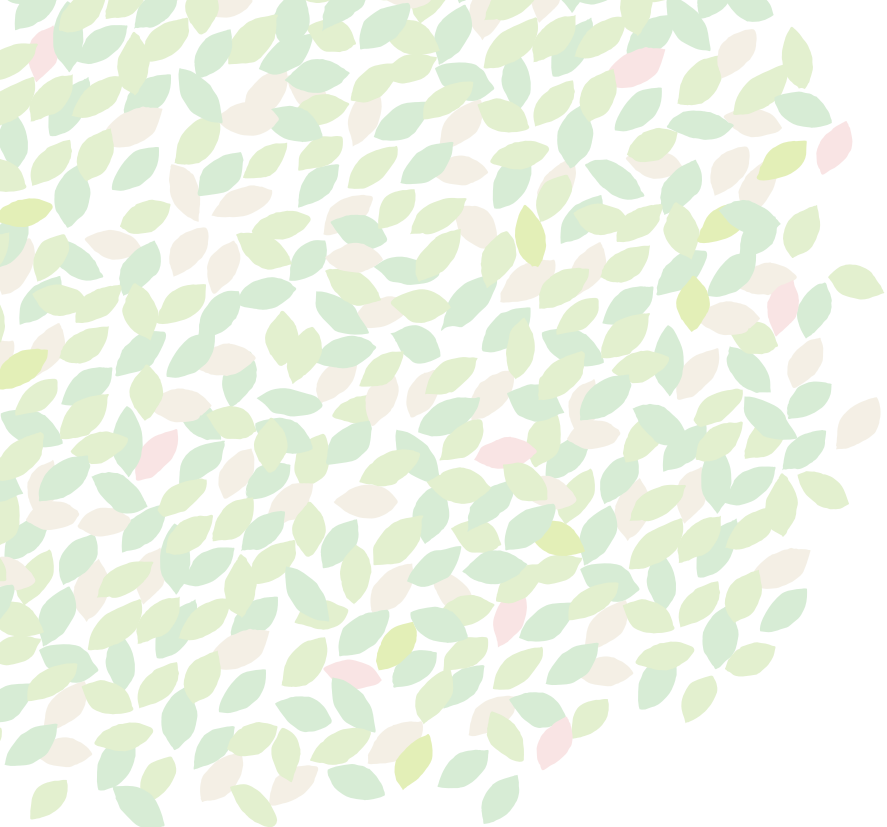


子どもとがんについて
話してみませんか





この冊子について
大切にしたいこと

この冊子は、お子さんがいらっしゃるがん患者さんとそのご家族のために作成されました。

子どもに親の病気について話すことは、さまざまな迷いが生じるでしょう。話したほうがいいのか、子どもはわかってくれるだろうか、怖がらせるのではないかと、話すとしたらいつ、どのタイミングで、どうやって話せばいいのか……など、迷いは尽きることはないかもしれません。

子どもに病気について話をするのに「適切なタイミング」や「決められた正しい内容」というものはありません。話す前の気持ち、治療や体の症状、話をする目的などによっても異なってくるでしょう。

この冊子を手にとっていただいた患者さん、ご家族が子どもに親の病気について話そうと考えた、その時の状況に合わせて、必要と思われた部分を参考にしてください。

親が病気になるという体験を通じて、子どもが大切なものを学び、家族の絆が深まることを願っています。

目次

1	はじめに	-3
	子どもにとって親ががんという病気になるということはどういうことでしょうか？	
2	話す前の工夫	-4
	①家族内の意見の共有から始めましょう	-4
	②子どもの日常生活を確保しましょう	-4
	③子どもと話す機会を増やしましょう	-5
	④子どもと話すのに適切な場所は？	-5
3	子どもと話す 一何を話したらいいのでしょうかー	
	①がんという病気について	-6
	②子どもが感じる病気についての疑問	-6
	③親の気持ち	-7
	④子どもにしてほしいこと	-7
	⑤大切なこと：子どもの気持ちを尊重する	-8
4	子どもと話すときに役に立つ媒体	-9
	①絵本	-9
	②手紙や交換日記	-9
	③ビデオメッセージ（動画メッセージ）	-9
	コラム 話したくない気持ち	-10
5	病期に応じた話し方	-11
	①がんの診断から間もない時期	-11
	②治療中の時期	-11
	③治療がひと段落終わったら	-11
	④再発・転移したら	-12
	⑤病状が進んできたら	-12
	⑥死が近づいてきたら	-13
	★子どもの病気の理解と話す内容、子どもの反応とそのサポート	-14
	★子どもの死の理解とその対応	-15

コラム	子どもが目にする事 ～ウィッグ、ストーマ～	-17
------------	-----------------------	-----

6	話した後のフォロー	
	①入院や通院予定が子どもにわかるようにしましょう	-18
	②いつでも質問に答えましょう	-18

コラム	子どもの行動、心に起こりえること	-19
------------	------------------	-----

7	周囲の協力	
	①医療者	-20
	②子どもの関係者	-20

私の体験	手術後しばらくして子どもに話す決心をしたAさん	-21
-------------	-------------------------	-----

Q & A		
Q 1	自分のことで精一杯で、子どもに話す余裕がありません	-22
Q 2	受験や部活で忙しそう…… 子どもに余計な心配をかけたくありません	-22
Q 3	病気のことを話すと、子どもがどうにかなってしまいそうで心配です	-23
Q 4	子どもが親の病気について家族以外に話をして、学校や幼稚園（保育園）で噂にならないか心配です	-23
Q 5	幼い下の子には話さなくてもいいのでしょうか？	-24
Q 6	どうしても子どもに話したくないのです	-24
Q 7	子どもに話したけれど、理解してくれたか心配です	-24
Q 8	子どもからたくさん質問されて困ってしまいます	-25
Q 9	子どもに「もう聞きたくない」「わかった、わかった」と言われて、詳しい話ができません。	-25
Q10	がんについて話をしました。次はいつ、どんな場面で話せばいいのでしょうか？	-25
Q11	学校や幼稚園（保育園）にも話した方がいいのでしょうか？	-26
Q12	子ども自身が誰かに相談できるといいのですが…	-26
Q13	子どものことだけでなく、自分自身の不安が尽きません。どこに相談すればいいですか？	-26

