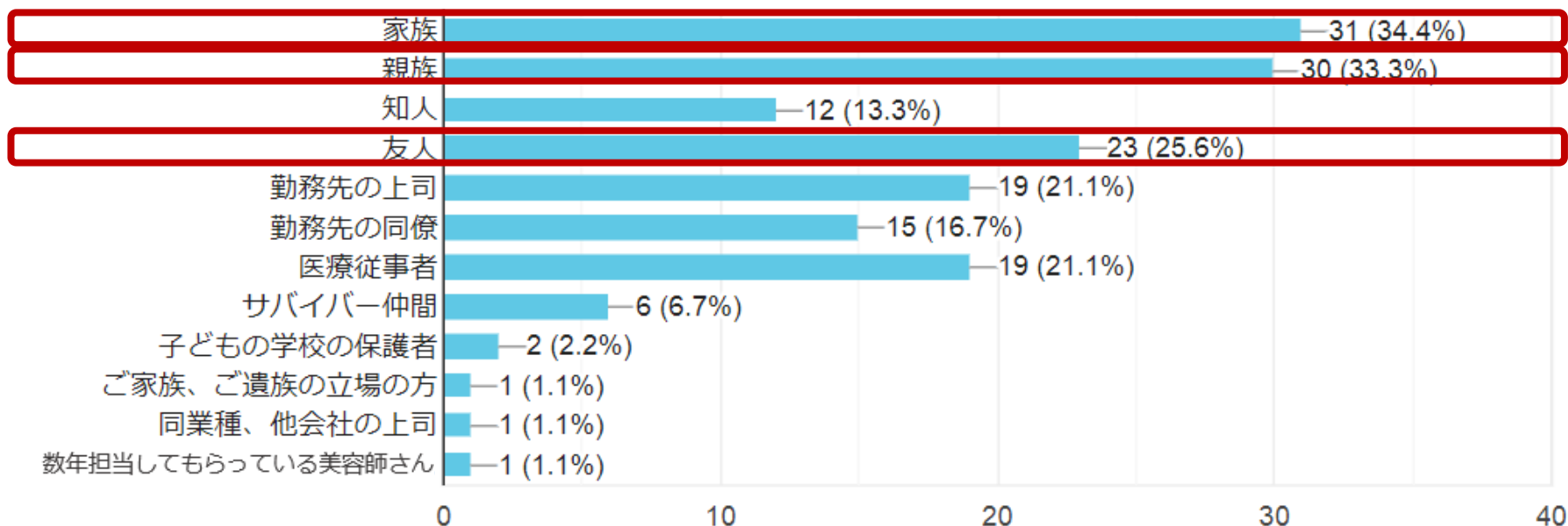
## 質問⑥ がんり患告知から今日に至るまでに、他者からのつらかったかかわりはありましたか？



75%以上の方が、「あった」と回答しており、回答者の方の円滑な治療や社会復帰に何らかの影響を与えていることが読み取れます。

## 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



家族、親族、友人と続きます。うれしかったかわり同様、家族が最も回答数が多いところから、身近な存在ゆえに、罹患者への思いの強さを伴った行動がかえってつらいかわりにつながっている可能性が見て取れます。

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 1/3

### 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さな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。

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 2/3

### コメント（一部抜粋）

告知からまもないとき。母に「どうせ死ぬから、こどもは養子にだせばいい。みんなに迷惑をかけるな」など言われた。まだ0歳の子どもをおいて緊急入院になり、不安で仕方がなかったので辛かった。今でも母とは関係を持ちたくないと思う。

夫が闘病中に不倫をしていた。

家族は、私の手術＝ゴールになっていたのかもしれませんが。退院後、普段の何気ないことができないもどかしさを感じイライラする私を見て、もう支えるのは無理だ！と言われ、悲しくなりました。

