

看護師ががんになって思うこと



豊見城中央病院 ピアカウンセリング・ナース
サバイバーナースの会「ぴあナース」
上原 弘美



自己紹介

● 看護師

● 2004年 左乳がん

● 2006年 右乳がん

● 2008年 境界型悪性卵巣腫瘍

● 患者会活動

● 2010年サバイバーナースの会「ぴあナース」設立

● 2011年沖縄県地域統括相談支援センター

● 2015年豊見城中央病院ピアカウンセリング・ナース



私にとって「がん」は他人事だった・・・

- 若いから大丈夫
- 健康で風邪も引かない丈夫な身体
- がん家系ではない
- 自分にならないと思っている
- 忙しくて検診に行く暇がない
- 怖いから検診に行かない



37歳のとき がんは突然やってきた



まさか.....

- 「あれ？しこり？」
- マンモグラフィ、超音波検査
- 「大丈夫だとおもうよ」と担当医
- 細胞診は「ー」
- 画像診断と病理診断
- 37歳の春、乳がんと告知を受けた
- がん患者としての人生が始まる...



告知を受けて、まず思ったこと

え？何で？

結婚できない？子供が産めない？

私は死ぬんだ。

仕事は？

両親になんていう？申し訳ない・・・。

お金どうしよう・・・

頭の中真っ白

これからどうなっていくの？

ただただ悲しかった・・・。

・・・。



37歳左乳がん

- 告知後の混乱
- 気持ちの整理もつかないまま物事は進んでいく
- 妊孕性の問題

治療方針の決定⇒5年間のホルモン療法??

37歳ホルモン療法5年間⇒42歳

未婚・未出産

誰にも相談できなかった

※妊孕性とは、妊娠する力のこと



39歳右乳がん

- 「あなたは軽くていいわね……」と言われた
- 病院のパジャマを着たままでピアサポート
- 私も同じ日に手術した患者だけど…
- 軽いから、元気だから不安がない??
- 「あなたは大丈夫なの？」と言われ自分の辛さに気づいた。