1 はじめに

子どもにとって親ががんという病気になるということはどういうことでしょうか？

親ががんになるということは、親の入院や通院、体調の変化があるため、子どもの日常生活にも影響します。

子どもは、親と一緒にいる時間が減ることで不安を感じます。中には「自分が悪いことをしたからお父さん、お母さんと一緒にいられないのでは」「自分のせいで親が病気になったのでは」と考えてしまう子どももいます。入院のために親が家にいる時間が少なくなり、代わりに祖父母や親戚、あるいは、託児所など家以外の場所で過ごす時間が増え、生活の変化に不安を感じながら過ごすこともあるかもしれません。

また、治療に伴う親の体調の変化や痛み、吐き気などを心配したり、悩んだりすることもあります。「病気が治らなかったらどうしよう」という思いもあるでしょう。子どもの年齢があがると、親が仕事に行けなくなることで、生活やお金のことを心配するかもしれません。

また、子どもは、テレビやインターネットなどの情報により、がんに対してさまざまなイメージを持ち、想像ばかりが膨らんでしまうこともあるでしょう。

家族や親戚の大人たちが病気について話さなくても、子どもは「何かがおかしい」「何かを隠されている」などと敏感に察知し、自分の想像よりももっと大変なことが起きているのではないかと、不安が強くなってしまうこともあります。

2 話す前の工夫

① 家族内の意見の共有から始めましょう

両親や祖父母など、家族の中で子どもに病気の話をすることについて、意見が異なることは珍しくありません。けれども、患者さんを含めた家族内で統一した意見を持つことは、子どもにとっては家族に対する信頼感、安心感を増すことになり、大人も落ち着いて子どもに対応することができるでしょう。

まずは、子どもに接する大人が、子どもにどのように向き合うかを話し合うことをお勧めします。もし、家族の内では意見がまとまらない場合は、患者さんや子どもの世話を担う人の意向を尊重することが望ましいでしょう。

② 子どもの日常生活を確保しましょう

子どもの日常生活には、起床、就寝、食事、入浴、学校、放課後の遊び、宿題、習い事の送迎など、さまざまなことがあります。そうした普段の生活が続いていくことは、子どもにはとても大切です。けれども、親の治療や体調などによって、そうした生活が変わってしまうことがあるでしょう。子どもの世話については、必ずしもすべて親がする必要はありません。他の人の助けを借りながら、できる範囲で子どもの生活が維持できるようにしてあげましょう。

また、家庭で決めた子どもとの約束、お手伝いなどは継続していくことが大切です。親が病気になったからといって、子どもの生活リズムを変える必要はありません。できる限り生活の変化が少ないほうが望ましいでしょう。



3 子どもと話す 一何と話したらいいのでしょうかー

③ 子どもと話す機会を増やしましょう

病気的话题に限らず、子どもと話し合う機会を増やしてみましょう。子どもの思っていることや悩んでいることを聞き、大人がそれを受け止め、わかりやすく答えることで、子どもは「何でも話していいのだ」と安心します。

病気についてこれから予想されることを聞いた子どもは、子どもなりに家族に起きている状況を理解します。はじめはわからない様子であっても、親とやり取りしながら受け止めていくでしょう。こうした 親とのコミュニケーションを続けていくことがとても大切です。子どもの疑問や思いを引き出し、それに大人が答えていくことで、子どもは家族の一員としての役割を正しく認識し、落ち着きを取り戻すでしょう。

④ 子どもと話すのに適切な場所は？

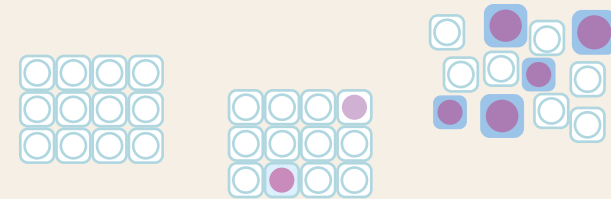
子どもに病気について話す場所は、子どもが落ち着ける所であれば、どこでもよいでしょう。子どもが寝る直前だと、心配になって寝つけなくなったり、夜中に不安になることもあります。できれば土曜日や日曜日の日中のように、話した後で子どもの疑問に答えられる時間があるとよいでしょう。子どもとの入浴、散歩、ドライブ（車の中）中に話すのもいいかもしれません。

病院で話す場合には、子どもの気が散らず、できる限りプライバシーが確保される場所が望ましいと思います。

① がんという病気について

子どもにがんという病気について、詳しくわかってもらうことは難しいかもしれませんが。子どもの理解に応じて、少しずつ説明してあげてください。小学生であれば、次のように説明することができます。

