

AYA 世代の方へ

医療との向き合い方
周りの人との関係
学校と職場
学校生活について
仕事について
性と生殖
あなたにとって大事なこと



兵庫県立がんセンター

2023年5月初版

引用資料：「AYA 世代の方へのご案内～皆さんに知っておいてほしいこと～」

（編集・発行）東京都小児がん診療連携協議会

病気のこと、これからの検査や治療についてお話を聞いて、様々な不安やストレス、心配が生じていることと思います

当院では、AYA 世代の患者さんを多職種による AYA 世代サポートチームが支援しています。お一人おひとりの患者さんが大切にしていることを確認しながら、悩みや相談の内容に応じて、少しでも安心して治療に専念できるよう支援をおこなっています

本リーフレットは、AYA 世代の皆さまに、医療、学校や職場、家庭での生活などにおける様々なご心配を少しでも軽減できることを願って、「皆さまに知っておいてほしいこと」についてまとめたものです

ご活用いただき、何かご心配なことがありましたら、いつでもお声かけください

AYA 世代とは

Adolescent and Young Adult（思春期・若年成人）の頭文字をとったもので、主に、思春期（15 歳～）から 30 歳代までの世代を指しています



医療との向き合い方

まずは、自分の病気を理解しよう

自分の病気とうまく付きあうために、自分の病気や治療について理解していることはとても大切です

病気の今の状態について、これからの治療について、治療による影響について、今後起こりうる症状や問題について、医師や医療スタッフから説明がありますが、気になること、不安なことがあればいつでも相談しましょう

他の病院の意見も聞いてみたい時は、セカンドオピニオンを受けることもできます



こころの影響

がんになること、その治療を受けることは、これまでの日常生活が急に変わるような大きなできごとです。自分のこころが揺らぐことがあっても、それは当然のことです。誰かに相談することは、こころを楽にする、最初の一步になるかもしれません。話せるところ、話したいところから、家族や、友人、医療者でもかまいません。自分の気持ちを話してみませんか



こころのことを相談できる人は、医療の場にもたくさんいます

担当医、看護師はもちろん、相談支援センターの相談員、AYA 世代サポートチームなども相談にのることができます

自分の病気のことで、自分と同じように、もしくは自分以上に、親や自分の子ども、パートナーも、こころに影響を受けているのではないかと心配になることがあるかもしれません。そんな時は、家族や大切な人のことについても、相談にのることができます



周りの人との関係

治療が始まったことで、心身や生活の変化、その後の体調の変化に伴いまわりの人との関係に変化が生じ、コミュニケーションにおいて悩みを抱えることもあると思います。

AYA 世代サポートチームは、このような関係性の悩みに耳を傾け、一緒に考えるお手伝いをいたします

家族との関係

自分の病気のことを家族にどう話したらよいか、話した後も、自分の考えと家族の考えに違いがあった場合、どう整理していったらよいか困ってしまうこともあると思います

お子さんがいらっしゃる場合には、お子さんにどのように説明したらよいか悩むこともあるでしょう

そのような時、誰かに相談することで考えを整理したり、考えのヒントが得られたりすることがあるかもしれません

また、ご家族が患者さんとの関係について相談したいこともあるかもしれません。ご家族自身のお悩みにも対応していますので、医療スタッフにお声かけいただくか、がん相談支援センターをご活用ください



友人

親しい友人は自分にとって大切な存在だと思います。これまで関係を築いてきた友人に、自分の病気についてどのように話したらよいか困ってしまうこともあるかもしれません

また、自分と同じような体験をしている同年代の人の話が聞きたいという思いや、同じ病気の当事者と繋がりたいという思いを持っている方もいると思います。治療において仲間の存在が大きなチカラとなっている方もたくさんいます

AYA 世代サポートチームは、こうしたご相談やピアサポートのご案内などもおこなっています

ピアサポートについて

ピア（Peer）とは「仲間」「同じ立場」を意味します

がん経験者が主体となって体験からの学びを活かし、がんにかかった方々の悩みや不安を共感的に受け止め、ともに問題解決の糸口を探ることをおこなっています



参考) 若年性がん患者団体 STAND UP!!

