

思春期の子どもを支援するための助言

10代は、子どもと親の双方にとって困難な時です。10代の子どもは自立に向かって努力しながらも、まだ親から多くの愛と助言を必要とします。そして同世代の仲間に溶け込んでいるかも知っています。がんの親をもつことは、他の仲間との違いを意識させられます。ここでは、親ががんと診断された時に起こりえる変化に10代の子どもが対処するのを助けるヒントを提供します。

親ががんになった10代の子どもを支援するときには 以下の点を覚えておきましょう

● 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、その時々状況に応じて、さまざまな異なる反応を示すことがあります。また、10代の子どもは、親のがんについての気持ちや考えの一部、または全部に気まずさを感じているかも知れません。子どもには、そういう気持ちになるのも、苦しいものではあるけれど、正常であることを伝えてあげましょう。

● 10代の子どもは、詳細で正確な情報が必要です

これは、診断、治療、予後に関しては特に当てはまります。不完全であったり、不正確であると感じる情報には特に敏感に反応することがありますので、正直に話してください。また、10代の若者は、自分で更なる情報を検索することもあります。

● 10代の子どものプライバシーを尊重してください

10代の子どもは、自分の経験を親に話したい場合もあれば、したくない場合もあります。他の情報源からもサポートを受けられることを伝え安心してあげましょう。友人、叔母、友人の親、教師、聖職者、その他の親族に自分の気持ちを話した方が気楽であるかも知れません。

● 10代の子どもにははけ口を与えましょう

10代の子どもは、自分の内面の考えについて書いたり、考察したりすることがよくあります。また、運動することや、絵を描いたり、音楽やその他の創造的な芸術にエネルギーを注ぐこともできます。気持ちや心配をシェアできるよう促してみてください。

● 10代のお子さんは、親のケアに加わりたいかも知れません。

あなたの病院を見たり、治療チームに会いに一緒に病院に行きたいお子さんもいるかも知れません。そうすることで、自分は無力でなく、自分も親の治療に関与している気持ちになれることもあります。自分もケ

アに携わりたいと思う 10 代の子どもには、彼らがもう幼い子どもではなく、でもまだ大人ではないことを尊重して、ケアに加わらせてあげてください。

● 10 代の子どもに一貫性を持たせましょう

10 代の子どもがこれまでどおりに普段の活動や行事にも参加できるよう調整し、年齢に合った活動で友人との時間を過ごすように促しましょう。

※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) <https://www.cancercare.org/> (英語のみ)をご覧ください。

Helping Teenagers When a Parent Has Cancer

翻訳更新 2021

特定非営利活動法人 Hope Tree(ホープツリー) ～パパやママががんになったら～

<https://hope-tree.jp/>

