

# 家族ががんになった子どもを支える

CANCERcare 事務局長

ロザリー・カノーサ(医療ソーシャルワーカー)



はじめに

P, 2

- 診断について話す P, 3
- 治療について話す P, 5
- 予後について話す P, 7
- 十代の子に話すときに特に配慮すること P, 8
- いつでも話ができるようにしておく P, 9
- おわりに P, 9

よくある質問

P, 10

用語集

P, 13

(青い太字で示した本文中の用語の意味)

\*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.cancer.org/](http://www.cancer.org/) (英語のみ) をご覧下さい。

**お子さんと十分にコミュニケーションをとることは  
待ち受けている変化がどのようなものであれ  
家族のみなにとって立ち向かう力になります。**

がんと診断されたときには親としてさまざまな難しい問題に直面しますが、そのひとつは「子どもにどう話そうか」ということです。幼い子や十代の子を混乱させたり悩ませたりするのではないかと心配して、知らせないで親もいます。しかし、とても幼い子どもでも、良くないことが起こったときにはそれを感じ取ることができます。子どもは、本当のことを知らされないと実際よりも悪い事態を想像することがあります。あるいは、自分のせいでそういう事態になったと思うことさえあります。

親や祖父母やきょうだいががんであることや、がんが家族にどのように影響するかを子どもに伝えることは、簡単ではありませんが必要なことです。キャンサーケア・コネクトが提供するこの冊子には役に立つ情報があります。家族のがんと治療についてお子さんと話すためのヒントが載っています。また、お子さんが今なんらかの感情を抱いているのなら、それに立ち向かえるようにお子さんに力を貸す方法も提案します。

全米規模の非営利組織であるキャンサーケアは60年以上にわたりがんの患者さんとその大切な人々に力を貸してきました。「CANCERcare for Kids」は、家族が受けたがんという診断に立ち向かえるようにご両親とお子さんを支援するプログラムです。

ごまかすことなく話し、感情を表せるように手を貸すことで、お子さんは安心感を得やすくなります。そして、お子さんにどのように話すかについて最善の判断を下せるのは親であるあなたです。しかし、多くの場合、がんについて話すときにいちばん難しいのは最初に話を切り出すことです。この冊子にある情報はがんの話を始めるときに役立ち、あらゆる段階においてのヒントとなるでしょう。



## 診断について話す

診断が下されたら、ふつうはそのすぐ後にお子さんに伝えるといちばん良いでしょう。早い段階での情報共有が、信頼関係を築くために役立ちます。情報を教えてもらえるのだとお子さんが気づけば、起きていることに対する恐れが和らぐきっかけとなります。がんについて話すのが容易だと言っているわけではありません。診断についてお子さんに話すときのヒントをいくつか示します。

### 伝えたいことを準備しましょう。

がんについて切り出す前に、言いたいことを伝えられるように練習したり書き出したりすると良いと多くの人が感じています。配偶者、パートナー、親しい友人や親戚に同席してもらおうと話しやすいと言う人もいます。また、自分も子どももくつろげる穏やかな時間を選んで話をするとストレスが少なくなるということです。

年齢の違うお子さんがいる場合には、まず上の子と話すことになるかもしれません。おそらくその子は、あなたが下の子に話すときに自分が役に立ちたいと思うでしょう。家族全員が状況に気づき、お互いに支え合う機会となるように、このような会話はできるだけ寄り添って行うようにしましょう。



### 雰囲気を作りましょう。

何を伝えるかと同じく重要なのは、どのように伝えるかです。あなたが悲しい気持ちになっても、落ち着いた安心感を与える声で話せば、あなたがどのようにして立ち向かおうとしているかをお子さんが理解しやすくなります。そうすれば、お子さんがその事態に立ち向かう助けにもなります。お子さんが混乱したり理性を失った場

合には、つらい話だということをあなたはわかっていること、お子さんがどのように感じているかをあなたが理解していることを伝えましょう。話に戻るのはあとからいつでもできます。

