

朝日がんセミナーサテライト（2008年8月23日）

『生きる』を創るための、連続セミナー2008《がん患者さんの治療と生活を支える》より

相談窓口の事例に学ぶ - がんと取り組む3つの方法 -

宮内 佳代子（帝京大学医学部附属溝口病院医療相談室課長・ソーシャルワーカー）

ソーシャルワーカーとしての私の仕事は一言で申しますと、社会福祉の知識を使って、生活のしがらみなど病気に派生して生じる問題のご相談にのり、一緒に解決をしていくことです。病院内では患者さんからの相談に応じながら、患者さんが医療スタッフに話しにくいことを代弁（アドボケート）するなど、ドクターの話をわかりやすく伝え、理解を深めるようにつとめています。

医療相談に長く携わった経験からいえるのは、がんの患者さんには、がんをうまく取り込んで前向きに積極的にやっていかれる方と、がんになったとへこんで、ダメだと感じて立ち上がりが難しくなってしまう方の、2つのタイプがあるように思います。

がんと上手に取り組んでおられる方には3つの方法があるように思います。今日はその方法をご紹介します。

1つめはストレンガス、つまり強みや長所を生かして開発していこうという考え方で。これは最近の社会福祉の考え方で、たとえば積極性とか行動力、明るさなど、その人の性格の良い面を生かしていく考え方で。

2つめはソーシャルサポート、いわゆる自分を助けてくれる支援者や仲間、をつくることでストレスをマネジメントする考え方で。そういう人をつくってうまくやっていくことで、ストレスが緩和され、取り組みやすくなると言われていました。

3つめはエンパワーメント、強化するということです。自分や相手のいいところを認めて強化するという考え方で。この考え方は社会福祉の中で1960年代から提唱されているものです。

たとえば足にがんを患ってしまった人の場合、足を切断して失われる歩行障害という機能障害を車椅子で補うのは変わらないのですが、その人の生まれ持つ行動力とか明るさを引き出して強化することで、障害そのもののイメージを小さくしてしまうのです。これにより自己効力感も高まってきます。

これは機能障害があっても、実際の生活の不自由さを小さくしていこうという発想です。また、病気に取り組むのは自動思考ではなく、何らかの努力が必要です。病気に限らず、今までと違った問題にぶつかった時にはそれなりの工夫が必要になります。そのためにはマネジメントが必要で、その時にソーシャルサポートという、自分を支援してくれる人がいるとストレスを契機に自分自身への成長につなげることができます。

人の行動を決めているのはその人の価値観で、それは人それぞれです。たとえば衣服のもたらす精神性というのは非常に大きいことが知られており、デザイン性や機能性だけではなく、別の意味合いがあります。

ある入院患者さんはパジャマを着て外来に行くことで、視線を浴び、自分は外来患者さんよりも重病人だとアピールすることでパワーをもらっています。その一方で、パジャマを着ることで



病人然とすることは好まないという患者さんは、パジャマを着用せず、T シャツやスパッツを身につけることで病人らしく見せないことに価値を置いて、亡くなる1週間前までそうやって過ごしていました。

自分はどのような方法によって元気になれるのか、活力を生み出せるのか、ということにも人それぞれの工夫がこらされています。

アメリカの高齢者向けターミナルケアでよくおこなわれるグループワークに、ライフレビュー療法、日本語では人生回顧といわれる方法があります。今までの人生のある場面を回想して色々聞いていくのですが、これには2つの面があります。

1つは人生を振り返って、未解決な問題を解決するという点です。人生で未解決のことはないかなど、わだかまりになっていることをチェックして、誰か気になる人を呼んだり、わだかまりについて話をするので、今の課題に取り組む気力がでてくることがあります。

また、その人の人生のハイポイント、一番華やかな場面を思い出して元気を引き出す方法もあります。自分の人生の中における積極的な側面を見出すことで、今は病院のベッドで横たわり、力がないと気落ちしている自分がかつての元気な自分を思い出すことによって、そこから活力をもらって元気になることができます。

私の知っている方の話を例に出してみます。

その方は83歳の独居女性でした。髪は真っ白で、吹き飛ばされてしまうくらい細くて、誰もがつい手を貸してしまいたくなるような人でした。

ある日、彼女が見せてくれた名刺の裏を見ると“やさしい思いやりの、お心うれしく感謝”と書かれてあったので、わけをたずねたところ、毎日誰かに助けられるけど、どこの誰を助けたのか相手がわからないとしゃくなので、何か親切を受けた時に“ありがとうございます”と言ってこれを相手に渡すようにしている、と答えました。

この行動には2つの意味があって、1つは自分の心を自分自身で豊かにしていることで、自分の存在価値を見出している点です。もう1つは親切をした相手の人の気持ちを強化していることです。その人を勇気づけ、さらに勇気付けられた人を見ることで、彼女は自分自身の勇気につなげていました。

このようにソーシャルサポート、支援者ネットワークというのは、肩肘張らなくても得ることができます。

まとめになりますが、まずは相手や自分の中に強みを見つけ、ソーシャルサポートをつくってそれを利用しながら、強みをさらに強化する。そうすることで、失われた機能をカバーしていけば自己効力感を保ちながら社会生活を送りやすくなるので、そういった方法を心がけていただければと思います。