

「がん相談ホットライン 2020 年度 年報」送付のご案内

拝啓 晩秋の候、時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

弊協会は 1958 年（昭和 33 年）、がんの早期発見や早期治療、生活習慣の改善によって、「がん撲滅」を目指そうという趣旨で設立されました。

現在では、「がんで苦しむ人や悲しむ人をなくしたい」という思いのもと、がん予防・がん検診の推進、患者・家族の支援、正しい知識の普及啓発を重点施策として、がんの征圧のために活動しています。

患者・家族の支援事業の一つであります、「がん相談ホットライン」（無料の電話相談）は 2006 年 4 月に開設いたしました。がん患者や家族をはじめとし、がんに関する不安や悩みのある方に対して、看護師・社会福祉士の資格を有する相談員がご相談をお受けしています。

今年 4 月からは、毎日相談できる所があると安心という声や働く人等、どなたにとっても利用しやすくなるように祝日の対応も始め、年末年始以外の毎日ご相談をお受けできるようになりました。

新型コロナウイルス感染症によって、これまで以上に患者・家族の不安や悩みは大きくなり、平時以上に孤独を訴える方が増えていると実感しております。

相談員として何ができるかを考え、日々研鑽を積み、相談者お一人おひとりに真摯に向き合っていく所存です。

このたび、「がん相談ホットライン 2021 年度 年報」を送付させていただきます。
ご査収いただき、お役立ていただければ幸いです。

敬具

2021 年 11 月
公益財団法人日本対がん協会
事務局長 岡本 宏之

【本件のお問い合わせ先】
担当 相談支援室 北見
Email : kitami@jcancer.jp

がん相談ホットライン
ポスター



当協会ホームページからダウンロードできます。
ご自由にお使いください。

<https://www.jcancer.jp/>



がん相談 ホットライン

2021年度 年報



公益財団法人

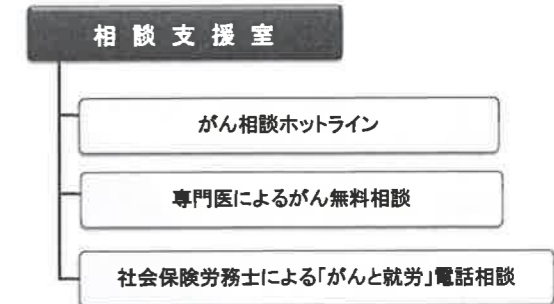
日本対がん協会

がん相談ホットライン 2021 年度 年報 目次

■ 相談支援室	1
1. 電話相談 (がん相談ホットライン)	
(1) 相談体制	1
(2) 相談実績	2
相談件数	2
相談者の性別	3
相談者の年代	3
相談者の続柄	4
相談の疾患部位	4
相談者の居住地域	5
相談時間	5
相談の内容	6
ホットラインを知った媒体	8
(3) 相談実績から見えてきたもの	8
(4) COVID-19 (新型コロナウイルス) の相談	9
相談件数	9
相談から見えてきたもの	11
(5) 今年度相談員が気になった相談	11
人とのつながりを求めて	11
できる治療がなくなる不安	12
がん末期の方の生死観	13
2. 広報活動	14
3. その他の活動	16
4. 相談者から頂いた感謝のことば	17
がん相談ホットラインの歩み	20
編集後記	21

■ 相談支援室

2006年4月にがん相談ホットラインを開設し、「ホットラインチーム」として活動を始めたが、業務拡大に伴い2009年に「相談支援室」と改称した。2017年度は組織の再編により「専門医によるがん無料相談」、2020年4月には「社会保険労務士による『がんと就労』電話相談」を統合した。



1. 電話相談 (がん相談ホットライン)

がん相談ホットラインの理念

『日本対がん協会がん相談ホットラインは、相談者の言葉に耳を傾け、相談者が次の一歩を踏み出せるような支援を目指します。』

がん相談ホットラインの使命

- 相談者が困っていることは何かを一緒に考えます。
- 相談者の思いや考え、価値観などその人らしさを尊重します。
- 相談者にとって必要で、信頼できる情報を提供します。
- 相談者が問題解決できるための行動を具体的に提示します。

ホットラインの理念・使命に基づき、相談者の立場や年齢、おかれている状況により起こりやすい問題や心理面に違いがあることに留意し、相談者の問題や不安の軽減に繋がるような支援を心がけている。まずは相談者の話を十分に傾聴し、得られた内容からアセスメントする。そのうえで必要な情報の提供や、心理的なサポートを行うなど適切な対応をする。

(1) 相談体制

相談受付時間は、祝日・年末年始を除く毎日、午前10時から午後6時まで。(2022年4月からは祝日も相談受付を開始)。予約は不要で、相談者・相談員共に匿名で相談を行い、看護師と社会福祉士が相談に応じている。

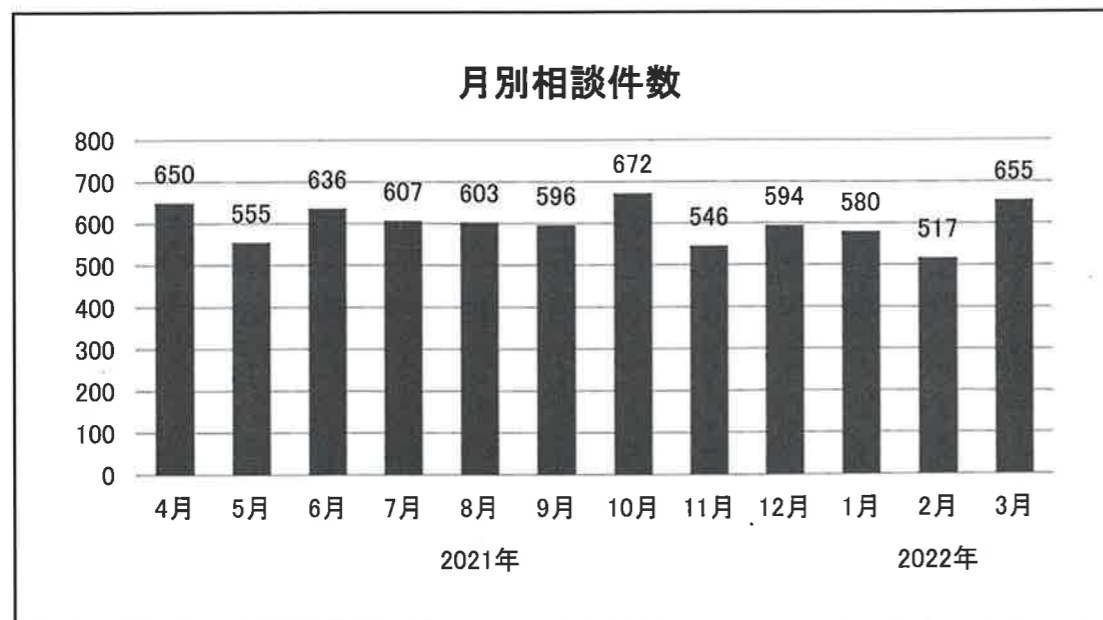
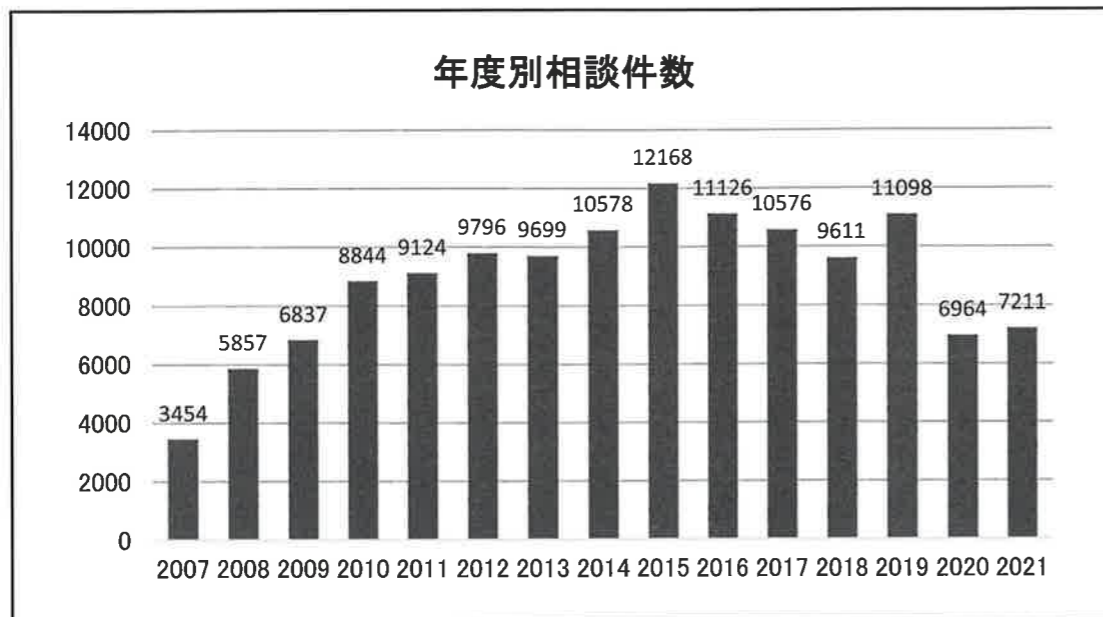
相談の質の維持・向上のため、継続的な研修や外部講師を招いた講習会の実施、外部研修への参加などを行っている。また、新任者には、独自の研修プログラムを実施し、相談員としての基本的なスキルを身につけている。

