

# 第三部

---

## 総合討論

---



## 冷静になって病気を知ることが心のもち方を変える

**高橋(司会)** 本当にいろいろな文脈があり、現実に沿った対応を考えていくのはなかなか大変だろうと思います。ただ、お二人のお話をうかがって本日大変共感したところは、お二人ともそれぞれのお立場で最大限、職場とのコミュニケーションをとるために工夫をされているという点でした。

さて、どのようなご質問でも結構ですが、いかがでしょうか。

**会場発言 C** 小坂さんへの質問です。山田さんもそうですが、がんについて大変勉強をしていっしょにいます。最初の入院時に3週間じっとして、復帰したら使いものにならなかったという体験を踏まえて、健康のために大変勉強をされ、しかもそれを実践されている。小坂さんの周りを見回して、あるいは病院仲間の他の患者さんと比べて、ご自分のことをどうお思いですか。

**小坂** 私が入院していた病棟は泌尿器科と耳鼻咽喉科の入院患者さんがいっしょに入っているところ。泌尿器科の場合には圧倒的に多いのは前立腺のがんです。ほとんどの場合、全摘出されます。泌尿器科の患者さんは年齢層が高いのですが、逆に耳鼻咽喉科の方は上咽頭がんなどに罹る方がけっこういらっしゃいます。ある30代の男性と友だちになりました。お互いに退院した今はたまに一緒に食事をしたり、メールの交換をしたりしているのですが、彼の場合は、ある晩突然鼻血を出して止まらなくなり、慌てて病院に駆け込んだらいきなり咽頭がんと言われて目の前が真っ暗になったそうです。

私の場合、さすがに7年前の初発の時はそれはそれで衝撃でしたが、今回は2回目ということで、腫瘍マーカーの数値がピョンと跳ね上がった時は、やはりそれなりのショックはありましたが、自分の中では「来るべきものが来た」という覚悟めいた部分もあり、前ほど強いショックは受けませんでした。また、今申しあげたように、たまたまCT検査を受けるまでに(順番待ちのため)時間が空いてしまったこともあり、自分なりにいろいろな病気のことについて調べる時間がありました。

上咽頭がんの彼の場合には、本当に青天の霹靂のことで突然入院し、化学療法が始まっています。何の心の準備もできておらず、私のようにがん関連の知識を得るために本を読んだりインターネットでリサーチをする暇もなく突然病院に来てしまったという状態でした。精巣腫瘍の時に使う抗がん剤と上咽頭がんの時に使う抗がん剤は異なるのですが、私は自分が使うシスプラチンについてはかなり勉強していて、こういう副作用があるとか、こういうものだということを知っていたのですが、彼は自分の治療で使われる薬について何ら知識を持っていませんでした。私は逆に薬剤師の先生からも「小坂さんはあまりにもよく知っているので迂闊なことは喋れないなあ」と言われたぐらい事前に勉強していました。それでも素人ですから限りはありますが、それに比べて彼の場合は何も勉強できていなくて、「小坂さんは何でそんなによく知っているのですか」と言われたほどです。

自分が使っている薬はこれで、こういう副作用が起きるとことを知っているだけで、心の持ちようは違うと思います。治療が始まるまで時間が空いてしまうと患者としてはそれだけで不安になったりするものです。2ヵ月先まで検査さえ受けられないとなると、その間に自分のがんはどんどん進行していくのではないか、あるいは今は腫瘍の大きさが6cmでも治療を始める時には8cmになっているのではないだろうか、などと考えてしまうのです。そういう不安もありましたが、また同時に少し冷静になれる時間もあり、そ

ういった事前準備を行えるという意味では良かったと思います。

中には、突然がんの宣告を受けて病院に入ることになり、「私は病院に来て真っ先に窓を探した」という方もいらっしゃいます。私が入院していた病棟は6階だったのですが、その人は自分のがんに罹ったことを知らされ、それこそ死ぬほどショックを受けて真っ先に窓を探したと言っていました。病棟の窓は開かないようにはなっていますが。