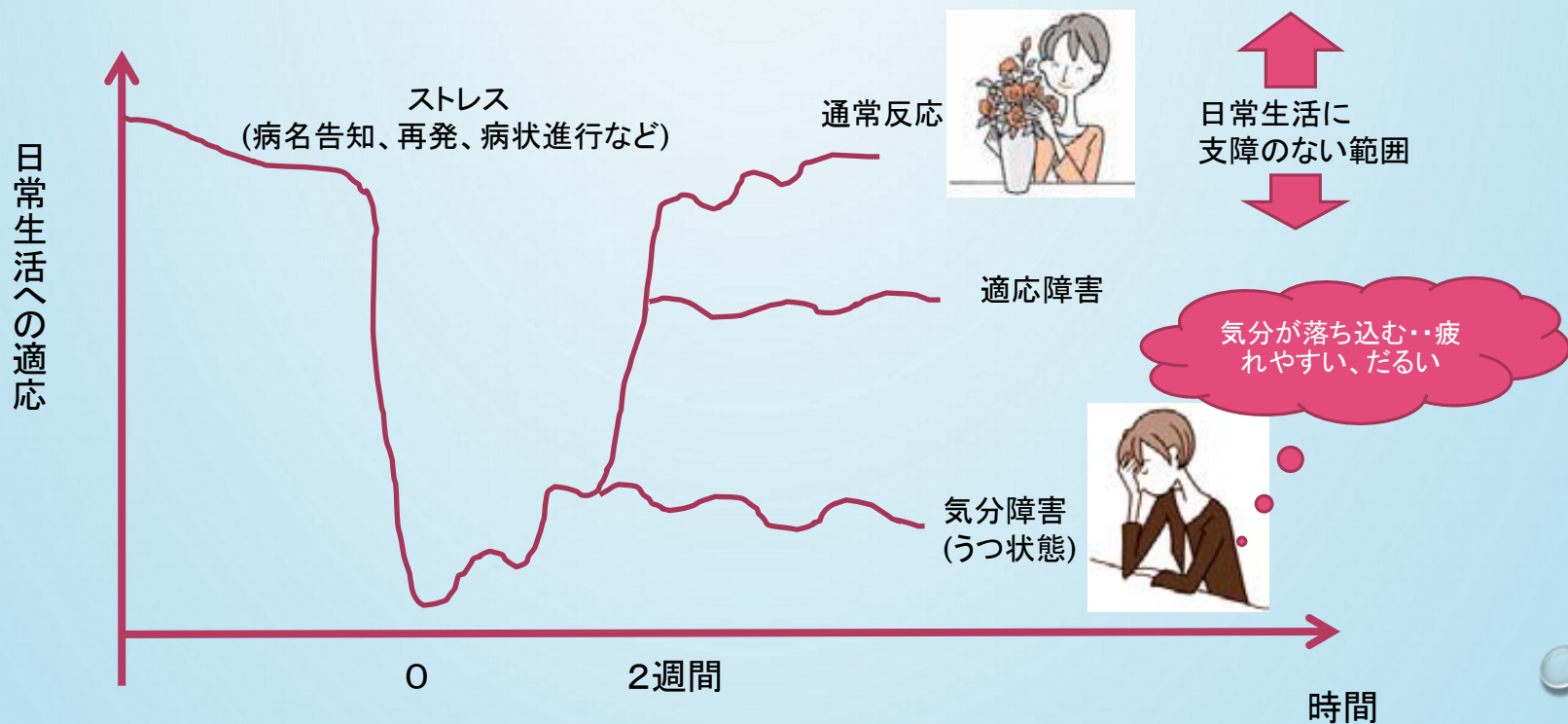


41歳境界型悪性卵巣腫瘍

- 「悪性の可能性は否定できない???'」
- 回りくどい告知の仕方に戸惑う
- は?また?なんで?
- 告知後のフォロー無し
- 卵巣子宮全摘は標準治療??簡単に言わないで!!
- 意思決定を迫られる
- 結婚が破談