人間の体は、小さなブロックみたいな細胞が何十兆個も集まってできています。この細胞が病気になってしまうと、がんという細胞になります。このがん細胞が増えて広がってしまうと、がんという病気になってしまいます。



② 子どもが感じる病気についての疑問

体のどこに病気があるのかを、子どもにわかるように説明しましょう。そして、「がんはうつる病気ではない」と話すと、子どもは安心してそばにすることができます。また、子どもは自分のせいで親が病気になったと思いがちです。患者さんご自身も子どもも家族も、病気になったのは誰のせいでもないことを話してください。



③ 親の気持ち

病気や治療の話ばかりでなく、親自身がどう感じたのか、例えば、がんが見つかってびっくりした、ショックだった、頑張りたいなど、大人の正直な気持ちを知ることで、子どもは安心することもあります。また、言葉だけではなく、抱きしめたり、手を握ったり、思いを込めて見つめるなど、話し方も大切です。

また、親が病気になると、遊んではいけないと思う子どももいるので、「あなたがいてくれるだけで嬉しい」「いつもと同じように学校や習い事に行ってくれと嬉しい」「お友達と楽しく遊んでくれて嬉しい」といったことも話しましょう。

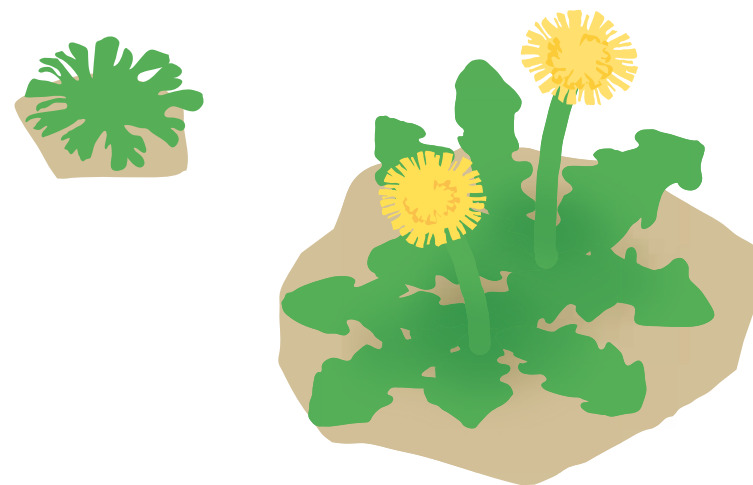
子どもは、親と一緒に過ごす時間が少なくなるだけで、不安を感じるものです。入院や通院などで離れる時間があるときには、「いつもあなたのことを思っている」と、言葉で伝えましょう。

④ 子どもにしてほしいこと

子どもは、親に何かしてあげたいと一生懸命考えています。親のほうから、子どもにできそうなことをお願いしてみるのもいいでしょう。例えば、荷物を持つ、片づけを手伝う、ごみを出す、きょうだいの世話をする、といったことを提案し、子どもがやり遂げることができれば、しっかり褒めてあげてください。子どもは、親のために何かしてあげられたという達成感を得られるでしょう。

⑤ 大切なこと：子どもの気持ちを尊重する

子どもによっては、親の病気に関する話題を嫌がるかもしれません。けれども、時間がたてば聞きたい、話したい、と変わることもあります。大切なのは、子どもの気持ちに配慮することです。聞きたくなければ聞かなくてもいいし、話したくなければ話さなくていいと話し、子どもの意向を尊重してください。同時に、困ったこと、心配なこと、知りたいことがあったら、いつでも教えて欲しいと言っておきましょう。



4 話すときに役に立つ媒体

① 絵本

子どもに絵本を使って話すことも一つの方法です。絵本をきっかけに、話ができることもあります。最近では、これらのテーマを扱った多くの絵本が出版されています。(参照: HopeTree ホームページ <https://hope-tree.jp/>)

② 手紙や交換日記

子どものために手紙を書いてみることも、気持ちを伝える良い方法です。「子どもに自分の気持ちを手紙に書いたけれど、渡せない」と感じているときは、無理に渡さず、そのまま持っていれば良いと思います。手紙を書くことだけでも、患者さんご自身の心の整理になるのではないのでしょうか。また、子どもと交換日記をするのもいいでしょう。子どもが親のことを知るだけでなく、親も子どもの気持ちや普段の生活がわかり、親子双方の安心につながります。

③ ビデオメッセージ (動画メッセージ)

ビデオメッセージを用いて、子どもに自分の気持ちを伝えることもできます。子どもは画面に映し出された親の顔や表情、声のトーンを含めたメッセージを受け取るでしょう。

他にも携帯電話やメールなどを利用される方もあるでしょう。これらの方法はどれが一番ということではなく、今までのご家庭での過ごし方やそれぞれの子どもの性格、そして何よりも患者さんご自身に負担のない方法を選んでみてください。

コラム 話したくないと思う人もいます

話したくない理由は人によってさまざまだと思います。親のがんや病状について話すと、子どもに不安や心配をかけるんじゃないかと考えるかもしれません。また、子どもからのストレートな質問(例えば、「絶対治るの?」「死んじゃうの?」)にどう答えていいのかわからない、など、それぞれにあるでしょう。

親が病状や治療のことで気持ちに余裕がないときに、子どもに話すかどうかを考えるのは不安や緊張が高まるでしょうし、「今は考えたくない」「もう少し落ち着いてから」と思うことは当然かもしれません。