また退院してきてからもある人に一度相談を受けました。「息子のかみさんが乳がんを患って、がんセンターに行ったら2週間後に切り取りましょう(全摘出)と言われた」ということです。私はちょっと待ってくださいと言いました。がんと宣告されたら患者本人はパニックに陥り医者言うことは何でも聞いてしまうところがあるけれども、乳がんにしてもこれだけの治療法があるのです。全摘出というのはひとつの選択肢かもしれませんが、同じ摘出手術にしても温存術というものもありますし、セカンドオピニオンというのは今や常識的な世界ですから、いろいろなところから情報を得て、まずは自分を客観的に見つめ、そして自分が本当に納得できる治療法を選んでくださいとアドバイスしました。結局で本人は全摘出ではなく別の治療法を選択したと後から聞きました。心の準備をどのようにするかで、自分の治療に対する不安はそれなりに軽減できると思います。とにかく冷静になるということ、それが一番なのではないでしょうか。答えになりましたでしょうか。

### 「がんに負けないぞ」と思う力はどこからくるか

**高橋** ありがとうございます。がんとわかった時に目の前が真っ白になる方は少なくありませんし、冷静な対処ができる方となかなかそうはいかない状況の方もいらっしゃるだろうと思います。関連して私からの質問なのですが、物事を決めるときのスタンスや、生き方全般 一人生に、受身ではなくてかなり前向きに取り組む暮らし方— というのは、お二人は病気になる前から、何かご自分の中にお持ちだったと思われるますか。それとも病気体験がかなりご自身の人生のスタンスを変えたとお思いでしょうか。

**山田** 病気をする前からポジティブな性格であったことに関しては否定しません。病気になる前、高校を卒業した後は1年間浪人生活を送ることになったのですが、その時にも親が拠出してくれるお金の範囲で自分がやりたいことなどをやり、予備校に通っていたりしていたので、自主的に活動するという素地はあったと思います。

ただ「腹をくくった」という時の気持ちに関しては、それは私の中では別なものでした。どうしても、人生の終りを考えた時に、「それまでに自分は何ができるか」ということが自分の中では大変重要でした。自分は病気なんだ、病気なんだと思いながら日々生きていきたくないなと思ったのです。病気をする前の性格もあったかもしれませんが、もし同じように死ぬというゴールがあるのなら、もっとやりたいことをやろうという気持ちになりました。病気に後押しされたわけではないと思うのですが、そういう気持ちになれたのは事実です。しかし、毎日ポジティブということでもありませんし、不摂生をすることもあります。

それでも初心に帰って、友人のお見舞いに行った時や、私も病院の血液内科で移植した患者さんの会をやっているのですが、そのときは自分がなぜ今ここにいて、なぜこういうことをやっているのかというこ

とを考え再発した時の気持ちに戻って活動しようと思います。その部分は、やはり再発した時に考えたことです。少しでも前向きに生きたいということと同時に、少しでも人のためになることをやって人生を終えたいという気持ちです。それは今でも変わっていません。

**小坂** 私は前向きか前向きではないかと問われると、もともとたぶん楽観的な方だと思います。今回のことにしても例えば、B社とA社が別会社だった時には私はB社に所属していたのですが、B社に在籍している間に今回のような病気になっていたら実は給料が途中でカットされていたのです。それが合併があって今の会社の所属になったお陰で給料カットはなく、自分はそういうことをラッキーだと考えてしまうたちなのです。がんになったこと自体については、さすがに7年前の初発の時は「なぜ自分が?」と思いました。しかし考えてみれば2人に1人ですから。例えばこの会場の真ん中に強引に線を引けばこちらの方々はそれに該当するという世界ではないですか。自分がどちらにいてもおかしくない。これが10人に1人なら「なぜ自分が?」という気持ちはもっと強いと思いますが、2人に1人ですから、そんなものかと思いました。それなら、私と同じようにがんになってしまう50%のグループの中で自分が先鞭をつけるというか、自分が経験する側に回ることに意味を見出せるのではないかと、乗り切れるものならば乗り切ってやる、そして乗り切れれば自分は役に立つ経験者になれると考えました。ちょっと格好つけてますが、逆に経験している者の強みのようなものはあると思います。