※新型コロナウイルス感染防止のため、現在は相談受付時間を縮小している(午前10時から午後1時、午後3時から午後6時)。状況に応じて通常通り再開する予定。

(2) 相談実績

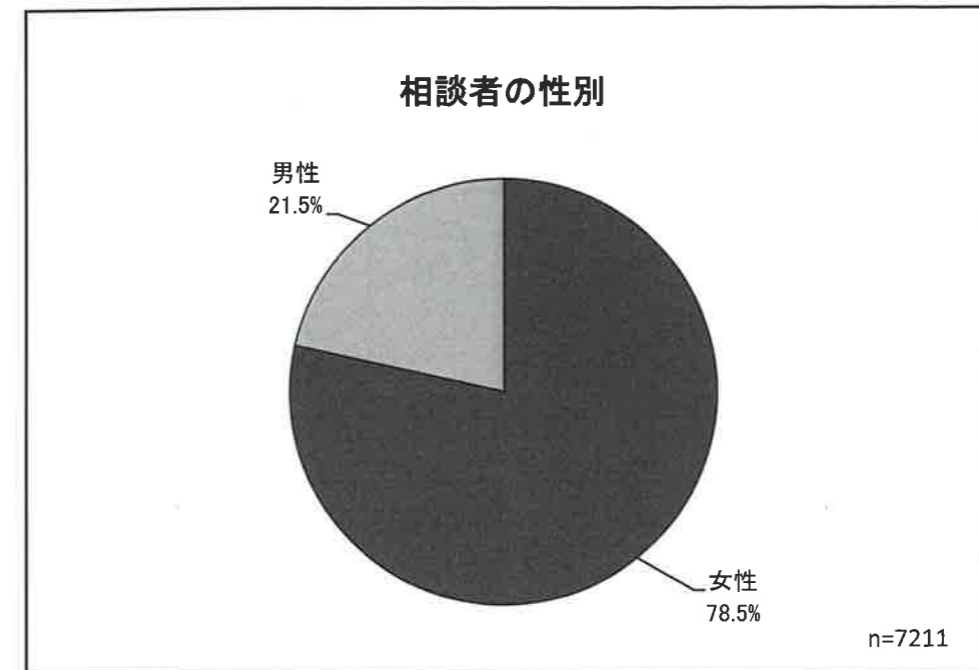
相談件数

2021年度の相談件数は7,211件、月平均件数は約601件、前年度比103.5%だった。
月別の相談件数は10月が最も多かった。



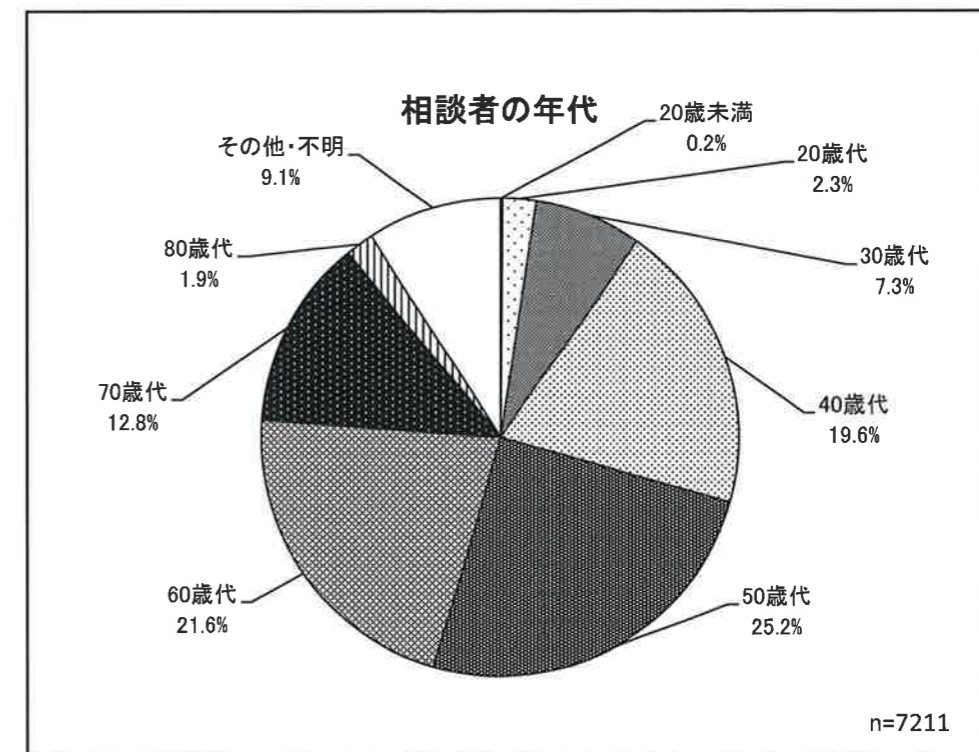
相談者の性別

相談者の性別は、女性が78.5% (5,662件)、男性が21.5% (1,549件)と例年と変わらず女性が多い。



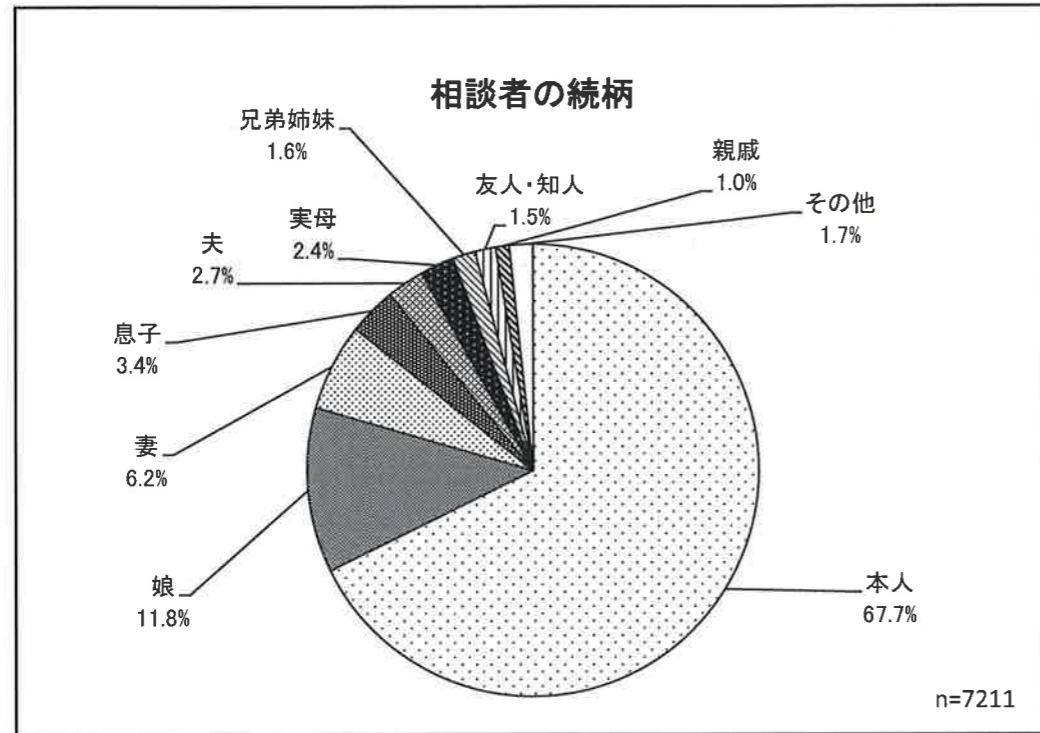
相談者の年代

相談者の年代は、50代25.2% (1,814件)、次いで60代21.6% (1,561件)、40代19.6% (1,416件)、70代12.8% (924件)と続く。