しかし、子どもに話していないと、親にとっても「気づかれたらどうしよう」など、隠している後ろめたさが出てきて、ストレスを感じるかもしれません。患者さんにとって闘病中に自然体で過ごすことができないのは、心身の負担となり、つらいことです。患者さんご本人が話すことが負担であれば、他のご家族から話すこともできます。

子どもが親の病気を知れば、悲しむのは当然のことです。しかし、子どもは時間がかかっても事実を受け入れ、対応していく力があります。柔軟性、回復力、気持ちを切り替える力は大人以上に持っています。親や家族が子どもと向き合い、子どもの気がかりに気づくことで、子どもは状況を受け入れ、対処していくことができるのです。



5 病期に応じた話し方

① がんの診断から間もない時期

がんと診断された直後は、患者さんも家族もショックを受けているでしょう。気持ちが混乱している中で、子どもにどう話すかを考えることは大変です。無理に全てを話そうとするのではなく、わかっていることを話せるところから話をしてはどうでしょう。今後の見通しに従って、子どもも含めて家族で話し合うこともよいでしょう。

② 治療中の時期

治療が始まると通院回数が多くなったり、入院などで家を留守にすることが増えます。治療の影響や副作用などで、自宅にいても子どもと話す気力や体力がないこともあります。子どもは、親の具合が良くないことを感じて、心配するかもしれません。このようなときには、子どもの気遣いに感謝していることを伝え、治療や薬の影響で体調がすぐれないことを話すだけでもいいのです。

③ 治療がひと段落終わったら

治療がひと段落したら、そのことを話しましょう。同時に、今後も定期的に病院に行って体を調べてもらうこと、その結果は知らせることを話してください。子どもに何も言わずに通院をしていると、またがんが悪くなっているのではないかと心配するかもしれません。

④ 再発・転移したら

再発・転移をすると、患者さんも家族も先の見通しがわからなくなり、落ち込むことでしょう。そのような気持ちで、再発・転移について子どもに話すのは、難しいことかもしれません。けれども、話す内容は変わりません。検査の結果、がんがどこに出てきたのか、そして、これからどのような治療をするのかを話してください。再発・転移といった言葉に惑わされず、治療がこれから続くことをわかってもらいましょう。

⑤ 病状が進んできたら

病状が進行し、回復することが難しくなったり、余命に限りがあるという状況であっても、子どもとのコミュニケーションは大切にしましょう。子どもは、親の体を心配し、親のために何かをしてあげたいと思っています。けれども、親の調子が悪かったり、周りに医療機器などがあると、近づいていものかどうか、戸惑ってしまうかもしれません。痛みや息苦しさ、食欲不振、倦怠感、疲れやすさなどの症状があるときには、その原因と対処があることを教えてあげてください。

特に制限がなければ、痛みのあるところをさすってもらったり、「そばにいてね」と声をかけてあげると、子どもは安心して親のそばにいられます。子どもが「自分も何かできる」「ここにいてもいいんだ」とわかれば、病気の親を支える一員であるという自信と自覚につながります。

ただ、状態が悪い場合は、子どもが患者さんに会う前に今の状況を話し、気持ちの準備ができるように配慮しましょう。病状について話すことが難しいと思ったら、担当医や看護師に相談してください。医療者から子どもに状況を説明することもできます。

★子どもの病気の理解と話す内容、子どもの反応とそのサポート

(この表は一般論です。お子さんのことで気になることがありましたら、小児科医、養護教諭、スクールカウンセラーなどの専門家にご相談ください。)

⑥ 死が近づいてきたら

死ということについて、子どもにいつどのように話すのかは、容易ではありません。実際に「死んじゃうの？ 治らないの？」と聞かれたときには、「死なない」とか、「大丈夫」と否定しないで、子どもに「どうしてそう思うのか」を尋ね、その思いを受け止めてあげてください。その上で、そうならないことを願っており、ずっと子どものそばにいたいと思っていることを話してみましょう。命に関する絵本を一緒に読むのもいいかもしれません。

死の可能性について事前に話し合うことで、子どもは子どもなりに厳しい現実を理解し、これからの時間を大事に過ごしたいという気持ちが芽生えます。死について話し合ったときには、同時に子どもとできることを話し合ってください。例えば、一緒に食事をする、一緒に本を読む、子どもの話を聞いてあげる、など、子どもと過ごす日常生活の一つ一つが大切な時間となり、子どもと患者さんを支えていきます。

子どもが何も知らされず、何も言わないで突然親と死別するのではなく、お別れについて話す機会を持つことは、その後の親との気持ちのつながりを保つ上でとても大切です。ある30代の胃がんの女性は、6歳の長女と3歳の長男に次のように自らの病状について話をしました。

「ママの病気をやっつける薬はもうないんだ。がんは体のなかで大きくなって、ママの骨とかいろんなところを傷つけてしまうから、これからママは少しずつ動けなくなって死んじゃう日が来るかもしれない。いつまで動けていつまでお話できるかは、誰にもわからないの。」

	乳児期：0～2歳	幼児期：3～5歳
病気や病状の理解	<ul style="list-style-type: none"> ○ 病気の理解は困難 ○ 時間の概念が発達しておらず、先の話は理解できない 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分のせいで親が病気になった、がんがうつると考えることがある ○ 時間の概念が未発達
話す内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「ぼんぼん痛い」「あたま痛い」など、普段使っている言葉で伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 病気は誰のせいでもない、うつらないことを話す ○ 子どもの生活に影響することをその都度話す ○ 親の気持ち ○ できないことと今までどおりできることも話す
話した後の反応	<ul style="list-style-type: none"> ○ 不眠やぐずりなど 	<ul style="list-style-type: none"> ○ いやいや、ぐずり、親と離れたがらないなど退行現象が見られることがある ○ 一見変化がないように見える場合もある ○ 親が病気のときに遊んでしまう罪恶感を持つ
お子さんへのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ○ 抱っこなどのスキンシップを多くする ○ 「そうだね」と気持ちを受けとめる 	<ul style="list-style-type: none"> ○ スキンシップを多くする ○ 普段の生活をできるだけ維持する ○ 楽しく過ごすことが親も嬉しいことを話す ○ 子どもにも具体的な役割を与える ○ 心配があれば小児科医に相談する

