④生活や暮らしのことについて考える

○周りの人に病気のことを伝える

　治療が始まる前に、治療中や治療が一段落したあとの生活や暮らしのことについて、ある程度考えておく

　がんの治療ではほとんどの場合、入院や定期的な通院、自宅療養が必要となるため、仕事や家事、社会活動、日常生活にも影響が及びます。このため、できれば周りの人に病気のことを伝え、理解と協力を得ておいたほうが良い

○あらかじめ伝え方を考えておく

　必ずしも詳細に伝える必要はありません。自分が伝えたいことについて、あらかじめメモにまとめたり、答えを考えておくと、自分の考えを整理でき、落ち着いて伝えられます。

　「自分の病気のことを伝えるのは難しい」と思うこともあるかもしれません。しかし、すぐには伝えることができなくても、いずれかのタイミングで周りの人に伝えることを考えていくのは大切なこと。

○役割を一時的に代わってもらう

　がんを治療するために、今まであなたが家庭や社会、職場で担ってきた役割を、一時的に代わってもらう人を見つけておくことが必要になることがあります。

　「いつも自分がしていることを誰かに代わってもらうのは寂しい」と感じてしまうかもしれません。しかし、これまであなたが周りの人の助けになったり、支えになったこともきっとあったはずです。

○大きな決断は判断を急がない

　仕事をしている方は、さまざまな理由から退職などを考えることもあるかもしれません。しかし、いつもより心身が弱っているときに、退職など生活の大きな変化について結論を出すのはできるだけ避けましょう。

　まずは、心と体の状態を落ち着かせることを優先させることが大切です。決断するのはそれからでも決して遅くはありません。

○生活や暮らしのことも相談する

　がんを治療することは大切ですが、一方でこれからの生活や暮らしのことを考えることも大切です。例えば、仕事や家事、育児のこと、医療費や生活費など経済的なことなどについてです。

　活用できるさまざまな助成・支援制度や介護・福祉サービスがありますので、心配や不安があれば遠慮せず、担当医や相談支援センターのスタッフに相談しましょう。

がんと診断されてから～チェックリスト～

- □ 病気についての説明が十分に理解できた
- □ 検査の予定について理解した
- □ 不安や疑問に思ったことを医療者に尋ねた

- □ 治療の目的、効果および副作用を理解した
- □ 信頼できる情報を集めた
- □ 治療法を納得して選択できた

- □ 治療開始後の予定を理解した
- □ 周囲の人に伝えておくことを整理した
- □ 治療にかかる費用の目安がわかった
- □ 保険や各種制度の必要な手続きがわかった