

# 緩和ケアにおけるカウンセリング

-人は生きることに意味を見いだせないと生きていくのがとても辛くなってしまう性質を持った生き物です。私たち現代人は自分の命と向かい合う必要のない時には「他人にどう思われているか」、「あの人に認められているか」、「これは安定につながるかどうか」といった頭の計算にとらわれてしまいがちです。これは20万年前から私たちの脳にプログラムされている3つの習性を理解すれば自然なことだとも言えます。



「結婚して始めて住んだ家」 緩和ケア病棟にて

しかし、例えば、癌がほかの臓器に転移していると診断されたら？心はひどく落ち込んだり、不安で眠れない日々が続くかもしれません。治療の間には抗がん剤の副作用で食欲がなくなったり、吐き気に苦しんだり、痛みが強いこともあるかもしれません。

精神的な痛みはご家族も同様です。患者さんだけでなく、ご家族のサポートも同時に行うことが緩和ケアには欠かせません。お話を聴くカウンセリングだけでなく、適切であればアート

を通して、お気持ちを表現していただくことで、心を癒すプロセスのお手伝いをさせていただきます。私はこれまで、その過程で人は出逢いや出来事を心で味わい、消化することによって、「生きる意味」を見出せるから人間なんだということを学びました。

「辛い気持ちを和らげる」という緩和ケアの考え方を、病気の診断後、間もない時期から取り入れることで、こうした辛い精神的な症状を緩和しながら「日々の生活の質」にフォーカスした生活を続けていくことができるのです。

私たちの「心」は決して「頭」のように物事を決めつけたりせず、新鮮な好奇心と無邪気な遊び心を持っています。死ぬその瞬間まで私たちは生きていて、生きている今だからこそ、「何をもって自分なのか」、「伝えたい気持ち、やり残したことはないか」、今一度、人生を振り返り、心の声に静かに耳を傾けてみられてはいかがでしょうか。みなさんがご自分の心に導かれて「自分らしい生き方」を貫かれることを望んでやみません。

Contact: [counselling@hiromiogata.com.au](mailto:counselling@hiromiogata.com.au)

参考文献：<https://www.hpcj.org/what/definition.html>

<https://ganjoho.jp/hikkei/chapter3-1/03-01-08.html>



「心と体の痛み」 在宅緩和ケアホスピスにて