「人間科学研究交流会」報告

人間総合研究センター主催
「人間科学研究交流会―Current Topics in Human Sciences―」記録

第72回

話題提供者：畑　琴音
演　　題：がん経験者の落ち込みや不安に対する心理支援の実際と発展性
開 催 日 時：2023年10月11日，17：00～17：45
開 催 方 法：Zoomによるオンライン開催

はじめに

人間科学のなかでも，臨床心理学は人が生活していくうえで立ちはだかるさまざまな問題の原因を科学的に追及し，その成果を踏まえて問題の改善を目指すための学問と定義されている。本話題提供では，人が「がんへの罹患」という脅威に直面したときの心理的反応を紹介し，その結果としてがん経験者が抱える不安や抑うつに関する現状を共有した。さらに，不安や抑うつなどの心理的苦痛に対する臨床心理学的支援の実状と発展可能性について話題提供を行った。

本邦におけるがん経験者に関する現状

がんは1981年から国民の死亡原因の第１位となっている。また，国民の２人に１人ががんに罹患するリスクにあるとも言われており，その罹患率は増加の一途をたどっている。一方で，新しいがん治療法および侵襲性の低い治療の開発といったがん医療の発展に伴い，がんの生存率は改善傾向にある。[1)]

がんの生存率の改善を背景に，がんを経験した者が仕事や趣味といった日常生活・社会活動を維持しながら療養を継続できることを後押しする取り組みが進みつつある。例えば，がん対策推進基本計画では，長期にわたる療養生活（サバイバーシップ）を実現するための指針が示されている。また，当基本計画においてがん患者とその家族への精神心理・社会的な悩みへの対応が重要であるとされており，がんの罹患に伴う落ち込みや不安の緩和を目指した支援が必要とされている現状にある。[2)]

本話題提供のなかで，上記にあるがんサバイバーシップを過ごす者の呼称についても触れた。National Coalition for Cancer Survivorship（NCCS）によれば，がんと診断されてから亡くなるまでの過程を過ごす全ての人は「がんサバイバー」であると定義されている。このことから，がんを経験した方を対象とした臨床心理学研究においても「がんサバイバー」という呼称を用いていることが増えてきている。「がんサバイバー」という呼称をポジティブに捉える意見もあるなかで[3)]，がんの再発に関する不安は常にあることや，そうしたラベルを貼られることを残念に思う当事者の声もある。[4)]そのため，本話題提供では，がんの診断を受け，その後の人生を生きている者のことをがん経験者と呼称して発表を行う。研究の対象となる者が学術論文や発表を目にするときに傷つくことや不快な思いをする機会を減らすための，研究者側の配慮が重要であると考えている。

がん経験者が経験する心理的苦痛とその支援

心理的苦痛を抱えるがん経験者は多い。がん経験者を対象とした患者体験調査によると，身体的および精神的な苦痛によって日常生活で困っていることがあると回答したものは全体の30%であるとされている（国立がん研究センター，2018）。また，がんの罹患から５年以上が経過したがん経験者において抑うつ症状と不安症状の併存率は共に21％と高く，不安や落ち込みを継続的に経験している者も多い。[5)]

がん経験者の心理的苦痛の改善に有効な支援として，さまざまな心理療法が開発され，臨床試験の実施が進んできている。がん経験者の心理的苦痛に対する有効性が示されている心理療法としては，認知行動療法，問題解決技法，リラクセーション，グループ療法，支持的精神療法などが挙げられている。[6)]一方で，こうした心理療法の実践やの多くは，医療機関を中心に展開されており，医療機関に定期的に通う機会が少なくなったがん経験者は心理支援にアクセスにしくい状況にある。そのため，医療機関のみならず，地域社会全体としてがん経験者への心理支援を充実させることは重要である。

さらに，がん経験者に対する心理支援を保健医療の枠組みのなかで実践していける可能性もある。2022年度の診療報酬改定では，がん患者の心理的不安を軽減する面接を行った際に算定される「がん患者指導管理料」の面接実施

の対象職種に，臨床心理学的支援の担い手となる公認心理師が追加された。他にも，専任の常勤公認心理師がいるチームの設置が算定要件になっている項目（総合周産期特定集中治療理室管理料　成育連携支援加算）などもある。

がん経験者に対する支援の発展可能性

がんの治療のために通院する医療機関以外にも，内科やプライマリケアのクリニックなどの地域医療においてがん経験者の支援を行うことも考えられる。長期のサバイバーシップを過ごすがん経験者が日常的に受診する可能性のあるかかりつけ医において心理支援の可能性を広げていくことで，心理的苦痛を抱えているものの支援につながっていないがん経験者への支援を提供できる可能性がある。

医療機関以外の支援の場としては，がん患者支援団体でのサポートが挙げられる。第３期がん対策推進基本計画においても，がん患者支援団体やピア・サポートの重要性が明記されている。がん患者支援団体では，当事者同士が情報共有などのサポートを行うピア・サポートや，レクリエーションの企画，勉強会などが活発に行われている。東京都保健医療局において紹介されている支援団体だけでも30団体以上あり，医療機関へのアクセスが遠のいたがん経験者にも細やかな心理支援を提供できる可能性がある。

まとめ

このように，がんを経験することでさまざまな心理的苦痛を経験することがあり，その臨床心理学的支援は発展途中にある。心理的苦痛を抱えることで，がんの治療に対しても後ろ向きになったり，受診を控えたりすることにつながることもあり，がん経験者のこころとからだ双方のケアが重要になる。また話題提供者は，本話題提供に関連する発表を日本社会精神医学会において行っている。[7)]

文献

1）公益社団法人日本婦人科腫瘍学会．(2023)．子宮体がん治療ガイドライン2018年版．
https://jsgo.or.jp/guideline/taigan2018.html

2）厚生労働省ホームページ．(2018)．がん対策推進基本計画．
https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000196975.pdf

3）Khan, N. F., Harrison, S., Rose, P. W., Ward, A., & Evans, J. (2012). Interpretation and acceptance of the term ‘cancer survivor’: A United Kingdom-based qualitative study. *European journal of cancer care, 21*(2), 177-186.

4）Berry, L. L., Davis, S. W., Godfrey Flynn, A., Landercasper, J., & Deming, K. A. (2019). Is it time to reconsider the term “cancer survivor”?. Journal of psychosocial oncology, 37(4), 413-426.

5）Brandenbarg, D., Maass, S. W., Geerse, O. P., et al. (2019). A systematic review on the prevalence of symptoms of depression, anxiety and distress in long-term cancer survivors: Implications for primary care. European journal of cancer care, 28(3), e13086.

6）Gielissen, M. F. M., Verhagen, C. A. H. H. V. M., & Bleijenberg, G. (2007). Cognitive behaviour therapy for fatigued cancer survivors: long-term follow-up. British journal of cancer, 97(5), 612-618.

7）畑琴音．(2023)．がん経験者ががんサバイバーシップのなかで感じる不安や心配―公認心理師の機能― 日本社会精神医学，32，342-247.