

とよなかがんサロン開催報告

第4回 平成26年9月29日開催

【参加者】患者：6名 家族：6名

医療スタッフ：看護師1名 臨床心理士1名 管理栄養士1名 MSW2名

【開催内容】ミニレクチャー：30分「患者が望む家族のサポートって何だろう

～患者・家族の思いから考える～」

担当 市立豊中病院 臨床心理士 松向寺真彩子

談話会：60分

ミニレクチャーでは、当院の臨床心理士から、「患者が望む家族のサポートって何だろう～患者・家族の思いから考える～」をテーマにお話させていただきました。

病気をかかえる患者さん・ご家族は、病気や治療に対する不安、経済的な問題、社会的な問題（治療・介護と仕事・家事の両立など）などの共通した悩みをもっている場合があります。

また、それぞれの立場での思いも抱えています。患者さんには、人間関係や心理面での問題（病気について聞かれたくない・気遣われたくない、日によって気分が変わる、家族への罪悪感、生きる意味の喪失）といった悩みがあります。一方ご家族は、介護者としての問題（自分の時間が持てない、良き介護者でありたい、身体的な疲労）、心理的な問題（病気に気づかなかった自責感、無力感、患者の思いとのズレ、接し方がわからない、大切な人を失うかもしれない不安）などがあり、お互いにこれまでのように接することができにくくなったと感じる方もおられます。

上手に気持ちを伝えるために、①相手のメッセージを受け取ることに集中する（逆に、なぜうまく伝わらないのか、を考えてみる）②答えることより、ともに感じ、分かち合う③言葉以外の方法（スキンシップなど）④自分の気持ちも伝える（どう受け止め、どう感じたか。うまく返せなくても、どう伝わるかが大事）⑤コミュニケーションの方法を変えてみる（いつもと違う聞き方・伝え方）⑥焦らずに「待つ」ことも必要（常に正しい答えがあるわけではない。お互いが相手のことを理解できる「時」を「待つ」といったことを試してみたいはいかがでしょうか。

コミュニケーションでは、言葉以外の要素（声の大きさや調子、表情、視線、服装、化粧、しぐさ、タイミング、間の取り方、沈黙など）で印象が7～8割決まるといわれています。自分自身が普段、どのように人とコミュニケーションをとっているのかを意識する機会になったのではないのでしょうか。

続いての談話会は、今回のミニレクチャーのテーマに合わせて、患者さんグループ・ご家族グループに分かれてそれぞれの思いを話し合っていました。

患者さんグループは、治療の初期段階の方やある程度長い方がおられ、治療についての意見交換をされていました。

一方ご家族グループは、患者さん自身が病状をどう受け止めているのか、どこまでどう伝えるのがいいのか、患者さんを励ますことが本当にいいことなのか、などのご家族の戸惑いについて話して合っておられました。患者さんのサポートにばかり目が行きがちになるけれど、家族のつらい気持ちに、医療者や周りの人も気づいてほしい、サポートしてほしい、といったご家族の「本音」も語られました。

今回、患者さん・ご家族でグループ分けをしたことで、患者さんには言えない思いを少しでも共有できたことは良かった、もう少し話をしたかった…というご家族からのご意見もたくさん頂きました。