

# がん相談支援センターに ご相談ください

がん診療連携拠点病院の相談窓口のご案内



どなたでもご利用できるがんの相談窓口



## はじめに

「がん相談支援センター」は、全国のがん診療連携拠点病院などに設置されている相談窓口です。がんの治療や療養に際して、患者さん、ご家族、地域の方々のさまざまなご相談に応じています。

この冊子は、主に、「がん相談支援センター」の役割や、よくある相談をご紹介します。お一人でも多くの方が、「がん相談支援センター」をご利用いただくことで、不安や疑問が解消し、安心して治療・療養ができるようにと願っています。

ここに書かれた以外の質問でも構いません。「こんなこと相談しても大丈夫かな？」と心配せず、気軽に「がん相談支援センター」にご相談ください。

## 目次

1.「がん相談支援センター」とは……………	2
2.「がん相談支援センター」でよくある相談	
がんの診断について……………	5
治療や病院の選択について……………	7
療養生活について……………	9
治療の転換期を迎えたとき……………	11
不安なとき、困ったとき……………	13
3.患者さんのご家族へ……………	15

# 1. 「がん相談支援センター」とは

## ■全国に設置された、がんの相談窓口

「がん相談支援センター」は、全国の「がん診療連携拠点病院」や「小児がん拠点病院」「地域がん診療病院」に設置されている、がんに関するご相談の窓口です。

これらの病院は、全国どこにお住まいでも質の高いがんの医療が受けられるように、厚生労働大臣が指定した施設です。指定された施設は、治療の内容や設備、がんに関する情報提供などについて、一定の基準を満たしています。

「がん相談支援センター」のロゴマーク



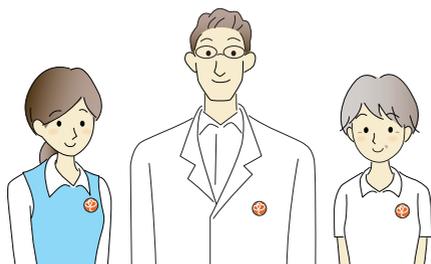
がん相談支援センター

## ■どなたでも無料で利用できます

「がん相談支援センター」は、患者さんやご家族のほか、地域の方々とはなたでも無料でご利用いただけます。「がん相談支援センター」では、がんに関する治療や療養生活全般、地域の医療機関などについて相談することができます。ただ、あなたの担当医に代わって治療について判断するところではありませんので、ご注意ください。

「がん相談支援センター」は、施設によって「医療相談室」「地域医療連携室」「医療福祉相談室」などの名称が併記されていることもあります。

多くの「がん相談支援センター」では、がんについて詳しい看護師や、生活全般の相談ができるソーシャルワーカーなどが、相談員として対応しています。なお、国が指定した研修を修了した相談員は、「がん相談支援センター」のロゴをかたどったバッジを着けています。



相談は、面談または電話でお話を聞く方法があります。

## ■どんなことでもご相談ください

生活のことや、治療や療養に伴う疑問や不安を誰かに話すことには抵抗があるかもしれません。また、相談した内容が他者に知られてしまうことへの心配もあるかもしれません。しかし、ご相談いただいた内容が、あなたの同意なしに他者に知られることはありません。また、匿名でのご相談も可能です。

「相談をすると、担当の先生がよく思わないのでは」と心配される方もいらっしゃいます。そんなときは、そのご不安を含めて、相談員にお話してください。相談員が、そのお気持ちに配慮をしながら、相談にあたらせていただきます。

がんの診断から治療、その後の療養生活、さらには社会復帰と、生活全般にわたって、疑問や不安を感じたとき、一人で悩まず、気軽に「がん相談支援センター」にご相談ください。

## 「がん相談支援センター」の探し方

国立がん研究センターがん対策情報センターでは、以下の方法で、あなたの地域のがん診療連携拠点病院や、「がん相談支援センター」の情報を提供しています。

### ◆ウェブサイト「がん情報サービス」 がん情報サービス ganjoho.jp

全国のがん診療を行っている拠点病院などの情報を掲載しています。がんの種類や都道府県などを選択し、病院の検索や情報をご覧ください。

### ●「がん相談支援センター」の情報は、ここ（病院を探す）から検索できます。



### ◆電話「がん情報サービスサポートセンター」

お電話でがん診療連携拠点病院を探すお手伝いをいたします。

**0570-02-3410**  
(ナビダイヤル)  
平日10～15時

がん情報サービス  
サポートセンター



※ 相談は無料ですが、通話料は発信者のご負担です。また、一部のIP電話からはご利用いただけません。ナビダイヤルでは、全国各地より一律の通話料にてご利用いただけます。通話料の目安は、自動音声でご案内します。