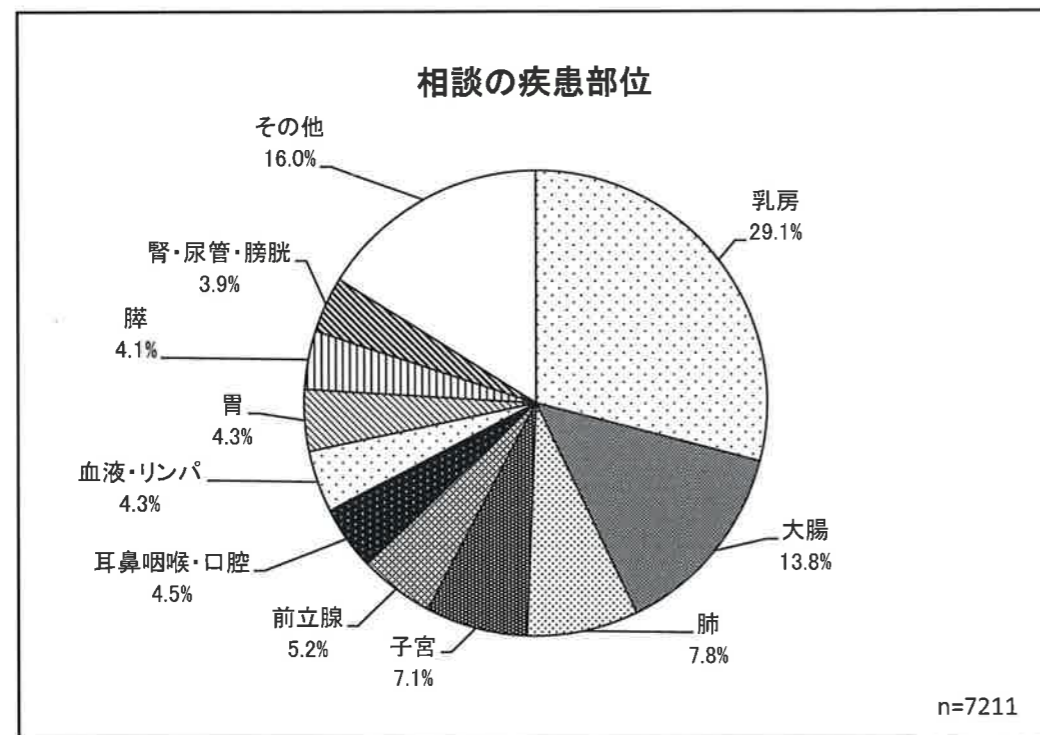
相談者の続柄

相談者の続柄は、患者本人が 67.7% (4,882 件)、次いで娘 11.8% (850 件)、妻 6.2% (449 件) と続き、例年この傾向は変わらない。



相談の疾患部位

相談の疾患部位は、乳房 29.1% (2,096 件)、大腸 13.8% (996 件)、肺 7.8% (560 件) と罹患数の多いがんが上位である。



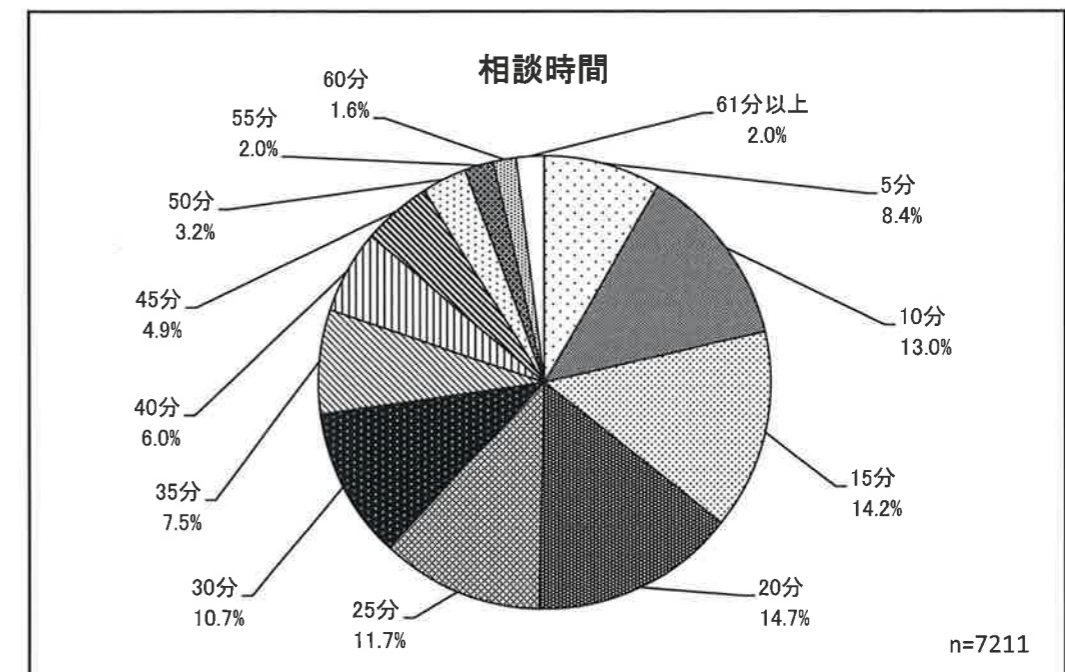
相談者の居住地

匿名で個人を特定できない相談であるため、相談者に了承を得られた場合にのみ居住地 (都道府県) を聞き集計している。相談は全国および海外から寄せられ、前年度同様、人口とがん診療連携拠点病院が多い地域が相談件数上位を占めている。特に、首都圏からの相談が多かった。

都道府県	相談件数	都道府県	相談件数	都道府県	相談件数	都道府県	相談件数
東京都	1686	茨城県	102	奈良県	51	秋田県	19
神奈川県	672	福岡県	100	三重県	40	熊本県	19
埼玉県	484	広島県	96	岩手県	39	宮崎県	18
大阪府	436	京都府	94	山梨県	38	鳥取県	16
長崎県	427	山口県	88	和歌山県	34	大分県	14
千葉県	409	新潟県	87	富山県	32	高知県	14
兵庫県	182	岡山県	75	石川県	30	島根県	13
北海道	178	宮城県	74	長野県	27	佐賀県	12
滋賀県	172	群馬県	72	山形県	24	沖縄県	12
愛知県	168	香川県	71	鹿児島県	21	徳島県	9
静岡県	143	岐阜県	66	愛媛県	20	福井県	5
栃木県	117	福島県	54	青森県	20	その他	10
						不明	621
						合計	7211

相談時間

一回の相談時間は概ね 20 分と広報している。最も多い相談時間は 20 分だが、相談内容によっては 20 分では対応が難しいこともある。なかには 60 分以上に及ぶ相談もある。20 分以下の相談が 50.4% (3,633 件)、25 分以上の相談が 49.6% (3,578 件) だった。



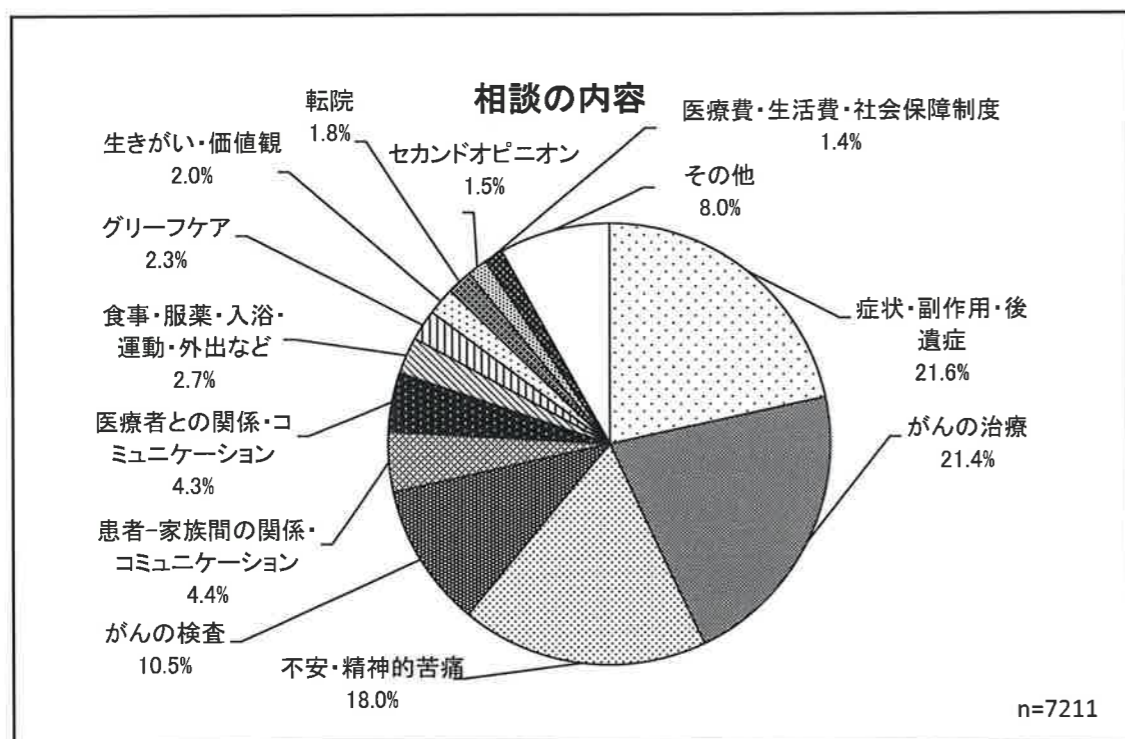
相談の内容

相談の内容は、「症状・副作用・後遺症」が 21.6% (1,560 件) と最も多く、次いで「がんの治療」が 21.4% (1,541 件)、「不安・精神的苦痛」に関する相談が 18.0% (1,300 件) と続く。