	学童期：6～11歳	思春期：12歳～
病気や病状の理解	<ul style="list-style-type: none"> ○より科学的で詳細な情報を好む ○原因と結果から病気を理解する ○『がん』をある程度概念的に理解できる ○親の病状や体調について理解ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ○抽象的、哲学的、生理学的に考える ○病気や病状を理解できる ○病状が深刻であれば、死につながることを理解できる
話す内容	<ul style="list-style-type: none"> ○がんは誰のせいでもない、うつらないことを説明する ○治療や副作用についても説明する 	<ul style="list-style-type: none"> ○病気や治療などの今後の見通し ○話した後のお互いの思いや日常生活の中で一緒に過ごす時間など ○病気は誰のせいでもないこと ○子ども自身の生活（学業、部活など）を維持していいこと
話した後の反応	<ul style="list-style-type: none"> ○宿題を忘れる、集中力が低下する。友達とのトラブルなど ○「良い子」になろうとする ○がんという言葉に敏感になる ○普段と変わらないように見える 	<ul style="list-style-type: none"> ○病気の話から距離を置く ○がんという言葉に敏感になり、自ら調べる ○睡眠障害や食欲減少/食欲過多、落ち込みなど、学業不振、登校しぶりなど ○普段と変わらないように見える
お子さんへのサポート	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもの話を聞く機会を増やす ○親との時間を確保する ○家事の手伝い、病気の親の手伝いなど具体的な役割を決める ○学校の先生に状況を話し、支援を得る 	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭内の話し合いに子どもを参加させ、子どもの意思を確認する ○家庭内の役割決める ○学校生活や友達と過ごす時間を確保する ○親以外に子どもが相談できる大人の存在をつくる

Bluebond-Langner, Myra.(1980). The Private Worlds of Dying Children. Princeton: Princeton University Press.
 Bell,Jacque and Esterling,Linda S.(1986). What Will I Tell the Children? Nebraska: Bell, American Cancer Society-Nebraska Division.
 Rauch,PK and Muriel,AC.(2004). The importance of parenting concerns among patients with cancer. Crit Rev Oncol Hematol.49(1):37-42
 上記より引用、一部改変し表を作成（井上実穂 2018）

★子どもの死の理解とその対応

(*発達段階、環境によって個人差があります)

	死の概念・理解/子どもの反応	対応
0 ～ 2歳	<ul style="list-style-type: none"> ○死を認識しない ○親がいなくなった不安 ○世話をする人の不安を感じ取る 	<ul style="list-style-type: none"> ○安定した養育環境を整える ○世話をする人をできるだけ固定する
2 ～ 3歳	<ul style="list-style-type: none"> ○死を寝ていることと誤解し、このことが不安を引き起こす ○駄々をこねるなど、大人の手を煩わせる行動をとる 	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもが安心できるように対応する ○スキンシップを多くとる ○家族からの分離を避ける ○「眠っている」「遠くに行った」というよりも「死んだ」という現実的な言葉を使う
3 ～ 6歳	<ul style="list-style-type: none"> ○死は一時的で、再び戻ってくると思っている。死の最終性は理解しにくい ○自分の考えや行為が死を招く原因になったと考える（自己中心性） ○泣きじゃくる ○故人と一緒にいたがる 	<ul style="list-style-type: none"> ○ひとりにしない ○故人と一緒にいたい気持ちを受け止めつつ、現実の生活に適応させる ○死の理由、死について説明する（「死んだのは病気のためであり、誰のせいでもない」「死んだ人は戻ってこない」）
6 ～ 12歳	<ul style="list-style-type: none"> ○死の詳細について知りたいという好奇心がある（「死んだらどうなるのか」「死んだら体はどうなるのか」） ○9歳ごろには死の最終性を理解する ○周囲を和ませようとおどけたりする ○10～11歳ごろには死の普遍性を理解する ○11～12歳ごろになると、周囲の気持ちを察し、死に関する質問を避ける 	<ul style="list-style-type: none"> ○生活のリズム（食事、睡眠、入浴、登校など）を安定させる ○死について質問できる機会をつくる ○故人や亡くなったことについてどう思っているか話せる機会をつくる ○子どもの思いを表現できるように手紙や工作などを用いる
12歳 ～	<ul style="list-style-type: none"> ○大人と同じように死を理解する ○普段と変わらない態度でいる（感情を隠す） 	<ul style="list-style-type: none"> ○大人と同じ情報を伝え、子どもの意思を確認する ○どのような気持ち（悲しみ、恐れ、怒り）を持ってよいことを伝える ○同年代の仲間と過ごす時間を尊重する ○親以外の大人（親戚、学校関係者、知人など）に支援してもらう

HopeTree ホームページ 「子どもの悲嘆の表現」(https://hope-tree.jp/information/cancercare-for-kids-04/) を引用、一部改変し表を作成（井上実穂 2018）



