

青森労災病院での心理支援

青森労災病院
臨床心理士・公認心理師 松坂真友美

本日も話すること

- 当院での心理師の活動について
- がん治療とこころ
- がん治療中の心理支援

本日も話すること

- 当院での心理師の活動について
- がん治療とこころ
- がん治療中の心理支援

臨床心理士とは

- 公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会が認定している資格
(資格認定開始 1988年)

※指定大学院または専門職大学院の修了を基本モデルとする受験資格の取得が必要。5年ごとの更新が必要。

- 臨床心理士の専門業務

①臨床心理査定 ②臨床心理面接 ③臨床心理的地域援助

④上記①～③に関する調査・研究

- 公認心理師（国家資格）の資格制度ができるまで、教育機関、医療機関などさまざまな分野で心理職の資格要件とされているところが多かった。

公認心理師とは

2019年2月5日より認定開始

公認心理師とは、公認心理師登録簿への登録を受け、公認心理師の名称を用いて、保健医療、福祉、教育その他の分野において、心理学に関する専門的知識及び技術をもって、次に掲げる行為を行うことを業とする者をいいます。

- (1) 心理に関する支援を要する者の心理状態の観察、その結果の分析
- (2) 心理に関する支援を要する者に対する、その心理に関する相談及び助言、指導 その他の援助
- (3) 心理に関する支援を要する者の関係者に対する相談及び助言、指導その他の援助
- (4) 心の健康に関する知識の普及を図るための教育及び情報の提供

※公認心理師法第42条第2項 公認心理師は、その業務を行うに当たって心理に関する支援を要するものに当該支援に係る主治の医師があるときは、その指示を受けなければならない。

アセスメント

心理面接

家族の相談・
他職種への
コンサル
テーション

院内での心理師の活動

- 各科医師より依頼を受け、**心理検査**実施
(小児科・神経内科・神経科・糖尿病内分泌内科)
- 各科医師より依頼を受け、**心理面接**実施
(小児科・神経科・糖尿病内分泌内科・整形外科・消化器内科)
- 認知症ケアチーム・緩和ケアチーム・FLSチームへの参加
- **がん治療中の方に対して、依頼を受けて関わる（放射線科・外科・消化器内科）**

心理検査の目的：よりよいケアのために、幅広く情報を取りアセスメントをすること

がん治療中の方への心理支援開始の背景

- がん診療センター設置：診療支援部門に位置付け
- 精神科がない：がん治療中の方が精神疾患に至らないよう、予防的に介入することの効果が高い
- 放射線治療科入院：がん治療中の方が、入院前よりも元氣になって退院を ⇒ がんリハビリ、心理室に依頼あり

【がん診療センター 組織図】



これまでの活動から

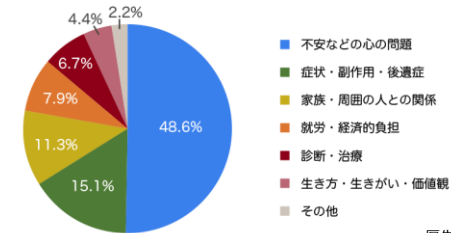
- 入院して放射線治療されるすべての方に、スクリーニング的に検査実施
- 放射線治療は強い有害事象が出ることが少なく、高齢でも受けられる
⇒適切なケアにつなげるため、MMSE（認知機能を測る検査）実施
- 入院治療に際してこころの状態を把握
⇒CES-D（うつスケール）実施
※うつスケールの得点が正常値よりも高い方には、その後経過をみながらサポートを実施。それ以前にこころのつらさを訴えていた方はいなかった。

がん治療中、自分のこころのつらさに気づいていない方が多い可能性がある

本日お話すること

- 当院での心理師の活動について
- がん治療とこころ
- がん治療中の心理支援

がんを体験した人の悩みや負担



厚生労働省HPより

がん患者のこころのケア

- 2007年4月：がん対策基本法制定
6月より、がん対策推進基本計画に基づき、各都道府県で施策が進められる。
- 目標：「すべてのがん患者およびその家族の苦痛の軽減と療養生活の質の維持向上」
がん患者や家族に対するQOLの向上が義務付けられている。
⇒こころのケアが重要視されるようになった。

こころのケアとは？

危機的出来事などに遭遇したために発生する心身の健康に関する多様な問題を予防すること、あるいはその回復を援助する活動のこと

(文部科学省HPより)