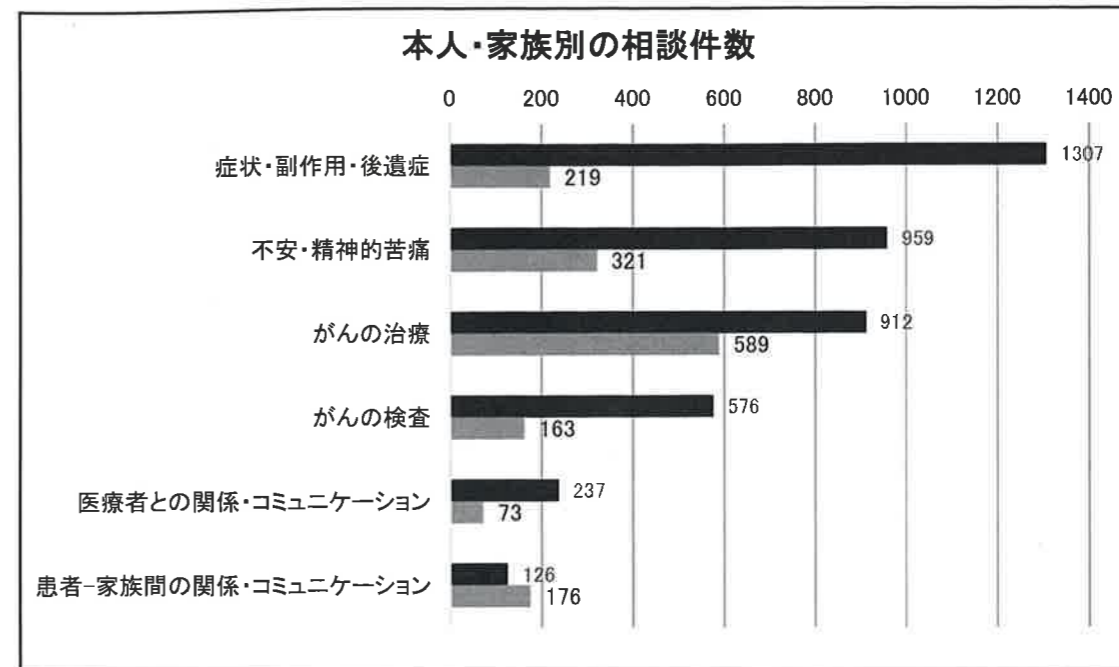
「グリーフケア」は 2.3% (163 件) だった。

「食事・服薬・入浴・運動・外出など」に含まれる予防接種 (コロナワクチンなど) に関する相談は 96 件だった。

1 つの相談に複数の問題が絡んでいる場合が多く、相談内容の項目は複数選択できるようにしている。ここでは最も比重の高い項目を集計している。



本人と家族では、相談内容に違いがあり、本人からの相談は「症状・副作用・後遺症」が最も多く、家族からの相談は「がんの治療」が多かった。

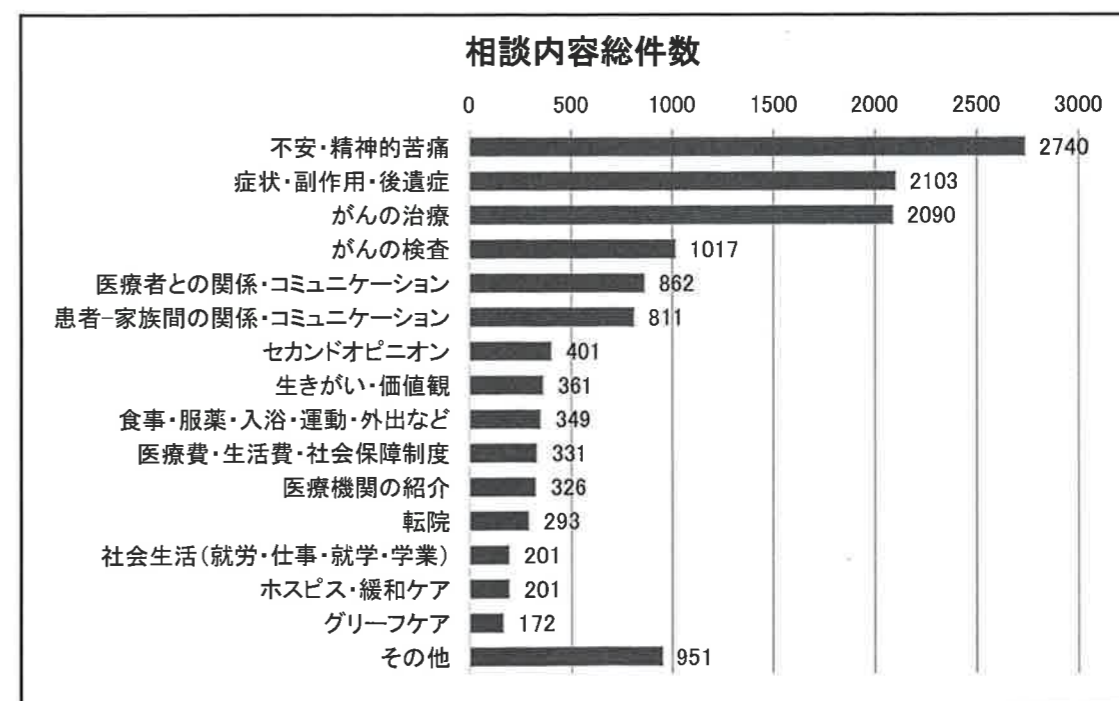


※家族は配偶者、親、子、兄弟姉妹
※全体の相談件数の上位 6 番目まで

相談内容の項目をすべて集計すると、「不安・精神的苦痛」が最も多く 2,740 件、次いで「症状・副作用・後遺症」2,103 件、「がんの治療」2,090 件と続く。

セカンドオピニオンに関する相談が 401 件と前年度の 198 件から大幅に増えた。

※ 1 つの相談に複数の問題が絡んでいる場合が多く、相談内容の項目は複数選択できるようにしている。ここでは、選択された全ての項目を集計している。



ホットラインを知った媒体

初めてホットラインを利用した相談者（2,906 件）がホットラインを知った媒体は、インターネット（2,080 件）が最も多かった。次いで、リーフレット（362 件）が多い。そのほか、病院からの紹介や友人・知人、家族、患者会といったいわゆる口コミもある。

ホットラインを知った媒体	件数	ホットラインを知った媒体	件数
インターネット	2080	TV	11
リーフレット	362	相談機関	9
保険会社	57	地方自治体(配布物)	8
友人・知人	53	地方自治体(窓口)	8
家族	41	病院	5
新聞	36	患者会	5
書籍	35	地方自治体	4
雑誌	31	保健所	3
相談機関(病院)	25	同病者やその家族	1
相談機関(行政)	13	その他	40
対がん協会	13	不明	99

* 複数回利用者は除く
* 複数回答

※自己申告ではあるが、二度目以上の利用の方は 55.3%（3,990 件）だった。

(3) 相談実績から見てきたもの

相談件数は 7,211 件（前年度比 247 件増）で、新型コロナウイルス（以下コロナ）発生前の相談件数から比較すると、例年並みに戻ってはいないものの、前年度より増加した。コロナ前の件数に戻っていないのは、コロナの感染拡大に伴い、感染拡大防止と相談員の安全確保のため、相談体制の縮小を継続した影響が大きいと考えられる。

主たる相談内容を集計した「相談の内容」は「症状・副作用・後遺症」が最も多かったが、「相談内容総件数」では「不安・精神的苦痛」が最も多く、どの相談にも根底には不安があるといえる。

セカンドオピニオンが増えたのは、コロナ禍で十分に医師と話ができないことが影響していると思われる。

「食事・服薬・入浴・運動・外出など」の項目に含まれる「予防接種」に関する相談が多く寄せられたが、そのうちコロナのワクチン接種に関するものが多かった。詳細は（4）で報告する。

本人と家族の相談内容の比較では、順位に違いはあるものの「症状・副作用・後遺症」「不安・精神的苦痛」「がんの治療」の相談が上位 3 位までを占めることは共通している。