若年性がん患者が必要としている情報を発信し、メンバー間の交流を通じて若年性がん患者の方が少しでも前向きに闘病を乗り越えられるようにすることを目的とした若年性がん患者による、若年性がん患者のための団体のサイトです



(URL : <https://standupdreams.com/>)

AYA 世代のがんと暮らしサポート

情報セクションと体験談セクションに分かれています。情報セクションでは、「心とからだ」「生活」「家族・恋人」について22個のテーマの療養情報をまとめています。体験談セクションでは、15名のAYA世代がん経験者による70の体験談を紹介しています



(URL : <https://plaza.umin.ac.jp/~aya-support/>)



学校・職場

学校や職場での人間関係について悩むことがあると思います

たとえば、

- 先生や友人に対して、自分の病気をどのように伝えたらよいかわからない、誤解されたり過度に心配されたくない
- 上司、同僚に自分の体調についてわかりやすく伝えるいい方を一緒に考えてほしい
- まわりの目が気になる

といったコミュニケーションの悩みは誰もが抱えやすいです。相談をすることによって何らかのヒントや解決の糸口がみつき、気持ちを前向きに保ちやすくなるかもしれません



学校生活について

学校生活のことで心配になったら

学校生活を継続することを考えると、様々な悩み事がでてくると思います。そんな時にはひとりで抱えこんでしまわずに、まずはまわりの人に相談してみましょう

あなたのまわりには、一緒に考えてサポートしてくれる人がいます

高校生なら担任や養護教諭、スクールソーシャルワーカー、カウンセラー、大学生や専門学校生なら、担当教員や教務事務室、学生相談室などに相談してみましょう



学業を継続するために

【高校生】

がんと付き合いながら学業を継続することが大切です。在籍校と相談をして、進級や卒業が認められる必要単位を履修できるように工夫しましょう。通信制の学校に転校することも選択肢のひとつです。また、奨学金制度の利用についても考えてみましょう

【大学生・専門学校生】

単位取得のために出席、レポート、実習、試験など様々な課題があります。治療状況によっては、治療計画を学業に合わせて配慮できるかもしれません。担当医はじめ医療スタッフに相談してみましょう。また、奨学金制度の利用についても考えてみましょう



進学を考えるとき

入院や治療と受験が重なる場合は、担当医と相談し、受験のスケジュールと治療計画をすりあわせましょう。また、事前に受験校に配慮が可能かどうか相談をしてみてください
配慮事項としては、①別室受験、②受験会場までの付き添い者同伴、③車椅子の使用、④自家用車の乗り入れなどです

入院中は、学習を進められるように、病棟内での学習環境、学習時間の確保について相談しましょう



仕事について



まずは、立ち止まって考え、状況を整理することが大切です

- がんを抱えていても、就職をあきらめない
- がんと診断されても、すぐに仕事を辞めない

がんを抱えることによって、仕事の面でも不安や心配ごとが出てくる場合があります

- 会社に病気や治療をどのように伝えたらいいのだろうか
- 病気のことを伝えたら就職できないのではないだろうか
- 病気のことを考えると仕事に集中できない
- 治療で仕事を休むと収入が減ってしまう

そのような時は、ご相談ください

治療と仕事を両立するポイント

まずは、自分の治療やからだの具合、仕事への影響を把握することが大切です

- 治療計画（仕事を休む必要性・期間）
- 仕事への影響（仕事内容・休憩・通勤方法・勤務時間）
- 活用できる社内制度（就業規則）

休暇、休職、短時間勤務、時差出勤、試し勤務、在宅勤務など

会社と話をする際には、必要な情報をわかりやすく伝える必要があります。これまでと同じように働くことができなくても、主治医意見書（あなたが安心して仕事を継続するために、職場と担当医が連携して作成する文書）を活用して、できる範囲内で職場に貢献することも大切です

休職したり、退職することで収入がなくなる、減ってしまう時には、傷病手当金や雇用保険による失業後の手当を受けられることがあります。手当を受けることで、安心して休職したり、就職活動ができるようになることもあります



仕事のことを相談したいとき

当院では、必要に応じて社会保険労務士などの専門家とも連携しながら、仕事の継続、就職の相談に対応しています

他に活用できる仕組み

雇用の枠組みとして、一般とは別に障がいの枠組みがあります（障がい者雇用）
がんによって声の機能を失ったり、四肢の障がい、人工肛門や人工膀胱を造設したり、呼吸機能が低下して酸素療法が必要で身体障がい者手帳を取得しているときには、障がいの枠組みでの雇用を選択できることがあります。その場合、必要な配慮が受けられ、働きやすくなります

