

心身の不調も現れます (症状や不調には個人差があります)

- 化学療法（抗がん剤治療）やホルモン療法（内分泌療法）により、
卵巣の機能が低下すると、月経不順、更年期症状（ほてり、発汗、
イライラ、不眠、膣の乾燥、性交痛）が現れます
 - 自然閉経による更年期症状より急激に症状が出現する傾向にあるので、
驚く人が少なくありません
 - 適度なエクササイズで症状を軽減できることがあります
- 身体的につらく感じるのは当然です
- 身体の不調によって思うように活動できなかったり、心が沈んだり
するかもしれません
- あせらず、ゆっくり、無理せず、毎日を過ごす方法を見つけていき
ましょう

8

心身の不調から性生活で悩む人もいます

- 身体的につらい
 - 傷を触れられると痛い、不快な感じ
 - 性交痛がある
- 心理的につらい
 - 傷を見られたくない
 - 相手に申し訳ない
- セックス（性交）はがんに悪影響があるのでは？
 - がんになった後は、前のようにセックス（性交）ができなくなる？

9

一時的にセックス（性交）を控えたほうがよい時期があります

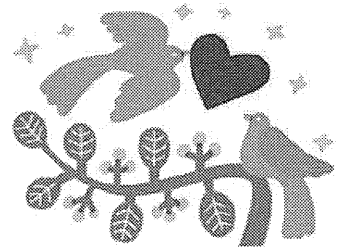
- 主治医が「人ごみを避けてください」と言うようなとき
 - ◆ 抗がん剤によって一時的に白血球が減り、身体の抵抗力が弱ります
- 出血しやすい状態になっているとき
 - ◆ 血小板が一時的に減少します
- しかし、白血球や血小板が回復してきたらセックス（性交）も再開可能です
- 月経が止まっても避妊の必要があります
 - ◆ 月経が来る前に急に排卵することがあるかもしれないので、コンドーム等による避妊を行う必要があります
 - ◆ 低用量経口避妊薬（ピル）は乳がんを悪化させる恐れがあるため、使うことができません

10

お互いを大切にする性生活を

- セックス（性交）にこだわらずに、二人にとって気持ちのよい、安全な、性的ふれあいが大切です
- 多くの人にとって、セックス（性交）にこだわらない性的なふれあいは、心地よさや相手との信頼感を高めるものです
- 治療後の性生活について気になることがあれば、信頼できる医師やカウンセラーに相談してみてください

11



小休止

ちょっと身体をほぐしましょう
リラクゼーション

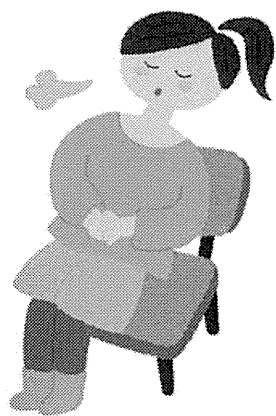
12

不安、イライラ、痛みに対処する力を養いましょう
リラクゼーション： 3つのコツ

- 3つのコツ
 - 自分の身体に注意を向けること
 - ゆっくり動かすこと
 - 緩めたあとの身体の感じをじっくり味わうこと
- 正しくやることを目指さず、動かして自分の心地よい感じを探してみましょう

13

不安、イライラ、痛みに対処する力を養いましょう 呼吸法



ゆっくり呼吸をしてみましよう

息を吐く動作に緊張を和らげる効果があります

- ① 背筋を立てて座ります
- ② まず息を吐き切りましよう
- ③ 鼻から息を大きく吸います（好きなにおいをかぐように）
- ④ 口から細くゆっくり息を吐きます
（たんぽぽの綿毛をやさしく全部飛ばすように）

