



Smile

ケアケア通信

【Vol.13】

発行人：スマイル☆ケアケア事務局

発行日：令和3年2月11日



九州がんセンター 臨床心理士 白石恵子さんインタビュー！

さる2021年1月下旬、九州がんセンターで患者さんや家族の精神面のサポートに取り組まれている臨床心理士の白石恵子さんに、オンラインインタビューをさせていただきました。

インタビューのきっかけは、白石さんの取り組みが掲載された新聞記事を読んで、同じ福岡在住のメンバー西平が強く心を動かされたことでした。身近に治療やケアに取り組んでいる方がいたら、私たちはどう接したら良いでしょうか。白石さんにたくさんのヒントを教えてくださいました。ぜひお読みください！

Carecare（以下C）：どのようなお仕事をされていますか？

「九州がんセンターで、がんにかかった患者さんやそのご家族の心のケアを行っています。お話を聞いたり、情報提供をしたり、関係機関との連携をしたり、ご家族のサポートもおこないます。九州がんセンターはがん診療の拠点であり、患者さんはもちろん、ご家族を大事にしようという風土が当たり前にあります。」

どの病院も同じような体制が取れているわけではありませんが、がんの相談なら「がん相談支援センター」が各県に配置されていて、かかっている病院でなくても、誰でも無料で相談することができたり、さまざまな支援の窓口がひらかれています」



C：患者さんやご家族に、周りはどう接したら良いでしょう。

「どんなサポートができたらいいか、状況やその方々によって、求める支援はさまざまです。生活のサポートをしてくれたことが助かったということももちろんありますけれども、家族の病気のことをあまり周りに言いたくない方もいますよね。」

『あなたのことをいつでも手伝う気持ちや準備がある』と伝えることは大事です。

支援を受けるかどうかを選ぶのは、そのかた自身です。治療やケアに取り組んでいる方は、相談をするような余裕がないことも少なくありませんが、誰かしら近くに関わっている人がいるでしょう。近くにいる人が、普段からたわいもない会話をしたり、目を配っていると、いざというときに気持ちを伝えられるきっかけが作れると思います。」



C：確かに私も、看病している親の病気のことを、周りに言えませんでした。「渦中の時に、相談どころでないことは珍しくありません。その方にとっては、目の前の現実に向き合うことが日々の生活です。」

みんながもう少しずつ優しい社会になれば、と思うことがあります。病院がやれること、関われる範囲には、残念ながら限りがあります。治療や回復は、一生付きまとうことがあります。その時に、病院の支援者が近くにいなくても、相談に行くような余裕がなくても、近くの人が気づく目を持っていたり、ただ近くにいられたり、うまく立ち回れたら、いいですよね。」

そしてインタビューの最後には、白石さんからとても勇気づけられるキーワードを教えてくださいました。

ポスト・トラウマティック・グロース Posttraumatic Growth：深い心の傷から成長する人々

大きな心の傷（トラウマ）になるような、衝撃的な出来事の後で、人はむしろ成長することがあるという考え方です。

私たちはまさしく、ケアの経験があったからこそ今の自分があると思っています。少しずつ優しくなり、支え合い、深い心の傷からも成長する個人を見守り合う、そんな社会を実現したいと改めておもい描くことができました。白石さん、素晴らしい時間を、本当にありがとうございました！

【編集後記】

皆さま、今月のケアケア通信はいかがでしたでしょうか？白石さんとのお話が素晴らしいすぎて、いつもよりも発行に時間がかかってしまって反省モードのOCHですが、まだまだ伝えたいお話が本当はあって、諦めきれません。笑 ここに書ききれなかったエピソードはケアケアのfacebookグループで配信しちゃうので、ぜひみてください～！！それから、私たちがもっとケアに優しい社会を作ろうと思うと、やっぱりケアに理解のある職場づくりを進めたい。ケアをめぐるハラスメントについてのご意見を募集中です。ご自分のご経験や、周りの方から聞いたお話など、良かったらぜひお知らせください。（持ち回り編集長C）

次号は、3月11日発行です。お見逃しなく～！

【連絡先】スマイル☆ケアケア事務局 E-mailsmilecarecare@gmail.com