

がん相談支援センターだより 第15号

“がん”と言われたときに 不安や落ち込みを少しでも和らげるために

がんと告げられた後に受けたショックや動揺は、多くの場合、時間の経過とともに少しずつ和らいでいきます。

落ち着いて心の整理ができてくると、担当医から受けた説明に対して、疑問やわからない点があることに気付くこともあるでしょう。そのようなときは、担当医にあらためて尋ねておきましょう。身近な人と一緒に聞くのもよい方法です。

落ち込んでいてとても不安なときには、無理に病氣と向き合おうとする必要はありません。音楽を聴いたり、絵を描いたり、映画を見たり、本を読んだり、日記を書くなど、自分らしく、リラックスできることを行ってみましょう。また、これまでつらい状況を乗り越えるために行ってきた自分なりの方法を試してみましょう。今の不安やつらい気持ちを軽くするために、役立つかもしれません。

また、診断されたときに相談して気持ちが軽くなった相手として「家族」「友人・知人」に続いて、「担当医」という回答が多く挙げられています。まずは「不安感が非常に強い」「眠れない」「食べられなくてつらい」といった悩みは、むしろ自然なことととらえて、担当医や看護師、がん相談支援センターなどに相談することから始めてみましょう。安心につながる材料になるはずですよ。



出典：『患者必携
がんになったら手にとるガイド』
編著：国立がん研究センター
がん対策情報センター
*がん相談支援センターでは、
上記書籍の貸出しを行っています。

がん患者さんのための

『ハローワーク京都西陣による出張相談』

がん相談支援センターでは、がん治療を続けながら働きたいという方を対象に、ハローワーク西陣による出張相談を開催しています。

【開催日時】：毎月第一水曜日・第三金曜日

午前 10 時～12 時（事前予約制）

*ハローワーク京都西陣の専門相談員がご相談に応じます。相談を希望される方は、がん相談支援センターにお問い合わせください。



冊子のご案内

『がんと仕事のQ&A 第2版』

（発行：国立がん研究センター
がん情報対策センター）



がんの診断を受けても、毎日の暮らしは続きます。診断を受け止め、治療の選択を考えていく忙しい時期に、多くの患者さんは仕事の引継ぎやさまざまな生活の段取りに直面します。治療がある程度一段落した後、職場復帰や経済問題などについて、悩む方は少なくありません。

『がんと仕事のQ&A』では、実体験の声からクエスチョンがたてられており、体験者や専門家の意見をもとにしたアンサーが掲載されています。また、Q&Aに加え、体験者のコラムも多く掲載されています。

がん相談支援センターに冊子を設置しています。冊子をご希望の方は相談員にお声掛けください。



京都府立医科大学附属病院 がん相談支援センターのご案内

がんに関する疑問や不安、悩みに対しがん専門相談員（看護師、社会福祉士、臨床心理士）が皆様のお話を伺い、一緒に考え、問題を解決するお手伝いをしています。電話でも直接お越しいただいても結構です。

【相談時間】：平日（祝日除く）9：00～12：00
13：00～16：00

【場所】：外来診療棟 1 階 ②地域医療連携室内

【電話番号】：075-251-5283・5284（直通）

