
Ⅲ

よりよい療養生活を送るために



Ⅲ よりよい療養生活を送るために

① 精神的な問題への対処

がんと告知されると、ご本人・ご家族ともに心身にさまざまな影響を受けます。近年ではマスメディアの発達でがんの情報を得る機会が多くなり、気持ちが揺らぐことも少なくありません。しかし、気持ちが揺らぐという反応は大きな衝撃から気持ちを適応させようとする自然な反応でもあります。

一見、がんと心は関係ないように思われがちですが、治療の過程で生活や人間関係などにさまざまな変化が生じます。その変化が気付かないうちに精神的な疲労になり、色々なことを考えすぎて眠れない、今後のことをどのように決めたらいいのか迷っている、この気持ちを誰に話せばいいのかわからないというような状況になることもあります。そのような時には主治医、看護師などの医療スタッフに相談しましょう。

また、がん相談支援センターでは、ご本人からの相談だけでなく、ご家族の方がお困りの際にもご相談に応じることができますので気軽にご相談ください。



1) 患者様へ

一人で抱え込まずにお話をする事で、気持ちが楽になる方もいらっしゃいます。自分が心を許せる家族や友人に自分の気持ちを表現することも一つの方法です。誰に話せばわからない時、病院内にはがん相談支援センター、心のケアの専門家、がん経験者が相談対応するピアサポートなど気持ちを表現できる場もあります。相談窓口は病院ごとに異なりますので各病院にご確認のうえ、ご活用ください。

心身の緊張が強くなると胸式呼吸になりがちですが、腹式呼吸を意識して行なう呼吸法は気持ちをリラックスさせるのに効果的です。緊張が強いときには腹式呼吸を意識して行ってみましょう。また気持ちに余裕が出てきた時には自身が好きなことに挑戦してみるのも良いでしょう。

2) ご家族様へ

病気になってしまったご本人を目の前にどのように接すればいいのかわからず、戸惑うこともあると思います。何も言わずにご本人の気持ちに寄り添うことも大切な心のケアになります。また、お互いの思いのズレによって生じる誤解を減らせるよう、コミュニケーションを十分にとりましょう。ご本人の思いを聞き、それに対してどのようなことができるのかを話し合ったり、時にはご家族が心配していることをご本人に伝えることが大切です。

またご家族も本人と同じように心身ともに疲労します。ご本人に悪いなどと考えず、自身も十分な休息をとるようにしましょう。

(執筆者) ㈱日立製作所ひたちなか総合病院

臨床心理士 坂本 雅幸



● ガンと気持ちの落ちこみ(精神科治療) ●

「XXさん、検査結果から、残念なことにガンがあることがわかりました」

もしも主治医の先生から、このようなお話を突然、お聞きになったら、大変にショックをお受けになると思います。しばらくは頭が真っ白になってしまうかもしれません。ご家族のことやお仕事のことが思い浮かび、考えがまとまらなくなってしまうかもしれません。このような反応はもっともなことです。ご本人だけではなく、ご家族も同じような状態になられるかもしれません。

また、治療を受けていこうとお気持ちを切り替えても、いざ治療が始まると思いのほか心身の負担が大きく、そのことでお気持ちがつらくなるかもしれません。このようなことももっともなことだと思います。

ただ、いくら「もっともなこと」だとしても、毎日のように2週間も3週間も、気持ちのつらさが抜けない、夜中目覚めてしまう、いらいらする、治療を続ける気持ちが失せてしまう、今までなかった動悸や息苦しさを感ずるなどの症状が、いくつも出てきた時には注意が必要です。

それはガンと告知されて治療が始まることで起きる“もっともな反応”を通り越して、うつかもしれないからです。

ただ、ガン患者さまがうつになる理由は、いくつか考えられます。

まず、ガン自体がうつと関係することがあります。また、ガン治療のため

のお薬、あるいはお薬の組み合わせが影響しているかもしれません。場合によっては脳にガンが転移しているためにこころの症状が出ている可能性もあります。

他にもうつのように見える別の状態があります。たとえば、せん妄という寝ぼけのような状態が、うつと似ていることがあります。またガンによるお体の不調を“こころの不調”“うつではないか”と感じてしまうこともあります。これらを区別するには、やはりこころの病気の専門家である精神科医にご相談いただくことが必要になると思います。

精神科の受診は敷居が高いかもしれません。しかし、うつは100人中10人の方がかかるといわれ、決してまれな病気ではなく、また気が弱いからとか気が小さいからなる病気でもありません。むしろ、頑張り屋さんで真面目で我慢強く、なんでもご自分の力で解決しようとなさる方に多い病気とされています。

治療はうつの原因によって変わります。まずはお薬をお飲みになった方がよい場合、お薬ではなくカウンセリングが適当な場合、ガンの治療方法を変えた方がよい場合など、さまざまです。

主治医の先生とご相談のうえで、ご家族、ご本人が「いつもと違う。変だな」とお感じになることがあれば、精神科におかかりになることをご検討いただければと思います。

ところで精神科の外来には、メンタルクリニックと精神病院の外来の二つがあります。クリニックは敷居が低いかもしれませんが、その分、大変に混んでいます。精神病院の外来は敷居が高いかもしれませんが、クリニックよりも医師が多く、お待ちにならなくてもすむ可能性があります。また夜に精神科の当直の先生がいらっしゃるの、急なご相談がしやすいというメリットもあります。