親からも批判が増えたこと。

告知後1ヶ月間、新生児の育児でストレスもある中、身近な実母が心配してくれるがあまり、ガンにいいものを勧めてきたりしてうんざりした。

夫からホルモン療法は治療ではなく予防。癌は手術で取ったのだから、病人面するなと言われた。

家族知人らからの、同情というか、自分のことを可哀想と認めての施しみたいな、援助。自分でできることも代わってやってしまう。、という関わりの仕方。

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 3/3

### コメント（一部抜粋）

病気がわかった頃、私に断りなく勝手に親戚に私の病気の事を話してしまいました。その頃まだステージも分からず今後の治療方針が未定な状況だったのに「がん」という病名だけを伝えられてしまいました。いろいろ想像されてしまうのではないかととても嫌な気持ちになりました。家族は親戚に伝えてお見舞い（お金）を私に渡す事が世間一般の常識だと思っているので私が「不快だ」と気持ちを伝えても理解が得られず本当に悲しくなりました。

手術が終わりケモに入る前頃に気持ちが落ち込んでいたら、そんな風に思うのはダメだと、絶対治るって信じろと夫に言われたことが、ものすごく負担になった。ただ聞いてほしかっただけ、泣きたかっただけなのに、わかってもらえないのがつらかったです。



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。

## ● 親族 1/3

### 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。

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。

## ●親族 2/3

### コメント（一部抜粋）

抗がん剤治療中、乳幼児の育児が難しいだろうと判断し、義実家で半年ほど同居することになった（私の実家が県外のため、近場にあった義実家にお世話になることとなった）。しかし、義母との価値観の違いにより、お互いストレスがたまり、苦しくも、体調が不安定なこともあって我慢するしかなかったこと。

義兄から俺の妻も心配してるから連絡してあげてと何度も言われたが、何で私から？とも思ったし（もともとそこまで仲良くない）、連絡したらLINEはブロックされていた（笑）。心配してあげている感がすごく嫌だった。

親族に、髪が抜けてないねと言われた。

親族に、検診行ってなかったの？と言われた。

夫の母が、断りもなく私の罹患を遠方の大勢の親戚まで不必要に広めるし、ちゃんと料理して夫に食べさせてるか何度も訊くしで、がっかりし、辛かった。

病院に小さい子含む4人家族で見舞いにくるが、お通夜のように何も喋らない姉一家は迷惑だった。

術後、義理家族から「もう治ったのになんで、病院に行くの」と言われた事です。

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。

## ●親族 3/3

### コメント（一部抜粋）

親戚からの高額なサプリメントの紹介。

同居してる義理の母。「健康診断にも行かなかったくせに！ 私はいつも行ってる！」って言葉。本当に許せなくて、今、同居解消にむけて動いてます。本人はなかったことにしようと思ってるけど、一生許せません。

義母から過剰な心配を投げかけられたり、子どもの前で泣かれたり不安をこぼされ、負の感情に巻き込まないで欲しいと思いました。義母は25年前に夫（義父）を膀胱癌で亡くしているので、そうされるのも仕方ないと割り切って過ごしました。

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。

## ●知人

### コメント（一部抜粋）

生活態度や食生活など心配しているからかも知れないが、否定されることがあった。

り患して2年たって「もう大丈夫なんですよ？」と言われた。確かに大丈夫なんですけど、先に言われるとかちんときます。

知人からのスピリチュアルな団体の紹介に、断りにくさと、善意の押し付けへの負担感でいっぱいになりました。

がんをオープンにすると、よくわからない宗教やサプリを押し付けてくる方もいました。余計なことを考えたくない時期に断るのが面倒でした。静かにして欲しかったです。

立場の違いからくる相違。押し付け。特に支援活動をされている方からの善意の押し付けは辛いものがある。

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。

## ●友人 1/3

### コメント（一部抜粋）

「可哀想」「何て言葉をかけていいかわからない」「がんばれ」という言葉に、みじめな気持ちになり、孤独を感じ、これ以上頑張れない、と思った。

宗教に勧誘され付き合いを辞めた。

再発で落ち込んでいる頃（罹患から2年頃）、「頑張れ、気持ちで負けるな」的な言葉や、悪気は無く励ましろが「迷惑かけてまで長生きするより、若いうちに惜しまれて死ぬ方がいいよ」と言われたりした。