ホットラインの利用が二度目以上の方が前年度同様多かったのは、引き続きコロナの影響で対面による患者会や患者サロンが活動休止のままのため、誰かと繋がってほしい

という思いから継続的に利用されていたものと推察する。

コロナに関する相談も沢山寄せられ、全体の相談に占める割合は 12.1% だった。詳しくは（4）で報告する。

※相談体制の縮小…前年度に引き続き、10 時～18 時の受付時間を 10 時～13 時、15 時～18 時の二部制に変更して実施。

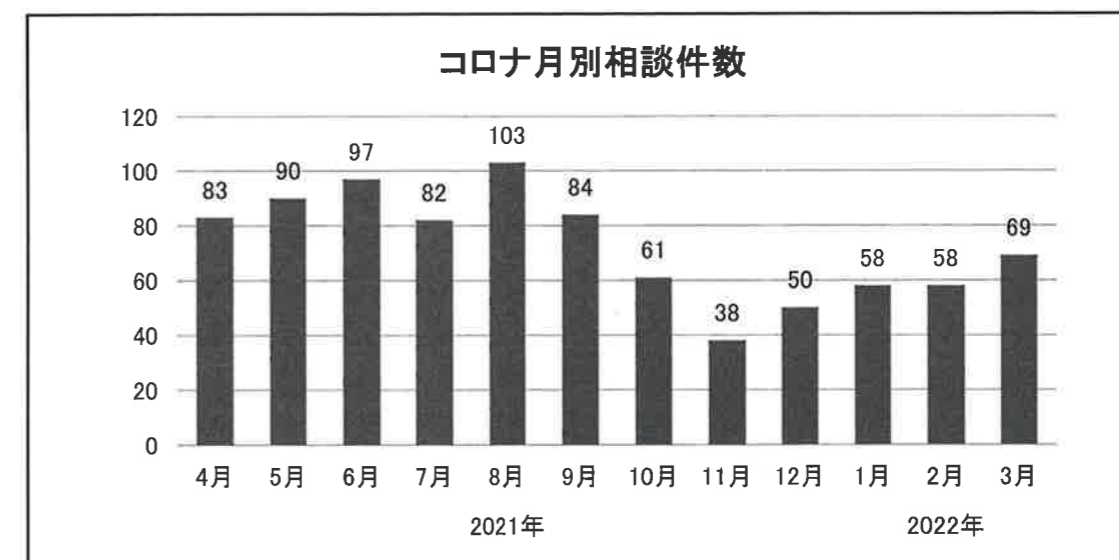
(4) COVID-19（新型コロナウイルス）の相談

相談件数

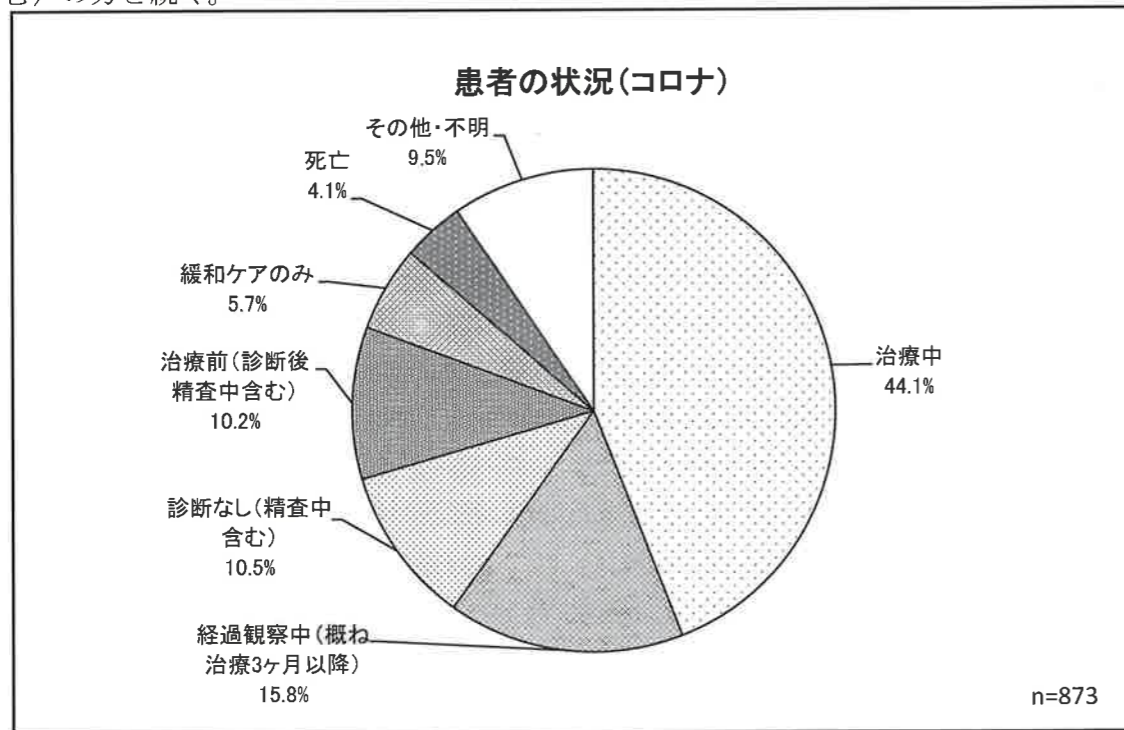
国内で初めてコロナの感染者が確認されたという報道があったのが 2020 年 1 月 16 日。ホットラインに初めてコロナの相談が寄せられた 2020 年 1 月 20 日以降、引き続き相談が寄せられた。

2021 年度の相談件数は 873 件で、全体の相談件数に占める割合は 12.1% だった。

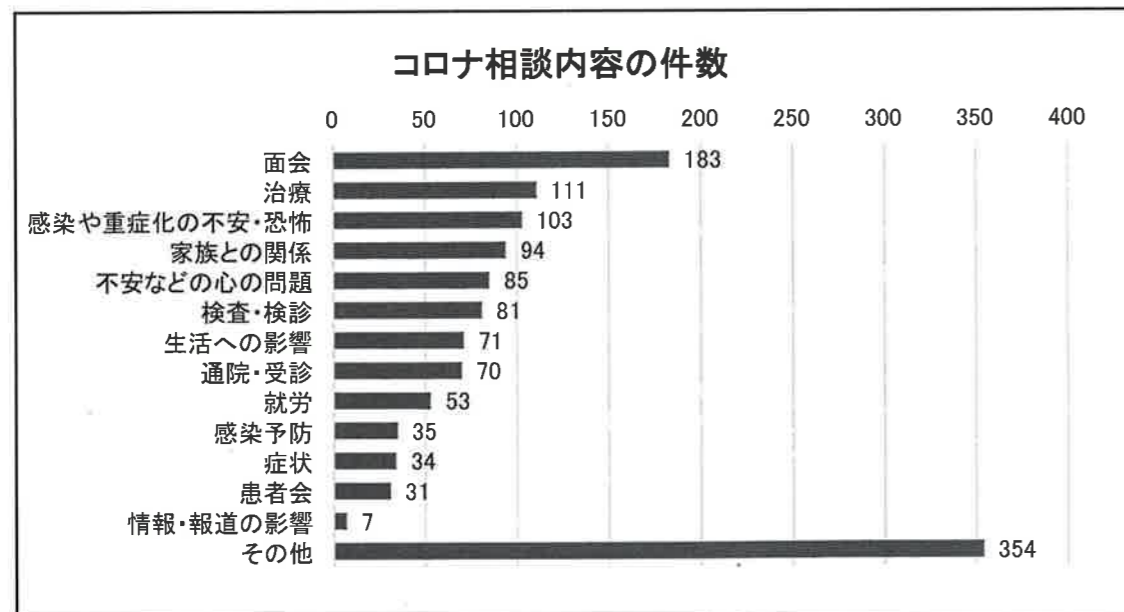
最も多く相談が寄せられたのは 8 月で 103 件だった。



患者の状況は、治療中の方が最も多く、次いで経過観察中の方、診断なし（精査中含む）の方と続く。



相談内容は、「その他」が354件と最も多いが、そのうちの288件がコロナのワクチン接種に関する相談だった。次いで「面会」、「治療」に関する相談と続く。
※相談内容の項目は複数選択とし、選択された全ての項目を集計している。



相談から見てきたもの

寄せられた相談内容は、コロナのワクチン接種に関する相談が最も多かった。接種するか否かをはじめ、接種のタイミング、接種部位について、接種によってがんが進行するのではないか、治療への影響、接種後に出現した症状がワクチンによるものかがんの影響か、接種会場へ行くと感染しそうで不安など、様々な相談が寄せられた。また、誰にとっても初めてなので、ワクチンそのものの疑問や不安を相談されることも多々あった。実際に受けた人で何かがんへの影響があった人がいるかなど、体験談を知りたいという相談もあった。また、家族のなかでもワクチン接種に関する考えの相違があることや、同居の家族がワクチンを受けてくれないという相談も寄せられた。2回目接種の開始前は、2回目を接種しても大丈夫か、接種回数が増えることで何か害はないかなど、様々な相談が寄せられた。

次に多かったのは「面会」に関する相談だった。感染防止のために、病院の多くが完全に面会を制限していて、「面会ができない」「入院している家族の様子がわからない」「病状がわからない」という不安の声が多く家族から寄せられた。緩和ケアへ入院している患者の家族からは「死に目に会えないかもしれない」と悲痛な相談も寄せられた。会えない辛さや不安に加えて、病状や状況がわからず、より辛い思いをしている家族が増えたと感じた。

患者本人からも「面会に誰も来てもらえないから一人で頑張れるだろうか」「面会に来てもらえないから不安」という声があった。また、面会だけでなく、離れて生活する家族から「会いに行ってもいいか」「いつなら会えるか」と言われるが、「会いたい気持ちはあるが、感染が怖いから会いに来ないでほしい」と思っている。でも家族には言いづらい」と複雑な胸の内を明かす人もいた。

