



CANCERCARE for Kids

Helping Children Understand Cancer: Talking to Your Kids About Your Diagnosis

子どもががんを理解するのを助ける：診断結果を子どもに伝える

あなたががんと診断されることは、家族全員にとって深い衝撃となります。新たに学ぶことも多く、治療方針も決断しなければなりません。あなたに子どもがいれば、その診断について、また、この先の闘病について、どのくらい子どもに伝えるべきか気がかりになることでしょう。



子どもを安心させるためには、子どもにどのような情報を伝えればいいのでしょうか？



このような難しい状況であなたが子どもにしてあげられる最も良い方法は、がんについて話をする事、そして子どもたちの気持ちを支えてあげることです。

がんについて子どもと話をするときの CancerCare からの 10 の秘訣を紹介します。

1. 子どもの年齢に合わせて、適切かつ正確な情報を伝えましょう。

「がん」という言葉を使うのにためらいは無用です。がんが体のどの部分にあるか伝え、可能なら見せて示しましょう。落ち着いて説明できるように、事前に練習しておくといいでしょう。子どもにがんのことを隠していると、子どもたちは想像をふくらませて、事実よりももっと恐ろしいことを考えてしまう場合もあります。

2. 治療計画と、これからの生活に及ぼす影響を説明しましょう。

治療を受けることであなたに起こるかもしれないからだの変化（例えば、脱毛、極度の疲労感、体重減少など）を、子どもたちが受け止められるように備えましょう。子どもたちには、これまでどおり面倒を見てくれる人がいることを伝えましょう（例えば「お母さんの代わりに、お父さんがサッカーの練習に連れて行ってくれる」など）。

3. 子どもの質問には、可能な限り正確に答えましょう。

子どもの年齢や、これまでに家族の中で深刻な病気を経験したことがあるかどうかを考慮してください。質問に対する答えが分からなくても決して慌てないで。「分からないわ。でも、よく調べてあとで教えるわね」という答えでも良いのです。





4. 子どもを安心させましょう。

子どもたちのこれまでの行いや考えは、がんを引き起こした原因とはまったく関係がないことを説明してあげてください。風邪がうつるように、がんが「うつる」ことは絶対ないことを知らせましょう。

5. サポートシステムの誰かが頼りになることを子どもに伝えましょう。

サポートシステムとは、配偶者やパートナー、親戚、友人、聖職者、教師、コーチ、あなたの治療チームのメンバーなどです。子どもたちには、これらの大人たちに質問をしても良いし、自分の気持ちを聞いてもらえることを伝えましょう。

6. あなたのケアに加わってもらいましょう。

例えば、コップ1杯の水を持ってきてもらったり、毛布を持ってきてもらうなど、年齢に適した仕事を手伝ってもらいましょう。

7. 気持ちを表出することを励ましましょう。

子どもたちはどのような気持ちも（不快な気持ちであっても）表現していいことを伝えましょう。「今は話したくない」と感じるなら、そういう気持ちさえも言葉にしてみまわらないのだと伝えましょう。

8. 子どもたちの世話はきちんとみてもらえることを保障しましょう。

あなたが直接の世話をできるわけではなくなっても、子どもたちのニーズを大切に思い、必ず誰かが代わりに世話をしてくれることを伝えましょう。

9. 子どもたちとのコミュニケーションを、できる限り最優先に考えましょう。

がん治療のためにどんなに疲れていたとしても、子どもたちの言うことをできる限り聞くように心がけましょう。そうすることで、子どもたちは愛され大切にされていると感じ、安心して感情を表現するようになります。

10. いつもと同じように、子どもたちにいっぱい愛情を示しましょう。

状況は変わっても、子どもたちに対するあなたの愛は変わっていないことを伝えましょう。



気持ちについて話すこと



子どもたちは、親や親戚ががんになったことを聞くと、皆違った反応を見せます。子どもたちは、恐れや混乱、罪の意識や怒りを感じたりすることもあるでしょう。

子どもに次のことを知らせましょう・・・



どんな気持ちにも間違いはないということ
どんな感情が起こっても大丈夫、普通だということ
日によって全く違う考えになっても、それは普通のことなのです。
あなたもまた、さまざまな思いに揺れていることを子どもたちに伝えましょう。

あなたの診断を子どもたちが受け入れるのを助けるとき、全ての状況を想定して準備するのはほとんど不可能です。時には、何を言うべきか分からなくなるでしょう。がんと立ち向かっているときは、気持ちが弱くなることもあります。それでも良いのです。



でも、覚えておいてください。



あなたの子どもの最も良き理解者は、あなたなのです。

がんはとても抗し難く、絶望的になることもあります。子どもたちのことを一番良く知っているのはあなただという事実が変わりはありません。この難しいときに子どもたちを支えるにはどうするのが一番良いか、あなたの感覚を信じてください。



*この資料は、米国 CancerCare (キャンサーケア) Inc.の資料を許可を得て日本語に訳したものです (Copyright 2008) www.cancercare.org/ (英語のみ) をご覧下さい。