## 2.「がん相談支援センター」でよくある相談 がんの診断について

がんと診断されたとき、多くの患者さんやご家族は衝撃を受け、気持ちが動揺します。こうした心の動きは、多くの方に起こる自然な反応です。

もしできるなら、「なぜ私のがんになったのだろう」「がんになって悔やまれる」といった気持ちを、自分の中に閉じ込めず、家族や親しい友人に話してみましょう。話すことで、気持ちが少し軽くなることもあります。

身近な人に話すことが難しいときには、ぜひ「がん相談支援センター」をご利用ください。

「がん相談支援センター」では、話を聞きながら、あなたと一緒に状況を整理し、あなたにあった向き合い方を考えていくお手伝いをします。

### ～相談の例～

がんと診断されたとき、自分の足元と未来が音を立てて崩れたように感じました。頭が真っ白で、担当医の説明も頭に入りませんでした。診察室を出た足で、ふらりと「がん相談支援センター」に立ち寄りました。

「人一倍健康だった自分が、がんになるはずがない」「これが夢でありますように」と、あふれる涙を止めることができませんでした。

今思うと、あのとき思いきり胸のうちを話せたこと、そして「自分一人ではない」と感じられたことは、大きな支えになったように思います。

## よくある相談のご紹介

### がんの予防や検診について

- ・ がん検診はいつ、どこで受けられるか。
- ・ がん検診で再検査の通知ができ、不安でたまらない。

### がんの疑いについて

- ・ がんの疑いがあり、大きな病院で検査するように言われたが、どこに行ったらよいのかわからない。

### 医師の説明について

- ・ 担当医の説明の中で、わからないことがあった。
- ・ 担当医に質問をしたいが、きっかけがつかめない。

### 検査や今後の生活について

- ・ これから、どのような検査が必要か。今後の流れを知りたい。
- ・ がんがどれくらい進行しているか不安。
- ・ 生活上、注意することはあるか。これまで通りの生活ができるか。



## 2.「がん相談支援センター」でよくある相談 治療や病院の選択について

診断・治療の時期は、「どんな治療を、いつ、どこで始めるか」など、さまざまなことを決め、判断しなければなりません。

納得した選択をするために、担当医をはじめとする医療者と十分に話し合いを重ね、適切に情報を集めることが重要です。

医療者との話し合いの中で、わからないことがあるときには、遠慮せずに尋ねましょう。また、治療のことに限らず、あなたの気持ちや希望、生活の中で大事にしたいことなども伝えていきましょう。そうした中で、少しずつ信頼関係も築かれていきます。

また、情報を集めたいと思ったときは、「がん相談支援センター」をご利用ください。がんに関する冊子やパンフレット、インターネットの情報を提供することができます。

### ～相談の例～

治療について担当医から説明を受けた際、他の治療法や副作用について、もっと詳しく知りたいと思いました。

そこで、「がん相談支援センター」へ足を運びました。

相談の中で、私の場合、他の病院でも同じ「標準治療」となること、現在の病院のほうが、早く治療を開始できることを知りました。

「がん相談支援センター」を利用することで、限られた時間の中で必要な情報を得て、納得した気持ちで治療を決断することができました。

## よくある相談のご紹介

### がんの治療について

- ・自分のがんの「標準治療」について詳しく知りたい。
- ・担当医から、2つの治療法を提示されたが、決められない。
- ・自分のがんの場合、手術をしたら、どれくらいで退院できるか。

### 情報収集について

- ・自分のがんについて、もっと詳しい情報を入手したい。
- ・数少ない珍しいがんと言われた。治療件数の多い病院を知りたい。
- ・インターネットで調べたが、必要な情報が見つからない。

### さまざまな治療法やセカンドオピニオンについて

- ・先進医療、臨床試験とは何か。自分も受けられるか。
- ・現在担当医に勧められている以外の治療法はないか。
- ・セカンドオピニオンを受けるにはどうしたらいいか。

### 医療者とのコミュニケーションについて

- ・担当医がいつも忙しそうに見え、どのように質問を切り出してよいか、わからない。

### 治療の副作用や生活面への影響について

- ・抗がん剤の副作用で、髪の毛が抜けると聞いた。ウィッグ(かつら)の情報が欲しい。
- ・治療による、妊娠や性生活などへの影響を知りたい。

### 緩和ケアについて

- ・緩和ケアとはどんなことをしてもらえるのか。
- ・治療に伴う不快な症状やつらさも緩和ケアで対応してもらえるのか。

## 2.「がん相談支援センター」でよくある相談 療養生活について

がんの治療では、多くの場合、入院や定期的な通院、自宅療養が必要となるため、仕事や家事、社会活動に影響が及びます。治療とうまく付き合っていくためにも、これからの生活や暮らしのことも大切にしましょう。