どのクリニックや病院を選ぶかは、ご本人の体調などをご検討の上で、医療相談室などにご相談ください。

〔執筆者〕 茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

医師 佐藤 晋爾

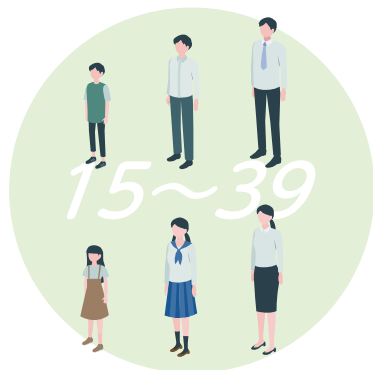
2 AYA世代のがん医療について

●AYA世代

AYAとは15歳以上40歳未満の思春期・若年成人（Adolescent and Young Adult）の略です。

A世代（Adolescent）は、15～19歳で、主に就学期。精神的・社会的自立に向けた段階でYA世代（Young Adult）は、20～39歳で、主に就労期。精神的・経済的に自立し始め、次世代を産み育て、社会を支える時期です。

AYA世代は、夢のある将来を描くことができる一方で、生物学的にも、精神的にも、社会的発達段階においても変化があり、悩みも多種多様で不安定な時期でもあります。



●AYA世代のがんの特徴

日本では、毎年約2万人のAYA世代が、がんを発症すると推定されています。AYA世代でがんを発症する人は、1年間でがんを発症する人100人のうち2人程度です。年代別にみると、15～19歳が約900人、20歳代は約4,200人、30歳代は約16,300人です。

AYA世代には、子どもから大人への移行期も含まれるため、小児で発症することが多いがんと成人で発症することが多いがんの両方の種類が存在します。そのため、AYA世代に多いがんの種類は、年代によって違いがあります。

15～19歳で発症することが多いがんは、小児期と同じように、白血病、生殖細胞から発生する胚（はい）細胞腫瘍・性腺（せいせん）腫瘍、リンパ腫、脳腫瘍、骨腫瘍などです。しかし、20～29歳では、胚細胞腫瘍・性腺腫瘍、甲状腺（こうじょうせん）がんが白血病よりも多く、30～39歳では、女性乳がん、子宮頸（けい）がん、大腸がんなど成人に多いがんが多くなります。

●AYA世代の悩み

どの年代も自分の将来は1番大きな悩みです。そんな中で、就学期は、学校のこと、治療中の大きな課題となり、就労期は、仕事が大きな課題となっています。

また、新たな家族を築き始めている人にとっては、子どもを持つこと（不妊・生殖医療のこと）や自分の家族の将来が、大きな悩みとなっています。

がんを経験した AYA 世代の年代別の悩み

	15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～39歳
1位	自分の将来 61.9%	自分の将来 68.3%	自分の将来 61.3%	自分の将来 53.0%
2位	後遺症・合併症 44.4%	仕事 41.5%	仕事 51.6%	仕事 44.8%
3位	体力の維持または運動 41.3%	不妊治療や生殖機能 41.5%	不妊治療や生殖機能 50.0%	家族の将来 36.6%
4位	学業 38.1%	経済的なこと 36.6%	診断・治療 30.6%	経済的なこと 36.1%
5位	不妊治療や生殖機能 34.9%	後遺症・合併症 31.7%	後遺症・合併症 30.6%	不妊治療や生殖機能 34.4%

出典：冊子「AYA」平成 27～29 年度厚生労働科学研究「総合的な思春期・若年成人（AYA）世代のがん対策のあり方に関する研究」班作成

●AYA 世代がんの相談窓口と情報サイト

相談窓口

全国 434 施設のがん診療連携拠点病院にがん相談支援センターがあります。制度紹介や、今後の生活を一緒に考えます。患者会の情報などもあります。

情報サイト

がん全般の情報

- 国立がん研究センターがん対策情報センター がん情報サービス
<http://ganjoho.jp>

- 一般社団法人 AYA がんの医療と支援のあり方研究会
<https://aya-ken.jp/>

AYA がん領域の学術活動、教育活動、社会啓発及び人材育成等を行うことにより、思春期・若年成人がん領域における医療と支援の向上に寄与することを目的として、医療者、研究者、患者、家族などが協働して活動する研究会です。全国でのイベント情報なども掲載されています。

● AYA世代のがんとくらしサポート

<https://plaza.umin.ac.jp/~aya-support/>

病気や治療がAYA世代がん経験者の心、からだ、くらしに与える影響や、対応するときのヒント、人生との向き合い方のアドバイス、そして同様の経験をした「先輩」の体験談が掲載されています。

将来の子どもをもつことについての情報

● 特定非営利活動法人日本がん・生殖医療学会

<http://www.j-sfp.org/>

医療・生活の相談

● 国立がん研究センター がん相談支援センター

<https://ganjoho.jp/public/consultation/index.html>

全国434施設のがん診療連携拠点病院にがん相談支援センターがあります。拠点病院で治療をしていない方でも相談に応じています。

就労相談

● 一般社団法人CSRプロジェクト

<http://workingsurvivors.org>

専門家による電話相談やキャリア支援。雇用継続や就職・復職の悩みや不安について、同じ経験をした仲間と話す場だけではなく、社会保険労務士、産業カウンセラーなどの専門家による電話相談、職場の人事労務担当者などを対象とした電話相談事業などを実施しています。

がん情報サービス がんの仕事のQ&A

https://ganjoho.jp/data/public/qa_links/brochure/cancer-work/cancer-work.pdf

〔執筆者〕 茨城県立中央病院 がん看護専門看護師 柏 彩織

3 がん治療前の妊孕性温存について

医療の進歩によりがんを克服できることが多くなりました。一方でがんの治療内容によっては、妊娠する能力（妊孕性）に影響することがあります。抗がん剤、放射線では卵子や精子の形成、成熟に影響することがあります。また、手術では子宮や卵巣、前立腺や精巣などの生殖臓器を摘出や勃起や射精に関与する神経を合併切除することによる機能への影響もあります。したがって、がんの治療をうける若年者では、がんを克服したあとの妊孕性についても配慮した治療を受けることが大切です。