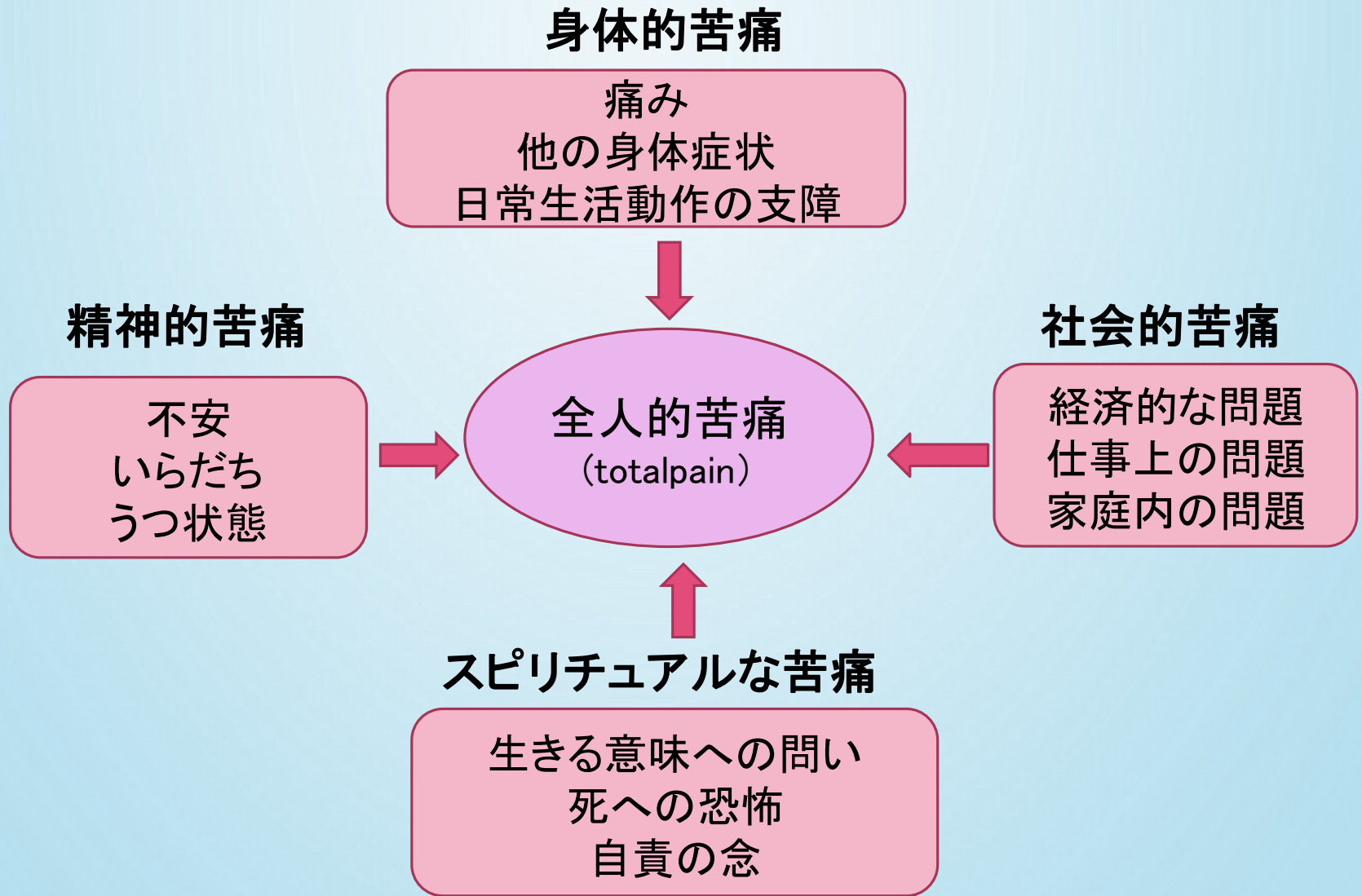
ストレスへの心の反応



国立がん研究センターがん対策情報センターHPより



Total pain





次々に意思決定を求められ

- 「がん」という言葉の重みと衝撃
- 医師主導で物事が進み、心はいつも置き去り⇒孤独感
- 理解できていないわけではない、決めつけないで
- 通院は不安で憂鬱、患者の指定席は緊張感でいっぱい
- 意外と自分の辛さに気づかない
- 忙しい医療者には言えない。弱い立場
- 治療効果が高いだけでは決められない



患者の立場になって

「患者さんって、こんなに寂しくて…」

こんなに孤独感が強くて…

こんなにも不安なんだ…」

「患者さんの気持ち、わかってなかった…」



看護師であり、がん患者となり

我が身を以て知ったこと。



正直に伝えられているのか

診察室での場面

う…ん、特に変わりないです…

忙しいそうだから…
言いにくい…しょうが
ないよね…

そうですか。よかった……

……

他の方に比べ私
はたいしたこと
ないから…

体調はどうで
すか？

検査の結果は
問題ないですよ。
同じお薬だしてお
きましょう

質問ないし、何も
言わないから問
題はなさそうだな。

何かあったら連絡く
ださいね



このように聞かれたら話しやすい

診察室での場面

う…ん、特に変わりないです…

とてもきついわけでは
ないし、これくらい大
丈夫かな

朝起きた時に手がキシキシし
ます。

そーいえばあります。それは
副作用なんですね。

たいしたことではない
けど伝えたことで
安心した

体調はどうで
すか？

声に元気ないし、表
情も冴えないから何
か気になることがあ
るのかな

朝起きた時に関節が
こわばったり、きしむ
感じはないですか？

それ、副作用です
ね。イライラしたり気
力が落ち込んだり
しませんか？



なぜ正直に伝えられないのか

医師側の要因

- 忙しそうだから
- 話せる雰囲気でない
- 対応してもらえと思えない
- 話しても聞いていない
- 言ってもわかってもらえない

患者側の要因

- 困らせてしまうからと遠慮してしまう
- 弱い自分を見せたくない
- 良い患者と思われたい
- たいしたことないから
- これくらい我慢できる
- 副作用という認識ではなかった



言葉にして確認する

きっと〇〇だと思っ
ているはず

「言わなくてもわかってくれるだろう」
「言わなくても考えてくれるだろう」

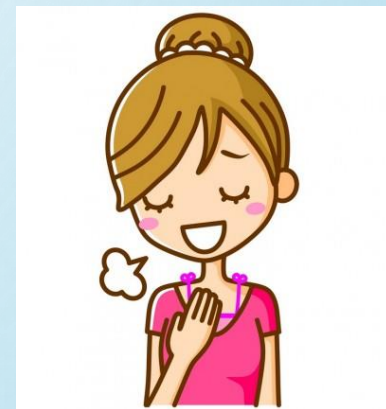


患者さんの生活に関することは、患者さんの方から 伝えなければ、なかなか伝わりません。個別の事情や希望は積極的に医師に伝えましょう。医療者側からも尋ねてみましょう。