外来通院に関する相談では、付き添いは極力控えてほしいという病院や、付き添いは原則一人までなど、制限のある病院がほとんどだった。そのため、患者は診察時に1人で医師の話を聞くことが多くなり、話が十分に理解できなかつたり、家族も病状や治療方針がわからないという問題が生じたり、患者家族共に混乱している様子が見られた。

2020年度は、患者自身がコロナの感染を恐れて治療を躊躇する相談が多かったが、2021年度は、病院でクラスターが発生したり、コロナ病床確保のため治療に制限が生じたりして治療が思うように進まないことへの不安を訴える相談が多かった。

(5) 今年度相談員が気になった相談

人とのつながりを求めて

多くのがん患者はコロナが流行してから、感染予防に人一倍気をつけて生活をしてきた。手洗いや手指消毒はもとより、人との接触を極力控え、友人と会うことや離れて暮らす家族とすら会わない生活をしている患者も未だ多い。病院の受診時は、ほかの患者と言葉を交わすこともなく、医療者に聞きたいことがあっても我慢してそのまま帰宅している方も少なくない。感染や重症化の不安や恐怖などから自身の身を守るための行動ではあるものの、それがもたらす弊害はこのほか大きいと感じる。

コロナ前であれば病院での何気ないやり取りから、「副作用で辛いのは自分だけではない」「ほかの患者さんも不安があるんだ」とほかの患者の様子がわかり孤独感や不安が和らぐ方がいた。しかし、患者同士や医療者との交流が減ったことで、「ほかの患者さんがどうしているのかわからない」「こんなに辛い思いをしているのは自分だけなのではないか」という声を聞くことが増えた。また、「こんな風に不安なのは自分がおかしいのか」と自分を責めて苦しんでいる声も多く聞くようになった。

それだけではない。「相談ってということでもないけれど…」と、特に何が不安と話すわけでも、何かについて聞きたいというわけでもなく、何となく話したそうな方も増えた。話をしていくと、人と会話をするのが何週間ぶりという人や何日も一歩も家から出ていないという方もいる。人との関わりそのものが減り、自分が今どこに立っているのか、今生きているのかということさえわからないような感覚に陥っていると感じられるような方は少なくなく、漠然とした不安を抱えている方の多さを感じた。

ホットラインでは、何となく電話したいという様子の相談でも、がんの相談ではないと決めつけず、相談者がかけてこられた思いや背景を知ろうと努め、対話を重ねていくことを大切にしている。それは、人との関わりから自分の存在や生きていることを感じ取り、生きる力を取り戻していく場合があることを日々の相談を通して実感しているためだ。実際に、相談開始時にはどんよりしていた声が電話を切る頃には少し声に張りが出てきたり、こわばっていた声から柔らかい声になったりするなど変化を見せる相談者は多い。なかには、治療に前向きな気持ちになり「治療を頑張ります」と発言する方もいる。

このような相談者のためにも、ホットラインに電話してこられる思いや意味を考えながら、相談者を知ろうとすることを大切に真摯に向き合っていきたい。

できる治療がなくなる不安

ステージⅣや再発転移の患者は、薬物治療を継続的に行うことが多く、それを希望する患者も多い。治療を続けるということは、副作用や金銭的なこともあり、患者にとって楽なものではない。にもかかわらず治療を続けたいと願うのは、治療が生きる希望になっているからだと思われる。だからこそ治療中であっても、常に次の治療やその先の治療のことまで考え、治療の情報を集めている方は多い。

その相談の過程で、「いつまで治療ができるか不安」「今の薬が効かなくなったらどうしよう。もう使えるのがないみたいです」「医師はいつでも治療をやめていいと言うが、やめたら死を待つばかりではないか」と話す方がいる。なかには、副作用が辛いと主治医に話すと治療が中止されてしまうため、副作用があっても我慢している方もいる。

このような治療に対する思いや不安、治療が出来なくなる恐怖心は、当事者にとって切実な問題だと感じる。

ホットラインでは、治療に対する相談者の思いに耳を傾け、不安に寄り添うようにしている。そして相談者自身が、不安がありつつもその時々最善な生き方ができるよう、支えていきたいと考えている。

がん末期の方の死生観

がん末期とはいえ、がんの症状が無い、または症状をコントロールされて日常生活に支障なく過ごす方もいる。しかし一見平穏に過ごしていても、心の中には様々な思いがあり、「相談というよりも、話を聞いてほしいんです」と、話し始める方は少なくない。

「エンドレスの治療に疲れた。何のために生きているのか」「死を意識しすぎて、生きることが辛くなった。この状況から逃れて楽になりたい」と、生きる辛さを吐露したり、「自分の人生は何だったのか」と、悔んだりする方がいる。一方で、「病気であっても、できることが少なくなっても、何かの役に立ちたい」「自分が生きた証を残したい。生きる意味を見出したい」と、決意表明をする方や、「家族や友人に恵まれた人生だった」と、周囲の人たちへの感謝の気持ちを話される方もいる。このような考えは時間の経過とともに変化することもあるし、答えを求めている相談ではないので、どこに相談していいか、そもそも話していいことなのかかわからないと相談者は話される。

がん患者は、心のケアとして緩和ケアを受けることができるとされているが、必ずしも緩和ケアの専門職がかかわっているとは限らない。また、緩和ケアを受けていても、「病院にいる時ではなく、自宅で辛い気持ちになる」「治療にかかわる医療者に話すほどのことではない気がする」「このような話は周囲の人たちに敬遠される」などという理由から、話せる場所を求めてホットラインにたどり着くようだ。

ホットラインでは、本人が話しにくいネガティブな内容も含めて、ありのままの気持ちを受け止めて話を聴くことで、心の重荷を少しは減らせるのではないかと考えている。また、命の期限を感じる中で出てきた思いを聴くことで、自分の人生を肯定的にとらえることが出来るようになったり、新たな一歩を踏み出せたりすることもある。そのような相談者一人一人の人生に敬意を払いつつ、その方の死生観に寄り添い、その方が自分らしく生きられるようにと願いながら話を聴かせていただいている。

※2012年9月から、厚生労働省が進めるがん対策推進企業アクション（旧 がん検診企業アクション）からの協力要請を受け、推進パートナー企業・団体の社員・職員及び家族からの相談にも応じている。

2. 広報活動

(1) 印刷物

リーフレットと年報は、例年と同様に全国のがん診療連携拠点病院、緩和ケア病棟を有する病院、都道府県のがん対策の担当部署や認定看護師の教育機関、看護・福祉系の大学、生命保険会社、依頼のあった関係機関へ送付した。

ポスターは、日本調剤株式会社の店舗で2021年4月～9月まで掲示された。

自治体から、広報誌やホームページにホットラインの情報を掲載したいという依頼を受けることや、がん関連の書籍や雑誌等でホットラインの情報が掲載されることも多くなり、社会資源の一つとして活用される機会が増えている。

※リーフレットとポスターは当協会ホームページからダウンロード可



(2) WEB 関連

スマートフォンの普及に伴い、インターネットやSNSを活用した広報も行い、様々な方法でホットラインを知ってもらう取り組みを行っている。

がん対策推進企業アクションにも協力を得て、同団体のFacebookでもホットラインに関する情報が投稿された。

ホームページ : <https://www.jcancer.jp/>

Facebook : <https://www.facebook.com/JapanCancerSociety/>

Twitter : <https://twitter.com/jcancerjp>

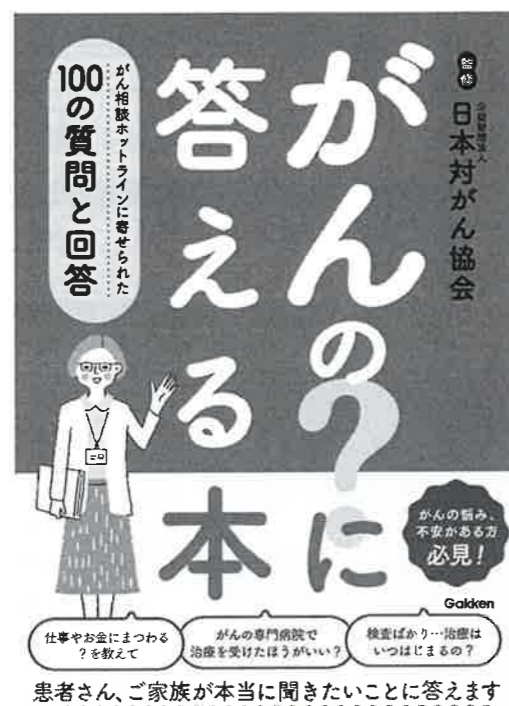
(3) その他

- ・2021年10月3日 「これからのがん医療とケア～患者・家族と医療者が共に話し、選択する～」パネルディスカッションに登壇 (主催: 武田薬品工業株)
- ・2021年12月 C ライフプラス ウェブマガジン「がん&」(ノバルティスファーマ株式会社) インタビュー記事掲載
- ・2021年12月27日 朝日新聞夕刊「がんとともに」インタビュー記事掲載 (同記事朝日新聞デジタルでも配信)
- ・2022年1月 COML 会報誌1月号にインタビュー記事掲載 (発行: 認定NPO 法人 ささえあい医療人権センターCOML)
- ・2022年2月4日 ネクストリボン 2022～がんと共生社会を目指して～パネル討論「コロナ時代、くらしと仕事 相談から見える課題」に登壇 (主催: 株式会社朝日新聞社、公益財団法人日本対がん協会)
- ・2022年2月23日 朝日新聞朝刊 ネクストリボン 2022 採録記事掲載
- ・2022年2月27日 リレー・フォー・ライフ「2021年度サミット&2022年度キックオフ」にてホットラインの紹介
- ・2022年3月発売「手術数でわかるいい病院 2022」(朝日新聞出版) インタビュー
- ・2022年3月3日 NHK あさイチ「コロナ禍の面会制限」に出演
上記は相談員 北見知美が対応

