

2026年2月1日発行

第13号

がん患者さんとそのご家族へ

外来治療センターだより

オリーブ



オリーブは「幸せを呼ぶ木」と言われ、  
花言葉には「平和」「やすらぎ」「知恵」などがあります。  
がん患者さんやそのご家族のからだやこころの不安やつらさが  
少しでもやすらぐような情報を発信していきます。



## がん患者さんのメンタルケアについて

### がんと向き合う心

がんと診断され、治療に向き合う日々のなかで、心は大きく揺れ動くものです。  
治療はうまくいくのか、仕事や家族はどうなるのか、これから的人生はどう変わるのか。



こうした思いは、決して珍しいものではありません。突然の出来事に直面したとき、人の心は自然な防御反応として、驚き、否認、怒り、不安、そして深い落ち込みといった様々な感情を生み出します。これは、心が「今、自分の生存を脅かす危険な事態に直面している」と反応しているサインです。決してあなたが弱いからではありません。つらい現実に真剣に向き合い、何とか乗り越えようとしている証拠なのです。

### がん患者さんが経験しやすい心のつらさ

心のつらさの代表格は「不安」と「落ち込み(抑うつ)」です。

#### 不安



この先どうなるのか…など  
明確な対象がない漠然とした恐れ

#### 【症状例】

- ・心配事が頭から離れない
- ・気持ちがソワソワして落ち着かない
- ・イライラや焦りが増える
- ・集中できない、考えがまとまらない

#### 落ち込み (抑うつ)



気持ちが沈み、  
意欲がわからなくなる状態

#### 【症状例】

- ・以前は楽しめていたことが  
楽しく感じられない
- ・やる気が出ない、動き出すのがつらい
- ・自分を責めてしまう
- ・体がだるい、疲れやすい
- ・食欲がわかない

こうした反応は、大きなストレスを受けたときにほとんどの人が経験します。  
多くの場合、時間が経つにつれて心の回復力が働き、少しずつ落ち着いてきます。  
しかし、つらさが長く続くと、心身ともに大きな負担となってしまいます。  
そこで、日常の中で取り入れやすいセルフケアを次ページでご紹介します。



### 参考としたホームページ

「がんとこころの基礎知識」  
サイコオンコロジー学会  
がん患者さんとご家族のこころの  
サポートチーム



「心のケア」  
国立がん研究センター  
がん情報サービス



「気軽にリラックス」  
(呼吸法と漸進的筋弛緩法の  
やり方がイラスト入りで  
載っています)  
大阪府こころの健康センター

話すこと、頼ること、正しい情報に触れること、  
そして専門家につながること。  
どれも患者さん自身の力を取り戻す大切なステップです。

どうか一人で抱え込まず、必要な支えを受け取りながら、  
あなたらしいペースで歩んでいけるように。  
必要なときには、いつでも医療者を頼ってください。  
あなたの気持ちに寄り添いながら、一緒に支えていきます。

文責 公認心理師 吉田さや香

# 自分でできる4つのセルフケア

## 気持ちを「言葉」にしてみる



「治療のことを考えて眠れなくなる」「家族に本音を言えない」と感じることはありませんか。不安や悲しみは一人で抱え込むほど大きくなりがちです。信頼できる人に「実は不安で…」と一言話してみるだけでも、心が軽くなるものです。人に話すのが難しい場合は、ノートやスマートフォンに思ったことを書き出してみましょう。

言葉にすることで気持ちが整理されやすくなります。



## 不安を「事実」と「思い込み」に分けてみる

事実

思い込み



不安で頭がいっぱいになると「痛みがあるから悪くなっているに違いない」「治療がうまくいってないので…」と“起きてほしくない未来”を想像してしまいます。その不安が「事実」なのか「思い込み」なのかを分けて考えてみましょう。医師から説明を受けた治療内容や検査結果は事実です。一方で「悪くなるに違いない」という考えは、想像や予測にすぎません。ネットの情報は不安を強めることもあります。不安を感じたら主治医や看護師から正しい情報を受け取るようにしましょう。

## 行動から気持ちを変える



気分が落ち込むと何もしたくなくなりますが、小さな行動が気持ちを少しずつ動かしてくれることがあります。朝カーテンを開けて日光を浴びる、家の周りを5分だけ歩く、家族や友人に「ありがとう」と伝えてみるなどです。気持ちを病気から逸らすこと、また体を動かすことで脳が刺激され、気分が少しずつ和らいでいきます。

無理に頑張ろうとせず、「これならできる」と思えることから始めてみましょう。



## 身体の緊張をゆるめる（腹式呼吸・リラクゼーション）



不安や緊張が続くと、肩に力が入っていたり、息が速くなっていることに気づくことはありませんか。そんなときは、鼻からゆっくりと息を吸ってお腹を膨らませ、口から長く吐く呼吸を数回行ってみてください。腹式呼吸は自律神経を整え、心を落ち着かせる助けになります。また、好きな音楽を聴く、温かい飲み物をゆっくりと味わう、お風呂で体を温めることも効果的な心の休息になります。

自分が「ほっとする」時間を意識的に作ってみてください。



こうしたセルフケアを試みても、心のつらさが2週間以上続くようなときは、ひとりで抱え込まず、こころの専門家に相談することも大切です。

「精神科や心療内科に行くのは、自分が弱いからだ」と考える必要はありません。むしろ、つらさを抱えながらも自分自身と向き合い、解決しようとする前向きな行動です。

医師による診察や、必要に応じてお薬による治療が助けになることがあります。

また公認心理師によるカウンセリングなど、薬を使わない支援方法もあります。

当院では「こころの診療科」が患者さんの心のケアを担当しています。

もし気になる症状が続くようであれば、まずは遠慮なく主治医に相談してみてください。