がん＝不幸と決めつけたような関わりをされた。

悪気はないのはわかってはいるが、かけられた言葉に傷つくことがある。頑張ってるよね、自分だったらできないとか、うちの家族にはお陰様で癌の人はいないから、など。

何故そのような病気になったの？と言われた。こちらが聞きたいくらいだ、と、悲しくなった。

サバイバー歴が長くなると完治したと思われて、地味な後遺症をなまけ病と捉えられたり、治療中はサプリメントを薦めてくる友人がいたりで困りました。

長年の友人と思っていた人達の口調が他人行儀になり、体調はいかがですか？というメッセージしか来なくなった。

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。

## ●友人 2/3

### コメント（一部抜粋）

友人から「人は誰でもいつか死ぬのだから、私も同じ」「私だって、もしかしたら今、よくよく調べたら癌かもしれないから同じ」と言われたとき、悪気なく励ましたつもりはわかるものの、全く同じじゃないのに、と、怒りがこみ上げました。思いやりの無い言葉は、他にも数限りなく受けました。しみじみと「1日1日を大切にね」「いつも前向きにね！」と言われた時も、悔しく悲しくなりました。「あなたは絶対大丈夫」と言われたのも、何の根拠もないのに、生存率ワーストワンの膵臓癌なのに、簡単に言わないで欲しいと感じましたし、「手術できたこと、今、回復してきていることは、何か意味があってのこと。生かされているのよ」と言われたときも、イヤな気持ちになりました。相手が上から見下す言葉のように感じたからなのかもしれません。

子供が子供の友人に私がガンになった事を話してしまい、その子が母親に話してしまった事で、意図せずママ友とその旦那様にガンに罹患した事が伝わってしまいました。学校行事で会った際に、夫婦によそよそしくされ、私が痩せた事を可哀想というニュアンスで話されました。産後で太っていたので、少し痩せましたが着れなくなっていた服が着れるようになって、自分ではまあ良かったかなと思っていたので、嫌な気持ちになりました。親友は痩せてキレイになったよと褒めてくれたので、可哀想に見えるのかと少しだけ落ち込みました。「私も健診受けないとなと思ったよ」と言われたのですが、ママ友には悪意はなかったとおもいますが、この言葉が1番イライラしてしまいました。以降、できるだけ距離を置いています。

それほど親しくない友人に「代われるものなら代わってあげたい」と、優しい自分に酔ってるなと思わせる言葉をかけられ、それ以降その人にはこちらから連絡しなくなった。

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。

## ●友人 3/3

### 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。

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。

友人は勝手に私の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。

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。

## ●勤務先の上司

### コメント（一部抜粋）

会社の病気休暇制度を詳しく確認しない上司に怒りを覚えた。

おおごとのように扱われた。逆にオワコン扱いされたように感じた。

がんに罹患し、手術・抗がん剤治療を受けなければならないと話したら、上司は「仕事はどうするの？」「困るなあ」というニュアンスの対応をされた。同情や「仕事は気にせずに」という言葉は一切なかった。

職場復帰しばらくは勤務時間も考慮されたが、その後は治療中にもかかわらず残業が多く負担の大きい仕事に配置され、身体よりも精神的に辛い。何度も状況を説明するが、わかってもらえない。

癌になったと当時の上司に話した時、食べてたものが悪かったのでは？ 普通にしてたら癌になんてならないと言われた。

上司に病気を伝えたときに、腫れ物に触るようにされたこと。



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。

## ●勤務先の同僚 1/2

### コメント（一部抜粋）

治療開始後、仕事復帰してから、「無理なくていいよ」「座っておいて」など、病気になると、仕事させてもらえない。責任は持たせてもらえないのか！と感じた。

抗がん剤のことを知らないのに語られた。

職場では、チームメンバーにだけは「悪性の可能性が高く、今後お休みさせて頂いて検査に行く日が増えます」という段階から、検査の度に報告していました。それ以外の部署の、休憩時間に仲よくしている女性陣には、「腫瘍が出来たけど、取らないと良性か悪性か分からないし、ちょっと入院してきます」ということのみ伝えていました。入院前に休職した日から、女性の一人から毎日大量の応援LINEが。メンタル不安定な時期で返信する気にもなれず、放っておいてほしかったです。