孤独を癒す ピアサポート

- ピアサポートとは、
同じ問題や状況を持つ人が、情緒的に支え合い、その問題に適切に対応するための知識を共有していく関係
- 体験を共有し、ともに考える
- 「ピア」仲間 「サポート」支援する
- ピアサポーター 「同じ体験をした」人
- がんと共に生きる、生活を支援



⇒ 患者会やがんサロン



がん経験を看護に活かす

がん患者であり、看護師でもある私たちは、
両者の視点を活かし、医療と患者の架け橋となり、
がんになっても自分らしく暮らせる
社会の構築に貢献します。



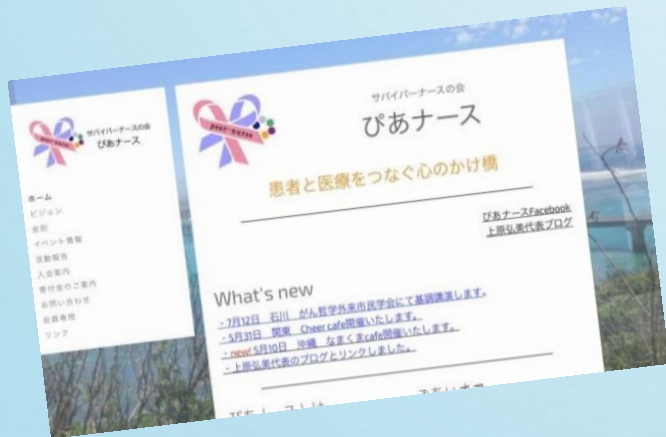


サバイバーナーズの会「ぴあナース」

【事業内容】

<http://peer-nurse.jimdo.com/>

- 「ピアカウンセリング・ナース」養成及び患者支援
- 自らの経験を活かし、サバイバーナースへの支援
- 全国のサバイバーナース間での情報共有
- サバイバーナースに関する調査研究と社会に向けた情報発信
- サバイバーナースとしてのがんに関する啓発活動





これまでの歩み

2016年

9月:ピアカウンセリング・ナース初級研修会in名古屋

9月:ピアカウンセリング・ナース初級研修会in東京

1月:ピアカウンセリング・ナース中級研修会in東京



2015年

12月:ピアカウンセリング・ナース初級研修会in東京

12月:ピアカウンセリング・ナース初級研修会in名古屋

1月:ピアカウンセリング・ナース中級研修会in沖縄



2014年

7月:全国おでかけ「ぴあナースcafé」in東京

10月:全国おでかけ「ぴあナースcafé」in青森

12月:全国おでかけ「ぴあナースcafé」in広島



2013年

7月:「がんと就労」in東京～法律と制度について～

9月:「がんと就労」in名古屋～就労問題とロールプレイ～

1月:「がんと就労」in沖縄～看護師としての就労支援について～



2012年

3月:ピアカウンセリング・ナース養成研修会

11月:ピアカウンセリング・ナース養成研修会

2011年

がんカウンセラー養成講座

コーチングを用いたコミュニケーションスキルアップ講座



2010年

サバイバーナースの会「ぴあナース」設立





がんを体験した看護師6名の インタビュー調査

- 告知された時に感じたこと・思ったこと
- がんを告知された時の看護師の対応
- 辛かったこと
- 自分の看護を振り返って
- がんに対する自他の偏見
- 看護が変わった

出典・研究者

さいたま赤十字病院

リエゾン看護専門看護師 佐藤仁和子



告知をされたときに感じたこと・思ったこと

➤ ショック

- 頭が真っ白
- ただ悲しい
- 何から考えてたらいかわからない
- 生活・仕事どうなんだろう
- 周りや親に何と言おう

➤ なぜ？

- なんで自分が
- まさか自分が患者の立場になるとは

➤ 死を意識する



がんを告知されたときの看護師の対応

- 看護師は医師の後ろに立って見ているだけ、声かけはなかった
- ICに同席しなかった
- 手術や入院の説明はしてくれたけど特別声かけはなかった
- 腫れ物感がすごくて誰も何も触れられない雰囲気
- 看護師に求めたいこと
 - 外来でのケア
 - 声かけがほしかった
 - 話を聞いてほしい、胸のうちを吐き出したい
 - そばにいて欲しかった



