



健康のページ

● 集団精神療法 複数の患者が集まって行う治療法。精神科医や看護師、臨床心理士などの専門家が同席し、悩んでいることや困っていることを自由に話す。がん患者の不安やうつ、緊張状態の改善が期待でき、欧米では広く行われている。

がん患者は年々、増え続け、最新の統計では年間約75万人が、がんになっている。治療の質が向上し5年生存率が伸びる中、患者の心をいかにして支えていくかが、課題になっている。

(利根川昌紀)

## がん患者に 集団精神療法

今月3日、埼玉医大国際医療センター（埼玉県日高市）に、がんの再発を繰り返す患者5人が集まった。「この1か月間は、いかがでしたか」

同センター精神腫瘍科助教で臨床心理士の石田真弓さんが、問いかけた。膝臓がんを患う保育士の道正和子さん（55）は「保育園で育てているカブトムシの幼虫が大きくなりました」と報告。幼虫や子どもたちの写真をみんなに見せると、患者たちのほおが緩んだ。道正さんは2009年9月に膀胱がんが見つかり手術を受けたが、11年4月に再発。死ぬことばかりを考えた。

担当医で同科教授の大西秀樹さんの勧めで、院内の再発がん患者を集めて行っ

# 仲間と語り 希望見つける



最近の出来事や悩みなどを話し合う道正さん（左から3人目）ら患者たち（埼玉医大国際医療センターで）

心のケアの治療に参加した。最初は、他人に自分の病状を話すことに抵抗があり、涙をこぼすばかりで何も話せなかった。だが、ほかの患者たちはみんな明るかった。

「ここにいる人は、一緒にがんと闘ってくれる仲間。『落ち込んでばかりはいられない』と思いました」昨年11月、2度目の再発がわかった。だが、道正さんは「一日でも長く仕事を続けたい」と前向きだ。埼玉医大では月1回、この取り組みを行っている。1回2時間で、同大の精神腫瘍科を受診している再発

がん患者が対象だ。

石田さんが進行役を務め、この1か月にあった出来事を振り返る。患者は旅行の話や治療のことなど、思い思いの報告をする。

大西さんら医師も加わり、薬のことなど、治療に関する質問も受ける。最後は、次回までにしたいことを尋ねる。生きる目標や希望を持ってもらうためだ。石田さんは「この場で話をすることで互いに支え合っている。少しでも不安を和らげないか」と話す。境遇が同じ患者の話や聴くことで、病気に対する考

え方が変わったり、刺激を受けたりする。大西さんは「患者さんは、病気を抱えながらも、いかにして充実した生活を送るかを考えられるようになっていけると感じています」と説明する。複数の患者が医師などを交え、治療や日常生活の悩みを話し合う取り組みは、集団精神療法と呼ばれる。がん患者に行うことで、不安を和らげ情緒を安定させる効果が期待できる。

聖路加国際病院（東京都中央区）では、乳がん患者に行われている。毎週1回、5、6人ごとに90分間。これを計5回実施し、その後は2か月ごとに行う。

同病院精神腫瘍科医長の保坂隆さんが、うつ病や適応障害など、がん患者がなることがある心の病気の説明をしたり、今の心境や家族との関係について患者に尋ねたりする。保坂さんは「皆と一緒に良くなろうという気持ちで患者さんに生まれる治療だと考えています」と強調する。

国内では、がん患者にこの治療を行う医療機関は少ない。保坂さんは「集団精神療法を担う人材が足りないのが現状です。がん患者さんが増える中、こうした人たちを育てる取り組みを急ぐ必要があります」と指摘する。