しばらく会社を休み治療専念していました。入院中も当時仲の良かった同僚は連絡をまめにくれてとてもうれしかったんです。しかし、治療が進むにつれ髪が抜け、体調も波があります。調子がいい時、そのタイミングでお見舞いに来てくださった方もいたのですが、中には何の連絡もなくいきなり来られた方も…さすがにおどろきです。また、お見舞いに来ると約束してた朝、白血球が下がり無菌室へ…調子も悪く何とか連絡を取り事情を説明し、お見舞いをお断りしたらその時から音信不通に…後から人伝で聞いたところ、「他の人はお見舞いに行ったのに自分は断られた」と怒っていたそうです。残念です。結局上司はとても応援してくれて色々な制度利用を教えてくれたり動いてくれたのですが、同僚たちのいろんないざこざで精神的につらくなりそのまま戻らず退職しました。闘病しながらの人付き合い、仕事、とても難しいと思いました。

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。

## ●勤務先の同僚 2/2

### コメント（一部抜粋）

治療の最中に、職場の同僚から「僕も身体が痛いから癌だと思う」と繰り返し嫌味を言われた。怒りと悲しみが限界にきて、職場のハラスメントの窓口に相談へ行った。

癌をふせて休職し、復職した際に、病名を根掘り葉掘り詮索された。私の中でその人達はデリカシーのない人認定をした。

闘病中にマイナスの声かけがあり、仕事に対してのモチベーションが大きく下がった。

同僚が私は検診に行ってもまだ大丈夫だったーと言っていた。いいなーと羨ましく思った。

勤務先に報告した時の「あ、この人はもうほぼ終わりだ」みたいなリアクション。悲しく、悔しく、情けない気持ちになった。

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。

## ● 医療従事者 1/2

### コメント（一部抜粋）

初診時の可哀想だなという看護婦さんの接し方。

術後、目覚めてすぐに一言、全身に転移してるかもという旨の話があり、その日の晩、やっと落ち着いた頃に来た主治医が、また同じような話をしたので、こちらも時が時だけに軽く頷いたら、初めて聞いたような感じですが、私、術後に話しましたよね、全身に転移してたら手がつけれませんかと言いついて残して出て行きました。がんに罹患した事、手術を受けた事、正直それだけでかなり精神的ダメージを受けていた私にとってどうしようもなくつらかったです。もう少し患者に寄り添う気持ちがあればそのような言い方はしないはずです。

手術後の入院中、その後の治療についての説明が言葉足らずで不安になった。

手術直後、麻酔が切れ、痛みがひどく出てきたが、それを訴えても看護師がまだ痛み止めは使えないと言って我慢させられた。我慢させることが医療ではないと、痛みをこらえながら伝えたが無視された。自分は薬剤師で緩和医療も学び、終末期の患者さんに痛みは我慢しないで、と言ってきたので病院ごとで痛みの評価が変わることを身を持って感じた。緩和医療は痛みに寄り添ったものでなければならない。

告知直後、現在に至るまで、とある医療従事者の方との話の中で長く生きられないというような希望もない告知の仕方をされた。

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。

## ● 医療従事者 2/2

### コメント（一部抜粋）

ガンがわかってすぐ、治療を希望しているのに、入院中看護師に「あなたのいる場所（急性期病院）ではない。在宅が良い」と言われた。私のことを何も知らないのに。患者が治療を希望していることすら知らない看護師は、看護師の資格もないと思った。

まだがんという病名が疑い段階でがん患者として医療関係者から接されたこと。まだ告知がなく不安でいっぱいだったので心の準備もできていなかったし、今でも病名を自分で言うのも躊躇うことがあるから配慮して欲しかった。

主治医の対応にショックを受けてます。男性家族に対する回答と、私への説明の仕方が以前は違いました。今回は私だけで説明受けましたが、きめ細やかな説明配慮は頂けず、なのに治療を選べと高飛車に言われました。選べるわけがない。只今セカンドオピニオン依頼中です。