性と生殖

恋愛・結婚

恋愛や結婚について不安になることもあると思います
病気になったからといって、恋愛や結婚ができないというわけではありません
他の人が、どのようにパートナーに病気のことを伝えたのか、結婚生活を送っているのか
といった情報を集めてみるのがヒントになるかもしれません
同じ世代のがん患者さんたちの集まる場所を探す時には、LINE でも情報を集めることができます

一般社団法人 AYA がんの医療と支援のあり方研究会

LINE 公式アカウント LINE ID 『@ayaken』で検索



妊孕性（にんようせい）温存

がんの治療は、その影響で将来子どもを授かることが難しくなる可能性があります
がんの治療後に妊娠、出産を目指すために、がん治療の前に卵子や精子、受精卵、卵巣凍結をおこなうことを「妊孕性温存」といいます
がんの治療を開始する前に、できることを確認したり、生殖医療をおこなう際の費用に関する助成制度などについても、一度ご相談いただければと思います

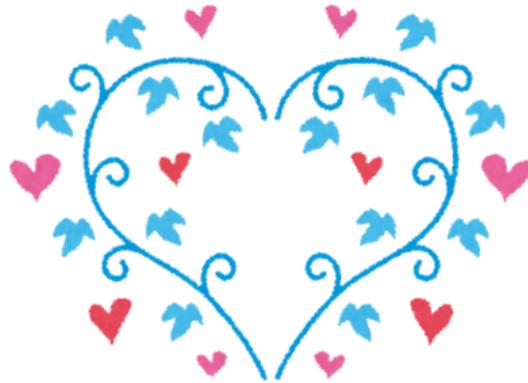
参考) 兵庫県小児・AYA 世代のがん患者などの妊孕性温存療法研究促進事業



(URL : <https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/ninyousei.html>)



あなたにとって大事なこと



困りごとや悩みごとは人それぞれです

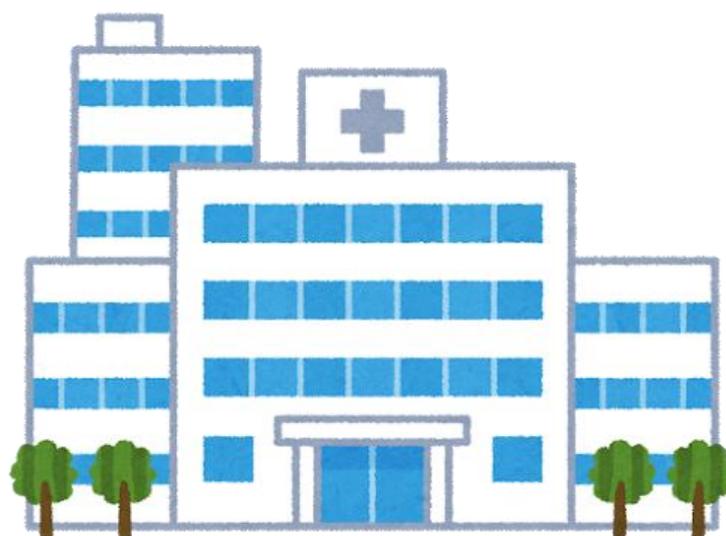
ひとりで抱えず、簡単にあきらめないで、一緒に考えてみませんか

AYA 世代サポートチームやがん相談支援センターは、様々な支援制度の情報を持っていますし、皆さんの困りごとや悩みを軽減するような、また大事なことを実現できるような方法を一緒に考えたいと思っています

病気をしたことで、これまで当たり前だった生活や考え方や時間の過ごし方など、いろいろなことが押し寄せてきて、何から手をつけたらいいのかわからないのも当然のことです

病気になっても、治療が始まっても「あなたはあなた」です

自分の気持ちと大事に思っていることを大切に、考えられることから、できることから、焦らずに時間をかけて考えていきましょう



連絡先  兵庫県立がんセンター

(代表) 078-929-1151

担当医 ()

担当看護師 ()