辛かったこと

- 寄り添ってもらえなかった
- 孤独だった
- ベッドネームを受け入れられなかった
- 患者になりきれず、なりたくなかった
- 看護師だから

わがままを言わないようにしていた

出来なくても出来ます、聞かれても大丈夫

ナースコールをしないように

全部自分で考えて処理していた

説明を十分してもらえなかった

【出典・研究者】さいたま赤十字病院
リエゾン看護専門看護師 佐藤仁和子



自分の看護を振り返って

- 自分も同じだった
- ひどい対応をしていた
- 押し付けていた
- 責められない
- **看護師の防衛**

逃げていた

避けていた

看護師が患者の表出を妨げていた



がんに対する自他の偏見

- がんであることを知られたくない
- うわさ話やネタにされたくない
- がんになったことで弱い立場になる、同等じゃない
- 引け目に感じてしまう
- がんサバイバーであるというレッテル

(がんの〇〇さん)



がんに対して悪いイメージを持っていた

「がん患者さんは自分とは違う」



嬉しかったこと

- ○○さんは十分頑張ってますよ
- プライマリーナースが自分の気持ちを医師に伝えてくれた
- 術後の腰の痛みにすぐに対処してくれた
- おむつではなく、ポータブルに移るだけでも気持ちの支えになった。自分で出来ないことを助けてもらえた



看護が変わった

- 体験したからこそわかったこと
 - 深く関わっても大丈夫、かえって気持ちが落ち着く
 - 答えや正解を求めているわけではない
- 寄り添えるようになった
 - 感情の表出を肯定的に受け止めることができる
 - 時間を作って対応する
 - 突っ込んだことを聞けるようになった
- 自分がしてほしかったこと・嬉しかったこと
 - 話を聞いてほしい
 - 側にいてほしい 声をかけてほしい



がんを経験した看護師の就労の現状

【背景】

がんを経験した看護師(以下サバイバーナース)は、がん治療による副作用や後遺症、不安を抱えながらの復職には様々な困難がある。多忙な医療現場では、心身が不安定でありながらも復職前と同等な即戦力を求められることや、自身との病に向き合わざる得ない環境など厳しい現実が待ち受けている。そのような状況下で働くサバイバーナースの就労問題や課題、就労支援側の体制についての調査を紹介する。

【調査方法】

期間:2016年2月8日～2月20日

方法:ぴあナース会員にメール調査への協力を依頼し同意
が得られた会員にフォームへの入力、結果を集計した。

回答人数:28名(会員数79名2016年2月20日現在)



症状により困難を感じた看護技術

症状	困難を感じた看護技術
倦怠感・易疲労感・体力低下	清拭、入浴介助、体位変換、内視鏡の鉗子操作、不穩患者の対応、立ち仕事やベッドサイドで屈む対応
末梢神経障害	末梢静脈留置針挿入、採血、注射などの細やかなケア
リンパ浮腫	長時間のキーボード入力
不安や気分の落ち込み	患者面談や相談業務、コミュニケーション
その他	急変など頭も体もフル回転する仕事

看護師は複数の患者をみながら安全かつ効率良く多くの業務を就業時間内にこなしていく。がん治療の副作用で易疲労感や末梢神経障害が残ると、体位変換や末梢静脈留置針挿入などの看護技術や指先を使う細やかなケアも困難になることがある。



仕事上で困っていること不安なこと

カテゴリ	困っていることや不安なこと
コーピング	自分の気持ちとの折り合い／患者を支えられるかどうか／体験者でないスタッフの言葉が辛い／がんを経験した看護師の仲間が身近にいない／患者の気持ちを代弁しても理解してもらえない
関係性	職場のスタッフ全員に病気を知らせていないので体調が不安なときの説明をどうするか／だれにどの程度病気を伝えればいいのか
その他	患者会で患者・ナースのどの立場で対応したらよいか

外見からは見えない副作用や不安と闘いながらの仕事は心身への負担も大きく、また医療事故につながるかもしれない恐怖もある。また、就労を継続するためには職場の理解と支援を得るためにがん罹患を公表することが必要になってくるが、同僚や上司である医療者のがんの偏見や誤解により公表しないケースもある。



