

# 子どもに伝えるときは3つの“C”を念頭に

がんと診断されることは、あなたにとってとても怖いことで、あなたの子どもにとっては更に怖いことかもしれません。子どもには事実を隠しておいた方がよいように思えるかもしれませんが、実際は、子どもたちは何かが起きていることを察知し、あなたが伝えないでいることに、より怯えているかもしれません。

では、どのように子どもに伝えたらいいでしょう？

## 3つの“C”を念頭に置く

- それは **C**ancer(がん)という病気
- それは **C**atchy(伝染)しない
- その **C**aused(原因)は、あなたや私がこれまでしてきたことも、しなかったことも、まったく関係ない

あなたはがんの治療を受けるのに最高なところに居ることを説明します。

「死んじゃうの？」と聞かれても驚かないでください。これは普通のことです。「死なない」という約束はせず、そのかわりに、あなたは、そうならないことを強く望み、長く生きるために医師の治療を受けてがんを克服しようとしているのだと、子どもに伝えましょう。

可能ならば、少なくとも1度くらいは、子どもを病院に連れて行きましょう。そうすることで、子どもは、あなたが病院にいる時、どんなところで何をしているのか「視覚」でも理解できます。

あなたの子どもがあなたのがんについて聞いたり読んだりしたことは何でも、あなたに気にせず話すように言いましょう。子どもがあなたの病気について聞いてくるときは、あなたが情報の発信源になりましょう。

がんについて子どもたちと話すことを恐れなくてください。がんは家族全員の問題です。子どもたちに対していつもオープンに話すことによって、子どもたちは、どんな変化があってもリラックスしてあなたの話を聞けるようになります。

あなたの治療計画が、日常生活にどのような影響を及ぼすか、子どもたちに知らせましょう。ですが、可能な限り普段どおりの生活を保つように努めましょう。

あなたの治療の進捗状況や、良くも悪くも起こりうるあらゆる変化について、常に子どもに知らせましょう。そしてそれを貫き通しましょう。

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/>

