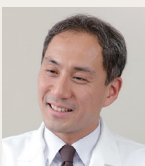


## いま、この瞬間に、心の窓を開く。

NPO法人 キャンサーリボンズ 編

コロナ禍にあった2021年、「がんの治療と暮らしフェア」(NPO法人キャンサーリボンズ主催)において、「がん」と診断されて人生が大きく変わってしまい、日常生活の中で前向きになろう、心を整えようとするが、なかなかできない」という参加者からの質問が紹介された。

その時、答えてくれたのが、精神腫瘍医・藤澤大介さんである。藤澤医師は、これは重要な質問で、簡単に答えが見つからないからこそその悩みだと話した。そして、「コントロールできることとできないことを分ける、行動から気分を変える、考え方からも気分を変える」という3つの視点から、がん療養中の心のあり方についてメッセージを送ってくれた。



ふじさわ だいすけ  
藤澤 大介 さん  
精神腫瘍医・慶應義塾大学医学部准教授  
(医療安全管理部 精神神経科 緩和ケア センター)  
NPO法人 キャンサーリボンズ委員

### 自分でコントロールできること、 できないことを見極める

がんなどの病気は、日常にさまざまな変化をもたらします。いわば嵐のようなものです。嵐というものは、私たちが直接コントロールできるものではありません。しかし、嵐そのものを静めようとするのではなく、嵐に向き合う自分自身の心を静めることによって、じょうずな付き合い方を見つけることができると考えます。

精神科医の立場から、闘病や療養における心の持ち

方のヒントをいくつかお伝えしましょう。

はじめに伝えたいメッセージは、「コントロールできることとできないことを区別して、コントロールできることに力を注ぐ」ということです。

病気については、不透明なことがたくさんあります。病気がこの先どうなっていくのか、治療はうまくいくのか、副作用が出たらどうしよう、仕事や生活はどうしたらよいのか、家族や知人とどう付き合い合えばよいのか、などです。「わからない」気持ちには不安や動揺となります。「わからない」ことの中には、「相談したり対処したりすることで見えてくる(コントロールできる)こと」と、「誰にもわからない(コントロールできない)こと」があります。がんの行く末、副作用が出るか出ないか、遠い将来のこと、他人の気持ち、などは、正確なことは誰にもわかりません。このような「コントロールできないこと」については、考え過ぎるとかえって不安になってしまいます。それよりも、「コントロールできること」に目を向けるよう意識してみましよう。例えば、症状や副作用への対処法について医療者に相談する、家族と生活上の工夫を話し合う、治療と仕事の両立について職場と相談する、などです。

治療方針の相談先は主に主治医になると思いますが、日常生活(食事、生活範囲など)や社会生活(生活費、治療費、仕事、介護・福祉サービスのことなど)については、看護師、管理栄養士、ソーシャルワーカーなど、医師以外の医療者にも相談するとよいでしょう。体調に合わせて生活をうまく調整し闘病との両立を図りましょう。

私たち研究グループが翻訳した本から、闘病と生活の両立のポイントをお伝えします。第一のポイントは



子どもを持つ親が病気になる時に読む本  
ポーラ・ラウフ、アンナ・ミュリエル 著  
慶應義塾大学医学部心理研究グループ 訳/創元社

「サポート体制を整える」ことです。ひとりで頑張るより仲間と一緒にの方が困難に対処しやすくなります。職場では上司や同僚、総務や人事部門の担当者、産業医などがサポーターです。家庭では、家族内で役割分担を話し合うほか、家事サービスなどの利用も考えられます。子育てでは、家族だけでなく、ママ友やパパ友、学校の先生などにもサポーターをお願いしたいところ。サポーター体制を整える際は、窓口になってくれる人を設けるとよいでしょう。信頼できる人を見つけ、自分の状況を理解してもらい、サポーター体制を一緒に考えて、周囲に指示を出してもらえれば、たくさんの人がいちいち病気の説明をしなくてすみます。闘病と生活の両立の第二のポイントは、普段の生活をなるべく本来の日常らしく保つことです。家庭や仕事での役割、学校、遊びなどを、できるだけ「いつも通り」に近づけることで、家族の気持ちの安定にもつながります。例えば、子どもの習いごと、家族の習慣（金曜日はカレーの日、など）、年中行事（お盆や年末年始の帰省など）といったことを大切にしましょう。子どもがいる家庭では、子どもにも病気のことをどう話すかが問題になるでしょう。まずは大人たち（ご本人や配偶者）が病気や生活の見通しを持ち、気持ちが悪