告知されて、まだ動揺してた頃、(転院してるので)複数の医師から「人間みんな死ぬんです」と言われました。「へっ？ どういうこと？ 仕方ないってこと？ それで励ましてるつもり？」とあきれたけど、言い返せませんでした。医師のマニュアルにでも、そう言うように書いてあるんでしょうか。ステージ4でも積極的に治療したいと相談しても「治りませんよ」と繰り返されることも。型にはまった事しか言わないなら、せめて黙って思いを聞いて欲しいです。

抗がん剤治療中、副作用の辛さを訴えたが適当に流されたように思えた時。自分の伝え方も悪かったとは思いますが、結局一人で耐えなければいけないのかと悲しかった。

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。

---

## ● サバイバー仲間

### コメント（一部抜粋）

不安を毎日LINEで言ってきたり電話してきた。

手術できていいね、同じガンサバイバーの方に言われました。

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。

## ●その他

### コメント（一部抜粋）

勤務先関係者から急に手のひらを返され、誰も信用できないと思ったこと。

何かのセミナーにて、グループワーク的なことをした際に「今、あなたが一番やりたいこと」のような質問をされ、私は「主人とデートしたい」と答えた。もう一緒に出掛けたりすることも難しくなるんだろうなと思っていたので、それを交に茶化された。

仕事関係や保険担当の人から、あの人は〇〇したらガンがなくなった。ポジティブでないと負ける。早く治しなさい。など会うたびに言われる。もう会いたくない。

「職場や友人の対応がよかった」という話をよく聞くので、あえて家族以外には伝えていない。だから、つらい経験は今のところない。

術後、会社と他会社の酒の席で（ぼくの髪の色が気に入らないため）「そんな髪の色をしているから、癌になるんだ」と言われ、冗談でも信じられない気持ちになりましたが、翌年、その人も癌になり、亡くなりましたので、今はもう、、、。

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。

## ●その他

### コメント（一部抜粋）

数年通っている美容師さん。自宅が近所で、来年から娘が通う小学校の先輩ママでもありました。入院してからずっと行けなかった美容室に、放射線治療が終わるのを待って予約しました。その際、「シャンプー時に脱毛して驚かせてはいけない」と思ったので、病気の詳細は話さずに「治療の影響で脱毛があること」と「カット・カラーリング」の希望を伝えていました。案内されたのは個室ではなく近くにお客さんが複数いるところで、「で、何の病気なんですか」に始まり、根掘り葉掘り聞かれ、「やっぱりその時に手術しなかったのが悪かったんじゃないですか」と批判まで。周りに会話をしている人はいず、店内には私たちの質疑応答のみが響いていました。答えたくない。聞かれたくない。でも険悪になるのが嫌で、結局聞かれたことに答えてしまう自分。拳句、「癌」ということさえ知らなかったのに、「それならカラーリングは止めておきましょう」と。カラーリングしてもらえないなら、わざわざ勇気を出して行かなかったのに。美容室にいる時からモヤモヤ。ああ、話したくないことを色々と、しかも公衆の面前で話して、傷ついたんだなあと感じいたのは数日落ち込んだ後で、気づいてからも落ち込みから簡単には戻れませんでした。

どうしたらあなたのように役員を途中で辞められるのか、なんの病気なのか、その病気は治るのか？という事を子どもの前で質問された。その人は自分も役員を辞めたいと思って、あちこちで自分の夫も病気であるかもしれないと（嘘ですが）吹聴していました。人として最低だなあ、と思いました。

## 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 関連 1/2

#### コメント（一部抜粋）

相手に対して、本当に相手が望んでいることを、双方が理解して行える関係性。

見守りとか自分を尊重してくれる、あまり押し付けでないかかわり。

自分本位ではいけないということ。謙虚に、その人が何を望んでいるのかを聞いて、できる限りそれを叶えてあげる

こと。  
自分の考えを押し付けない事。

相手の想いを尊重する関わり方ですかね。自分の主張を優先せず、社会の一般的な考えに囚われず、ただそこ

にいて見守り、必要な時に手を差し伸べる。  
相手の立場になって、相手とかかわる。でも、自分がその立場にならないと分からないことがたくさんあったので（自分も罹患者前は全く分かってなかった）、とても難しいことだと思います。