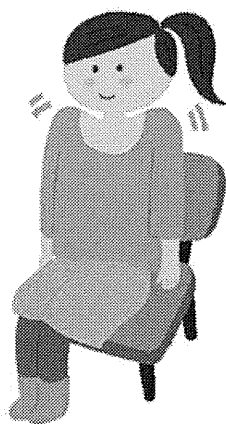
3回くらい繰り返します

※ 吸うよりも吐く方を意識して行ってみましよう

※ 苦しにならない自分のペースで行ってください

14

不安、イライラ、痛みに対処する力を養いましょう 肩上げ



肩上げをしてみましよう

肩の力を抜くと緊張がほぐれます

- ① 背中を伸ばして真っすぐ座りましよう
手は体の横に自然に下げます
- ② 肩をゆっくり大きく上げます（肩先を耳につけるように）
- ③ ゆっくり下ろして、肩の力を抜いていきます
力を抜いた感じを味わってみましよう。力を抜いていくときに
落ち着く感じがしてきます
- ④ 力を抜き切ったと思ったら、まだどこかに力が入っていないか、
身体に注意を向けてみましよう
- ⑤ 力が入っているところに気づいたら、その部分をゆっくり
意識してみると自然に力が抜けます

15

不安、イライラ、痛みに対処する力を養いましょう 二人で肩上げ



肩上げをご夫婦で一緒にやってみましょう

- ① 肩に手を当ててもらい、一番気持ちが良いと思う場所を一緒に探してみましょう
- ② 手を当ててもらったまま、ゆっくりと肩上げをしてみましょう。相手の手のあたたかさを感じてみてください
- ③ 手を当てる人は、力を入れたり動かしたりする必要はありません。相手の肩の温かさを感じたり、肩の動きを一緒にゆっくり感じてみてください
- ④ その時に動きにくいところ、スムーズに動けるところなど、感じたことを伝えてみましょう
- ⑤ 交代して、お互いにやってみましょう

その時々で動きやすさは異なります。いつもより力が入っている、調子が良さそうだね、など気づいたことは声をかけてあげてください。お二人の習慣になり、会話のきっかけになると良いですね

16

リラクゼーションの終わりに、スッキリ動作

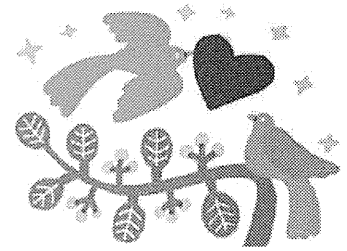


リラクゼーションの終わりには、スッキリ動作をしましょう

全身の緊張が抜けている状態なので、また活動ができるように適度な力をいれていきます

- ① 手をグーとパーと交互に3回ずつ動かしてみましょう
- ② 肘を曲げたり伸ばしたりしましょう。これも3回行います
- ③ 最後に腕を頭の上に持っていき、気持ちよく伸びをしましょう

17



第2部 心の変化と夫婦のコミュニケーション

コミュニケーションを中心に見てみましょう

18

今、夫婦のぎすなが試されるとき

- お二人は今、がんと診断され、がんの治療が間近に迫り、同時に妊孕性^{にんようせい}の温存についても考えている時です
- 通常の生活でも、夫婦はいつも良い関係でいられるわけではありません。まして、このような大変なことが起こったときには、二人の関係が揺らいでも無理はありません
- 大変な時を二人で乗り越えるためには、コミュニケーションが大切です
- より良いコミュニケーションの方法について考えてみましょう

19

がんにかかった奥様とご主人からよく相談されます

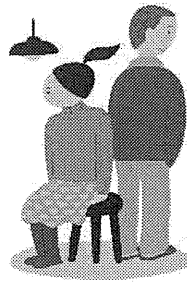


妻の気持ち

- がんになって夫に面倒をかけて申し訳ない
- 調子が悪くて思うようにできないのがもどかしい
- 私はもう人生の楽しみもあきらめないといけないんだ。周囲の人と比べると自分の境遇と比べてしまう。家に閉じこもりがち。そっとしておいてほしい
- 夫は気遣ってくれるが、その気持ちに添えないことも多い

