

# 家族ががんになった子どもを支える ～いつでも話ができるようにしておく～

## いつでも話ができるように

お子さんとのコミュニケーションを上手にとることで、家族全員がどんな変化にも対応できるようになります。ここでは、コミュニケーションを円滑に保つためのヒントをいくつかご紹介します。

いつでも相談できること、真実を伝えることを子どもに伝えましょう。正直で希望を持った態度でいきましょう。

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。分からないことがあれば、医療チームが答えを見つける手助けをしてくれます。

ゲームや工作を活用しましょう。子どもたちは、遊びを通して自分の気持ちに気づき、伝える傾向があります。気になることを絵に描くだけで、自分の気持ちを伝えてくれるようになります。

家族でお話しできる時間を作りましょう。子どもたちが気になっていることを聞いたり、今の気持ちを話したり、新しい情報を教えてもらえるように、家族でお話しできる時間を設けましょう。

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、配偶者やパートナー、親しい友人、学校の先生やカウンセラーに対応してもらえるか相談してみましょう。お子さんが安心して相談できる体制かも確認してください。

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ようにしてあげてください。がんのことはたくさんある話の中の一つにすぎないことを知ってもらいましょう。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対処しやすくなります。子どもたちには、強い気持ちを感じるのは普通であることを伝え、自由に、遠慮なく話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。

Talking to Children When a Loved One Has Cancer/Keeping the Lines of Communication Open

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/>

