



精神的ストレスが強くなると、  
疲れているのに眠れなくなることがあります。  
眠れない状態が続くときには、  
担当医や看護師などに相談しましょう。

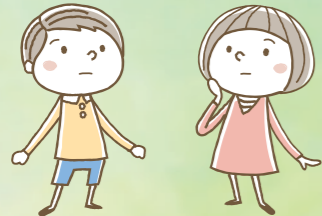
- 気分が落ち込む
- 集中できない、やる気が出ない
- 身だしなみやおしやれに関心がわかない
- 些細な決断ができなくなった
- 人と話すことが面倒になった

つらい気持ちが続き  
生活に支障が出て  
いませんか？

## 家族の誰かが「がん」と告げられたとき

がん患者の家族も不安や落ち込みを感じ、その程度は患者と同じかそれ以上であることがわかっており、家族は第二の患者といわれています。

揺れ動く思いや感情を心の中にしまいこみ「自分がしっかりしなければ」と思っていますか？



- これまでと同じように接しましょう  
特別扱いせず、これまでどおりにほんの少しの気配りを加えましょう。
- 本人の話に黙って耳を傾けましょう  
本人の考えを否定したり、家族の考えを押しつけたりしないで、話しやすい雰囲気をつくりましょう。
- どんな話題も率直に話し合しましょう  
たとえ死について触れた時でも、何が心配か、どうしたいのか、家族は何ができるかなどを一緒に考えてみましょう。
- 「がんばって」という言葉は、負担になることもあります…

## 子どもに親のがんを伝えるとき

子どもは家族の変化に敏感で、親が話をしなくてもかえって不安な気持ちになることがあります。年齢に応じて適切に伝えることは、子どもの安心につながります。

- がんという病名
- 誰のせいでもない
- つる病気ではない

子どもは家では親に心配かけまいという様子を見せる場合もあります。学校など連携し、子どもの気持ちを支えましょう。



がんになった親を持つ子どもへのサポート情報

## 自分自身も大切に

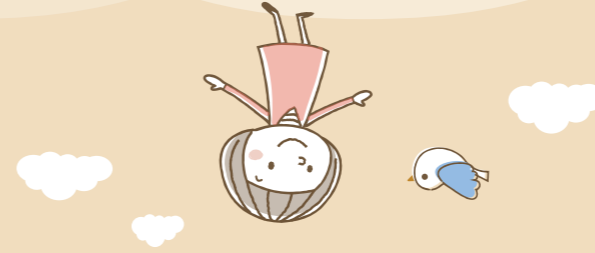
こんな心当たりはありませんか？

つらい気持ちを胸の奥にしまい込んで、気丈に振る舞っているのかも…

趣味や友人と会うことや、好きなテレビを見ることをしなくなったかな…

自分のための時間を作ることも大切です。自分自身のケアも忘れないでください。

ひとりで抱え込まずに、誰かに助けを求める、同じ立場の人と話す、日記を付けるなど、自分の感情を表現すると、気持ちが楽になることがあります。



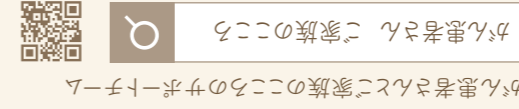
③ 情報を集めて、意思決定を支援する  
本人の希望をよく聞き、率先して正しい情報を集めましょう。

④ きちんと言葉でコミュニケーションをとる  
話すことで、お互いの気持ちの整理と理解がすすみます。

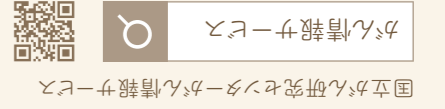
⑤ 寄り添うことで支えになる  
心を寄り添わせていることをきちんと行動で示しましょう。かけがえのない人だということを伝えましょう。



お金に関する制度



がん患者さんご家族のこころのサポートチーム



国立がん研究センターがん情報サーベス

あなたにできること…

## 大切な家族が がんとされたとき 知ってほしいこと

- ① 相談先を見つける  
特に男性はパートナーががんになると、心配事を一人で抱え込みがちです。是非相談しましょう！(相談先は裏面をご覧ください)
- ② 経済基盤を確保する  
職場や周りの人に状況を知らせてもらって、協力を得やすくします。
- ③ 治療や療養には経済的な負担がかかってきます。すぐに仕事を辞めたりしないです。