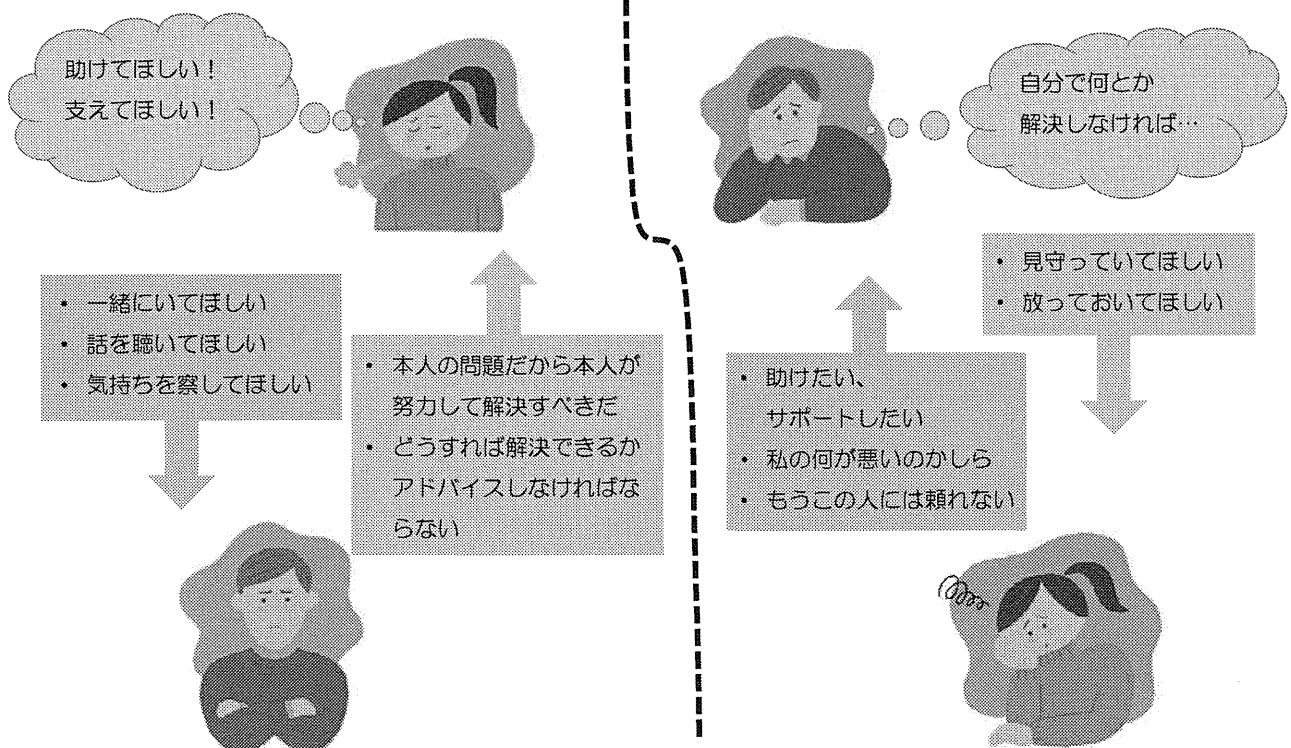
夫の気持ち

- 妻に何かしてあげたいけれど、何がいいのだろう。言ってくれたらやるのに、頼りにされていないのかな？
- 自分ができることは限られているし、仕事で忙しいから、すまないと思う
- 職場では妻の話をして心配かけたくない
- 妻によかれと思ってやったことが裏目に出るときもある