3. その他の活動

がん相談ホットラインに寄せられた相談に答える形で作られた書籍「がんの？に答える本 がん相談ホットラインに寄せられた100の質問と回答」の監修に協力。

2022年2月3日に発売。



がんになった時、不安やたくさんの「？」(はてな)がでできます。

- 治療や副作用のこと
- 暮らしにかかわること
- 心のこと 等

本書では、がんの基礎知識から、がん治療時の心配事、仕事や退院後の生活のことまで実際に患者さんがよく悩まれることを分かりやすく丁寧な説明で紹介していきます。

患者さんやご家族はもちろんのこと、がんに関心のある方など多くの皆様に手に取っていただきたい一冊です。



4. 相談者から頂いた感謝のことは

今年度受けた7,211件の相談のなかで頂いた感謝のことは、前向きな気持ちを取り戻されたことの一部を下記に紹介する。

◆治療前の方からのことは

●治療を決めるための精査中の方

わからないことが不安なので、医師の説明をその都度しっかり理解しながらやっていきたいが、内容が難しい。わからないことをホットラインで説明してもらおうと腑に落ちる。また、治療の具体的なことやどこに頼ればいいのかわかり、だいぶイメージができた。おかげで治療を頑張ろうと思えるようになった。このようなところがあって助かるので、対がん協会に寄付することにした。

●治療法の選択に悩んでいる方

がんになって決断を迫られることが多々あるが、素人の自分にはなかなか難しい。相談したことで自分の気持ちや価値観に気づくことができたし、一緒に考えてもらえて本当に良かった。スッキリしました。これで治療を決めることができそうです。

◆治療中の方からのことは

●おひとり様で将来のことが不安な方

独居なので、再発した場合の身の振り方を相談した。これまでも診断された時、治療を選択する時、要所所でホットラインを利用しています。1人で決断することは大変なので、手伝ってもらえて助かっています。

●治療の節目や検査、日常の不安などその都度相談している方

ホットラインの相談員さんにはいつも本当に感謝しています。乳がんなので、ピンクリボンの寄付になるように、ピンクリボンに協賛している商品を買うようにしています。

●がんになって人生が一変したと感じている方

自分はこの病気になって、ここで今まで上手くいっていた人生をいったんリセットして向き合わなければいけないのかなとネガティブな考えだった。話を聞いてもらったことで、今までの自分は良い人生だったなと思えるようになった。

●検査を受けたい気持ちが強い方

主治医は必要ないというが、検査を受けたいと思って相談した。話を聞いてもらって、自分が今不安ばかり大きいことに気が付きました。検査したいのは不安だからなんです。自己肯定感が下がっていたが、自分を否定しないで頑張ります。話を聞いてもらって良かったです。

◆治療後経過観察中の方

●術後の体調に悩む方

術後の身体の回復に時間がかかっているせいもあって、気持ちが焦っていたと気が付いた。相談しながら振り返ると回復していることがわかって良かった。やれることを頑張りながら過ごしてみます。

●治療がないため医療者とのコミュニケーションが取りづらいと感じている方

色々心配なことがあっても、外来での相談は時間が足りないので困っていた。そのため何をどうしたら良いかわからなくなり、迷子の状態だった。その都度ここで相談してから行動すればいいと知って安心した。

◆家族からのことば

●治療中だが死への恐怖がぬぐえない家族

治療中だが、がんの症状が出てきて、近い将来死んでしまうのではないかと考えて怖い。このようなことを思うのは自分が弱いからだと思っていた。こういう相談は専門の人にしかできません。病気のことがわからない人やどういう気持ちになるかわからない人には話せない。ここだから相談できます。向き合うためのヒントがもらえて気持ちが落ち着きました。

●周囲から病院の治療以外のことを勧められて困っている家族

家族ががんになって、知り合いから様々なものを紹介されることで悩んでいた。精神的に追い詰められ、自分の方が体調を崩すことがあるので本人に申し訳ないと落ち込んでいた。話しながら気持ちが楽になった。これからは前は見えないけれど、やれることがあると気付いたので少し頑張ってみたい。その第一歩として、本人と一緒に近くの温泉に行こうと今思いついた。

●在宅緩和ケア中に本人との関係に悩む家族

がん末期の父を自分の家に引き取り、世話をしている。今後のことで父と意見が食い違い、本人と言い合いになってしまい落ち込んでいたが、ホットラインで話を聞いてもらって落ち着きました。今まで頑張って介護してきたことを認めてもらって嬉しかった。父の苦しい気持ちに対しても、いたわりの声をかけてあげたいと思った。

●緩和ケアの入院を拒否する患者の家族

家族ががんの症状のために日常生活ができなくなってきた。本人は入院したくないと言うので、どうしていいかわからなくて電話した。一人で抱えていて苦しかった。話を聞いてもらって、何をすべきか教えてもらって安心した。

◆遺族からのことば

●グリーフケア

親ががんで亡くなったが、いろいろな後悔があり気持ちが乱れていた。誰にも話せるような状況ではなかったので、話を聞いてもらえて気持ちがだいぶ落ち着きました。一人で苦しくてどうしたらいいかわからなかった。

◆友人からのことば

●治療方針に納得せず治療が遅れている方の友人
早く治療してほしいのに説得できない自分がかくかくと相談した。本人だけじゃなく、自分の気持ちに寄り添ってもらえて嬉しかった。

●友人に何も言っておげられないと自分を責めている方

家族ががんになった時に電話したことがあります。その時とても助けられたので、真っ先にここに電話してみようと思ってかけました。「何か言っておげなくちゃ」と思っていたけど、今日はまずは友人の話を聞くようにしようと思います。

●友人を励ますことができなくて落ち込んでいる方
以前からホットラインの情報を知っていて、電話帳に登録していた。友人にかける言葉が見つからず、自分が落ち込んでしまってホットラインに電話した。今日は自分の気持ちを話して心の荷が一つ降りたと感じた。がん患者を支える側として私を支えてもらって有難い。友人にもホットラインを案内したいと思います。

—がん相談ホットラインの歩み—

2006年4月18日、「がん相談ホットライン」はスタートしました。それまで当協会の相談窓口は医師による電話相談・面接相談のみで、そこに寄せられる相談は主に治療に関するものでした。しかし、経済的な心配、退院後の生活の不安、就労に関する問題など、医師の相談ではカバーしきれない相談が目立つようになり看護師と社会福祉士による電話相談、「がん相談ホットライン」を設けました。

がんに関する疑問や心配、不安を抱えた時に患者本人だけでなく家族などなたからでも、そして全国どこからでもご相談をお受けできるような相談窓口を目指し、日々相談者の声に耳を傾けています。

がん相談ホットラインの歩み		がん対策の歩み	
1962年			国立がんセンター設置
1964年			がん対策小委員会決議「がん対策の5本柱」
1981年			がんが日本人の死因第一位となる
1983年			胃がん・子宮がん検診の開始
2001年			地域がん診療拠点病院整備指針策定
2004年			第3次対がん10か年総合戦略開始
2006年	4月	がん相談ホットライン開設 1回線で相談受付は火曜から金曜、13:30から16:30	6月 がん対策基本法案成立
	6月	2回線に増設	10月 「がん情報サービス」新規公開 国立がんセンター中央病院、東病院に相談支援センターを開設
2007年	4月	事務所移転	4月 がん対策基本法施行
	5月	3回線に増設 相談受付を月曜から金曜に拡大	6月 がん対策推進基本計画 策定
	10月	企業向け啓発活動開始	11月 相談支援センター相談員基礎研修
2008年	2月	当協会ホームページに「よくある質問集」を制作	地域がん診療拠点病院 指定開始
	3月	株式会社資生堂と共同でがん体験者のための美容セミナーを開始	
	4月	相談受付を10:00から16:00に拡大	
	6月	4回線に増設	
2009年	3月	「ホットラインチーム」から「相談支援室」に改称	がん対策推進企業アクション がん検診50%推進本部の設置
	4月	がん相談ホットライン3周年記念講演会 「安心して利用されるがんコールセンターであるために」を開催 西銀座分室へ移動	