日本がん治療学会から「がん治療前の妊孕性温存に関するガイドライン」が2017年に発行され、がん治療にかかわる医療従事者の間でも妊孕性に配慮した治療に関心が高まっています。がんの治療においてがんの克服が最優先であることには変わりありません。そのなかで妊孕性を温存した方法が可能であるかについてがん治療医と相談をしてください。そして例えば卵子・卵巣組織や精子の凍結保存を希望する場合は、がんの治療を開始する前に生殖医療施設を受診して凍結保存を試みることができます。茨城県にはがん生殖医療ネットワークがあり、がん治療施設と生殖医療施設が協力して実施できる体制を整えています。

がんの治療と妊孕性温存について同時に直面することで、患者さんは戸惑うかもしれません。このような状況において、妊孕性温存の方法や生殖医療に関する具体的な情報があれば、考えを整理することに役立ちます。生殖医療の知識を有する医療従事者との面談は、がんの治療施設内において、または生殖医療施設への紹介受診により可能です。また厚生労働科学研究費補助金がん対策推進総合研究事業「小児・若年がん長期生存者に対する妊孕性のエビデンスと生殖医療ネットワーク構築に関する研究」(<http://www.j-sfp.org/ped/>)の患者さん向けパンフレットや茨城県ホームページ内の「妊孕性温存療法」<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/sogo/yobo/cancergrop/ninyousei.html>が参考になると思われます。



4 がんゲノム医療について

がんゲノム医療とは、がん治療の3つの柱である、「手術療法」、「薬物療法」、「放射線療法」のうち、「薬物療法」に関係した新しい医療です。近年遺伝医学の技術の進歩により、遺伝子の配列を調べられるようになりました。がんは遺伝子の異常により発生しますので、その原因となるがん細胞の遺伝子の働きを調べ、その働きに対応した抗がん剤を使用して、効果的な治療を行うというのががんゲノム医療です。これまでのがん治療における薬剤選択は、がんが発生した臓器やがん細胞の組織型から決めていましたが、がんゲノム医療ではそれとは異なり、がん細胞の遺伝子の変化を網羅的に検査(がん遺伝子パネル検査)し、がん細胞に認められた遺伝子の異常に対応した薬剤を使用する治療になります。そのため、例えば同じ胃がんであっても、患者さんごとに使用する薬剤が異なってくることになります。がん遺伝子パネル検査は、治療方法がわかっていないがんや標準的な薬物療法で効果がなかったがん患者さんなどを対象に、2019年に保険適応になりました。

がんゲノム医療にはいくつかの注意点があります。まず、がん細胞に遺伝子の異常がみつかったとしても、それに対応した薬剤がない可能性があります。これまでに行われたがん遺伝子パネル検査では、検査を行った患者さんの10～20%程度の方に効果が期待できる薬剤がみつかりました。また薬剤がみつかったとしても、その薬剤が保険適応になっていないことがほとんどであり、その薬剤の治療効果を保証するものではありません。治療費に関しては、治験や患者申出療養制度という制度がありますが、その制度を使用して治療を受けるためには、県外の病院を受診する必要があります。ただ患者申出療養制度で治療を受けられるかたは増加傾向にあります。さらにがん遺伝子パネル検査では、がん細胞と正常細胞や血液(生殖細胞系列)を同時に調べることがあります。正常細胞の遺伝子は親子や兄弟姉妹で半分共有していますので、遺伝子の異常を家族も共有している可能性があります。そのため、がん遺伝子パネル検査を行うときには、がん診療や遺伝診療の専門家がいます施設で、詳しい説明や遺伝カウンセリングを受けていただくから行うことになります。2022年3月現在、日本国内でがん遺伝子パネル検査が行えるのは、がんゲノム医療中核病院に指定された12施設とがんゲノム医療拠点病院33施設、がんゲノム医療連携病院に指定された188施設になります。茨城県内ですと筑波大学附属病院ががんゲノム医療拠点病院、土浦協同病院と茨城県立中央病院の2施設ががんゲノム医療連携病院に指定されております。

〔執筆者〕 茨城県立中央病院 医師 齋藤 誠

5 がんになったとき 子どもにどのように伝えるか

がんと診断されたときには親としてさまざまな難しい問題に直面しますが、そのひとつは「子どもにどう話そうか」ということです。幼い子や十代の子を混乱させたり悩ませたりするのではないかと心配して、知らせないでおく親もいます。しかし、とても幼い子どもでも、良くないことが起こったときにはそれを感じ取ることができます。子どもは、本当のことを知らされないと実際よりも悪い事態を想像することがあります。あるいは、自分のせいでそういう事態になったと思うことさえあります。親や祖父母やきょうだいががんであることや、がんが家族にどのように影響するかを子どもに伝えることは、簡単ではありませんが必要なことです。



ごまかすことなく話し、感情を表せるように手を貸すことで、お子さんは安心感を得やすくなります。そして、お子さんにどのように話すかについて最善の判断を下せるのは親であるあなたです。しかし、多くの場合、がんについて話すときにいちばん難しいのは最初に話を切り出すことです。

がんの話を始めるときに役立つヒントをご紹介します。

がんについて子どもと話をするときの10の秘訣 (CancerCare より)