ち着いてから話すことが賢明です。大人たちが動揺したままでは、子どもにも動揺が伝わってしまいます。子どもにも伝えるメリットは、家庭内に「秘密ごと」を作らないので、家族のコミュニケーションがぎくしゃくしないですむことです。その際、子どもの年齢に応じた配慮も必要です。前述の書籍を参考にしてみてください。看護師や心理士などに相談してもよいでしょう。

**行動から気分を変えることでストレスに対応する**

「行動活性化」と呼ばれるストレスへの対処法をご紹介しましょう。気持ちが落ち込むと活動する元気も下がってしまいますが、逆転の発想で、「活動することで元気を取り戻す」のです。

私たちが、日ごろ、ストレスがあっても元気に過ごせるのは、活動を通じて、楽しみ、癒し、やりがい、達成感、人との触れ合いなどをエネルギー源として「充電」しているからなのです。落ち込むとあまり動けなくなり、エネルギー源を自らシャットダウンしてしまうのです。落ち込んでいる時こそ、気分が良くなる活動を意識的に行うことが大切です。

しかし、落ち込んでいるその時には、なかなか良い案が浮かびません。気持ちが少し落ち着いている時に、活動のレパートリーを用意しておくこと、活動には、①ひとりでできること、②誰かと一緒にすること、③活発な活動、④静かな活動、があります。それぞれの領域に複数のレパートリーを用意しておくこと、例えば、(A)ランニングができればいいけれど、体調的にそのような気分になれな

くも、(B)友人と食事をするとか、(C)ひとりで読書をするとか、(D)家族とビデオを観るとか、レパートリーが広いほど行動を通じて気分を変えるチャンスが多く得られます。

病気などによって活動に制約がある際は、想像力や創造力が肝要です。例えば、海外旅行が趣味だけ治療のせいではかわらない、という方。飛行機で遠くに行くだけが旅ではありません。旅が持つ魅力：新しいものに触れるとか、おいしいものを食べるとか、背景にあるエッセンスは、遠方に行かなくても得られる可能性があります。

特に大切にしていただきたいことは、人とのつながりです。私たちの元気の源の多くは、人と人との接触から生まれます。直接話すことができない時でも、SNSを通じてつながったり、心の中に誰かのことを思い浮かべて行動したりすること（例えば、次に会う時のために、家族のために、編み物で何かを作る、など）でもつながりを感じられます。

体を動かすこと（運動）自体も、ストレスを緩和し、さらには闘病に大切な体力の維持に役立ちます。特

行動領域 (例)	
単独で	複数で
<b>活発な活動</b> ランニング ひとりカラオケ 料理を作る <b>A</b> 断捨離 ショッピング	<b>食事会</b> <b>B</b> スポーツ 旅行
<b>静かな活動</b> 入浴 アロマ 日記を書く 手芸、工作 読書 ゲーム 美容院 <b>C</b>	<b>家族や友人と話す</b> <b>D</b> ビデオ・音楽鑑賞 共通の趣味 おいしいものを食べる

別な運動でなくて構いません。生活の中でちょっとした工夫をして、体を動かす機会をつくることをお勧めします。例えば、普段エレベーターに乗っているところを階段にするなど、です。小さなことでも、体を動かす機会を増やすことができますし、小さな達成感が気分を上げることに役立ちます。生活リズムを整え、良い睡眠をとることもつながります。