子どもは、とくに幼い子は、一般に集中力が長く続かないことを覚えておいてください。お子さんが聞いていられる時間よりも話が長くないようにしましょう。ただし、聞きたいことがないか必ずお子さんにたずねてください。答えがわからないときには、できるだけ早く答えを見つけて知らせるとお子さんに伝えてください。そうすることで、親は必ずしもすべての答えを知っているわけではないが、親は子どものためにできるだけのことをするのだということが子どもに伝わります。また、知りたいことは何でも聞いてよいのだということも子どもに伝わります。

### お子さんの年齢に配慮しましょう。

お子さんと話をするときには、**年齢にふさわしい言葉**を使いましょう。よく知っているふつうの言葉を使うことで、がんとこれから起こることについてお子さんが理解しやすくなります。

また、年齢によって物事を理解する方法が異なることを覚えておいてください。親ならだれでも自分の子の成熟度や理解力をわかっていますが、年齢によって何がいちばん効果的であるかを知る目安としてこの情報をご利用ください。たとえば、就学前の年齢の子どもには「魔法のような考え」



が見られることがあります。つまり、自分が何かを言ったり考えたりすれば、それが本当のことになると信じていることがあります。ですから、お子さんがしたことや、言ったことがんの原因になることはないのだと子どもに理解させることがとても重要なのです。簡潔で具体的な言葉を使いましょう。たとえば、次のように言えます。

「ママ（パパ）はがんという病気にかかっているけれど、がんは自然にできたもので、だれのせいでもないの。ママにはとても良いお医者さんがついているし、ママも良くなるためにできることは何でもするつもりよ。」

がんは伝染病ではないことを子どもに理解させることも大切です。幼い子は、病気になるのはバイ菌がうつることだと考えることがよくあります。風邪とは違って、がんはうつらないことを教えてください。いつものように抱きしめてあげることもできるのだと伝えましょう。

5歳から8歳までの子どもが自分自身のことばかり心配するのは自然なことです。「だれがぼくを守ってくれるの？」というのはよくある質問です。これは、幼い子どもが自己中心的だからというわけではありません。この発達段階にある子どもは自分自身の視点から世界を見るのであり、もう少し大きくなるまで広い視野を持ってません。これからもきちんと世話をしてもらえたり、これからどうするかあなたがしっかりと考えていることを伝えれば、日々の生活に変化が生じたときお子さんがそれに対処しやすくなります。より年上の子どもにも、自分のニーズが満たされるという安心感は必要です。

5、6歳を過ぎると、質問が増える傾向があります。あなたのがんがどのような種類であるか、がんがどこにあるかを伝える準備をしましょう。知っている限り、質問に教えてください。ただし、聞かれていないことまで話す必要はありません。これは子どもが自分のペースで情報を吸収できるようにするためです。もっと知りたいことが出てくれば、あとで聞いてくるでしょう。

どの年齢のお子さんでも、お子さんが感じている気持ちは当然のことだと伝えてあげることが重要です。お子さんががんについてどのようなことを知っているのか、あなたが確認しておくことも役に立ちます。そうすれば、医療チームと協力して誤った情報を取り除きやすくなります。ごまかさず希望を持って接してください。この先、折に触れて会話をすることで、お子さんがもっと安心感を得られるようになります。

## 治療について話す

治療計画について早い時点で話す場合にも、後になって話す場合にも、重要なことはお子さんにいつも状況を知らせることです。治療はおそらく家族の毎日の生活に多くの変化をもたらすので、お子さんが心配したり混乱したときには何でも質問するようにお子さんを促してください。治療計画についてお子さんに伝えるためのヒントをここにいくつか示します。

### お子さんの日課に変化が生じる場合には、それを伝えましょう。



親の治療について話すと、多くの子どもはそれが自分にとってどのような意味を持つようになるのかを知りたがります。ママが入院するなら、だれが学校に連れていってくれるのか、だれが夕飯を作るのか、だれが放課後の活動に連れていってくれるのかを知りたがります。このような心配はあなたにとっても重要なことだとお子さんに伝えましょう。まだ子どもの世話をしてくれる人たち（親戚、隣人、友人）がはっきりしない場合でも、そのことについてきちんと考えていて、決まったらちゃんと知らせる、とお子さんに伝えましょう。

