(お子さまと一緒に膝の上で読む絵本)

お母がんどうしたの?

乳腺腫瘍で治療されている お母さまへ

著者)大谷 弘行 アドバイザー)白石 恵子

お母さんは

ゃる 悪いできものができる病気にかかったみたい

かがくりょうほうつよい くすり ほうしゃせんちりょう とくしゃ 化学療法(強いお薬)や放射線治療(特殊なエックス線)で



きつくなったり



髪の毛が抜けたりするよ (また生えてくるよ)

体がつらいとね



イライラしたり 怒りっぽくなったり

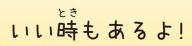


悲しくなったりするよ

あなたのせいじゃないよ!

お子さまと一緒に読むページ

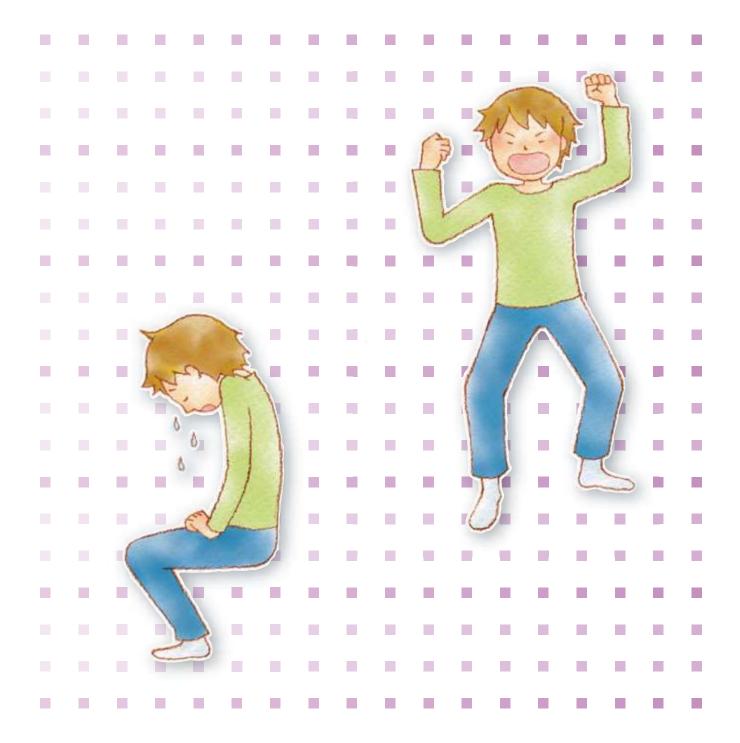
お母さんは







つらいときがあっても・・・



あなたも

悲しくなったり、 暴れたくなったり するよね

お子さまと一緒に読むページ

お母さんがつらい時、あなたが寂しく感じた時・・・

スリスリしたり



お母さんの膝の上にゴロンとするといいよ





あなたが病気になると

やか 抱えきれないよー どうしようー これからどうなるのー



一気に問題が山積みになります

自分を支えるのに大変で 子どもに話をするどころでは、なくなる場合もあります

当然のことです!

化学療法や放射線治療で



つらいよー むかむかするよー

体がだるくなったり、食欲が落ちたり つらくなって ↓↓

イライラしたり

どうして〇〇しないの! 約束したでしょ! (あーまたきつく言っちゃった・・)

悲しくなったり

ううん大丈夫よ (本当は悲しいけど子どもの 前では元気にしないと・・)



お母さん 大丈夫?

イライラ感や悲しい気持ちは

皆さん、程度の差こそはあれ 起きて当然です!

じゃ、他の方はどうしているのかしら? (体験者の声)

子どもに伝えるとこんなこと困ったな一

お母さんの心配事

※自分自身が負担になるかも**※**

- ・子どもが人に病気のことを話して噂が広まるのでは…
- ・男の子に乳房のことを説明することは難しいな…
- ・子どもに親の病気と向き合わせるのはかわいそう…
- ・自分では答えにくい、答えるのがつらい質問をされるかも…

子どもが負担になるのでは

- ・ 病名が誤解をまねき心配が増えるかも…
- ・そもそも説明を受けること自体、ショックを受けるのでは…
- ・子どもが病気のことを人に話せず、1人で悩みをかかえるのでは…
- ・自分に甘えたり抱きついたりしてはいけないと思うのでは…
- ・大きい子だと乳がんの遺伝を心配するのでは…

**その他*

- ・親子が依存しあって離れられなくなるのでは…
- ・伝えても子供は果たして病気を理解できるのかどうか…
- ・家族との大切な時間を妨げたくないな…
- ・隠していると子どもの信頼を失うかも…

お子さまの心配事

- ・ お母さんの治療の副作用(脱毛/嘔吐など)がどうなるのかという心配
- ・置いてけぼりにされるのではという心配
- ・家事や兄弟の世話をしなければという負担
- ・親を手助けする方法が間違っているのではという心配
- ・自分も同じ病気になるのではという困惑
- ・他の人に話してはいけないのではという心配
- ・経済的負担に対する心配

そうそう、 こんなこと そういえば あるな・・・

じゃ、他の方はどうしているのかしら? (体験者の声)

