

## 子どもの権利と

### セルフ・アドボカシーのススメ

- 子どもは、一人一人がかけがえのない個人であり、権利や自由をもつ主体です。知ること、表現すること、学ぶこと、そして守られること、こうした権利をみなさんはもっています。
- セルフ・アドボカシーとは、自己権利擁護ともいわれ、自分に必要なサポートを自分で周りの人に説明して理解してもらう活動のことをいいます。
- あなたの意見や思いを大切にしながら治療を進めるうえで、あなた自身が苦手なことや必要な支援を知っていること、それを他の人に自分自身で伝えていくことは、とても大切です。

### 意思決定に参加しよう

- 病院では、どのようにあなたの治療を進めていくのか（方法、場所、タイミングなど）についていろいろな取り決めがなされます。
- ここで重要なことは、**治療を受けるあなた自身の思いや考えが大切にされ、あなたにとって一番良い方法がしっかりと考えられる**ことです。
- でも、法律上の「子ども」である場合、保護者などの大人が、あなたにとって最善でどうしても必要だと考えることが、あなたの意思と一致しないとき、大人があなたに代わって最終的な取り決めをすることがあるかもしれません。
- ですが、あなたには、あなた自身の**意思（思いや考え）を表明する権利**があります。
- これは決してあなた一人に、決定の責任を押し付けることは意味しません。私たち医療スタッフは、あなたと、あなたの家族と、一緒に考えて意思決定をしていきます（**共同意思決定**）。
- あなたの意思（思いや考え）について聞かせてくださいね。

## 考えてみよう・伝えてみよう

どんなことすべて説明してほしい

他の治療はないの？

また学校に戻れるの？

怖いこと、恐ろしいことは聞きたくない…

好きなこと、楽しみにしていたことは続けられるの？

病気のこと、治療のこと、もっとわかるように教えてほしい

部活や習い事、友達との関係、これまで大切にしてきたことはどうなっちゃうの？

あなたの思い…

## 試してみよう

リラクゼーション/セルフケア動画 (YouTube) のご紹介



参考 ★Medical Traumatic Stress Working Group of the National Child Traumatic Stress Network.  
[www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)  
<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/medical-trauma>

★国立成育医療研究センターこころの診療部 子どものトラウマ診療ガイドライン  
★Ruhe KM, Wangmo T, Badarau DO, Elger BS, Niggli F. Decision-making capacity of children and adolescents--suggestions for advancing the concept's implementation in pediatric healthcare. Eur J Pediatr. 2015 Jun;174(6):775-82.

このリーフレットは、令和3年度厚生労働科学研究費補助金（がん対策推進総合研究事業）「AYA世代がん患者に対する精神心理的支援プログラムおよび高校教育の提供方法の開発と実用化に関する研究」研究代表者：堀部敬三、分担研究者：田中恭子により作成されました。

## 思春期世代のみなさんへ

国立成育医療研究センター  
こころの診療部 リエゾン診療科



## 思春期って…

身体に変化がおこるように、心にも変化がおこってきます。さまざまなことに対する感じ方、考え方も今までの自分とは少しずつ変わってきたかもしれませんね。

自分ってなに？

親から自立したい

性(せい)に敏感(びんぱん)になる

遠く(とほく)で見守(みまも)っていてほしい

他の人(ほかの人)からどう思(おも)われてる？

仲間外(仲間はず)れになりたくない

でも自分(自分)らしくありたい

これまで以上にいろいろなことが気になったり、イライラしたり、考えれば考えるほど不安になったり…

そんな心の揺れ動きを、みなさんも経験しているかもしれません。

変化のなかで揺れ動く思春期に、病気になること・治療を受けることは、どんな体験なんだろう？  
どんなことが起こるんだろう？

このリーフレットでは、  
**思春期世代のみなさんが、治療を受けるときに抱きやすい気持ちや反応についてご紹介します。**  
そして、みなさんの入院生活や治療をよりよいものにするためのポイントについてご提案します。



## 思春期世代のみなさんが抱きやすい不安や恐れ

- 入院や治療において、思春期世代のみなさんは、次のような不安や恐れを抱きやすいかもしれません。
  - これまでの自分とは変わってしまうような恐れ
  - できていたことができなくなる不安
  - 自分が病気であること、入院していることを、他人がどう思っているかという不安や恐れ
  - 自分が将来やりたかったことができなくなるような不安
  - 家族に負担をかけてるのではという不安
  - 死への恐怖
- また、こうした不安や恐れは次のような状況で強まるかもしれません。
  - 次に起こることが予測できないとき
  - 持続する痛みや、痛みを伴う処置の場面
  - 目立つケガや、あとが残るケガなど、身体の見た目の変化を伴うとき

## 最近、こんなことはありませんか？

気分が落ち込む…  
何も信じられない…  
自分のせいでこんなことになったんだ…  
自分には何にもできないや…

怒りを抑えておけない  
ずっとイライラする！

落ち着かない・集中できない  
周りの人が気になって仕方ない  
眠れない

こうした気持ちや身体の症状は、「**メディカル・トラウマ**」と関連しているかもしれません。



## トラウマ／メディカル・トラウマとは

- トラウマとは、自分のちからではどうすることもできないような、とても怖い体験をすることでできてしまう**こころの傷**のことをいいます。事故、災害、過度なストレス、喪失、暴力などトラウマをひきおこす状況や体験はさまざまです。
- 病気につわる体験もトラウマとなる可能性があります。怪我をしたり、病気になったりしたことによる悲しみやつらさ、そうした状況自体に恐怖を感じる方もいます。また、痛み・苦痛・恐怖を伴う検査や治療、つらい身体の状態、親しい人からの分離、他の患者のつらい状況を見聞きすること、医療者の高圧的な態度やそれに対する不信感、こうしたことの連続も、こころを傷つけてしまう可能性があります。
- このような、医療に関連したトラウマのことを、**メディカル・トラウマ**といいます。メディカル・トラウマは思春期に限らず、医療を受けるお子さんやその家族のだれもが経験する可能性があります。



## トラウマ・インフォームド・アプローチ

- メディカル・トラウマを予防するための方法として、3つのケアが提唱されています。

D: distress (ディストレス)	気持ちのつらさ
E: emotional support (エモーショナルサポート)	受容と気分の調整
F: family (ファミリー)	ご家族のサポート

- D 気持ちのつらさに気づき、我慢せずに表現。そして、医療スタッフが適切に対処します。
- E 自身の体験(気持ちや考え)を言葉や遊びを通して表現し、理解を深める。医療スタッフは、それを援助し、リラクゼーションの方法や、セルフケアの方法についてもお伝えします。
- F 医療スタッフは、親御さんやごきょうだいに対しても、こころの状態に気を配り、必要な援助やサービスを提供します。