### 治療で生じるかもしれない副作用についてお子さんに心の準備をさせましょう。

治療についてお子さんと話し合っているとき、起こりうる副作用について心の準備をさせたいと思うでしょう。髪が抜ける、体重が減る、吐き気がするといった化学療法の副作用を目の当たりにすると、子どもは動揺するかもしれません。副作用は治療によるものであり、病気のせいではないことを前もって知っていれば、子どもはうまく処理できるようになります。5歳から8歳のお子さんがある場合、髪が抜けるなどこれから起こるかもしれない変化をクレヨンなどを使って絵に描いてみせるという方法もあります。これは、治療で変化が起きることをお子さんが具体的に理解する方法となるでしょう。

ほとんどの場合、副作用についてお子さんに細部まで説明する必要はありません。たとえば、5歳から8歳の子どもには次のように伝えるとよいでしょう。「がんを治す

ために、ママはとても強いお薬を使わなければならないの。それで髪が抜けるかもしれないし、気分が悪くなるかもしれないけど、それはお薬のせい、がんのせいではないの。」また、**放射線療法**を受ける際には次のように言えるでしょう。「ママはこれから受ける治療でとても疲れるかもしれない。おうちに帰って、たくさんお休みしなければならないの」、あるいは「ママはあなたと遊びたくても遊べないときがあるかもしれないけど、あなたのことはとても大切に思っているのよ」などです。

副作用の出方には個人差があるので、どのような副作用が起きるかはっきりとはわからないことをお子さんに伝えましょう。ただし、あなたや、お子さんの生活にかかわるあなた以外の大切な人物（父親か母親、近親者、家族の友人）が変化に備えて助けてくれることも伝えて、お子さんを安心させてください。このような安心感や支えがあることで、大変なときにもあなたがいつもお子さんを大事に思い気遣っていることが伝わります。

### 治療中もお子さんがあなたとのつながりを持ち続けられるようにしてあげましょう。

お子さんがあなたのがんに立ち向かえるようにする方法のひとつは、治療中もあなたとお子さんがつながっていると感じられるようにすることです。たとえば、これから入院するときに病室に飾る絵をお子さんが描いたり、カードを送るといのはいかがでしょう。できるならば、あなたも絵を描いたりお子さん宛ての短めの手紙を家に送りたいと思うかもしれません。お子さんをとても大事に思っている、お子さんのことをずっと考えていると知らせれば、あなたが入院している期間をお子さんが乗り越えやすくなります。



家でお子さんとのつながりを保つことも重要ですが、それまであなたにできていたことをするのが難しくなるかもしれません。たとえば、よちよち歩きの子や幼い子を抱き上げたり、抱っこして動くことが、がんとその治療のためにできなくなるかもしれません。お子さんはそのことを寂しく思って、近くに寄ってくるかもしれません。床の上で、ソファで、ベッドで、座ったままでも横になったままでも、あなたの目の高さでお子さんを抱きしめてあげると、お子さんはあなたの腕の中で安心を感じられます。お子さんと一緒にテレビを見たり、学校の出来事を話したり、何気ないことでも一体感を得られます。

あなたの力になりたいけれどどうすれば良いのかわからないとお子さんが思っていることに気付くこともあるでしょう。水を持ってくる、毛布をもう一枚持ってくると

いった簡単な手伝いをさせることで、お子さんはつながりを感じられるでしょう。十代の子でしたら、皿洗いや芝刈りなど、もっと多くの家事も頼めます。ただし、大人が責任を持って行うべき請求書の支払いなどの作業を子どもにさせてはいけません。

手伝いをしたいと思ってくれるのはありがたいけれど、どんな時にもしてほしいと思っているわけではないとお子さんに伝えましょう。それは子どもの仕事ではありません。子どもの仕事とは、学校に行くことや宿題をすること、友達に会うこと、スポーツをすること、そして楽しい時間を過ごすことです。子どもが子どもであることに罪悪感を抱いてはいけません。自分（または家族の誰か）

はがんであるけれど、それが家族のすべてではないことをお子さんに伝えましょう。がんによってどのような変化が生じてもあなたの愛情は決して変わらないのだと、機会があるごとにお子さんに伝えましょう。



