

令和7年度 大分大学医学部附属病院
第4回市民公開講座「“自分らしく生きる”を支える緩和ケア」

自分らしく生きるために
できることを一緒に考えてみましょう

緩和ケアセンター看護師 下部佳美

本日の内容

1. 自分らしい生活をするためにできること

- ・自分らしく生きるってどういうこと？
- ・つらさの伝え方
- ・自分らしい過ごし方

2. ご家族への関わり



1. 自分らしい生活を続けるためにできること

Q

自分らしく生きるってどういうことだと思いますか？



AIによると・・・

- 周りの環境や他人に左右されず、自分の価値観や個性を尊重し、自然体でいられる状態のこと
- 自分の内面から湧き出る感情や考えに基づいて行動できる状態

自分を深く理解することから
生まれる

◆自分らしく生きるために



考えてみましょう

- *あなたの好きなこと、嫌いなことはなんですか？
- *得意なこと、不得意なことはなんですか？
- *どんなことを大事にしたいですか？



* 自然体でいること



周りの目を気にせず、
ありのままの自分で
いられる状態



自分らしさを発揮することで
心が満たされ、
幸福感や充実感を
得やすくなります

◆自分らしい過ごし方とは？

家族や担当の医療者に自分の気持ちを伝え
どのような治療や緩和ケアを受けるのか
一緒に選ぶことが大切



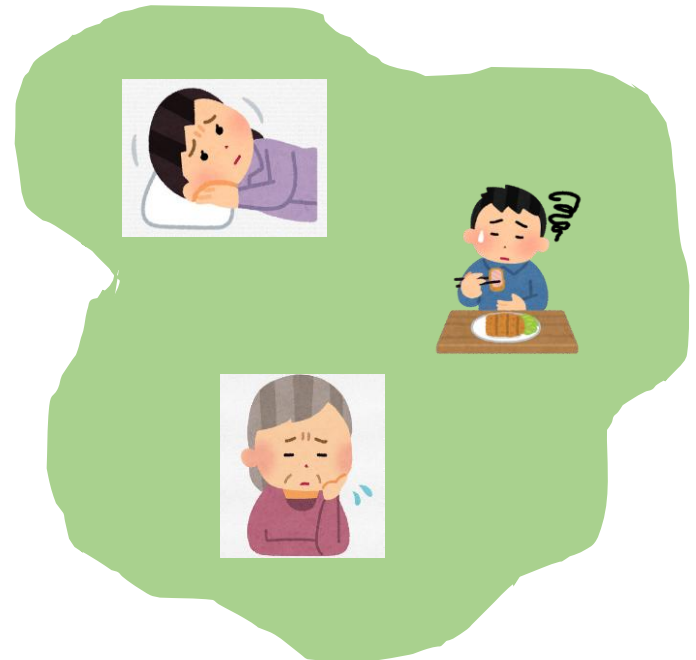
あなたが
緩和ケアの中心です

この選択でよかったのかと
気持ちが揺らぐことも・・・
揺らいだ気持ちも遠慮無く伝えましょう

どのように過ごしたいかを考えるために
身体と心のつらさを我慢しないことが
大切です

がんによるつらさを我慢し続けると・・・

- ・ 夜眠れなくなる
- ・ 食欲がなくなる
- ・ 体の動きが制限される
- ・ 気分がふさがちになる



つらさは ご本人にしかわからない



他の人と
比べることはできません



医師や看護師に教えてください



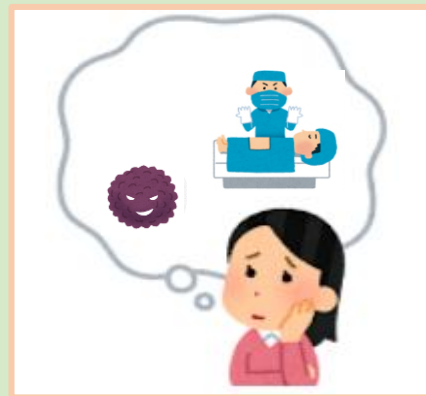
医師や看護師に教えてください

◆つらさの伝え方

- どこが
- どんな時に
- どんな風に
- どのくらいつらいのか

この頃、眠れないんです
夜中に目が覚めて
色々考えてしまう

病気のことを
考えると
怖くて…



食欲が出なくて
食べたくない



これじゃ、治療できなく
なるかも…



治療費ってどのくらい
かかるんだろう…

2. ご家族への関わり

「緩和ケアは、ご本人だけではなく、
ご家族のつらさも和らげるよう関わります」



- がんになると、ご家族も大きなショックを受けやすい
「本人はもっとつらいのだから」と気持ちを抑えてしまうことも・・・
- 日常生活も維持していく必要から、さまざまな負担を抱えることに

私が
頑張らなきゃ



「第2の患者」といわれることも



「緩和ケアチーム」ではさまざまな職種が
患者さんをご家族を支援します



- 担当の医師や看護師、その他の医療者に
ご家族自身のつらさや困りごとを相談いただけます
- ご家族が自分自身の気持ちや身体をいたわり、
生活を大切にすることは、ご本人を支えることにもつながります

困難な状況で
周囲の力を借りるのは
大切なことです