20

女性と男性の違いによるコミュニケーションエラー



21

自分も相手も大切にしながら、 自分の気持ちを伝えられるといいですね

自分も相手も大切にしながら、自分の気持ちを伝えられると、

- 対等でお互いを尊重しあうことにつながります
- お互いの弱さや違いを受け止められる寛容さにつながります

22

自分も相手も大切にしながら、 自分の気持ちを伝えるって？

話し手 { ① 率直な自分の気持ちに気づきましょう
② 自分の気持ちを伝えるために、「私は・・・」で言い始めて
みましょう

聞き手 { ③ それに対して、きちんと見て、聞いて、理解しましょう
④ 自分が理解した内容や気持ちを相手に伝えましょう

①～④を繰り返すことで気持ちの良いコミュニケーションができます

23

自分も相手も大切にしながら、 自分の気持ちを伝えるって？

あなたメッセージ

「あなた、ごろごろしてテレビばかり見てないでよ！」



わたしメッセージ

「私はあなたがお皿洗いを手伝ってくれたらうれしいな」

あなたメッセージ

「遅かったわね。何時だと思っているの！」



わたしメッセージ

「私は今日は一緒にご飯を食べたかったのに。心配したわ。
電話ほしかったわ。」

24

例えば、妻の本音は、夫に治療に付き添ってもらいたい。
しかし、迷惑かなと思って言い出せない場面で
どのような言葉かけをしますか？

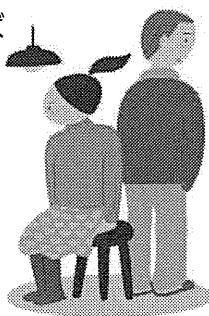
悪循環パターン

妻) あなたは忙しいから病院に付き
添わなくていいわよ、私1人で
行くから！

夫) そうだよな、1人で行けるよね

妻) あなた、私のこと心配じゃないの？

夫) わかった、わかった。行けば
いいんだろ?!



良い循環パターン

妻) 私はあなたが忙しいことを
わかっている。

でも1人だと心細くて。

一緒に行ってくれたらうれしい

夫) 悪いね。1人だと心細いよね

妻) いいのよ、わかってもらえたら

25

例えば、妻の将来への不安に対して、夫がどう言ったらいいかわからない場面でどのような言葉かけをしますか？

悪循環パターン

妻) 再発したらどうしよう・・・

夫) 大丈夫だよ！

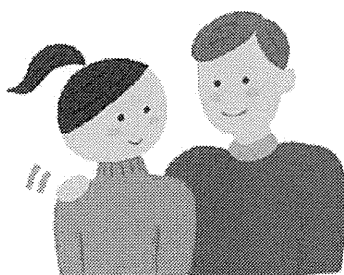
妻) 人の気も知らないで！

良い循環パターン

妻) 私は再発が心配なの

夫) ……。それはこわいよな・・・、
心配はつきないね・・・

妻) そうなの。言えてよかった



26

例えば、手術から2か月近くたったある日、妻が、「今日スーパーで重い物を持ったら、傷の方からビリッときたの。また調子が悪くなったんじゃないかと思って心配しちゃった・・・」という場面で、どんな言葉かけをしますか？

悪循環パターン

妻) 今日スーパーで重い物を持ったら、
傷の方からビリッときたの。
また調子が悪くなったんじゃないかと思
って心配しちゃった・・・

夫) ふーん、気にしすぎじゃないの？

妻) わかってもらえなかった・・・

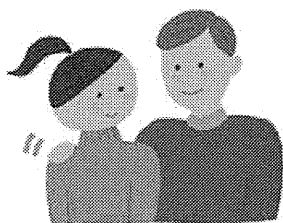
良い循環パターン

妻) 今日スーパーで重い物を持ったら、
傷の方からビリッときたの。
また調子が悪くなったんじゃないかと思
って心配しちゃった・・・

夫) 大丈夫だった？それは心配だよな。

また気になることがあったら言ってね
妻) ありがとう。

そう言ってもらえて安心するわ



27

声かけは 夫婦のコミュニケーションの第一歩

1. 挨拶：「行ってきます」「行ってらっしゃい」
「ただいま」「おかえりなさい」
2. 称賛：「すごいね」「やるじゃない」「良かったね」
3. 感謝：「ありがとう」「助かるわ」
4. 労い：「お疲れ様」「よくがんばったね」
5. 素直に「ごめんなさい」



