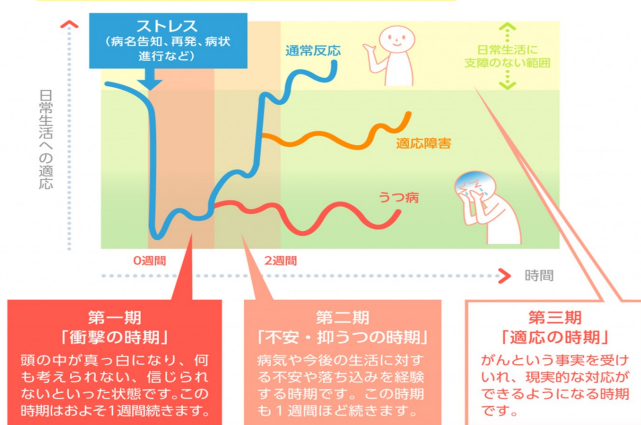




1. 『がん』による心の反応

『がん』に対するイメージには、『がん＝死』や『壮絶な闘病生活』といったネガティブなものも多いと思われます。また、『がん』の告知を受けた時は、大半の方が衝撃を受け、『頭が真っ白になった』『途中からお医者さんの声が聞こえなくなった』といったとてもストレスフルな体験をされます。病名の告知や再発、病状進行などに直面した場合、様々な心の反応があり、5～7割の方が約2週間経つと現状を受け入れ治療や生活に取り組みされるようになりますが、3～5割の方が『適応障害』、その中でも2割の方が『うつ病』を併発されています。

悪い知らせが伝えられたときの心の反応



国立がん研究センターがん対策情報センター編集・発行：がんと療養シリーズ、がんと心 p5 2007を参考に作成

一方で、『がんを経験したことで価値観や考え方が変わった』、『自分が本当にしたいことや自分にとって大切なことを考え直す、良いきっかけだった』と、『がん』によるポジティブな心の変化もあります。『がん』をきっかけに、味わい深いその人らしい人生をおくるために、体と心をケアする方法を知って実践してみましょう。

2. マインドフルネスとは何か

『マインドフルネス』とは、近年がん治療においても、心理的ストレスや不安、痛みなどをやわらげ、睡眠や生活の質を向上させる効果があるとして注目されている新たな対処法です。『マインドフルネス』の定義は、『“今、この瞬間”をありのままに体験し味わう』で、今現在の感覚、感情、思考に注意を向け、善悪や有益などの価値判断をすることなく、そのまま受け入れるということです。

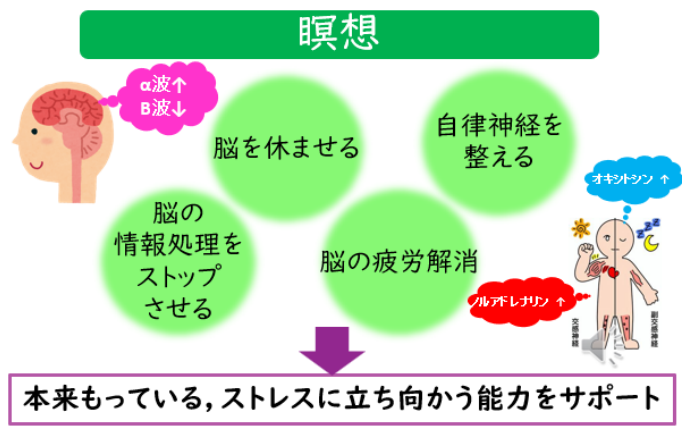
“今、この瞬間を”
ありのままに体験し味わう

今現在の感覚、感情、思考に注意を向け、善悪や有益などの価値判断をすることなく、そのまま受け入れること
(瞑想法に由来する)



『マインドレス』という逆の状態になると、過去や未来のネガティブなことで頭がいっぱいになり、不安や落ち込みが強まりやすくなります。一方で、『マインドフルネス』な状態になると、“今、感じていること、体験していること”に、五感を使って集中するため、過去や未来、つらい感情や考えから距離を取ることができ、穏やかさやエネルギーが生じてきます。

マインドフルネス (瞑想法)