1. 子どもの年齢に合わせて、適切かつ正確な情報を伝えましょう。

「がん」という言葉を使うのにためらいは無用です。がんが体のどの部分にあるか伝え、可能なら見せて示しましょう。落ち着いて説明できるように、事前に練習しておくといいでしょう。子どもにがんのことを隠していると、子どもたちは想像をふくらませて、事実よりもっと恐ろしいことを考えてしまう場合もあります。

2. 治療計画と、これからの生活に及ぼす影響を説明しましょう。

治療を受けることであなたに起こるかもしれないからだの変化（例えば、脱毛、極度の疲労感、体重減少など）を、子どもたちが受け止められるように備えましょう。子どもたちには、これまでどおり面倒を見てくれる人がいることを伝えましょう（例えば「お母さんの代わりに、お父さんがサッカーの練習に連れて行ってくれる」など）

3. 子どもの質問には、可能な限り正確に答えましょう。

子どもの年齢や、これまでに家族の中で深刻な病気を経験したことがあるかどうかも考慮してください。質問に対する答えが分からなくても決して慌てないで。「分からないわ。でも、よく調べてあとで教えるわね」という答えでも良いのです。

4. 子どもを安心させましょう。

子どもたちのこれまでの行いや考えは、がんを引き起こした原因とはまったく関係がないことを説明してあげてください。風邪がうつるように、がんが「うつる」ことは絶対ないことを知らせましょう。

5. サポートシステムの誰もが頼りになることを子どもに伝えましょう。

サポートシステムとは、配偶者やパートナー、親戚、友人、聖職者、教師、コーチ、あなたの治療チームのメンバーなどです。子どもたちには、これらの大人たちに質問をしても良いし、自分の気持ちを聞いてもらえることを伝えましょう。

6. あなたのケアに加わってもらいましょう。

例えば、コップ1杯の水を持ってきてもらったり、毛布を持ってきてもらうなど、年齢に適した仕事を手伝ってもらいましょう。

7. 気持ちを表出することを励ましましょう。

子どもたちはどのような気持ちも（不快な気持ちであっても）表現していいことを伝えましょう。「今は話したくない」と感じるなら、そういう気持ちさえも言葉にしてかまわないのだと伝えましょう。

8. 子どもたちの世話はきちんとみてもらえることを保障しましょう。

あなたが直接の世話をできるわけではなくても、子どもたちのニーズを大切に思い、必ず誰かが代わりに世話をしてくれることを伝えましょう。



9. 子どもたちとのコミュニケーションを、できる限り最優先に考えましょう。

がん治療のためにどんなに疲れていたとしても、子どもたちの言うことをできる限り聞くように心がけましょう。そうすることで、子どもたちは愛され大切にされていると感じ、安心して感情を表現するようになります。

10. いつもと同じように、子どもたちにいっぱい愛情を示しましょう。

状況は変わっても、子どもたちに対するあなたの愛は変わっていないことを伝えましょう。

家族のだれかががんでであると知ると、子どもは感情をゆさぶられます。怖れを感じたり、混乱したり、罪悪感や怒りを覚えるかもしれません。また、子どもが感じることはその時々によって変わる傾向があります。状況がいつでもわかるように、そして家族とつながっていられるようにお子さんに手を貸せば、がんがもたらす変化に立ち向かいやすくなるでしょう。感情がゆさぶられるのはふつうのことであり、希望をもって一緒に前に進んでいこうと愛情と思いやりを持って伝えましょう。

このような難しい状況であなたが子どもにしてあげられる最も良い方法は、がんについて話をする事、そして子どもたちの気持ちを支えてあげることです。

ここで紹介したヒントはHope Tree（ホープツリー）～パパやママががんになったら～から抜粋させていただいたものです。さらに詳しい情報をご希望の方はホームページをご覧ください。

Hope Tree（ホープツリー）～パパやママががんになったら～

<http://www.hope-tree.jp/>



6 育児にがんばる人のサポート

●ファミリーサポートセンター

「お子さんを預かってほしい方（利用会員）」と「お子さんを預かることができる方（提供会員）」がそれぞれ会員になり、お互いに信頼関係を築きながら、子どもを預けたり預かったりする、地域で主体的に行う子育て支援活動です。

市町村や市町村から委託を受けた社会福祉協議会などの機関が、コーディネートやアドバイスを行っています。

【まずは会員登録】

利用する方もお子さんを預かる方も、事前に会員登録が必要です。

【利用する方】

- ファミリーサポートセンター事務局で利用会員登録を行います。
- 希望する支援内容や日時が決定したら事務局に連絡を入れます。
- 事務局が提供会員と連絡を取り、双方の都合を考慮した上で、マッチング（事前打ち合わせ）の日時を決定します。



● マッチング（事前打ち合わせ）

- 支援活動の詳細を確認し合います。
- お互いに聞きたいことがあれば確認し合います。



● 支援活動の実施



【お子さんを預かる方】

- 提供会員は、センターから連絡を受け利用会員の希望日時を確認します。
- 日時の都合が合えば、お子さんを預かります。なお、初対面の場合は、利用会員とマッチング（事前打ち合わせ）を行います。
- 預かりの場所は、利用会員の自宅または提供会員の自宅など、双方の話し合いで決めます。

活動の例)

- 保育施設の開始前や終了後又は学校の放課後に子どもを預かる。
- 保護者の病気や急用の場合に子どもを預かる。
- 冠婚葬祭や他の子どもの学校行事の際に子どもを預かる。
- 買い物など外出の際に子どもを預かる。
- 保育園、幼稚園、放課後児童クラブの送迎
- 保育施設等の休日その他事由がある場合に臨時的に子どもを預かる。