28

自分と相手の「良いところ」を探す リフレーミングをしてみましょう

リフレーミングとは？

- ものがとが否定的に見えてしまうとき、その後ろに隠れている、良い面を見つけるのに役立つ方法です

29

リフレーミングの例

マイナスにされがちな性格をリフレーミングすると・・・

- 「神経質」→几帳面、丁寧、正確、まじめ
- 「おおざっぱ」→おおらか、こだわらない
- 「自分勝手」→積極的で活発、マイペース
- 「頑固」→信念を貫く、ノーと言える
- 「口下手」→慎重に考えて発言するタイプ
- 「感情的」→人情家、嘘がつけない
- 「暗い」→落ち着いている、思慮深い

★ 見方を変えると、良い面が見つかります！

30

ご夫婦でちょっと試してみましよう

- まず、奥様、ご自分の性格や行動で短所だと思っているところはどんな点ですか？
- ご主人は、奥様の上記の短所をリフレーミングして、奥様に伝えてみてください
 - 前ページや付録（P.39-41）の例を参考にしてみてください
- 次は、ご夫婦で役割を交替してやってみましよう

31

ふりかえりとまとめ
ご夫婦が考えたことを書いてみましょう

-
-
-
-
-
-
-

32

もしがんで心身の不調が多くなり、
生活にも影響したら、
どのように生活したらよいでしょうか？

	どんな困り事がありそう？	ご自分では、どのように対処しますか？	よりうまくいくために、誰かの助けをかりるとしたら？	うまくいく工夫は？
妻				
夫				

33

今日のおみやげ

- 身体の変化、心の変化についてお話ししました
- 何かに取り組むときは、まずリラクゼーションをしてみましょう
- 自分も相手も心地よいコミュニケーションができるとういことです
- リフレーミングを試してみましょう
- 今できる、小さなことから始めましょう

- 今の不安感 妻 /10点 夫 /10点

(今の不安感に点数を付けてみましょう。P.35の不安の度合いものさしを見て、ご自分がどの辺かお考えください)

34

不安の度合い ものさし

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

平穩

少し

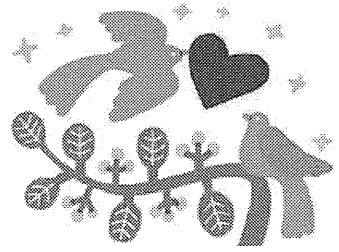
中くらい

かなり

最大の不安

不安が
全くない

35



付録

- 質問がある場合は、研究代表者にご連絡ください
- 心身の不調など何かご心配があるときは、乳がんの主治医にご相談ください

36

リラクゼーション：肩開き

肩開きもやってみましょう

- ① いすにすわって背中を伸ばしてまっすぐ座りましょう。手は身体の横に自然に下げます
 - ② 肩甲骨を寄せるように肩を開き、ゆっくりもとに戻します
 - ③ 戻ったら身体にゆっくり注意を向けてみましょう
- ①～③の繰り返しを3回行います

<肩開きのコツ>

- 肩を開いて、肘、首、腰、足に、思わず力が入っていないか確認してみましょう
そして、肩の力をゆっくり抜いていきます
- 終わった後はスッキリ動作をしましょう（P.17をご参照ください）

37

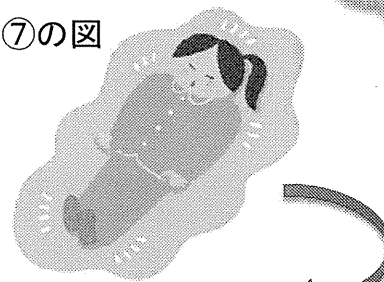
リラクゼーション：全身の緩め

今度は、全身の力を抜いてみましょう

寝る前に行うと体がリラックスして眠りやすくなりますよ

- ① 足首、手首、肩、腰、顔と順番に力を入れていきます
- ② 足首は甲の方に曲げます
- ③ 手首も甲の方に曲げます
- ④ 肩も力を入れて上げます
- ⑤ 腰はお尻がちょっと浮くくらい力を入れます
- ⑥ 顔は全パーツを顔の中心にギュッと寄せるイメージです
- ⑦ 全身に力が入っていますね
- ⑧ 全部の力をストン！と一気に抜きます
- ⑨ まだ力が入っていないか身体に注意を向けてみましょう
- ⑩ 力が入っているところに気づいたら、その部分をゆっくり意識してみると自然と力が抜けます