がんを経験したことで、価値観・考え方が変わった	23.6	49.3	18.6	6.7
がんを経験したことで、生活のリズムが変わった	14.7	33.9	32.3	15.8
がんを経験したことは、自分にとって、ある意味「人生のブレーキ」だった(それまで走りっぱなしだったので、色々と考えるきっかけになった)	14.1	38.1	27	16.3
二度と経験したくない、つらい経験だった	34.2	30.9	25.5	6.2
(がんによって)一度人生が、リセットされたかのように感じる	12.1	29.9	32	19.7
いろいろなことに対して、「まあ、いいか」と思えるようになった	12.9	32.6	32.3	17
自分が本当にしたいことや、自分にとって大切なことを考え直す、良いきっかけだった	20.2	38.1	29.9	8.9
がんによって自分が変わったとは思わないが、年をとれば経験したであろう変化が促進された	8.4	33.9	38.3	15.7

0 20 40 60 80 100 120

■非常に共感できる ■まあ、共感できる ■どちらとも言えない ■あまり共感できない ■まったく共感できない

『マインドフルネス』の3つの効果は、『い（癒し効果）・の（脳が喜ぶ効果）・り（リラックス効果）』です。具体的には、マインドフルネス中は、脳の情報処理がストップするので疲労がたまらない、脳の海馬の体積が増え情報のコントロールがスムーズにできる、心をリフレッシュさせ身体の免疫機能が高まる、といった効果が得られます。ただ、『マインドフルネス』は、全ての病を治す特效薬・万能薬ではなく、体と心が本当に必要としている『脳の休息』を与えてくれる最良のパートナーとして、皆さんが本来持っている“ストレスに立ち向かう能力”をサポートするものです。

＜瞑想のメリット・効果＞

- い…癒し効果
- の…脳が喜ぶ効果
- り…リラックス効果

研究効果

- ・ストレス性胃腸炎・頭痛
- ・高血圧・うつ病・不安障害
- ・自律神経失調症
- ・がん患者さんの不安、抑うつ、疲労

- ★瞑想中は、脳の情報処理が止まるので、疲労がたまりません
- ★海馬の体積が増え、情報のコントロールがスムーズにできます
- ★心をリフレッシュさせ、その結果、身体の免疫機能も高まります

＜瞑想の本来の役割＞

心を無色透明でナチュラルな状態にリセットする

「素」の自分を見つける



3. マインドフルネスの実践

『マインドフルネス』の練習・実践方法をいくつかご紹介します。

【準備編】

自律神経を整える『静のリラクゼーション法』

- カンタン腹式呼吸
- 漸進的筋弛緩法
- 自己を催眠にかける自律訓練法
- 心地よさを五感で感じるイメージ療法

【実践編】

基本のマインドフルネス瞑想法

- 呼吸のマインドフルネス瞑想
- スージングタッチ
- 食べる（飲む）瞑想
- 慈悲の瞑想

一番やりやすい基本的なマインドフルネスは、『呼吸のマインドフルネス瞑想』です。ポイントは、以下の通りとなります。

- ①腹式呼吸をする（口から吐いて、鼻から吸う）
- ②生じてくる感覚にやさしく気づく
- ③実施中に不安な考えや雑念が浮かんでくることは自然なことで、間違いでも失敗でもなく、“今生じた”『思考』『感情』と気づいて手放す（「〇〇という考えが浮かんできたな」と捉え、呼吸や体の感覚に注意を戻していく）

例えば、いつもは目に入るだけで見逃している庭にある一本の木の、1つ1つをじっくり見つめ、四季の移ろいを感じ、そこにいる自分を感じることで、ただ味わうこと、それがマインドフルネスです。

マインドフルネスは、いつでも、どこでも、だれでもできます。筋トレのように、やればやるほどうまくなります。一日の中に少しでもマインドフルネスの時間を取り入れて、『がん』と共に、自分らしく、自分を大切に過ごしていきましょう。

私たち医療者はそのサポートをさせていただきます。



【事前申し込み・お問い合わせ先】

呉医療センター・中国がんセンター
がん相談支援センター

☎：0823-24-6358
（直通電話）

平日：9時～16時

よろず・がん相談窓口（④番窓口）

平日：8時30分～17時15分

寄稿：心理療法士 田辺紗矢佳

編集：がん相談支援センター