※会員登録の方法や利用料金については市町村により違いがありますので、お住いの市町村のファミリーサポートセンター事務局に確認してみましよう。

各市町村の連絡先は「いばらき結婚・子育てポータルサイト」にも掲載されています。

ヤングケアラーへの支援が始まっています

「ヤングケアラー」をご存じでしょうか。

「一般に、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っていることで、負担を抱える、もしくは、子どもの権利が侵害されている可能性がある18歳未満の子ども」をヤングケアラーといいます。

茨城県においては、「茨城県ケアラー・ヤングケアラーを支援し、共に生きやすい社会を実現するための条例」が令和3年12月に制定されました。



家族ががんになったとき、家族で支えあうことは大切なことです。家族の絆を強め、思いやりや責任感などを育むことにつながるなどの良い側面があります。一方で、子どもの年齢や成熟度に合わない重すぎる責任や作業など、子どもにとっての過度な負担が続くと、子ども自身の心身の健康や安全や教育に影響が出てしまうことがあります。

家族で支えあっていくことがつらいと感じた時、外部のサービスを利用することで、負担を軽減できる可能性があります。

サービスの利用希望がある場合も、そうではない場合も、家族のケア等でつらいと感じる時などは学校の先生、自治体（市区町村）、普段家族が利用する介護事業所や障害福祉サービス事業所、病院、その他にも民生委員・児童委員、主任児童委員や児童館など、地域にいる身近な大人に相談してみてください。

ヤングケアラー はこんな子どもたちです

家族にケアを要する大人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブルなどの問題のある家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

【参 考】

サービス提供例

① ヤングケアラー本人の息抜きが必要な場合

- ・居場所の提供（子ども食堂、民間の子育て支援拠点、若者交流拠点等）
- ・ケア対象者のレスパイト入院
- ・子どものレスパイトを目的とした一時的な保護対応
- ・子育て短期支援事業（ショートステイ、トワイライトステイ）（本人利用等）

② ヤングケアラー本人や家族が 経験を共感できる相手を 求めている場合

- ・ヤングケアラー同士のピア・サポート
- ・家族会（障害等により様々に存在）
- ・オンラインサロン

③ ヤングケアラー本人への心身のケアが必要な場合

- ・カウンセリング
- ・養護教諭、学校医による相談対応
- ・医療サービス

④ 多子世帯でヤングケアラーが 幼いきょうだいの世話をしている場合

- ・養育支援訪問サービス（未熟児や多胎児等に対する育児支援・栄養指導等）
- ・ファミリー・サポート・センターの利用（発達障害のあるきょうだいの登校支援等）
- ・保育所の利用調整
- ・放課後児童クラブ・児童館の利用調整
- ・乳児の一時預かり＜保育所等＞
- ・子育て短期支援事業（ショートステイ、トワイライトステイ）（幼いきょうだいの利用等）

5 日常生活の支援をする場合

- ・家事支援（ファミリー・サポート・センター等）
- ・子育て世帯訪問支援臨時特例事業
- ・食事の提供（フードバンクの利用、子ども食堂、NPO法人からの提供、民生委員・児童委員、自治体、病院等が連携しての提供等）
- ・日用品の提供（経済困窮のため）
- ・自宅の清掃（関係機関と連携してのごみ屋敷の解消等）
- ・制服やカバンの支給
- ・金銭管理支援
- ・行政手続きの支援（自立支援関係手続等）

6 学習支援が必要な場合

- ・学校（学校と地域が連携して行う活動を含む）、社会福祉協議会、家庭児童相談室による支援
- ・教育支援センターやフリースクールの利用
- ・生活困窮世帯の子ども学習支援
- ・進路相談

7 人生設計を一緒に考える大人が必要な場合

- ・キャリアカウンセリング
- ・児童家庭支援センターへの相談
- ・ヤングケアラー同士のピア・サポート（年上の世代との交流）
- ・学校の担任への相談

8 ヤングケアラーがケアをする対象が高齢者の場合

- ・介護保険サービス（在宅サービス（ヘルパー、ショートステイ利用等）、施設入所等）

9 ヤングケアラーがケアをする対象者又は本人に障害等がある場合

- ・障害福祉サービス等（居宅介護（家事援助を含む）の利用、通所事業所、施設入所等）
- ・訪問看護（精神障害等で医療的支援を必要とする場合）
- ・自立支援医療

10 ヤングケアラーがケアをする 対象者又は本人に医療的ケアが必要な場合

- ・ 訪問看護を含む医療サービス
- ・ 通院サポート
- ・ レスパイトケアを目的としたショートステイ

11 経済的支援（経済的自立）が必要な場合

- ・ 生活保護受給
- ・ 生活困窮者自立支援機関の支援制度（経済面、居住 確保）の活用
- ・ 自治体の補助金の活用
- ・ 社会福祉協議会の総合支援資金の受給
- ・ 教育委員会の就学援助制度の活用
- ・ 奨学金の活用
- ・ 就労支援（家族からの子どもの自立、親の就労支援等）
- ・ 障害年金受給
- ・ 傷病手当金受給