*がんと診断されたとき、こころに大きなストレスがかかる

- ・その後、専門的な治療が必要な状態にならないようにすること
- ・受けたこころの衝撃やストレスを和らげること

⇒当院では、傾聴(お話を聴く)を中心に関わっています。

日本成人病予防協会HPより

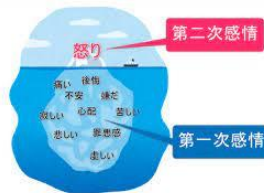
自然免疫応用技研株式会社HPより

ブルチックの感情の輪

ネガティブ感情のリセット習慣
日経woman18年9月号より

怒り

- 怒りは二次感情（反応）
 - その裏に悲しみ、心配などの感情が隠れている
- ⇒ どうして怒りが湧いたか、状況（事実）を確認してみると、その奥にある感情に気づくことができる
- ⇒ 本当の感情に気づくと、大切にしている価値観にたどりつく



日本アンガーマネジメント協会HPより

感情と気分

★感情

- なにかのできごと・刺激に対して起こる一次的で明確な心の状態
怒り、喜び、悲しみ、驚き、嫌悪、恐怖など・・・
- 自分自身や他者、外界に対して、行動を引き起こすことがある。

★気分

- 感情よりも抽象的なもので、やや漠然とした心身の状態
いい気分、嫌な気分など
- 気分が落ち込んでいるときは、感情が悲しみや不安に傾きやすい。
⇒ まずは自分の今の状態に気づいていくことが大切。

本日も話すること

- 当院での心理師の活動について
- がん治療とこころ
- がん治療中の心理支援

心理療法について

★来談者中心療法

★認知療法・認知行動療法

- マインドフルネスストレス低減法：慢性的な痛みやストレスを抱えた人のために開発されたもの

★精神分析的心理療法

★問題解決療法 など

お話をしっかり聴くというところからスタート

マイナスを0へ ⇒ 希望する人生を創造していくという段階へ

話すことの効果

傾聴によって…

1. カタルシス効果

浄化作用。不安やイライラなどの感情が解消される。

2. バディ効果

わかってくれる人がいるという安心感が得られる。

3. アウェアネス効果

自分自身を見つめることができ、気づきが促進される。

会話と傾聴の違い

会話

★お互いに話題の提供者になる

私もそういうことがあるよ、この間ね…

こういうことがあって大変で…

★相手によって、許容範囲が異なる

そんなこと言わないで、がんばって！

最近辛くて…

★解決策を提案される

こうしてみたらどう？

こういうことで困って…

傾聴

★聴き手は『聴く』ことに専念する

そうだったんですね。詳しく聴かせてください。

こういうことがあって大変で…

★受容・共感

とても辛いんですね。その状況だと誰でもそう感じると思います。

最近辛くて…

★解決策は本人の中にある

どうしたいですか？

こういうことで困って…

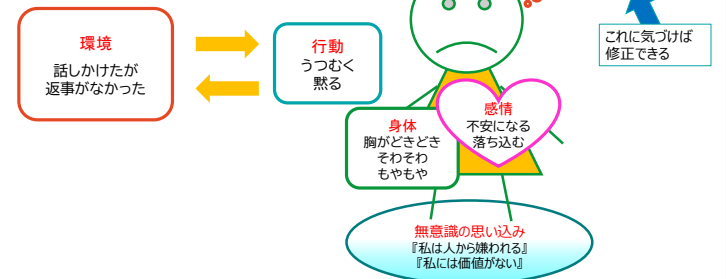
認知療法・認知行動療法

- 認知療法・認知行動療法は、認知（考え）に働きかけて気持ちを楽にするもの
- 欧米ではうつ病や不安障害など多くの精神疾患に効果があることが実証され、広く使われるようになってきた。