もう一つは、私自身は死ぬのはあまり恐くないと思っています。人間やはりいつか死ぬ。それが早く来るか遅く来るかの違いで、織田信長のようにやるだけやって48歳で死ぬ人もいれば、徳川家康は73歳まで生きたわけですが、いつか必ず死ぬという部分においては違いはありません。また、自分はこの世に来る前は一体どこで何をしていたのだろうと考えることはありませんか?自分は物心ついたらこの世にいた。死ぬというのはその、自分がこの世に来る前にいた場所に戻るだけでしょう。自分は「どこから」来たのです、必ず。来たからここにいる。出どころがあり、そこに戻るだけ。そのように考えると、死ぬことはそれほど怖いことではないと思えてきます

ただ、今は死ねないなと思うのは、やはり家族のことを考えた時です。ここで死ねない。この人たちを残して逝くわけにはいかない。息子は現在、中学3年生です。この前途のある若者を残してお父ちゃんが先に逝ってしまったら、これから彼は大いに苦勞し、行ける大学にも行けなくなってしまうかもしれないと思うと、ここは歯を食いしばらざるを得ません。それが「がんには負けないぞ」と思える二つ目の大きな理由だと思います。

**高橋** どうもありがとうございました。ほかに質問はいかがでしょうか。

### 最初に会社に伝える場面のあり方

**会場発言 D** 質問ではないのですが、小坂さんの職場とご自分との関りのお話を大変興味深く聞かせていただきました。ご病気について大変よく勉強している点ですとか、なるべく多くの人に病気のことを知ってほしいという気持ち、私が病気であったことを忘れないでほしいという気持ち、いずれも私は非常によくわかるのです。私もがん患者です。それで大変似たところのある方だと思ったのですが、ただ一点、大

きくちがうなと思った点も実はありました。自分の病気について会社の人に、他の人に話してほしいと言われたのですが、私はそれが非常に嫌でした。人に語られることが嫌でした。

私は本部とは別の小さなところにいた時に発病しました。自分の姿が多くの社員に見られていない状態の中で、あの人が病気になったということを勝手に語られることが非常に嫌でした。そこで、病気がわかってから入院するまでに2ヵ月ぐらいあったので、その間に何か理由をつけては本部の方に行って、自分が信用できる友人から順に、私はこういうことになったという話をしていきました。そうやって自分の情報を徐々に広めていったという経験を持っています。

病気になったことを最初に会社に伝える時は、実は患者にとっては悩む場面だということをおみなさんに知っていただきたいと思って発言させていただきました。なぜかと言いますと、最初の時は病気に対する知識もないですし、自分の病状も明らかではないことが多くて、自分がこの先どうなるかわからないという状態の中で伝えなければならないからです。今のように自分の病状がわかってみれば、話すことはたいしたことではないのですが、今振り返ってみると、その時のことというのは、大変重要な時期だったのだと思います。

病気の発端のところで会社に伝えるということは、患者にとって非常に大きいことだということを、ぜひみなさんに知っていただきたいと思います。

**高橋** ありがとうございます。小坂さん、どうぞ。

**小坂** 私はもう結婚もして子どももいます。精巣腫瘍を発症するというのは、生殖機能そのものにどれほどのダメージがあるか。しかも若い人が雇えることが多いということで、もし私が結婚前にこの病気に罹っていたら、たぶん今回のようには思えなかったと思います。場所が場所だけに「小坂は男としてどうなのよ?」と見られるかもしれない、きっとそういうことが怖かっただろうと思います。そんなふうに烙印を押されてしまうのは嫌ですから。それがそうでなかったのは、この病気に罹ったタイミングであるとかその時に自分が置かれていた状況がこうだったからで、それが自分がここまでオープンに、また積極的になれた理由ではないかと思います。