子どもに伝えるとこんなこと良かったよー

お母さんの声

自分自身にとってよかったな

- ・きつい時に荷物を持ってもらえたよ
- ・励ましの言葉をかけてもらえたよ
- ・病気を隠してきつかったけれど、話をして"ほっと"したよ
- きついときに正直に休めるようになったよ

子どもにとってよかったな

- ・通院している理由が分かって、子どもが "ほっと" したなー
- ・自分の病気に対する子どもの誤解が解けて子どもが "ほっと" したなー
- ・子どもが自分の健康に気をつけるようになったなー
- ・子どもが困難時にも乗り越えられる強さが身に付いたなー
- ・子どもが家庭内の自分の役割を考えるようになったなー
- 子どもに他人に対する思いやりの気持ちが芽生えたなー

**その他*

- 親子のきずなが強まったなー
- 子どもにも知る権利があるからねー

お子さまの声

- もっとお母さんの病気の詳しいことを知りたかったよー(言葉で表現しなくても雰囲気からお母さんの変化を感じとっているようです)
- ・ あ母さんの病気のことが分かって誤解が解けたよ!
 - 例)・「罪の意識」という誤解

「自分があ母さんを病気にさせたんだ」 「自分が悪いことしたから置いてけぼりにされたんだ」

・「母親がいなくなる(死んでしまう)のでは」という誤解

そうそう、 こんなこと そういえば あった!あった!

じゃどうしたらいいのっ!

焦らず、あなたの胸に 手をおいてひとまず 深呼吸・・・

 $3, - \cdots$

皆さん、こんな工夫をされているようです

(体験者の声)

- ・子どもに伝えられる心の準備ができるまで待つ
- ・子どもとなるべく一緒に過ごし話ができる時間を作る
- ·きついときは援助を求めて、まず自分が落ち着くこと を考える
- ・でも泣きたいときには泣く
- ·病気のことで不安や疑問点があれば主治医に尋ねる
- ・自分がつらい時は、配偶者や子どものことを理解してくれる親しい人から、子どもに説明をしてもらうことも考える
- ·場合によって、ものごとをポジティブに考えることも 必要かも・・

子どもをよく知っているのはあなた・・・

あなたのペースで

お子さまとお話を してみてください!

> あなたがつらいと感じる 時は周りの方に(夫や友 人や主治医など)援助を 求めてください・・

医療者の方へ

患者様から

「お子さまにどのようにご自身の病気を説明したらよいか相談を 受けたとき」

患者様との会話の一例として参考にしてください

■ 患者様の状態はどうか?

・「御自身が整理がつかない状態で、お子様に病気について話をするのはきついとおっしゃる方が多いですがいかがですか(傾聴)。また、治療をしていると、特に体がだるい時に、皆さん理由もなくうつうつとしたり、いらいらして人にあたってしまうことがよくありますがいかがですか。波があると思いますが(傾聴)。もし、ずっとうつうついらいらが続くときは教えてくださいね。」

夫の協力、その他の家族の協力はどうか?

・「御自身がつらいとき不安定なとき、ご主人からお子さんへの説明も有効なことがありますが、ご主人に説明してもらえそうですか?(傾聴)」

■ お子様の状態はどうか?

- ・「お子様の気になる行動はありますか?お子様自身も言葉に出さないまでも、お母さんの状態を何らかの形で感じとっていることもよくあることですが(傾聴)」
- ・「何か変だけど分からないことが、お子様にとっての心配事になることがあるようです。御 自身が、病気に対して整理がつかない状態で、お子様に説明というのは大変つらいことだ し、また説明後のお子様の反応がこわいということも皆さんおっしゃられます。ただ直接 的な言葉を使わないまでも、おおよその形で説明することは大切なことのようです。もち ろんお子様の性格にもよりますが。」
- ・「説明した後に、おそらく一時的に、お子様はおどろくほどに抱きついてきたり泣いたりすることもあるかと思います。確かに他の方も病気について伝えた後、一時的に甘えてきたということをよく言われます。そんなとき何も言わなくてもよいですよ。"よしよし"とスキンシップが大切なんです。しっかり抱くあるいは胸が痛くて抱けないときは、膝枕をしてあげるとよいですよ。また、忘れてはならないのは "お母さんは今はきついけど、元気なときがくるからね"または "こっちのおっぱいは痛くて触われないけど、こっちは触ってもいいよ"など、良いときがくることをお子様に伝えると、安心すると思います。いかがでしょうか。」
- ・「また、一気に病気のすべてをお子さんに伝えるのはつらいという方がおられて、小出しに 説明したという方もいましたよ。」

感謝の気持ちを込めて

おつらいお気持ちの中、承諾をいただき 貴重な意見を述べていただいた患者様 に心より感謝申し上げます。

多忙な外来の中、御協力いただいた先生方

大野真司先生·大島 彰先生·中村吉昭先生 山口博志先生·内田陽子先生·石田真弓先生 秦 陽子先生・片岡明美先生·江崎泰斗先生 有山 寛先生·政 幸一郎先生 に心より感謝申し上げます。

そして、作成にあたって多大な御指導をいただいた 平井啓先生・吉田沙蘭先生・米良明日香先生・岡田紫甫先生 に心より感謝申し上げます。

本支援小冊子は「財団法人笹川医学医療研究財団」から援助を受けております。