12 ヤングケアラーがケアする 対象者に日本語通訳が必要な場合

- ・ 行政等の通訳サービス
- ・ 外国語による情報発信
- ・ 翻訳ツールの提供

13 ヤングケアラーがケアする対象者に手話通訳が必要な場合

- ・ 行政等の手話通訳派遣サービス
- ・ 聴覚障害者向けのコミュニケーションツールの提供

14 生活環境を一新する必要がある場合

- ・ 母子生活支援施設への入所
- ・ 里親委託
- ・ 成年後見人手続きの実施

ヤングケアラーのことをよりよく理解するためのヒント

- ヤングケアラーは、成長や発達の途中でケアを担うため、年齢に合わない過度な負担を子ども時代に負った場合、その後の人生にまで影響を受けることがある。
- 子どもは自分の家庭しか知らずに育つことが多く、客観的な視点も持ちにくいことから、自分の担う家庭内役割が他と異なることに気づきにくく、現在の状況が当たり前だと感じていることが少なくない。
- 本人や家族に自覚がない状態では、自分からサポートを求めることも難しい。
- 家庭のことを知られたくないと思っていることも多い。家族に病気や障害を抱えた人がいることを恥ずかしいと捉えている場合や口止めされている場合もあり、家庭のことは隠すべきものと思っていることもある。
- 本人としてはケアをしたくないわけではなく、負担になっていても大切な家族のために自分からケアをしたいという思いがあることも少なくない。ケアすることを否定されると自分がしてきたことを否定されたように思うこともある。
- ケアをしている状況について可愛そうと憐れまれることを嫌がる場合もある。家族をケアすることで優しくなる、責任感が芽生える等の良い側面もあり、単純に悪いことだと思われたくない。
- ケアを受けている家族を悪く言われたくないと感じている場合も多く、ヤングケアラーの役割を子どもに担わせているという理由で家族が責められることで本人も傷つく可能性がある。



- 信頼できる大人はいないと思っていることもある。大人に助けられた経験が少なく、人に頼ろう、相談しようという発想がない場合もある。
- 家族が時間的、精神的に余裕がないことも多く、本人は話を聞いてもらう機会が少ない場合もある。
- 大人の役割を担うことで他の子どもと話が合わないことや大人びていることがあり、また、現実的に遊ぶ時間がないこともあって、孤独を感じやすい。

【引用】

令和3年度子ども・子育て支援推進調査研究事業

「多機関連携によるヤングケアラーへの支援の在り方に関する調査研究」

多機関・多職種連携による ヤングケアラー支援マニュアル

～ケアを担う子どもを地域で支えるために～

令和4年3月

有限責任監査法人トーマツ

ファミリー・サポート・センターのご案内

育児の **援助を受けたい人** と **援助を行いたい人** とを結びます。

少しの時間、
子どもを預かって
もらいたい

保育園などの
送り迎えを
お願いしたい

育児にがんばる人をサポート

空いた時間を
有効に活用
したい

子育ての
経験を
いかしたい

ファミリー・サポート・センターは、平成27年4月より
「子ども・子育て支援新制度」の中の
「地域子ども・子育て支援事業」の1つに位置づけられました。



「人と人をつなぎ、子どもに笑顔を」それがファミリー・サポート・センターの願いです。

ファミリー・サポート・センターとは？

子育てを地域で相互援助するお手伝いをする組織です。※市区町村で実施しています。

相互援助活動の例



保育施設への
送り迎え



保育施設の時間外や、
学校の放課後などに
子どもを預かる



保護者が買い物など
外出の際、
子どもを預かる



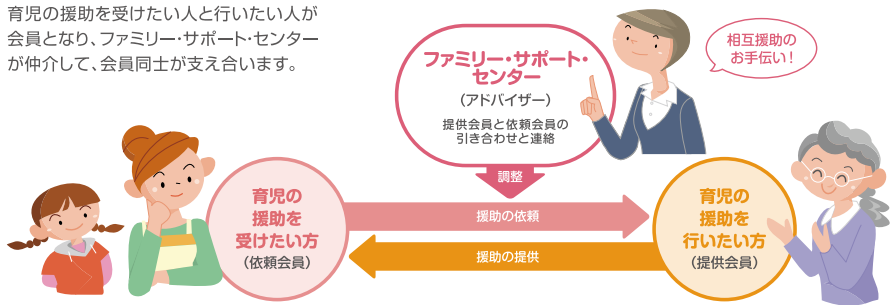
保護者の病気や
冠婚葬祭などの急用時に
子どもを預かる



病児・病後児の預かりや
早朝・夜間などの緊急時に
預かる(一部地域で実施中)

会員同士で支え合う組織です。

育児の援助を受けたい人と行いたい人が会員となり、ファミリー・サポート・センターが仲介して、会員同士が支え合います。



※自分の急用時には子どもを預かってほしいけれど、時間がある時には子どもを預かることができるという方は「両方会員」となることもできます。

ファミリー・サポート・センターは、次の業務を行います。

- ① 会員の募集、登録その他の会員組織業務
- ② 会員同士の相互援助活動の調整など
- ③ 会員に対して活動に必要な知識を提供する講習会の開催
- ④ 会員同士の交流と情報交換のための交流会の開催
- ⑤ 保育所や医療機関など子育て支援関連施設・事業との連絡調整

- 一部の市区町村では、病児・病後児の預かりや、早朝・夜間などの緊急時の預かりなど(病児・緊急対応強化事業)を実施しています。

(実施しているかどうかについては、お住まいの市区町村のファミリー・サポート・センターにお問い合わせください)



活動はどんなふうに行われるの？

① 会員登録

お住まいの各市区町村のセンターに登録します。



提供会員※ Bさん

育児の援助を行いたい方



※資格は不要ですが、活動に必要な講習を受けていただきます。

会員登録

提供会員の紹介の申し込み

会員登録・講習会の受講

② 援助活動の依頼・実施

アドバイザーが依頼会員と提供会員の仲介・紹介をします。



ファミリー・サポート・センター (アドバイザー)

Bさんの紹介

Aさん援助の打診

依頼会員・提供会員の事前打ち合わせ



援助の依頼

援助活動を実施



③ 活動後

料金の支払い/
活動報告書の作成



提供会員へ
料金の支払い

料金(活動報酬)