**高橋** ありがとうございます。小坂さんのスライド5(21ページ参照)にある「人間の特質①～③」がとても印象に残りました。今年2月のシンポジウムでは、「就労者も会社側もお互いに説明責任がある」と述べたのですが、診断後まもなくして詳しい病状がわからない時期、どうやって相手に正確な情報を伝えるかは大変難しいですし、これから考えていくべきことだと私も思います。・・・はいどうぞ。

### 伝え方は非常に大事—自分なりの工夫

**会場発言E** 急性期の病院でがん相談支援室のソーシャルワーカーをしています。本日は本当にお二人から貴重なお話をうかがいました。ありがとうございます。がん患者さんのご相談を受けていて、小坂さんのおっしゃるように、治療について非常に詳しく知ることによって不安を和らげて治療に立ち向かう方もいらっしゃる一方で、治療については自分は絶対に知りたくない、詳しく知らずに、とにかく私は主治医に任せて信頼してやっていくという方もいらっしゃるの、それはそれぞれの方のやり方でいいと思います。た

だと言われるように、仕事への復帰や就職ということになると、そうも言っていられないのが現実かなと、お二人のお話をうかがっていて思いました。

山田さんは学生時代に発病され、小坂さんは責任のあるお仕事をされている途中でがんの治療をされたということで、まったくちがうと言えばちがうのですが、お二人に大変共通していると思ったのは、説明責任ということです。お二人とも、ご自分ができることとできないことをきちんとはつきりおっしゃる。自分ができることについては、自分はこれができます、誰にも負けませんというアピールをなさったということとを、お二人は共通しておっしゃいました。

私も就労関連のご相談をお受けすることがあります。非常にしっかりされた方であっても、会社にこういふことを言ってもいいのかしらとか、悩まれます。仕事に関連することを上司などにお話ししたことでもというインパクトがあるのか、まったく未経験のことですから、どのように伝えたらいいかもわからない。そもそも伝えていいかどうかわからないということで、大変躊躇される方が多いという印象があります。べつに統計があるわけでもなく、私個人の仕事をやっているうえでの印象です。

そのあたりで先ほど言われたように、どういう伝え方があるのかとか、トレーニングとでも言いますか、何かお手本のようなもの、事例のようなものがあれば、それが水先案内人になるのではないかと思います。

**山田** 伝え方と言いますか、自分の病歴を話す時というのは、もちろん場所とか、会う人によってもちがうのですが、職場に関して言えば、全員が、私が病気であることを知っているわけではありません。今の会社の中では、入社した段階では部長と人事、それから自分が今所属している部署の課長と、おそらく産業医も知っていると思います。したがって私が通院のために午後半休をしますと言っても、ああ病院に行くのだということで終わってしまうのが、おそらく現状です。

自分の病気の話し方について自分で心がけているのは、「病気でしたよ」と状況を考えずに言うのではないということです。必ず病気について聞かれる場面がきます。私は中途入社だったので、「山田さん、中途で入る前は何をしていたの」と言われて、前職は自動車のコールセンターで働いていて、それも若い時にこういう病気をして・・・というように言うことがあります。飲み会でも酔っ払って「山田さんはどこに行っていたの?」と言われながら突っ込まれる時もあります。病気については、人の心が緊張していないとき、和らいでいる時といったやや語弊があるのですが、相手がそれなりに何でも受け止めてくれるような状況で話そうと思っています。

病気を話す場面にはいろいろなパターンがありますが、自分から「病気だ」というオーラを一杯出さないように気をつけてはいます。それは自分の中では重要かと思えます。真剣な話し方と言えば言うほど、受け止めようとして相手も固くなってしまふので、かえって伝わらない時があります。べつに飲み会の場で言えと言っているわけではないのですが、やはりほぐれた場で、自然な流れで自分のことを話す時に少し話して、様子を見ながらまた話すのは、けっこう重要なのではないかと思います。

あとは本当に、その人が今の会社でどれだけ仕事をちゃんとしているかとか、周りの人とコミュニケーションがとれているかということは非常に重要だと思っています。以上です。

