



CANCERCARE® for Teenagers  
Helping Teenagers When a Parent Has Cancer

**がんになった親を持つ思春期の子どもの支援**



思春期は探求の時期であり、試行錯誤と内省の時期でもあります。思春期の子どもは、親に世話してもらいたいことを望む一方で、自立しようともがいており、そのような依存と自立の相反する感情を同時に体験し、翻弄されています。そのような時期に、親ががんだと診断されることによって、思春期の子どもとその家族は、さらなる特別な課題を突きつけられることになります。

がんになった親を持つ思春期の子どもを支援する CancerCare からの 10 の助言を紹介します。

**1. 思春期の子どもの反応は予測できません。**

思春期の子どもたちは、親のがんを知ったとき実に多様な反応を見せます。親ががんになったと知ったとき、気持ちも考えも少なからず動揺していることを心に留めてあげてください。

**2. 思春期の子どもには詳しい情報が必要です。**

特に、診断、治療、予後に関しては、詳細な情報が必要です。あなたが伝えた情報だけでなく、更に詳しいことを自分自身でも調べようとするでしょう。

**3. 思春期の子どもは真実を知りたがっています。**

思春期の子どもたちは、不十分で不正確な情報を非常に敏感に察知します。



**4. 思春期の子どもにはプライバシーが必要です。**

思春期の子どもは、親のがんについて家族と話し合いたいと思う場合もあれば、そうでない場合もあります。叔父や叔母、友達の親、教師や聖職者、親類・縁者など、家族以外のサポートを得られるようにしてあげてください。

**5. 思春期の子どもは自分の内的な気持ちについて書いたり、考えをめぐらせたりすることがよくあります。**

そのような感情や心配ごとを分かち合えるよう促しましょう。あるいは、そのエネルギーを運動することや、日記をつけること、または芸術などの創造的な活動へと転化させることもできます。

**6. 思春期の子どもは役に立ちたいと思っています。**

思春期は、まだ大人ではないけれども、もはや幼い子どもでもありません。できる範囲の介護に加わってもらいましょう。



## 7. 親の治療に同行したいと望んでいる思春期の子どももいます。

子どもが親が治療を受ける病院と一緒にいきたいというときには、できればそうしてあげてください。病院の施設を見たり、病院のスタッフに会うことは、子どもがあなたの治療を理解する助けになり、子ども自身も治療に関わっていると感じる事ができるでしょう。

## 8. 思春期の子どもには一貫性（変わらないこと）が必要です。

子どもたちが、普段と同じように過ごし、また社会活動にも参加できるよう、助けてあげてください。



## 9. 思春期の子どもは自立心と闘っています。

親の病気は自立への道をより困難にするかもしれません。子どもたちが同年代の友達とともに過ごし、年相応の活動ができるよう、励ましてあげてください。

## 10. 思春期の子どもはしばしば自意識が旺盛です。

親ががんになると、思春期の子どもは、自分は人とは違うと感じることがあります。同じような体験をしている人たちが他にもいることを分かってもらうために、サポートグループやピアネットワーク、あるいはオンラインのチャットルームなどに参加してみるよう、勧めてみるのも良いかもしれません。

(注：日本には、がんの親を持つ思春期の子どものための、継続的な支援グループはまだありません。)

### まとめ

思春期は、普通の状況にあっても、アップダウンの激しいジェットコースターのような時期です。親ががんであるということは、子どもから大人への移行期にある思春期の子どもたちに、さらに大きな試練を与えることとなります。思春期の子どもが大人になろうと試行錯誤している間、親は「家庭の中心」でありつづける必要があります。親が子に与える安らぎとは、子どもを褒め、要求を尊重し、丸ごと受け止めることによって生まれるものです。

\*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/](http://www.cancercare.org/) (英語のみ) をご覧ください。