治療と自宅での療養生活を両立していくためには、周囲の人に病気のことを伝え、役割を一時的に代わってもらうことも必要になるかもしれません。仕事を続けられるか不安に思い、休職や退職を考える方もいるかもしれませんが、大きな決断は急がないようにしましょう。

「がん相談支援センター」では、あなたの仕事、家事、育児、周囲の人との関わり、医療費や介護保険など、治療中だけでなく、退院後であっても、あなたの生活を一緒に考えるお手伝いをします。

さまざまな助成・支援制度や、介護・福祉サービスの中で、活用できるものがあるかもしれません。心配や不安があれば、ぜひ「がん相談支援センター」をご利用ください。

### ～相談の例～

手術の後、担当医より、これからはばらく治療が続くと言われました。しかし、経済面で余裕がなく、治療が続けられるか不安でした。その旨を伝えたところ、「がん相談支援センター」への相談を勧められました。

「がん相談支援センター」では、高額療養費制度や限度額適用認定証など、利用できる制度と手続き方法について、具体的にアドバイスをいただきました。また、担当医と相談の上、治療計画も工夫をしていただくことができ、安心して治療に臨めました。

## よくある相談のご紹介

### 医療費について

- ・医療費のことで不安がある。自分が使える制度を知りたい。
- ・医療保険やがん保険など、民間保険の給付金・保険金の請求方法について知りたい。

### 家族とのコミュニケーションについて

- ・がんと診断されたことを、家族(親や子ども)にどう伝えたらよいか。ショックを与えてしまうと思うとつらい。

### 就労について

- ・がんについて会社にどう伝えればよいか。伝えることで、職場で不利になることはないか。
- ・仕事と治療を両立できるか心配。
- ・仕事の都合に合わせて、治療のスケジュールを調整してもらえるか。

### 周囲との関わりについて

- ・将来の恋愛や結婚に際して、がんのことをどう相手に伝えればよいか。
- ・地域の人に自分がかんであることを知られたくない。

### 自宅での療養・介護について

- ・自宅で療養するために訪問看護を頼みたいが、どうしたらよいか。
- ・自宅で療養中、急に容体が悪化したらどうしたらよいか。

## 2.「がん相談支援センター」でよくある相談

# 治療の転換期を迎えたとき

がんの治療が始まってから、あるいは、治療が一段落した後、治療の方針を変えたり、方向性を考え直す必要が生じることもあります。

がんの再発や治療の中断など、時には、思いがけないできごとや、思うようにいかないこともあるかもしれません。また、治療の方針をめぐる、担当医に希望をうまく伝えられないことや、ご家族と意見が分かれることもあるかもしれません。

つらいとき、どのように選択していけばよいのかわからないとき、「がん相談支援センター」にご相談ください。

「がん相談支援センター」は、あなたの気持ちを大切にしながら、状況を整理して、あなたにあったやり方で、一步一步進んでいけるようにサポートします。

### ～相談の例～

再発を告げられました。「絶対にがんを治す」と思ってがんばって治療を受けてきたので、ショックで言葉もありませんでした。ただつらく、嵐の中を一人で立っているようでした。

「がん相談支援センター」の相談員の方は、落ち込み、泣き、怒る私の側に、そっと寄り添ってくれました。静かな相談室の中で、たくさんのことを話し、たくさんの時間を共に過ごしました。

人生はいいことばかりではないですが、今、私は「一人ではない」と感じています。そして、「今」を生きる自分を誇りに思います。

## よくある相談のご紹介

### がんの治療について

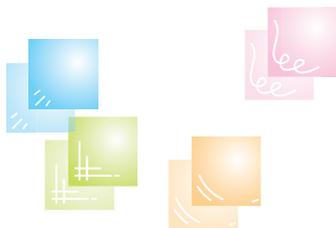
- ・再発を告げられた。混乱して、気持ちが整理できない。
- ・担当医から「抗がん剤が効かなくなっているため、治療を続けるかどうか、決めるように」と言われた。とても決められない。
- ・現在の病院では、これ以上治療ができないと言われた。他の病院で、効果のある治療を受けられないか。