# 北海道のがん相談支援センター

旭川市			
旭川厚生病院	がん相談支援センター	旭川市1条通24-111	直通 0166-38-2201
旭川医科大学病院	がん相談支援センター	旭川市緑が丘東2条1-1-1	直通 0166-69-3231
市立旭川病院	がん相談支援センター	旭川市金星町1-1-65	代表 0166-24-3181(内線)5374
岩見沢市			
北海道中央労災病院	相談支援室・がん相談支援センター	岩見沢市4条東16-5	代表 0126-22-1300(内線)497
小樽市			
小樽市立病院	がん相談支援センター	小樽市若松1-1-1	直通 0134-25-1605
帯広市			
帯広厚生病院	がん相談支援科	帯広市西14条南10-1	代表 0155-65-0101(内線)2124
北見市			
北見赤十字病院	がん相談支援センター	北見市北6条東2-1	代表 0157-24-3115(内線)2200
釧路市			
市立釧路総合病院	医療連携相談室	釧路市春湖台1-12	直通 0154-41-0014
釧路労災病院	がん相談支援センター	釧路市中園町13-23	代表 0154-22-7191
札幌市			
北海道がんセンター	がん相談支援センター	札幌市白石区菊水4条2-3-54	直通 011-811-9118
市立札幌病院	がん相談支援センター	札幌市中央区北11条西13-1-1	直通 011-726-8101
札幌医科大学附属病院	がん診療相談室	札幌市中央区南1条西16-291	直通 011-688-9506
札幌厚生病院	がん相談支援センター	札幌市中央区北3条東8-5	代表 011-261-5331
北海道大学病院	がん相談支援センター	札幌市北区北14条西5	直通 011-706-7040
恵佑会札幌病院	相談支援センター がん相談室	札幌市白石区本通14丁目北1-1	代表 011-863-2101
KKR札幌医療センター	患者サポートセンター	札幌市豊平区平岸1条6-3-40	直通 011-832-3260
手稲溪仁会病院	がん相談支援センター	札幌市手稲区前田1条12-1-40	直通 011-685-2976
砂川市			
砂川市立病院	がん相談支援センター	砂川市西4条北3-1-1	代表 0125-54-2131(内線)1056
苫小牧市			
王子総合病院	がん相談支援室	苫小牧市若草町3-4-8	代表 0144-32-8111(内線)661・662
函館市			
市立函館病院	がん相談支援センター	函館市港町1-10-1	代表 0138-43-2000(内線)3289
函館五稜郭病院	がん相談支援室(がん相談支援センター)	函館市五稜郭町38-3	代表 0138-51-2295
室蘭市			
日鋼記念病院	がん相談支援センター	室蘭市新富町1-5-13	直通 0143-22-2225

※1. 対応曜日や時間は、病院により異なりますので、事前にご確認ください。  
※2. 相談は無料ですが、通話料は発信者負担となります。  
※3. この他に、北海道独自の要件により指定された「北海道がん診療連携指定病院」等にも「がん相談支援センター」があります。

# がんになったご本人やご家族が利用できる可能性のある制度

2019年5月現在

家族のこと		
状況	利用できる制度	対応窓口
患者本人を介護するために休職したい	<b>介護休職・介護休暇</b>	勤務先の人事・労務担当部署
	<b>介護休業給付金</b>	勤務先所在地管轄のハローワーク

患者本人のこと		
状況	利用できる制度	対応窓口
介護が必要となる可能性	<b>介護保険制度</b>	市区町村の介護保険担当窓口、地域包括支援センター
休職を検討したい	<b>傷病手当金</b>	会社担当者、協会けんぽ、健康保険組合など
がんの治療で障害が残る可能性がある(人工肛門など)	<b>障害年金</b>	年金事務所、年金相談センター、市区町村の国民年金担当窓口
	<b>身体障害者手帳</b>	市区町村の障害福祉担当窓口

お金のこと		
状況	利用できる制度	対応窓口
医療費の負担を軽くしたい	<b>高額療養費制度</b>	加入している公的医療保険の担当窓口(健康保険組合、協会けんぽ、国民健康保険、後期高齢者医療制度)
	<b>ひとり親家庭等医療費助成</b>	市区町村の児童福祉担当窓口
税金の還付を受けたい	<b>医療費控除</b>	住所地管轄の税務署
生活が苦しい、生活にかかる経済的支援を受けたい	<b>生活保護制度</b>	住所地管轄の福祉事務所
	<b>生活福祉資金貸付制度</b>	地区町村の社会福祉協議会

治療中の子育てをサポートするサービス		
利用できる制度	内容	対応窓口
<b>ファミリー・サポート・センター(子育て援助活動支援事業)</b>	育児の援助を受けたい人で行いたい人が会員となり、育児について助け合う相互援助の調整を行う事業	市区町村
<b>緊急保育</b>	定員に空きのある緊急保育実施園で、保護者の病気などにより緊急に保育を必要とする子どもを一時的に預かる制度	
<b>子どもショートステイ</b>	乳児院や児童養護施設などにおいて、一時的に子供を預かってもらう子育て支援サービス	
<b>里親制度</b> (法的に親子関係を結ぶ養子縁組とは異なる制度です)	親の病気など様々な理由で親と一緒に暮らせない子どもたちを、必要な期間だけ、家庭に受け入れて育てる制度	

◀ どのような制度が使えるか知りたい、どこに相談してよいかわからない場合は、まず、がん相談支援センターに相談しましょう。

発行元 お問合せ	<b>NPO法人 市民と共に創るホスピスケアの会</b> 〒060-0061 札幌市中央区南1条西16丁目1-245レーベンビル3F TEL 011-615-6060 e-mail shimin-hospice@nifty.com	表紙の絵:「お花」F.Yoko 北の峯学園 レイアウト: Inoue Design Lab ご支援団体: 公益財団法人札幌がんセミナー、他
-------------	---	---