

## 面接相談(予約制)

対象 がん患者さんのご家族  
がんでご家族を亡くされた方

## がんでご家族を亡くされた方のつどい

年に4回開催  
午後1時30分から午後3時30分  
\*開催日の詳細はお問い合わせください

## 申し込み方法

面接をご希望の方、つどいへの参加を  
希望される方は、事前にご連絡ください

## お問い合わせ・お申し込み先

浜松市精神保健福祉センター  
☎ 053-457-2709

## 受付時間

月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)  
午前8時30分～午後5時15分

こころの健康に関する電話による匿名相談

こころのほっとライン

053-457-2195

月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)  
午前9時から午後4時

## 浜松市精神保健福祉センター

### お問い合わせ・お申し込み先

053-457-2709

月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)

午前8時30分から午後5時15分まで

### ホームページ

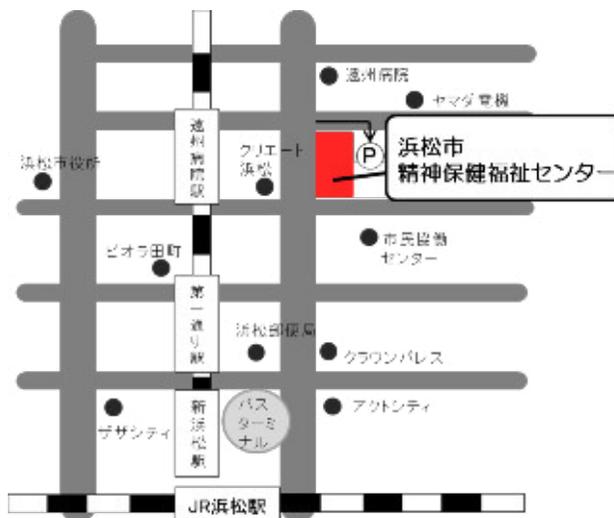
浜松市精神保健福祉センター

検索

### 所在地

〒430-0929  
浜松市中央区中央一丁目12-1  
県浜松総合庁舎4階

### QRコード



がん患者さんのご家族へ



浜松市精神保健福祉センター

2024年1月 改訂

## ご家族の気持ち

「突然、家族に病気がみつかった・・・」

患者さんだけでなく、ご家族も衝撃を受け、生活の変化に戸惑い、様々な想いを抱えておられることと思います。

なぜ  
どうして

何をしてあげたら  
いいのだろう

何も  
手につかない

これから  
どうなって  
いくのかな・・・

誰に  
相談したら  
いいの？

疲れた・・・  
休みたい

予期もしない出来事に強いストレスがかかり、身体にも心にも変化が生じます。めったに体験しない感情や身体の変化に大きく戸惑うこともあります。

これは「特別な事態に対して起こりうる自然な反応」であり、多くの方が体験します。

## 大切なこと

- **情報と上手に付き合しましょう**
- **安心して話せる人、場所を見つけましょう**  
あなた自身が安心を感じられる人、場所であることが大切です。
- **十分に体を休めましょう**
- **自分の時間を確保しましょう**  
あなたの心が安らぐ、落ち着く時間を作りましょう。
- **話を聴いてくれる誰かを見つけましょう**  
身近な人に話にくいこともあります。  
その時は、相談窓口にご相談ください。
- **大切なこと、思いは言葉にして患者さんに伝えましょう**



「あなたらしくいること」  
患者さんや  
ご家族ご自身にとって  
とても大切なことです

## 治療を終えた後も

日常になるまで、時間がかかることがあるかと思えます。一つ一つ、少しずつ整えていきましょう。

患者さんの体調の変化や検査の時などには、不安が高まるかもしれません。そういったお気持ちをお一人で抱えこまず相談したり、お話できる人や場所を見つけましょう。

家族会などへの参加も、お気持ちの支えになるかもしれません

## もし、ご家族を看取られたら

大切な人の死は誰もが経験することですが、人生の中で大変苦しく辛い出来事です。体験後の変化は一人一人異なります。お気持ちや考えは家族の中でも異なることもあります。

浜松市精神保健福祉センターは、ご遺族が安心して相談やお話ができる場所です。個別相談やご遺族の会を行っています。