### 予後について話す

がんについて話をするときには常にあてはまることですが、**予後**について話すときにもお子さんの年齢に配慮しましょう。そして必要な情報だけを伝えましょう。いちばん重要なことは、隠し事はしないから、心配な事は何でもあなたに正直に聞いてかまわないのだと伝えることです。

お子さんの感情に変化がないか注意を払いましょう。そのような変化は不安からくるストレスが原因かもしれません。お子さんが誤った情報を持っていないか確認してください。子どもは他の人から聞いた事柄を誤解し、事実とは異なることを想像する場合があります。

予後がどのようなものであれ、親が死んでしまうのか初めから知っておきたいという子どももいます。ほとんどの場合、医師の助けを借りてがんを治すためにできることはすべてやる、よくなるという希望を持っていると言えれば十分でしょう。がんが進行し症状が重くなっても、医師が治療に最善を尽くしてくれていることや、治療の進みぐあいをお子さんが理解できるように伝えることはできます。そんなときも、希望を持ってください。お子さんはあなたから手掛かりを得るのですから。

死や死の過程についてお子さんが疑問を持っているならば、経験豊かなカウンセラーに相談してみるのも良いでしょう。幼い子とそれより年上の子では、死を理解する方法が異なっています。

## 十代の子に話すときに特に配慮すること



多くの場合、十代は難しい時期です。十代のお子さんにあなたの診断や治療や予後について伝えることは、最大の難関となるかもしれません。十代の子はたいてい自分自身の問題で悩んでいるからです。

十代の子の多くは友人や学校とのかかわりがとても強く、自分のことを第一に考えるように見えるかもしれません。十代の子は、自立に向かいながら自分とはどういう人間であるかを理解しようとする年齢にあるからです。仲間からの仲間（周囲）からのプレッシャー、学校からの要求、将来に対する不安は、十代に共通した課題です。それに加えて親や家族ががんと診断されたならば、十代の子にとって非常に辛い時期なるでしょう。

十代の子に立ち向かう能力がないという意味ではありません。しかし、十代の子には幼い子に比べて難しいニーズがあることは確かです。以下にヒントをいくつか示しましょう。

### あなたの診断と治療に関する具体的な情報を集めて準備をしておきましょう。

十代の子の質問には率直にごまかすことなく答え、もっと詳しい情報が欲しいときに誰に聞けばよいか、どこに行けばよいかを伝えましょう。あなたの医療支援チームも力を貸せます。

### 十代のお子さんのプライバシーを尊重しましょう。

十代のお子さんはあなたの病気について特定の人にしか話したくないと思うかもしれません。他にも話をできる人（親戚や家族の親しい友人）がいることを知らせてください。ただし、判断はお子さんに任せましょう。

### これまでどおりの生活が続けられるようにしてあげてください。

十代の子には友人と会い、勉強に遅れないようにし、社会的活動を行うために必要な時間をできる限り取らせてください。十代らしく過ごすことが大切だというあなたの考えを伝えてください。

### 十代特有の悩みに気付いてください。

十代の子は「自分もこのがんになるのだろうか」といった特有の悩みを持つことがあります。このような質問にどう答えたらいちばん良いか医療チームと確認してください。また、十代の子はがんの治療費について心配し、大学などにかかるお金はあるのだろうかと考えるかもしれません。



## いつでも話ができるようにしておく

お子さんと十分にコミュニケーションをとることは、待ち受けている変化がどのようなものであれ、家族のみなにとって立ち向かう力になります。いつでも話ができるようにしておくために、ここでいくつか提案します。

