# こころ

## ひとりで悩んでいませんか？

がんは、進行も症状も治療も一人ひとり異なります。そのため、あなたの気持ちや体調を他人に理解してもらうことが難しいこともあります。家族や治療に関わるスタッフには、どんなことでも、あなたの声を届けてください。

### 本人の悩み

- □ 眠れない
- □ 気分が落ち込む
- □ 頭が混乱して何も考えられない
- □ これからのことが不安で仕方がない
- □ 親や子どもにどう伝えたら良いのか分からない
- □ 生きている価値が見出せない
- □ がんになったことで失うものが多くてつらい
- □ 残していく家族のことが心配
- □ 自分のことが自分で出来なくなっていることがつらい
- □ （　　）

### 家族の悩み

- □ 眠れない
- □ 本人とどう向き合ったら良いのか分からない
- □ 本人に何をしてあげたら良いのか分からない
- □ 家族の間で今後についての意見がまとまらない
- □ 常に将来への不安がある
- □ 介護に自信がない
- □ （　　）

### こころを調（ととの）えるワンポイント

- 自然に触れてみましょう。
- 出来るだけ、普段通りの生活をしましょう。あなたの生活を大切にしましょう。
- 休息をとり、生活のリズムを整えましょう。
- 自分なりのリラックス法を生活の中に取り入れましょう。
- 主治医、看護師など身近な人に相談してみましょう。
- こころの専門家（精神科医、精神腫瘍医、心理士など）のサポートを受ける方法もあります。
- 患者会、ピアサポートなど同じ体験をした人同士で語り合う場に参加してみましょう。

**相談先はこちらです**

療養の場所、ホスピス、在宅医療について
- がん相談支援センター
- 地域包括支援センター
- ケアマネジャー 等

不眠・気持ちが落ち込んでつらい
- 担当医・看護師等

食事がとれないとき、食事療法が必要なとき
- 担当医・薬剤師
- 栄養士・看護師
- 歯科医



# くらし

## これからの生活を考えてみよう

「がんになったら、今後の生活はどうなってしまうのだろう」、「治療費や生活費は…」など、暮らしに関する不安や悩みは専門の窓口で相談してみるのが一番です。
今、どんなことが気がかりなのか整理してみましょう。

### お金について

- □ 医療費がどのくらいかかるのか
- □ 収入が途絶えるのではないか
- □ これからの生活費はどうなるの
- □ 子どもの教育費のことが心配
- □ （　　）

### 仕事について

- □ 職場にどう伝えたらよいか
- □ 仕事を休まないといけないのか
- □ 仕事は辞めたほうがいいのか
- □ （　　）

### 療養について

- □ どのような療養方法があるのか
- □ 頼る人がいなくて家での暮らしが不安
- □ 家族に負担をかけたくない
- □ 家族として何ができるのか
- □ （　　）

### くらしを調（ととの）えるワンポイント

- 医療費や生活費などお金に関する相談がある場合は、なるべく早い段階で相談しましょう。
- 仕事を辞めてしまうと、受けられる保障が少なくなることもあるので職場の担当窓口で相談をしましょう。
- 今後の療養について、どのようなご希望をお持ちですか。まずは、身近な方に話をしてみてください。

**相談先はこちらです**

医療費などのお金について
- 医療ソーシャルワーカー
- がん相談支援センター

仕事・働き方について
- 医療ソーシャルワーカー
- がん相談支援センター

在宅医療や介護について
- かかりつけ医
- ケアマネジャー
- 医療ソーシャルワーカー
- 訪問看護ステーション
- がん相談支援センター
- 地域包括支援センター