がんに罹患した部下や同僚へのサポート

勤務体制

- ・ 声かけ／職場・休みの調整／夜勤の免除
- ・ **ライン取りの免除**

情報提供

- ・ 学会で得た情報を伝える／市民講座の案内／
- ・ **患者会やピアサポート活動紹介**

相談

- ・ 就労に関することの**相談に乗る**
- ・ 専門職のサポート／産業医との面談

その他

- ・ 特になし／**他のナースと同様**に対応している



サポートする際に困ることや心配事

業務に関すること

人事の関係もあり、事務局や上司(部長)と相談の上対処する必要がある／他の患者と基本的には一緒／配慮されているため他のスタッフへ多少なりとも迷惑をかけてる／急な勤務調整に苦慮する場合がある

メンタル面に関すること

本音が出来てないのではないかと／どのように接するとよいのか迷う／中には伝えにくい情報があるので少し気をつかう／看護職のがんの特別視、カミングアウトしていない人に知れ渡る懸念／どうサポートするのがよいのか考えている



当事者と支援者の相互理解を目指して

本人が辛かったこと

- 体力低下
- 後遺症や副作用で十分なケアができない
- 患者と自分が重なること
- 周りに迷惑をかけること

支援者がほしい情報

- 必要な配慮
- 治療経過や見通し
- 本人の働き方に対する希望

- サバイバーナースは、心身ともに不安定な状態で医療や看護を安全に提供できるか不安を抱えながら仕事をしている。
- サバイバーナースが就労継続で悩みを抱えているのと同様に支援者(上司や同僚)も悩み困っていることが分かった。
- 当事者と支援者の相互理解のための対話が大切であり、就労支援を行うことはより良い職場環境にもつながる。



社会医療法人友愛会 豊見城中央病院

新病院について
詳しくはこちら

English (US) 한국어 Español 简体中文 繁體中文



当院について



看護局について



研修医募集



採用情報

トピックス

一覧をみる

お知らせ

一覧を見る



がんに関する専門スタッフの紹介

ピアカウンセリングナース 上原弘美

「ピア」とは「仲間」の意味で、仲間同士の支え合いをピアサポート（ピアカウンセリング）と言います。がんを経験した看護師が、患者の立場と看護師の両方の視点から生活面や療養についての相談・心理的サポートを行います。



がん患者の気持ちを医療現場に伝え、医療者との関わり方を患者に知らせることで、患者と医療をつなぐ心の架け橋を目指します。ピアサポートは、生活上の問題を体験の共有を通して「ともに考える」ことによって解決する手助けをすることができます。お気軽にご相談ください。



院内での活動

- 緩和ケアチームの一員として緩和ケア認定看護師、がん化学療法認定看護師と一緒に横断的な活動
- がん患者さんやご家族の心理的社会的支援を行っている
- 院内の看護師が罹患した場合の治療期～復職支援と上司や同僚などへのサポート体制へのアドバイス

★心がけていること

医療的に問題はない

見た目元気で前向きな患者さんとも積極的に関わっていく

感情を表出できるよう対話を大事にしている

スタッフとの情報共有・現場だからこそできることをアドバイス



院外での活動

- 医師向けの緩和ケア研修会で患者の立場から「緩和ケアに求めること」の講演を5～6回／年
- 患者会向けの講演
- ピアサポート研修の講師
- 看護学生や大学生向けの体験を通しての授業
- 沖縄県がん診療連携協議会やがん対策に関する会議等に患者の立場で参加
- リレーフォーライフ実行委員

★県内のネットワーク作り



病についての様々な問い

なぜ、病気になってしまったのか？

この病気に意味はあるのか？

病気になった私の人生の意味は何なのか？

これらの定義しにくい問いに具体的に

答えるために患者は物語る



がんになって思うこと

○ 私たちは病気にならないことを選ぶことはできない

しかし、自分の生き方を選ぶことはできる

何故私はがんになったのだろう

がんになった意味を見出すことで前を向き歩き出せる

- 多忙な現場では患者の心が置き去り
- 話せる人、話せる場が必要 ➡ 院内・地域
- 一緒にがんに向き合い、一緒に考えていく
- 関心⇒対話⇒自分らしい生き方を見つけていく⇒ACP
- 患者自身も学びが必要



ぴあナースの夢・未来



ぴあナースに望むこと
教えていただけると幸いです。



ご清聴ありがとうございました。