### 考え方を変えると、気分が変わる

考え方を変えることで、気分を変える方法もあります。例として、コップに水が半分入っている状況を考えてみましょう。水が「半分しか残っていない」と考えると不安になりますが、「まだ半分も残っている」と考えると、少し安心します。私たちの気分は、状況そのもの以上に、状況を「どうとらえるか」によって、プラスにもマイナスにもつながることが多いのです。不安な時や落ち込んでいる時は、考えの幅が狭くなり、状況を現実以上にマイナスに考えがちなので注意が必要です。

決めつけや早合点に注意し、落ち着いて広い視野で考えるよう意識してみましょう。これを専門用語で「認知再構成」と呼びます。根拠がはっきりしないまま決めつけをしていないか、今の考えが気持ちを持ちやすくしたり物事を解決したりする上で役に立っているのか、考えても仕方がない(答えがない)ことにとらわれていないか、などとふりかえってみます。「もし、親しい友人が、今の自分の心の中をのぞいたら、何と声をかけてくれるだろう?」「もし、自分と同じような考えをしている友人を見かけたら、自分は何

と声をかけてあげるだろう?」「落ち込んでいる時には物事を悪い方ばかり考えてしまいがちだが、元気な時の自分だったらどう考えるだろう?」などと、自分に問いかけてみると、少し落ち着いて客観的に考えることができるかもしれません。

発明王のトーマス・エジソンは、たくさんの「失敗」をしたようですが、このような発言をしたそうです。「これは失敗ではなくて、『この方法ではうまくいかない』という『発見』なのだよ」。

体調が悪い時や落ち込んでいる時には、マイナスの考えになりがちです。元気な自分だったらどう考えていたかを思い起こすと、心が軽くなり、プラスに向かうきっかけになることもあります。

### 目の前のこと、ものに集中する

心配ごとがあると、それで心が占領されてしまい、ネガティブな思考から離れられなくなってしまうがちです。そのような手詰まり状態を「思考の反芻<sup>はんそう</sup>」といいます。落ち込んでいる時は考えが過去にとらわれ、不安な時は未来にとらわれてしまうことが多いです。落ち込んでいる時には、「どうして○○になってしまったのか」「あの時○○しなければよかった」など、過去を思い出して、心残りや後悔などにとらわれがちではありませんか? 逆に不安な時は、「これからどうなるのだろうか?」「○○になったらどうしよう?」「などと、心が先のこと(未来)に向きすぎてしまっていないですか?」

私たちが対処できるのは、「いま(現在)」や「(現在につながる)近い将来」だけであり、「過去」や「未確定なことが多い(遠い未来)」については、あまり考え

ても意味がないのです。「過去」や「遠い未来」に考えが飛んでいる自分に気づいたら、目の前のことに目を向け直すよう意識してみましょう。「思考の反芻」から距離を取ることができるようになります。

そこで試みてほしいのが、「マインドフルネス」の実践です。マインドフルネスとは、「いま、ここ」に注意を向けることで生じる気づきをいいます。自分が感じていること、考えていることに煩わされず、目の前のものをただ眺めることで、心の安定がもたらされます。

例えば、食べる時、目の前の食べ物に集中し五感で味わってみます。色、味、香り、舌触り、喉越しなど、普段食べ慣れているものでも、全身全霊で関わってみると、思わぬ発見や味わいに気づきます。目の前の食べ物が自分に届くまでに、どこを旅して、誰の手を通ってきたのか、大地の恵み、作物を作った人や運んでくれた人の温かさ、食べ物を与えてくれる栄養などを思い浮かべてみませんか。

私たちは「当たり前」の幸せを忘れていることが多いものです。家族、仲間、安全、仕事、空気や水、太陽の光など、身のまわりにあつて目に入っていない幸せに、思いをはせてみましょう。

「いま、この瞬間に、心の窓を開くこと」は、がんの療養中などのつらい瞬間にも元氣を取り戻すヒントになると思います。

#### プロフィール

**藤澤 大介** だいすけ 藤澤  
 慶應義塾大学医学部准教授、国立がん研究センター東病院でも診療に携わる。慶應義塾大学医学部卒業、横浜市立市民病院、桜ヶ丘記念病院、国外留学などを経て現在に至る。日本認知療法・認知行動療法学会理事長。日本サイコオンコロジー学会理事。