**小坂** 私も伝え方については非常に難しいと思います。自分はこういう病気をしたということも知っておいてもらいたいし、今はここまで回復している、貴方たちが思うほど自分は使えない人間ではないということも知っておいてもらいたい。がん体質というのはありますが、取り敢えずは克服してここまできているのだということです。自分が病気をしたということも知ってもらいたいし、それを克服したということも知ってもらいたいのです。両方を同時並行的に伝えていくというのは結構大変なことです。しかもそれを長きに亘って伝えていかなければいけないのです。例えば退院してから半年間続ければそれで済むというものではありません。

私がそのためにしていることは、例えばこういう風に短く刈り込んだ髪型です。抗がん剤を使って一時は全部抜けました。全部抜けた私を見ている人もいますし、チョンチョン、チョンと生えかかった私を見ている人もいます。髪の毛が短いのは意外に便利だなと思って短くしている面もあるのですが、病院に入る前はあんなにフサフサしていた小坂の頭の髪の毛がこういう状態になっているというのは、私が送った闘病生活の一つの証としてこのままとっておきたいと思うのです。しかしそれさえもただそれだけだとやがては当たり前の景色になって、周りの人は忘れていきます。「喉もと過ぎれば…」です。

そういう中で、それでもどうやって伝え続けていくかというのは自分なりのこれからの課題でもあります。私はもともとサッカーもしますし、山登りもします。退院してからはそういう活動もいろいろ再開して、今もご覧いただけるようにこうして腕が日に焼けて皮が剥けているのですが、これは先週北アルプスに行き晴天に恵まれたためにそうなったのです。そういうこともしますし、サッカーもします。そういうことをすることによって、小坂はがんになったけれど克服してあそこまで戻っているということも知ってもらいたい。しかしあの人はもしかしたら再発するかもしれないというリスクを抱えていることも知ってもらいたい。

私はこれからも職場で絶対に曲げないことというのが一つありまして、それは残業しないということです。自分で決めました。会社には主治医にそう言われたと言っています。本当は主治医ではなく別の人に言われたのです。人間は夜10時から夜中の2時までの4時間をいかにしっかり寝るかで、免疫力を保持できる／できないが決まってくると、ある大腸がんサバイバーから聞きました。その人は自分の主治医からそう言われたそうです。なるべくその時間は睡眠に充てなさい、できれば10時から2時は必ず寝なさい、と。現代の生活において10時に床に就くのは至難の業ですが、私はそれを実行するために敢えて残業はしませんがと宣言しています。その姿勢は多分これからもずっと曲げないと思います。

**高橋** ありがとうございます。本当はもっと質問を受けたいのですが、時間になりましたので、本日はこれで締めさせていただきます。やはり伝えるということは大事ですね。診断時だけでなく、長期的に時間軸を追って周囲の理解を求めていかなければならないということも、本日学びました。

さらに、伝え方だけではなく、受け止める側の要因もあります。受け止める側がどういう会社なのか。がんについてどういうイメージを持っているのか。そういう受け止め側の要因もあり、いくら工夫してもうまく伝わらない状況もあるかもしれません。

研究班でもいろいろディスカッションしておりますが、やはり勉強会でこういう体験談をうかがうことでわかることも多く、勉強会は非常によい学びの場になっています。体験談を、もっとたくさん集める必要が

あるでしょう。ぜひみなさま方からも、ご意見やアイデアをいただきたいと思います。

本日はたくさんの皆さまにご参加いただき誠にありがとうございました。リピーターのみなさまが増えてくださることを大変うれしく受け止めています。これからもよろしくお願いします。

それでは最後に、お二人にもう一度大きな拍手をお願いします(拍手)。





# がんと就労 第七回勉強会報告書

厚生労働省がん臨床研究事業（H22ーがん臨床 - 一般 -008）

「働くがん患者と家族に向けた包括的就業支援システムの構築に関する研究」班

---

発行日 平成23年10月31日

---

装丁 (株)インフォ

印刷・製本 江俣印刷

Copyright (C) 2010 The Grant-in-Aid for Cancer Research (H22-Ippan-008). All Rights Reserved.