⑦の図



⑧の図



＜応用＞ いすに腰掛けておこなう場合には、椅子に深く寄りかかった状態で行ってください
痛みを感じたり、体調が悪い日は無理のない程度に調整してください
終わった後は、スッキリ動作をしましょう（P.17をご参照ください）

38

がんを経験したときに生じやすい 心身の変化へのリフレインの例①

- ショックで何も考えられない
 - 予想外の大きな出来事に、最大限の注意を向けようと、こころとからだの準備をしていることの表れです
- 悲しくて涙が止まらず、力がわいてこない
 - これ以上の大変なことがふりかかってこないように、今は静かにしていた方がよい、ということです
 - 涙という無言のメッセージが、周りの人たちからのサポートを引き出してくれるかもしれません
- 誰にも会いたくない
 - 今は自分のことで精一杯なのだから、無理に人とかがかわらなくてもよい、ということなのかもしれません

39

がんを経験したときに生じやすい 心身の変化へのリフレーミングの例②

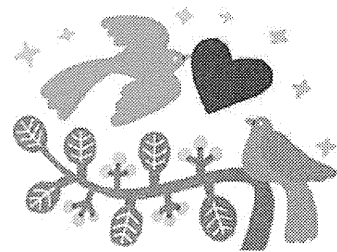
- 心配が頭から離れず、不安でいっぱいになる
 - 今、あなたにとって一番重要なことに、注目できている証拠です
 - もし不安を感じなければ、無茶をしてしまうかもしれません
 - 不安な気持ちは、危険から身を守るための「お守り」になってくれるかもしれません
- 「なぜ自分のがんに」と腹立たしい気持ちになる
 - この大変な事態に何とかして立ち向かおうと、力をふりしぼる姿勢の表れです

40

がんを経験したときに生じやすい 心身の変化へのリフレーミングの例③

- いつもより疲れやすい
 - 自分では「まだ頑張れるはず」と休まずに無理をしている人への、「今はこことからだを休めるとき」という身体からのメッセージです
- なかなか眠れない
 - 大変なことが起きているときは、ぐっすり眠っていても安全が守られず、もっと大変なことがふりかかってくるかもしれません。
周囲の状況に敏感でいられるようにという、自然の摂理なのです
 - 事態が変われば、きっと少しずつ眠れるようになるでしょう。
「今は眠れなくても当たり前」ととらえ、焦りすぎないようにしましょう

41



O!PEACE

厚生労働科学研究費補助金
(がん対策推進総合研究事業(がん政策研究事業))
「若年乳がん患者のサバイバーシップ向上を志向した
妊孕性温存に関する心理支援体制の構築」
研究代表者 鈴木直

III. 研究成果の刊行に関する一覧表

研究成果の刊行に関する一覧表

雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版年
洞下由記, 鈴木直	卵巣組織凍結・移植-新しい妊孕性温存療法	医学のあゆみ	249(1)	123-129	2014
河村和弘, 杉下陽堂, 鈴木直	未受精卵子凍結保存の現状	臨床婦人科産科	68(8)	812-816	2014
高江正道, 鈴木直	がん患者に対する生殖医療の現状と課題	保健の科学	56(9)	99-608	2014
吉岡伸人, 鈴木直	わが国におけるがん・生殖医療の現状と展望	産科と婦人科	81(10)	1169-1174	2014
西島千絵, 鈴木直	Oncofertility (がん・生殖医療)	産婦人科の実際 臨時増刊号	63(11)	1471-1480	2014