



①もしもがんと言われたら

○誰にでも起こるつらい気持ち

がんと告げられるのは衝撃的なことで、心に大きなストレスをもたらします。病名を耳にした後の数日間は、「まさか自分ががんのはずがない」「何かの間違いに決まっている」などと、認めたくない気持ちが強くなる人がほとんどです。これは、大きな衝撃から心を守ろうとするごく自然な反応です。悲しくて涙が出たという人もたくさんいます。



「なぜ、自分だけがこんな目に遭わなければならないのか」「私が何か悪いことをしたのか」などと、怒りを感じることもあるかもしれません。

「食生活が悪かったのではないか」「仕事のストレスのせいだ」などと、自分を責める人もいます。



がんになったのは、決してあなたのせいではありません。

しばらくは、不安や落ち込みの強い状態が続くかもしれません。眠れなかったり、食欲がなかったり、集中力が低下する人もいます。

そんなときには、無理にがんばったり、平静を装ったりする必要はありません。今あなたが
生きていること、そのことこそがかけがえのないことです。



○あなたらしい向き合い方を大切にする

心配をかけたくないという思いから「とにかくつらい」「がんになってしまって悔しい」といった気持ちを話すことをためらう方もいますが、**大切な人にこそまずは話してみましよう。**

家族や親しい友人などにつらい気持ちや不安を吐き出すことで、落ち込んでいる気持ちが少し軽くなるかもしれません。



身近な人に話すことが難しいときには、
全国のがん診療連携拠点病院※に設置されてい
る相談支援センター※のスタッフに話を聞いて
もらうのもよいでしょう。電話でも、あるいは
直接会って話すこともできます。



また、これまでつらい状況を乗り越えるため
に行ってきた自分なりの方法を試してみるのも
よいでしょう。

音楽を聴いたり、絵を描いたり、映画を見たり、
本を読んだり、日記を書くなど、リラックスで
きることをしてみましょう。

大切なのは、あなたの気持ちを尊重し、あなた
らしい向き合い方を大切にしていけることです。



○つらい気持ちが続くときには

がんと告げられた後続くショックや動揺は、多くの場合、時間がたつにつれて、少しずつ和らいでいきます。

しかし、ひどく落ち込んで何も手に付かない状態が長引いたり、日常生活に支障が続くようであれば、思い切って心のケアの専門家に相談してみましょう。心のケアは、心療内科医、精神科医、心理士※などが専門家として当たります。