**いつでもあなたの所へ来てよいこと。**そして、いつでも本当のことを話すとお子さんに伝えましょう。希望を持ちましょう。

**お子さんががんについて話しにくいと思っているようなら、質問や心配を紙に書いてみるように提案しましょう。**不確かなことがあれば、その答えを見つけ出すために医療チームが力になれます。

**家族会議の予定をお子さんに任せます。**最新の情報を共有する家族会議をいつ開くかを子どもに決めさせてあげましょう。子どもが、何が気になっているかを伝えられ、感じていることを分かち合い、新しい情報を見出すことができる会議です。

**サポートネットワークを作りましょう。**お子さんにもっと支えが必要になったときにそれに対応できるように、配偶者やパートナー、親しい友人やお子さんの担任教師と話し合しましょう。お子さんがそれを不快に感じていないか配慮しましょう。

**お子さんとくつろいだ、ストレスのない時間を過ごし、**趣味、学校生活、友達やいろいろな活動について話をしましょう。楽しいことを気兼ねなく話せる環境を作ってください。がんは多くの話題の中のひとつにすぎないと伝えてください。一緒にいることを楽しみましょう。

**助けを求めることをためらわないでください。**



## おわりに

家族のだれかががんであると知ると、子どもは感情をゆさぶられます。怖れを感じたり、混乱したり、罪悪感や怒りを覚えるかもしれません。また、子どもが感じることはその時々によって変わる傾向があります。状況がいつでもわかるように、そして家族とつながっていられるようにお子さんに手を貸せば、がんがもたらす変化に立ち向かいやすくなるでしょう。感情がゆさぶられるのはふつうのことであり、希望をもって一緒に前に進んでいこうと愛情と思いやりを持って伝えましょう。

## よくある質問

**Q** わたしのがんについて話してからずっと、息子は学校で問題行動を起こし、家にいたがるようになりました。どうしたら良いでしょう。

**A** おそらく、お子さんはがんのことをとても心配していて、あなたが大丈夫かどうか確認するために家にいたいのでしょう。もしかするとあなたがお子さんの助けを必要としていると思っているのかもしれませんが。怒りを感じても混乱してもよいのだと伝えて、お子さんを安心させてください。そして、あなたはがんを治すために一生懸命がんばっているのだから、お子さんにも学校に行って勉強し、友達を大事にし、宿題やいろいろな活動を一生懸命がんばってほしいと伝えましょう。お子さんががんばったときにはたくさん褒め、宿題が終わったらゆったりした自由な時間を一緒に過ごすように心がけてください。子どもには、親が自分をみてくれることを確認する必要があります。学校の日課や毎日の決まった活動は、子どもが安心感を得るために役立ちます。

お子さんの担任教師や校長に、家庭で起こっている変化について必ず説明しましょう。地域によって異なりますが、スクールカウンセラーが居る学校もあります。このような専門家はお子さんが問題に取り組めるよう手助けできます。

**Q** わたしは現在寛解状態にありますが、娘はまたがんになるのか知りたがりです。娘に何と話すべきでしょう。

**A** 寛解はとても良い知らせであることは確かです。寛解してどんなに嬉しいか、そして家族とともに楽しく過ごせることがどんなに待ち遠しかったか、お子さんに伝えましょう。またがんになるのではないかとお子さんが心配しているのなら、今のところその兆しはなく、今後もその状態が続くことを信じていると伝える必要があります。がんがない状態を保つために、あなたも担当医もできる限りのことをするつもりだと伝えましょう。再発の可能性が少しでもあるなら、そのときは一緒に立ち向かえるように家族に知らせるとお子さんに話してください。

**Q** がんについて子どもたちに話しているときに、取り乱したり泣き出したりしてしまったらどうなるでしょう。

**A** 伝えようとすることを書き出しても練習しても、お子さんに自分のがんのことを話すことは常に難しいものです。話し始めるときに、途中で悲しくなったり取り乱したりするかもしれないとお子さんに伝えましょう。そうすることで、お子さんはあなたの感情の動きに対する心の準備ができます。泣きそうになって話を続けるのが難しいと感じたら、少し話を中断して何回かゆっくりと深呼吸しましょう。親が悲しんだり泣いたりするのを目にするのは、子どもを傷つけることではありません。お子さんがあなたを慰めてくれたら、たとえば抱きしめてくれたら、褒めてあげることが大切です。どんな状況でも、お子さんの中に**共感**が芽生えたと知るのは決して悪いことではありません。落ち着いてきたら、話を再開しましょう。そうすることで、人は感情的になってもそれをうまく処理できるのだということをお子さんに示すことになりま。話し合い支え合うことがいかに大切であるかを、お互いに学ぶことになるでしょう。重要なことは、つながりを保つことです。