2010年	1月	相談受付を月曜から土曜、10:00から18:00に拡大		
	10月	相談受付を月曜から日曜に拡大（祝日を除く毎日、10:00から18:00の現行の体制となる）		
2011年	4月	被災地専用フリーダイヤル開設 祝日、お盆を除く毎日、10:00から16:00まで実施（同年12月28日終了）	3月	東日本大震災
2012年	9月	がん検診企業アクション（現がん対策推進企業アクション）への協力	6月	第2期がん対策推進基本計画 策定
2013年				がん登録推進法成立
2014年				がん研究10か年総合戦略開始
2015年			12月	がん対策加速化プラン 策定
2016年	4月	がん相談ホットライン開設10周年	1月	がん登録推進法施行
2017年	11月	事務所移転		
2018年			3月	第3期がん対策推進基本計画 策定
2020年	4月	4月以降、新型コロナウイルス感染防止のため、回線数を減らし、相談受付時間を短縮して実施。東京都に発出された1回目、2回目の緊急事態宣言時は休止日を設けた。	新型コロナウイルスの流行	
			新型コロナウイルスの流行	
2021年		新型コロナウイルス感染防止のため、前年に引き続き回線数を減らし、相談受付時間を短縮して実施。		新型コロナウイルスの流行

編集後記

2021年度は、COVID-19（新型コロナウイルス）の影響が続いており、治療や検査の面でも、日常生活においても本当にしたいことと現実にはギャップが多々あり、「仕方がない…」と口にする方が多かったと感じる。がん患者や家族にとっては色々な場面で我慢しながら過ごした1年だったことがうかがえる。

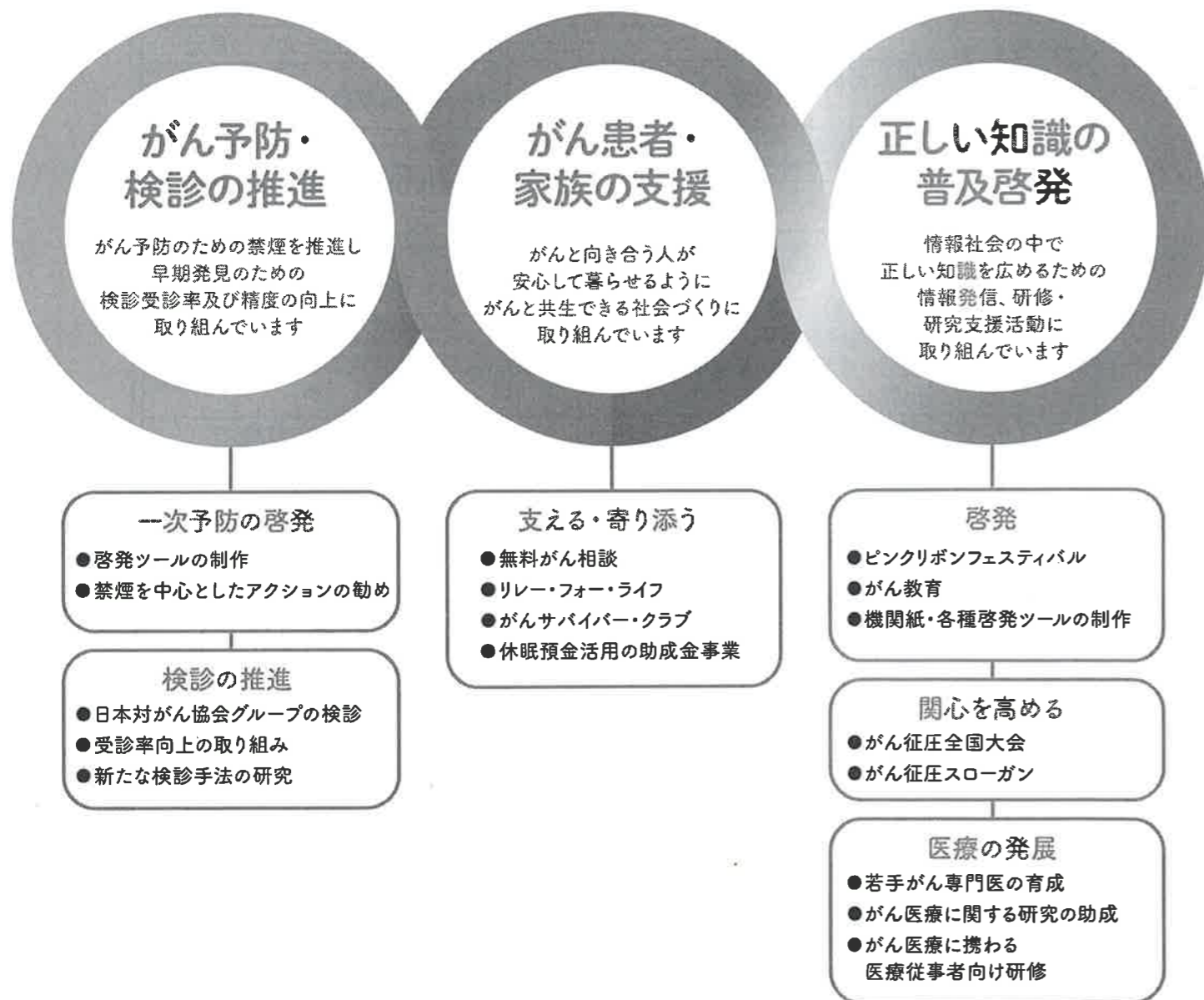
一日でも早く社会情勢が落ち着くことを祈りつつ、ホットラインでは引き続きがんに関する不安や悩みのある方々と心のつながりを大切にしていきたいと思っております。

がんで苦しむ人や 悲しむ人をなくしたい

わたしたちはがん征圧の幅広い活動を通じて

「がんになっても希望をもって暮らせる社会」を築きます

わたしたちは大きく3つの活動を行っています



■公益財団法人日本対がん協会がん相談ホットライン相談員採用基準

〔資格〕 看護師、社会福祉士、精神保健福祉士等の国家資格を有すること

〔経験〕 5年以上の医療現場等の臨床経験があること、または、これに準ずる経験があること

〔研修〕 当協会の研修カリキュラムを修了していること

〔インターン研修〕 以上を満たした上で、当協会がん相談ホットラインにて10日間以上のインターン研修を受けること

〔認定〕 以上の要件に該当し、相談員認定委員会の認定を受けた者を、相談員として採用する

■公益財団法人日本対がん協会がん相談ホットライン相談員認定委員会

(2022年10月1日現在)

・委員長 岡本 宏之 (日本対がん協会事務局長)

・委員 塀場 勝司 (日本対がん協会事務局次長)

・委員 北見 知美 (日本対がん協会相談支援室マネージャー)

私たちの活動は、みなさまからのご寄付によって支えられています。

■ご寄付の振込先

<口座名> 公益財団法人日本対がん協会

ゆうちょ銀行 ※振込手数料は無料です

郵便振替口座 00180-1-5140

銀行 ※振込手数料がかかります

三井住友銀行 丸ノ内支店 (店番号245) 普通預金0518150

みずほ銀行 銀座支店 (店番号035) 普通預金1003855

三菱UFJ銀行 京橋支店 (店番号023) 普通預金1718240

■インターネットからのオンライン寄付

ご自宅のパソコンやスマートフォンからお手持ちのクレジットカードで寄付ができます。オンライン寄付は、毎月定額の自動引落としが可能な「継続寄付」(毎月の寄付)と任意の金額をいつでも寄付が可能な「一般寄付」(今回の寄付)がございます。

協会のホームページ <https://www.jcancer.jp/>

トップページ上部 すぐに寄付をする をクリックしてください。

2022年10月 作成・発行 公益財団法人日本対がん協会
〒104-0061 東京都中央区築地5-3-3 築地浜離宮ビル7階
TEL 03-3541-4771 FAX 03-3541-4783

がん相談ホットライン

03-3541-7830 予約不要

- 毎日(年末年始除く)
午前10時～午後6時まで
- どなたでもご利用頂けます

あなたの気持ちに寄り添い、
一緒に考えます。

がん相談ホットラインを開設してからは、がんに関する相談が日々増えています。がんは怖い病気ですが、早期発見・早期治療で治る人も多くあります。また、がんの治療法も日々進歩しています。がんを患った方、ご家族の方、がんに関する悩みや不安を抱えている方、お気軽にご相談ください。専門のスタッフが、あなたの気持ちに寄り添い、一緒に考えます。

がん相談ホットラインは、がんに関する悩みや不安を抱えている方、お気軽にご相談ください。専門のスタッフが、あなたの気持ちに寄り添い、一緒に考えます。

がん相談ホットラインは、がんに関する悩みや不安を抱えている方、お気軽にご相談ください。専門のスタッフが、あなたの気持ちに寄り添い、一緒に考えます。



本事業は、大樹生命保険株式会社、リレー・フォー・ライフの実行委員会と支援企業、ほほえみ基金のご支援を受けています。

〈裏紙デザイン〉

東京デザイン専門学校 グラフィックデザイン科 荻野千秋