コラム 子どもが目に見ること ～ウィッグ、ストーマ～

治療や病気の経過に伴う体の変化について、子どもが見たり感じたりすることをあらかじめ話しておく、子どもなりに心の準備ができるでしょう。例えば、髪の毛が抜けることについては、薬の副作用で抜けること、抜けた髪の毛はまた生えてくること、ウィッグ（かつら）があるので参観日などは大丈夫であること、などを話すといでしょう。他の副作用症状についても、皮膚がむけたりガサガサになる、吐き気や吐くことがある、疲れやすくなる、気持ちが不安定（泣いたり怒ったりいらいらしたり）になる、などわかってもらいましょう。

また、ストーマ（人工肛門）や乳がんを切除した手術跡については、子どもに話しにくいかもしれません。こうした場合は、患者さんの気持ちの準備ができたときに話せばよいと思います。その際も、目に見えることだけではなく、どんな治療が必要だったのかを話す、起こっていることが理解しやすいでしょう。

気持ちの準備ができていないときに、子どもに質問されたら、「もう少し待ってね。ちゃんとお話するからね」と声をかけてあげてください。

6 話した後のフォロー

① 入院や通院予定が子どもにわかるようにしましょう

お父さんやお母さんが、いつ家にいて、いついないのかは子どもにとって大きな関心事です。入院して家にいない日、通院日、一緒にごはんを食べられる日などを、カレンダーに印を付けて、子どもにわかるようにするとよいでしょう。予定が見えることは、子どもの安心につながります。

② いつでも質問に答えましょう

子どもは会話のやりとりを通じて状況を理解していきます。例えば「治るの？ 治らないの？」と質問をされたら、「治るように頑張っているよ」とか「心配してくれているんだね、ありがとう」と答えてはどうでしょう。子どもの気持ちを大切にしているというメッセージを返すだけでもいいのです。多くの子どもにとって、一回の話で今起こっていることやこれからのことを理解するのは困難です。また、子どもの中に生じた不安や疑問を解決するためには時間も必要です。

一回の話ですませるのではなく、子どもの理解によって数回に分けて、また病気に対する不安や疑問に対しては、時間をかけて答えていく必要があることも、知っておいてください。



コラム 子どもの行動、心に起こり得ること

子どもの行動の変化は大切な SOS です。子どもによっては、寝つきが悪くなる、おねしょをする、食欲が落ちる、ぼんやりする、甘えたがる、ひとりになることを嫌がるなど、今までと違う行動が出てくるかもしれません。

このような行動は、これまでの生活が変化したり、ストレスを感じている子どもにとっては自然な反応です。多くの場合は、親とのスキンシップや一緒にいる時間を多く過ごすことで、徐々に落ち着いてきますが、気になるようであれば、小児科医や医療スタッフにご相談ください。



7 周囲の協力

① 医療者などの協力

何となくうまく話せない、子どもの「なぜ」「どうして」に答える自信がないと思うこともあるでしょう。また、家族の中で、子どもに話すことについて意見が異なるかもしれません。そのようなときには、遠慮なく担当医や看護師に相談してみましょう。がん相談支援センターや緩和ケアセンターのスタッフも対応してくれます。こうした専門家の助けを得ることも大切です。

また、病院内で開かれている同じ立場の人と出会える患者サロンも役に立つかもしれません。

② 子どもの関係者

子どもをとりまく人の協力を得ることも考えましょう。担任の先生や部活の顧問、養護教諭、スクールカウンセラー、学年主任、習い事の先生、保護者仲間などで信頼できて話しやすい人はいないでしょうか？ 他人にはなかなか言いにくいこととは思いますが、子どもの様子を気にかけてくれる人がいることは心強いものです。

私の体験

手術後しばらくして子どもに話す決心をした A さん

30 歳代 乳がん A さん。2 年前に左乳房の全摘手術を受けました。当時、子どもは小学校 3 年生の女の子でした。A さんは、手術後の脇の下や左腕のしびれなどがあり、緩和ケア外来を受診していました。幸い痛みやしびれは改善してきましたが、娘に自分の病気について話せていないことが気がかりでした。以前は一緒に入っていたお風呂も、手術の後是一緒に入らなくなり、言おう言おうと考えているうちに時間ばかりが過ぎていたのです。手術から一年半ほどたったころから、娘の様子に変化が現れてきました。A さんと手を握っていないと眠れなくなり、学校にも行きたがらないことが多くなってきました。「お母さんがどこか行っちゃうんじゃないか心配……」という娘の一言をきっかけとなり、「どのように話したらいいのでしょうか？ 話して大丈夫でしょうか？」と、A さんは医療者に相談することになりました。

A さんは面談の中で「私自身これからどうなるかわからないし…子どもに受け止めてもらえるかどうかかわからないし、不安ばかりで……」と思いを言葉にしていきました。A さんは、悩みを話したことで、子どもと向き合っていないことが、娘にとっても、自分にとっても不安を大きくしていることに気づきました。

次の外来のときに、「先生！ 私言いました。大丈夫でした！ よかったです」と A さんから報告がありました。前回の面談の後に、娘と一緒にお風呂に入る決心をした A さんは、湯船の中でタオルを取りながら、「あのね、黙っていてごめんね。ママ、胸にがんという病気ができて、おっばい、取っちゃったの」と伝えたそうです。娘は乳房がなくなった左胸をしばらくじっと見て、そして自分の胸を指して、「私と同じになっちゃったね」と言って、ニッコリしてくれたそうです。