### 緩和ケア病棟の利用について

- ・自分の住む地域で、緩和ケア病棟のある病院はあるか。
- ・緩和ケア病棟に入院するには、どうしたらいいか。
- ・今かかっている病院に緩和ケア病棟はないが、緩和ケアを受けることができるのか。
- ・緩和ケアを利用するにはお金がかかるのか。

### 今後の療養について

- ・自宅に退院するが、訪問看護、ヘルパー、介護用ベッドなどを介護保険で利用できるか。
- ・今後、家で療養をしたいと希望しているが、家族に迷惑をかけるのではないかと気がかり。



## 2.「がん相談支援センター」でよくある相談 不安なとき、困ったとき

診断や治療の過程で、多くの患者さんは、喪失感、怒り、無力感、悲しみ、罪悪感など、つらい気持ちを体験します。

そのようなとき、信頼している家族や友人など周りの人に、胸のうちの十分に話すことで、気持ちが和らいたり、病気とたたかう気力が出たという人もいます。

一方で、「気の持ちよう」だけではどうにもならないほど不安になったり、落ち込んだりすることもあります。

このようなときは、「病気のだから、つらくても仕方ない」と我慢せずに、担当医、看護師、「がん相談支援センター」などの医療スタッフにご相談ください。

「がん相談支援センター」では、あなたの思いをお聞きしながら、つらさを軽減するためにはどうしたらよいかを一緒に考えていきます。また、必要に応じて医療的なケアもご紹介ができます。

### ～相談の例～

治療開始後も、「治療がうまくいかなかったら」「再発したら」と、不安で仕方がありませんでした。また、友人の存在に励まされる一方、「なぜ自分だけがこんな目にあうのか」との思いが拭えませんでした。

「がん相談支援センター」で話をする中で、いっぱいいっぱいだった自分の気持ちが、少しずつほぐれてきたように思います。また、「家族でも友人でもない関係」だからこそ、話せることもありました。不安もありますが、今は、一日一日を、自分を大事にしながらかわらぬでいきたいと思っています。

## よくある相談のご紹介

### 気持ちの落ち込み

- ・ がんの診断を受けて以来、やりきれない気持ちが続いている。
- ・ 再発への不安で頭がいっぱいになってしまう。

### 自分の気持ちを整理する

- ・ 気持ちが整理できていないが、漠然とした不安がある。
- ・ 特に大きな問題を抱えているわけではないが、自分の気持ちを誰かに聞いてほしい。
- ・ これまでの治療や今後について、誰かに話して、気持ちの整理をしたい。

### 生き方

- ・ 自分と似たような状況の人の話を知り、参考にしたい。
- ・ 「がんを体験した自分」が、社会から取り残されたように感じる。これから、どのように生きていけばいいのか。

### 患者会・サロン

- ・ 同じような立場の人と話がしたい。地域に患者会はあるか。



## 3. 患者さんのご家族へ

がんの診断・経過を通して、患者さんだけではなく、患者さんと共に歩むご家族にもさまざまな影響が生じます。

それらは、精神的なものだけではなく、患者さんの身の周りの世話などの現実的な問題、家族の役割の変化、経済的な問題など、幅広いものです。

こうしたことから、ご家族は、患者さんに次ぐ、「第2の患者」ともいわれています。

一方で、多くのご家族は、患者さんを支えることに一生懸命で、ご自身のことは後回しになってしまう傾向があるようです。

「がん相談支援センター」では、患者さんのご家族の相談にも対応しています。患者さんに代わってがんの情報を集めたいときや、患者さんへの接し方に悩んでいるとき、どうぞお気軽にご相談ください。

大切な人を支えるために、家族自身の気持ちや体の悩みについても「がん相談支援センター」にお聞かせください。

---

### おわりに

最初は漠然とした不安や疑問でも、話をする中で問題が明確になったり、自分が大事にしたいことに気が付くこともあります。

この冊子で紹介した以外の相談でも構いません。がん治療や療養生活の中で悩んだときや困ったとき、「がん相談支援センター」にご相談ください。「がん相談支援センター」では、あなたと一緒に、あなたの今とこれからを考えるお手伝いをします。

## ご家族からよくある相談のご紹介

### がんの告知

- ・患者本人にはまだ告知していないが、どのように伝えればよいか。

### 患者と家族とのコミュニケーション

- ・患者本人が付き添いを嫌がり、一人で受診している。  
そのため、現在の体や治療の状況がよくわからず心配だ。
- ・がんと診断されて以来、患者本人が情緒不安定になっている。  
どのように接したらよいか。
- ・治療や仕事の方針について、患者本人と家族で意見が合わずに困っている。