相手の立場にたつこと。自分の意見を押し付けるのではなくて、話を聞いてあげること。いつでも気が向いたらきてね、待っているよという姿勢でいることかと思います。

自分の考えでなく、相手が望む関わりに合わせるというイメージ。



## 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 関連 2/2

#### 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「相手は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。

## 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。

### ● 聴く、受け止める 関連 1/2

#### コメント（一部抜粋）

肯定も否定も、励ましもせずに、ありのままを受け入れる事。

寄り添いというのは、相手の言葉にそっと耳を傾けること。相手の気持ちを、受け入れること。そっくりそのまま、丸ごとわかろうとして歩み寄ってくれること。相手の前ではなく、後ろでもなく、上でも下でもなく、並列に、同じ目線となり、そっと居てくれること。恩きせがましくないこと。取ってつけたように無理しての同意ではなく、自然であること。そんな関わりを寄り添いと呼ぶように感じます。

自分の考えを押し付けず、不安な気持ちを聞いてくれる。

人それぞれ、答えをもっていることもあるので、それを傾聴し引き出す。目線を合わせて、話を聴く姿勢。

話を聞く。

つらい時に聞いてくれる。ツイッターでもインスタでも構わないと思います。

話を聞いてくれるだけでいい。

まずは傾聴。受容。時々安否確認かねて連絡を入れてくれる。困った時は希望を聞いて助けてくれる。

## 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。

### ● 聴く、受け止める 関連 2/2

#### 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。

## 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。

### ●理解しようとする気持ち、共感 関連 1/2

#### コメント（一部抜粋）

その人のバックグラウンドや一番の悩みを理解しようと努力し、たまっていた不安を涙で流し、最後は笑顔になってもらえれば少しは力になれた = 寄り添えたということかと感じています。

ガンになると、精神的にかなり弱るので、自分の考えに共感して応援してもらうことが私にとっての「寄り添い」だと思います。

相手を思いやる気持ち。

共感してくれる。

人によって異なるかもしれませんが、告知時と、再発・転移発覚時、また、体調不良時が一番心身ともに疲弊すると思います。寄り添いは、私にとっては「共感」と「認めてもらえること」かなと思います。苦しみに共感してもらえたり、頑張りや存在を認めてもらえること。

気持ちを分かってくれる、共感してくれる事。

相手の気持ちを考えながら、接していくこと。

あなたに関心を持っているよ、一人じゃないよ、自分もあなたの力になりたいといつも思ってるよ、と言う気持ちが相手に伝わって感じてもらえている状態を「寄り添い」かなと思います。

## 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。

### ●理解しようとする気持ち、共感 関連 2/2

#### 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。

## 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。

### ● 声かけ 関連

#### 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なと思います。私は言葉に出してくれると詮索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。

生きているだけで良いと言ってくれること。

人と人の距離感、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一言も嬉しいことが多いですが、その後に、でも大変だよな、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。

## 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。

### ● 察する 関連

#### 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。

## 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。

### ● 実際のサポート 関連

#### コメント（一部抜粋）

友人や同僚からの、いつも気にかけてるよっていうメッセージが嬉しかった。家族からは、家事や通院、育児など、私ができない事を必要な時にサポートしてくれたことが精神的にも肉体的にも助かった。間柄によって、求める寄り添い方が違っていたかもしれない。根拠のない励ましより、頑張ってるね、応援してるっていう気づかいの方が寄り添ってもらっている感じがした。