それからは、娘は徐々に夜もひとりで眠れるようになり、クラブ活動にも積極的にようになりました。「最近はお母さんのほうが忙しくて、私の相手もしてくれなくなりました。まだまだこれからどうなるかは心配ですが、話したことですっきりして、お互いに何でも話せるようになったと思います」と、A さんはほっとした表情で話してくれました。

Q & A

Q 1 自分のことで精一杯で、子どもに話す余裕がありません

A 診断後すぐや、手術前、治療の副作用でつらいときなど、子どもと心を落ち着けて向き合うことが難しい時期があると思います。まずは、「病気になって治療している」、「この病気はうつらない」、「誰のせいになったのでもない」など、ポイントだけ話して、「いろいろ調べてもらってから、ゆっくりお話しするね」と言ってみましょう。ご自身の気持ちの不安定さが続くようであれば、担当医や看護師などの医療者に相談してください。

Q 2 受験や部活で忙しそう……

子どもに余計な心配をかけたくありません

A 近々に終わるイベントであれば、それを待ってからでもいいかも知れませんが、子どもはすでに状況を感じ取って、心配しているかもしれません。話してくれないことで、大人に対して不信感を持つこともあります。タイミングを逃さないようにしてください。話す際には、いつもどおり勉強や部活に集中していいこと、時には手伝ってもらえることがあるかもしれないこと、など話してみましょう。「大切なことを言ってくれない」「隠されている」という方が、子どもにとっては傷つくことがあります。

Q 3 病気のことを話すと、子どもがどうにかなってしまいそうで心配です。

A 子どもに親の病気について話をすると、一時的にショックを受けるかもしれませんが、家族や周りの大人が子どもの揺れを受け止めることで、徐々に落ち着いてくるでしょう。子どもには「がんになった」ということだけを話すのではなく、どのような治療をして治していくのか、治療に対する決意や希望、子どもにお願いしたいこと、例えば、いつもどおりの生活をする、お手伝いをお願いする、なども話しましょう。

Q 4 子どもが親の病気について家族以外に話をして、学校や幼稚園（保育園）で噂になるのでは…

A 子どもは「誰かに話したい」「思いを聞いてもらいたい」と思うかもしれませんが、幼い子であれば、あまり考えずに親の病気について話してしまうかもしれません。子どもには、「大切なことなので、誰かに話したいなと思ったら、まずお父さんとお母さんに相談してね」と話しておきましょう。また、子どもは家族以外に相談できる人がいると安心することもあります。誰がいいか一緒に考えてみましょう。

Q 5 幼い下の子には話さなくてもいいでしょうか？

A 乳児でない限り、下の子どもにも話をしたほうがいいでしょう。幼い子どもに、病気の知識を正しく理解させることは難しいかもしれませんが、「体に悪いところできて、治してもらっている」「誰のせいでもない」「うつらない」「あなたは大切」などのメッセージを伝えることはできます。また、関係する絵本をいっしょに読んだりすることで、家族の話の輪に入ることができ、子どもの孤立感が和らぐでしょう。

Q 6 どうしても子どもに話したくないのです

A 話したくない気持ちの背景には、お子さんへの思いがあるのでしょう。その思いを子どもが大人になったときに理解できるように、ノートや手紙に記しておくのはどうでしょう。また、話さないと決めても、子どもとの時間を多く持つことは大切です。子どもの行動や気持ちの変化に気づくことができるよう、コミュニケーションを続けてください。

Q 7 子どもには話したけれど、理解してくれたか心配です

A 子どもはいつも親の病気を考えているわけではありません。話す前と全く変わらない子どももいます。しばらくは子どもの様子を見守りましょう。質問しやすい雰囲気を作るのも大切です。子どもには、話すことができてよかったと思っていること、いつ質問してもいいことを言ってあげてください。

Q 8 子どもからたくさん質問されて困ってしまいます

A 子どもが質問しやすい環境なのだと思います。今の体調などに加えて、後で質問に答えるための時間を取ることも話してみてください。甘えの表現としてたくさんの質問をし続けることもあります。幼い子どもであれば、抱っこするなど、言葉に限らないコミュニケーションを取ってみましょう。他の家族や医療者に協力してもらうこともできます。

Q 9 子どもに「もう聞きたくない」「わかった、わかった」と言われて、詳しい話ができません

A 子どもから話を拒む言葉が出たときには、「また聞きたくなったら教えてね」など伝え、無理に話す必要はありません。聞くのが怖い、認めたくない思いが強い場合もあります。思春期のお子さんであれば、ノートや手紙を利用するのもいいでしょう。病気について聞きたくないという意思表示があった場合は、生活の変化について簡潔に話し、子どもの様子をみながらやりとりを続けていくこともできます。

Q10 がんについて話をしました。
次はいつ、どんな場面で話せばいいのでしょうか

A 治療のスケジュールや検査結果がわかったときや、子どもが質問してきたとき、あるいはご自身が話したいと思うときなど、いつでもお話ししてください。治療が続く生活であれば、できるだけ身構えることなく話ができるようになるといいでしょう。

Q11 学校や幼稚園（保育園）にも話した方がいいのでしょうか？

A 子どもが多く時間を過ごす幼稚園や学校などの先生にも話しておく、子どもの変化に気づいてくれたり、ご自身が大変なときにサポートを受けやすくなります。また、人によって言うことが違うと、子どもは混乱します。支える大人が共通認識を持てるよう、子どもに話していることを箇条書きにして、先生に渡しておくのも一つの方法です。