ファミリー・サポート・センター
への活動報告書の作成



※上記は一般的な例です。

※会員間で行う相互援助活動は、提供会員と依頼会員との請負または準委任契約に基づくものです。

料金(活動報酬)について

援助活動の時間終了後、活動時間や内容に応じた料金(活動報酬)を【依頼会員】から【提供会員】へ支払います。金額は各市区町村、時間帯、内容によって異なります。



ファミリー・サポート・センター

体験談

会員の皆さまの声をお伝えします。

※体験談は一例です。援助の活動の内容は、各市区町村ごとに異なります。

依頼会員の声
その1

おかげでとても
助かっています。

残業の日や出張の日でも子どもを預かってもらえるので、安心して仕事ができます。この制度のおかげで仕事が続けられました。



提供会員の声
その1

なんととっても
かわいい!

関わっているお子さんの成長が見られます。今では家族ぐるみで交流もしています。とてもかわいくて毎回のサポートが楽しみです。

依頼会員の声
その2

わたしの
頼もしいサポーター。

近くに親戚もいないので、ここに移り住んだ当初は不安だらけでした。現在お世話になっている提供会員の方は、私たち夫婦にとって強力なサポーターです。

提供会員の声
その2

一緒に過ごす時間が
楽しみです。

おままごと、折り紙、あやとり…、Yちゃんと一緒に遊んでいると時間が経つのを忘れてしまいます。Yちゃん笑顔は元気の源です。



ファミリー・サポート・センター

Q & A

ファミリー・サポート・センターの活動への素朴なギモンにお答えします。

依頼会員の声
その1

Q1 子どもを預かってくれる人はどんな人?

A

お子さんを預かるため、提供会員は安全・事故対策も含めた援助活動に必要な講習を受けています。また会員同士、活動の前に顔合わせすることになっています。

依頼会員の声
その2

Q2 預かってほしいけど、料金はどのくらいかしら?

A

料金(活動報酬)は、市区町村ごとに異なります。また、時間帯や内容によって金額が異なります。

提供会員の声
その1

Q3 預った子どもがもし事故にあったら…。

A

万一の事故に備えて補償保険に加入しています。詳しくは各市区町村のファミリー・サポート・センターにお問い合わせください。



ファミリー・サポート・センター事業は、「子ども・子育て支援新制度」の開始に伴い、正式名称が「子育て援助活動支援事業」となりました。

「提供会員」「依頼会員」「両方会員」へご登録をご希望の方、質問がある方は各市区町村のファミリー・サポート・センターまでお問い合わせください。

このリーフレットについてのお問い合わせは、厚生労働省 雇用均等・児童家庭局 職業家庭司課
TEL.03-5253-1111(内線7858)へ



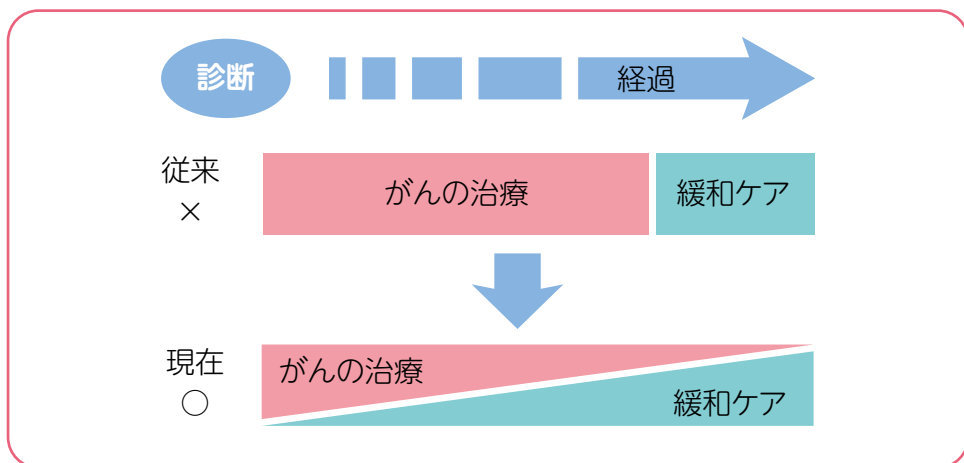
平成28年1月作成 リーフレットNo.18

〔執筆者〕 笠間市役所 社会福祉士 高瀬 修一

7 緩和ケアについて

緩和ケアとは、がんを抱える患者・家族の一人一人の身体や心などの様々な辛さを和らげ、穏やかにその人らしく生きていくことができるように、支えていくケアのことです。緩和ケアは、がんと診断されたときから始まります。

WHO (世界保健機関) の緩和ケアの考え方



1) 緩和ケアで取り扱う内容について

緩和ケアで行われるケアは様々です。緩和ケアの主な内容を紹介します。

①こころのケア

不安や心配事等をお話し、これからのことやあなたが大切にしていきたいことや現在抱えている心配事（診断、治療にかかる費用、治療法、これからの生活、ご家族のこと、死への恐怖、人生の意味等）について耳を傾け、一緒に考えます。

②痛みなどの症状を取り除くケア

- がんそのものに伴う痛みなどの症状に対応します。
- 治療に伴う様々な症状（体のだるさ、手足のしびれ、食欲低下、髪の毛の抜け、便秘など）に対応します。

③日常生活を取り戻すケア

- 食事が楽しめるように、食事の内容や食材・調理法についてアドバイスします。
- ぐっすり眠れるように、不安やイライラ、うつ、不眠などに対応します。
- 身体のむくみや髪の毛の抜けなど、外見の悩みに対応します。