病気になった原因を勝手に憶測せず、大変なときには食事や移動など実際助けられると、「寄り添ってくれてるな」と感じます。サプリや療法を押し付けない。

寄る（コミュニケーション）ことと、添う（助けを求めた場合応じる）ことを両方してくれる関わり。



## 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。

### ●そばにいる、一緒に 関連 1/2

#### 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。

## 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。

### ●そばにいる、一緒に 関連 2/2

#### コメント（一部抜粋）

傾聴、共感する。共に考えること。

まずは黙って話を聞いてくれる。そばにいてくれること。

相手のそばにいて、ただ同じ方向に視線を向ける。話を聞いてもらう。話さなくても、そばにいたり、さすってもらうだけでも救われる。ときには意見はいらない。腹がたつ。

寄り添いとは、励ましやアドバイス、体験談などではなく、そっと頭をなでてくれたり、ちょっと手を添えて手伝ってくれたりする、さりげない優しい態度を連想します。

無理に色々聞き出そうとせず、落ち着くまで側にいる事。背中をさすってくれる事（安心しますね）。

孤独な気持ちのときに、一人ではないと思わせてくれるようなかかわり。

言葉をかけるのではなく、側にいるイメージ。

## 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。

### ● 適度な距離感 関連

#### 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。

## 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。

### ● 普段通り 関連 1/2

#### 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。

## 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。

### ● 普段通り 関連 2/2

#### コメント（一部抜粋）

普通に接してくれるのが「寄り添い」かなと思います。

「1分でも構わないので、相手を想い、じっくり話を聴くこと」「相手の気持ちを受け止めること」「特別なことをせず、普段通り接すること」だと思います。

いまの私を受け入れてくれて出来ないことも含めて変わらない態度でいてくれること。

決して同情ではなく、お互いの状況を理解した上での対等な関わり。配慮のこと。ただ、これは理想で、実際には、寄り添う側がなんとなく上になるような、上下関係が感じられる、関わりが多いように思う。

## 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。

### ●その他

#### コメント（一部抜粋）

寄り添いより、事実を知ってほしい。明日は我が身です。

寄り添いという言葉や考え方が好きではありません。

やはり、経験した者しかわからない気持ちや辛さがありますので、健常者が癌患者に対し寄り添っているつもりでも、寄り添いきれないことは正直あると思います。がん患者同士のコミュニティは、この「寄り添い」が可能な、貴重な存在だと思っています。

病気を理解してくれて、辛い時助けてくれたり、笑顔にさせてくれること。笑顔はかけがえのないもの。

何か励まそうとするだけでなく、一緒にいることや何か力になりたいという気持ちがあることが伝わるような態度が力になります。逆に安易な声かけをされるとこちらの気持ちでうまく受け取れないことがあります。でもこれは予備知識がない人が一朝一夕で出来ることではないのでガンに限らず、社会的配慮としてつらいことがあった時の寄り添い方が学校教育で取り入れられたりテレビで取り上げられるなど、社会に広まっていけばより多くの人が過ごしやすい社会になると思います。

癌患者にかける言葉は難しいです。正直、地雷の場所も人それぞれだからです。言葉でなく心で相手に気持ちを伝えるのが、寄り添うだと思っています。難しいですが。

## 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のではないか。
- 「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。



# 調査主体団体紹介

## 【法人名】

一般社団法人がんチャレンジャー

## 【主な事業内容】

- ・がん罹患者の周囲の関係者、及び当人が良好なコミュニケーション手法等を学ぶためのセミナー、研修の企画・実施等教育事業
- ・良好なコミュニケーションや心身ともに円滑な社会復帰におけるモデルケース等に関する情報提供および出版等による発信事業
- ・心身ともに円滑な社会復帰に向けた書籍出版支援および記事作成支援事業

## 【代表理事】

花木 裕介

## 【設立年月】

2019年11月

## 【主な制作物】

- ・寄り添い方体験談（YouTube） <https://www.gan-challenger.org/youtube/>
- ・寄り添い方ハンドブック（冊子/PDF） <https://www.gan-challenger.org/handbook/>

【お問い合わせ】 <https://www.gan-challenger.org/contact>



# 協力団体紹介



# Cancer Parents

## 【法人名】

一般社団法人キャンサーペアレンツ

## 【主な事業内容】

- ・「キャンサーペアレンツ～子どもをもつがん患者でつながろう～（cancer-parents.com）」※の企画、開発、運営
- ・「キャンサーペアレンツ」の運営を通じた、子育て世代、就労世代のがん患者の情報発信
- ・イベント、セミナー等の企画、運営、協力
- ・「がん教育」「がんと就労」「がんと生活」などにかかわる各種情報提供 など

## 【創設者】

西口洋平

## 【理事】

神吉 徹二、高橋 智子、中川 純希、永江 耕治

## 【設立年月】

2016年9月21日

※キャンサーペアレンツ会員数：4,056名（2021年6月7日現在）