**Q** 治療で体調が悪くなり子どもの世話ができなくなったら、どうなるのでしょうか。

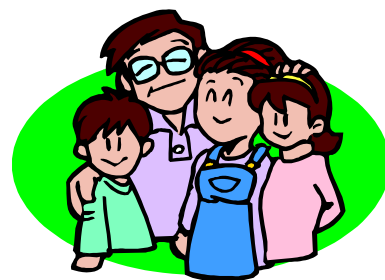
**A** できることなら治療開始前に計画を立てておくのが理想的です。その治療があなたにどのように影響するかを確実に予測する方法はないのですから、多くの支援を確保しておくといいでしょう。配偶者やパートナーが仕事や受診の介助や看病で忙しければ、しばらく他の人にお子さんを頼むことが必要になるかもしれません。お子さんがよく知っている人、たとえば家族や親しい友人や親戚などに“取りまとめ役”を頼むのも一案です。他の友人や隣人が何かできることはないかと聞いてくれたら、その人が役割を振って、物事を動かすこともできるでしょう。たとえば、ある人は食事の用意、ある人はお子さんの送り迎え、ある人は食料品の買い出しやその他の家事を手伝ってくれるかもしれません。お子さんの活動をスケジュールに組み込めば、取りまとめ役の人の手を借りてお子さんの生活をできる限り普段と同じに保てます。お子さんを外泊や外出に誘ってもらえば、その間に休めます。友人や親戚や隣人は、手を差し伸べることであなたが回復に専念する時間を持てるとわかっています。頼むことをためらわないでください。

有料にはなりますが、お住まいの地域の民間の家事援助サービスについてはソーシャルワーカーへ、独自のシステムと料金体系で行っている生協の家事援助サービスの

情報については地域の生協に問い合わせてみましょう。周囲に頼れる人がいない場合は、区市町村の役所・役場の子育て支援課や、自治体の保健所・保健センターの保健師にも相談してみましょう。保育園等の利用に診断書が必要な場合は、主治医に相談してみてください。診断書発行が必要であるとの理解が得られない場合は、看護師やソーシャルワーカーにも相談してみてください。公的なサービスを利用するに当たり、経済的な費用負担がきつい場合は、ソーシャルワーカーに相談したり、該当相談窓口の担当者に、伝え、費用負担が軽減される措置がないかどうか聞いてみてください。

**Q** 十代の子どもが私の担当医に会いたい、病院を見たいと言います。これは良い考えでしょうか。

**A** 十代の子が親のがんについてできるだけ多くを知りたいと思うのはよくあることで、医師と会いたい、治療施設を見たいというのはその表れです。これは良い考えです。十代のお子さんが医師に質問し、信頼できる相談窓口や信頼できる情報を提供している適切なウェブサイトを紹介してもらえるように、お子さんと会う時間を取ってくれないか医師に頼むこともできるでしょう。あなたのお子さんが大人のように物事に対処できることを見守ることは、あなたが彼らを信頼していることを示すことになります。お子さんをどれだけ誇りに思っているかを伝え、常にお子さんの気持ちに寄り添ってください。



## 用語集

### 年齢にふさわしい言葉

複雑で難しい問題であっても、子どもにとってふつうの、なじみのある言葉を使えば、子どもは親の話を理解できるということが教育専門家や精神保健の専門家の研究でわかっています。その年齢の子どもが理解できる言葉でがんについて説明する際は、ソーシャルワーカー、看護師やカウンセラーがお手伝いできます。

**化学療法** がん細胞を壊すために使用する薬。

**診断** 兆候や症状から病気を特定すること。

**共感** 他の人の状況や気持ちを理解し、感じとること。

**予後** 病気の経過を予測すること。病気が治ることや回復の見込みも指します。

**放射線療法** 高エネルギーの光線を照射してがん細胞を壊す治療法。

**再発** がんがなくなった後に、がん細胞とがんの兆候が戻ってくること。

**寛解** 治療の結果、がん細胞と症状が消えること。

**副作用** がん治療を受けているときに生じる好ましくない症状。