### 介護・自宅療養について

- ・自宅で過ごさせたいが、どのような準備が必要になるか。
- ・患者本人は、「家族に迷惑がかかる」と病院での療養を希望しているが、家族としては家で過ごさせてあげたい。
- ・自宅での療養を支えられるか、不安がある。

### 家族自身の悩みについて

- ・心配で眠れない日が続いている。
- ・家族向けの支援制度を知りたい。



### 子どもの入院・治療・学校のことについて

- ・入院が長くなりそうだが、学校のことはどうしたらいいか。
- ・紹介された病院が自宅から遠くて困っている。

## 「がん相談支援センター」にご相談ができることの例

### 検査・治療・副作用

- 自分のがんや治療について詳しく知りたい
- 担当医から提案された以外の治療法がないか知りたい
- セカンドオピニオンを受けたいが、どこに行けばよいか

### 医療者とのコミュニケーション

- 担当医の説明が難しい
- 医療者に自分の疑問や希望をうまく伝えられない
- 何を聞けばよいのかわからない

### 経済的負担や支援について

- 活用できる助成・支援制度、介護・福祉サービスを知りたい
- 介護保険の手続きを知りたい
- 仕事や育児、家事のことで困っている

### がんの予防や検診について

- がん検診はいつ、どこで受けられるか
- がん検診で再検査の通知がきて、不安でたまらない

### 療養生活の過ごし方

- 治療の副作用や合併症と上手に付き合いたい
- 自宅で療養したい



### 社会との関わり

- 病気について、職場や学校にどのように伝えればよいか
- 仕事を続けながらの治療はできるか

### 家族との関わり

- 家族にどう話していいかわからない
- 家族の悩みも相談したい

### 患者さんやご家族の心のこと

- 気持ちが落ち込んでつらい
- 思いを聞いてもらいたい

### 緩和ケア

- 地域で緩和ケアを受けられる病院はあるか
- 治療を続けながら緩和ケアを受けるにはどうしたらよいか

## ● がんの冊子

各種がんシリーズ、小児がんシリーズ、がんを知るシリーズ

がんと療養シリーズ

がんと心／がんの療養と緩和ケア／もしも、がんと言われたら／他

社会とがんシリーズ

家族ががんになったとき／身近な人ががんになったとき／他

がんと仕事のQ&A

## ● がんの書籍 (がんの書籍は書店などで購入できます)

がんになったら手にとるガイド 普及新版 別冊『わたしの療養手帳』

もしも、がんが再発したら

閲覧・  
入手方法

### ● インターネットで

ウェブサイト「がん情報サービス」で、冊子ファイル (PDF) を閲覧したり、ダウンロードして印刷したりすることができます。

### ● 病院で

上記の冊子や書籍は、全国のがん診療連携拠点病院などの「がん相談支援センター」で閲覧・入手することができます。

閲覧・  
入手先を  
探す

上記の冊子・書籍の閲覧方法や入手先がわからないときは、「がん情報サービス」または「がん情報サービスサポートセンター」でご確認ください。

### ● インターネットで

がん情報サービス <http://ganjoho.jp>

### ● お電話で

がん情報サービス サポートセンター  **0570-02-3410** (ナビダイヤル 平日 10時～15時)  
\* 通話料は発信者のご負担です。一部のIP電話からはご利用いただけません。

がんの冊子 社会とがんシリーズ がん相談支援センターにご相談ください  
編集・発行 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター  
〒104-0045 東京都中央区築地 5-1-1  
印刷・製本 図書印刷株式会社

2007年4月 第1版第1刷 発行

2017年10月 第3版第4刷 発行

協力者 (五十音順) : 国立がん研究センターがん対策情報センター 患者・市民パネル  
国立がん研究センターがん対策情報センター 専門家パネル

がん相談支援センターに  
ご相談ください

国立がん研究センター  
がん対策情報センター

## がん相談支援センター について

がん相談支援センターは、全国の国指定のがん診療連携拠点病院などに設置されている「がんの相談窓口」です。患者さんやご家族だけでなく、どなたでも無料で面談または電話によりご利用いただけます。わからないことや困ったことがあればお気軽にご相談ください。

がん相談支援センターで相談された内容が、ご本人の了解なしに、患者さんの担当医をはじめ、ほかの方に伝わることはありません。どうぞ安心してご相談ください。

がん相談支援センターやがん診療連携拠点病院、がんに関するより詳しい情報はウェブサイトをご覧ください。

「がん情報サービス」 <http://ganjoho.jp>



国立がん研究センターは、皆さまからのご寄付で全国の図書館に信頼できるがんの冊子をお届けするキャンペーンを行っています。ぜひご協力ください。