Q12 子ども自身が誰かに相談できるといいのですが…

A 誰に相談するのがいいか、子どもと話してみましよう。親や祖父母、学校の先生…医療者に直接聞いてみたいという子どももいるかもしれません。思春期の子どもは、同年代の似た境遇の友達と話したいということもあります。

Q13 子どものことだけでなく、自分自身の不安が尽きません。
どこに相談すればいいですか？

A あなたが治療を受けている担当医や看護師が相談に乗ってくれます。また、がん相談支援センターや緩和ケアセンターのスタッフも対応してくれるでしょう。子どもの不安については、学校の先生（担任や養護教諭、スクールカウンセラーなど）も対応してくれます。ひとりで抱え込まないで、皆があなたを支える一員であることを心に留めておいてください。

子どもとがんについて話してみませんか

2013年4月 試作版

2014年3月 第1版

2019年5月 第2版

■ 執筆・編集・発行

NPO法人 Hope Tree 井上 実穂 四国がんセンター
大沢かおり 東京共済病院
小嶋リベカ 国立がん研究センター中央病院
白石 恵子 九州がんセンター

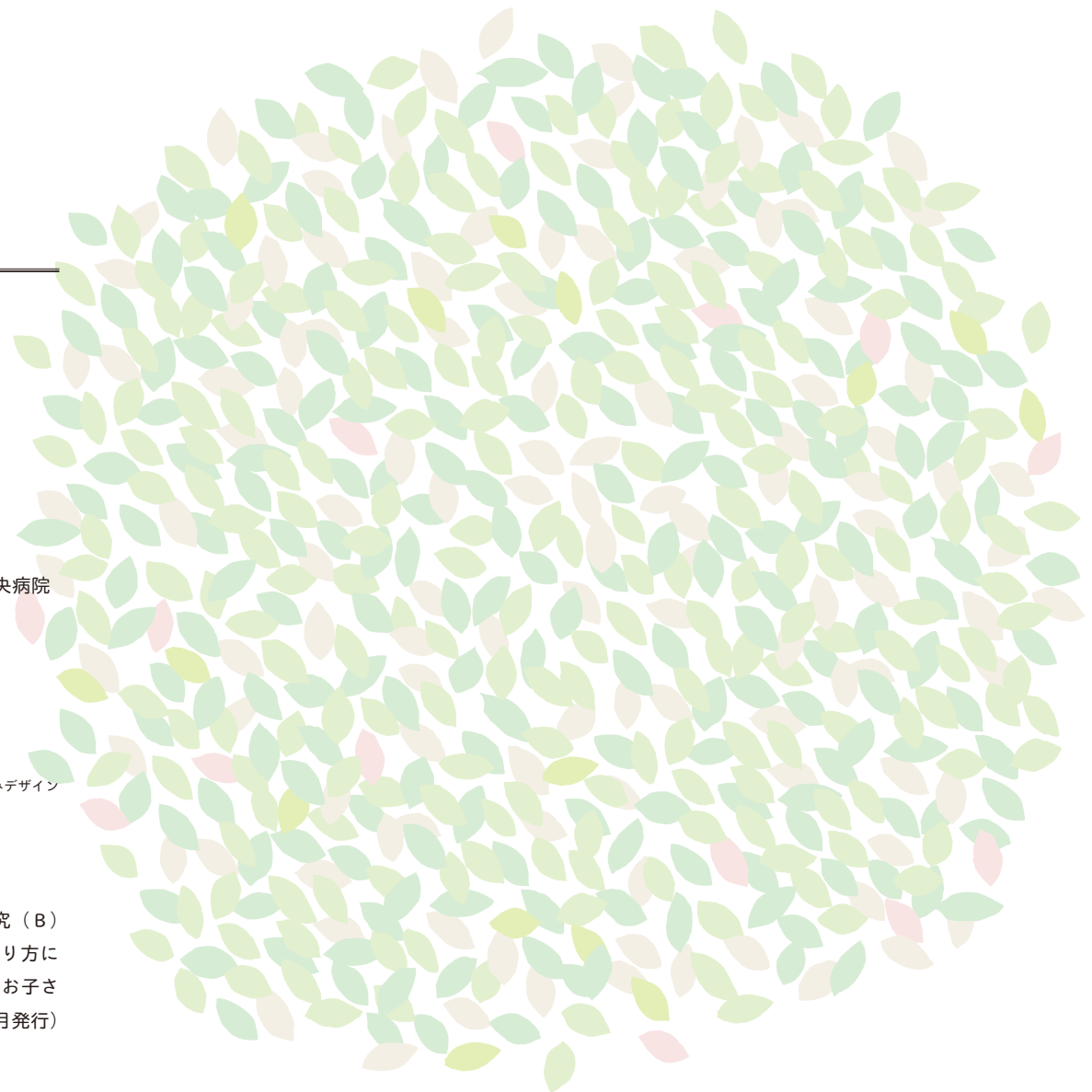
■ 監修

的場 元弘 青森県立中央病院 副院長／緩和医療科 部長

イラスト まゆみデザイン

この冊子は平成25年度文部科学省科学研究費補助金 基盤研究（B）がん患者の子どもに対する親の療養から死別までの支援のあり方についての研究班（研究代表者 的場元弘）が作成した小冊子「お子さんと“がん”について話してみませんか」（試作版）（2013年4月発行）を改定したものです。

この小冊子の発行に際し、故 西宮麻知子氏から多大な支援をいただきました。





NPO法人Hope Tree

<https://hope-tree.jp>