④ご家族のケア

いつも患者さんをそばで見守り、支えているご家族の悩みや不安、経済的・社会的問題についても対応します。



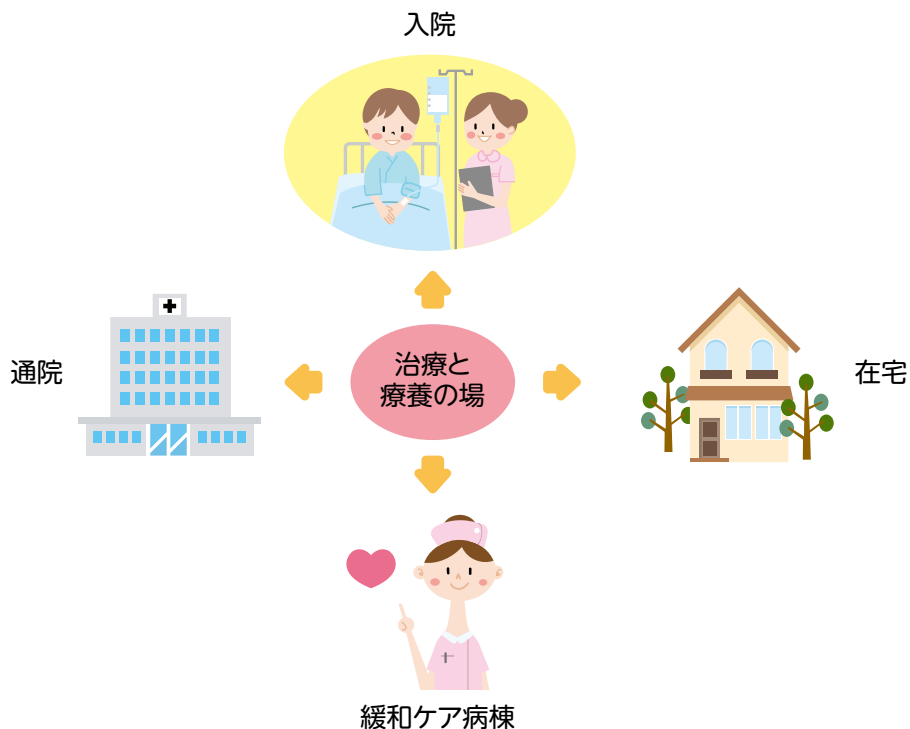
2) 緩和ケアを行うスタッフについて

薬剤師、看護師、医療ソーシャル・ワーカー、医師、リハビリテーション専門職、管理栄養士等の様々な医療専門職が、あなたとご家族を支援します。

3) 緩和ケアを行う場所

がん治療と緩和ケアは、自宅、近くの診療所、緩和ケアを専門に行う施設など、どのような場所でも受けることが可能です。

自宅の場合は、往診してくれる医師や訪問してくれる看護師・薬剤師と協力し、一番過ごしたい場所で過ごせるように支援します。



4) 緩和ケア病棟 (PCU)

緩和ケアの基本的な考え方に基づいて、多職種の医療スタッフが専門性を発揮し、医療サービスを提供する病棟です。

緩和ケア病棟には、家族が休息できる家族室や、キッチン、患者さんや家族がくつろげるデイルームなどの設備があります。患者様とご家族が、ケアの対象となります。

5) 緩和ケア病棟を開設している施設

① 筑波メディカルセンター病院

〒305-8558 つくば市天久保1-3-1
029-851-3511

② つくばセントラル病院

〒300-1211 牛久市柏田町1589-3
029-872-1771

③ 水戸済生会総合病院

〒311-4198 水戸市双葉台3-3-10
029-254-5151

④ 茨城県立中央病院

〒309-1793 笠間市鯉淵6528
0296-78-5420(直通)

⑤ 友愛記念病院

〒306-0232 古河市東牛谷707
0280-97-3000

⑥ 水戸赤十字病院

〒310-0011 水戸市三の丸3-12-48
029-221-5177

⑦ 志村大宮病院

〒319-2261 常陸大宮市上町313
0295-53-1111

⑧ 土浦協同病院

〒300-0028 土浦市おおつ野4-1-1
029-830-3711

⑨ 国立病院機構水戸医療センター

〒311-3193 東茨城郡茨城町桜の郷280
029-240-7711 コロナにより閉鎖中

⑩ (株)日立製作所日立総合病院

〒317-0077 日立市城南町2-1-1
0294-23-1111

6) アドバンス・ケア・プランニング

アドバンス・ケア・プランニングとは、将来の変化に備え、患者様やそのご家族と医療・ケアチームがケア全体の目標や具体的な治療・療養について繰り返し話し合うプロセス（過程）のことです。

あなたやあなたの家族に、“もしものこと”があった場合、個人の意思が尊重された治療や療養生活を送るために、何らかの原因で自分の意思を表明できなくなった時のことを、家族や親しい人たちと話し合っておきましょう。

【あなたが望む医療処置】 【望まない医療処置】

- ① 経口摂取できなくなった時、胃瘻や経管栄養をうけますか。
- ② 自分で呼吸ができなくなった時、人工呼吸器をつけますか。
- ③ 突然心臓が止まった時、心臓マッサージをうけますか。
- ④ 腎臓の機能低下したとき、人工透析をうけますか。
- ⑤ 辛い症状を取ることを優先してほしいなど

人生の最後まで自分の望み通りに過ごすために、あなたや家族が元気なうちから話し合っておきましょう。

〔執筆者〕 茨城県立中央病院 緩和ケア認定看護師 田中 和美