今はもう役に立たない考えを、役に立つ考えに修正していくことが治療に役立つ



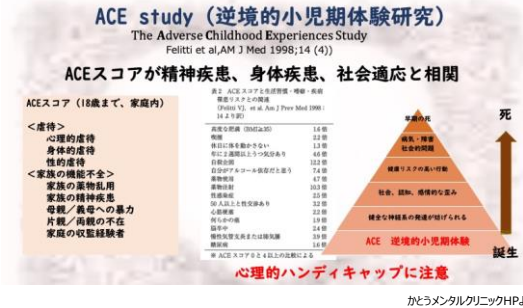
環境とこころの関係



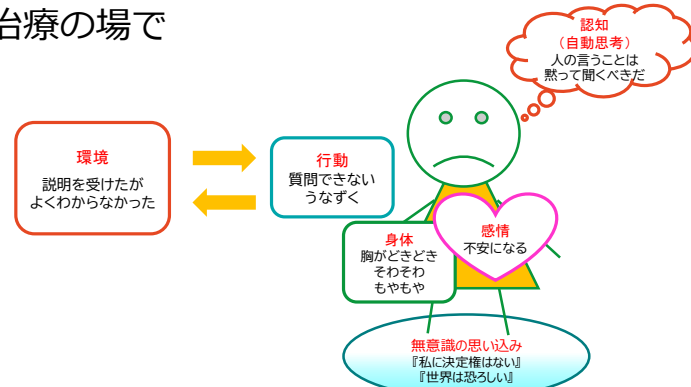
発達とトラウマ



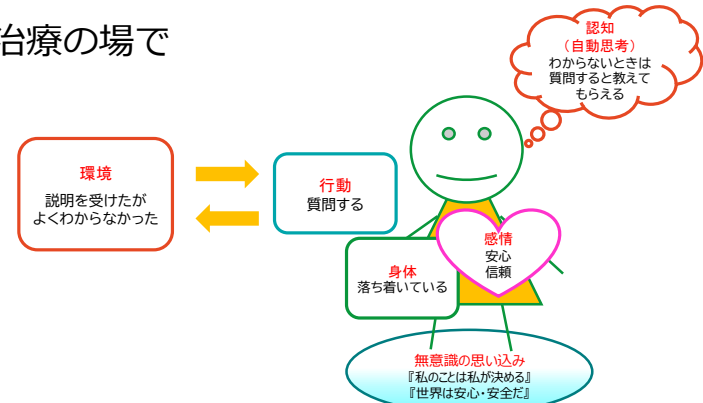
小児期逆境体験研究 (ACEs)



治療の場で



治療の場で

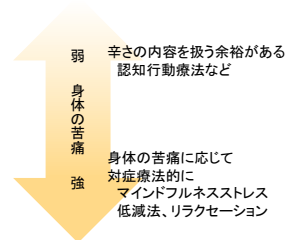


がん治療と心理療法

がん治療前後・治療中で、身体
のつらさが変化する

身体とこころは連動するので、
身体の苦痛が強い時に負荷の
かかる心理療法は実施しない。

ご本人が希望しない療法も実施
しない。



当院で心理支援を受けるには

- 受診時、主治医・看護師に心理支援の希望を伝える。
- がん相談支援センターで心理支援の希望を伝える
- 入院治療時、緩和ケアチームへの相談を希望する。

こころの専門家に繋がる際の障壁

- 医療者・患者とも、こころのケアが
必要だと気が付かない
- がん診療を担う多くの病院で、こころの
ケアの提供体制が確立されていない
※当院ではこれまで、緩和ケアチームが
こころの苦痛に関しても相談を受けて
きました。

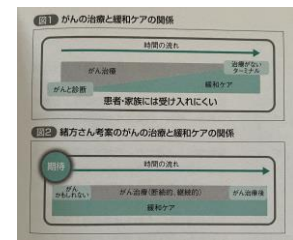
表1. がん患者/家族がこころの専門家に繋がる壁
～時期によるもの～

がんのステージ	医療者側の要因	患者側の要因
がんが診断されたとき 再発を告げられたとき	精神科へ紹介しにくい 気持ちが落ち込むのは当然 という思い込み	相談することへの 遠慮
がん治療中	がん治療病院における精神 科・心療内科医の不在 精神科受診のために他の病 院へ紹介する煩雑さ	精神科受診の ハードルの高さ
積極的治療中止後	在宅を熟知する精神的 ケアの専門家の不在	相談する相手が いないこと

上村, 2017

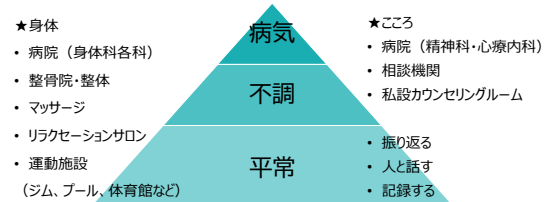
緩和ケア

- 緩和ケアのイメージ
『治療がなくなってからするもの』
※緩和ケアとターミナルケアが混同
されている場合がある
- 本来は、がんが診断された時期か
ら、治療と並行して行われるもの



がんサポート 2015より

身体のかたとこころのかた



まとめ

- がん治療中、身体の治療に集中しすぎて、こころのエネルギー低下に気づかないことがある。
⇒元気が出ない、気力がわからないなど、気分にも目を向けてみる
1か月以上続くときは相談を
- 身体とこころは連動している。こころのエネルギー低下は誰にでも起こり得る。こころの支援を受けることは特別なことではない。
- 身体セルフケアは身近だが、こころセルフケアは広がり始めたところ。自分に合ったケアを見つけると良い。