



だれに話せばいいかわからないこと。
だれにも話したくないこと。
それが、ここで話してほしいこと。

医療がつねに進歩を続ける現代。

がんはすでに治らない病気ではありません。

けれど、はじめてがんを告知されたときのショックは
だれにとっても、小さなものではありません。

不安なきもち。治療の悩み。ばくぜんと曇る心。
だれに話せばいいのかわからなくて。

だれにも知られたくなくて。
気がつけば、ひとりでじっと考え込んでいる。

でも、だれかに話をする事で、
少しだけ、前を向けることがあります。

辛いとき、苦しいときに、
だれかの手を借りるのは、悪いことなんかじゃない。

わたしたちは、あなたの役に立ちたくて、
いつも電話の向こうで待っています。



がんまつわる豊富な知識と経験を持った
相談員があなたの悩みや不安に向き合います。

いばらき みんなのがん相談室に在籍する相談員は、

がん治療に携わったことのある看護師たち。

化学療法やがん検診、緩和ケアなど

さまざまな患者と関わりを持ち、

なかには、自身や家族ががんを克服した経験を持つ相談員も。

告知による心のひずみや、治療における不安や悩み、

がんを患う家族や知人のこと、がん検診のこと。

専門家として、そしてひとりの人間としても、

あなたの心に寄り添います。

お名前もご連絡先も
うかがうことは
ありません。

ご希望がない限り、相談は匿名でご利用いただけます。相談員が氏名を名乗ることもありません。がんであることをだれにも知られたくない、という方もどうぞ安心してご利用ください。



病院と患者さんやご家族との“すき間”を埋める、
便利で頼もしい存在です。

がん治療の過程でたくさんのひとが抱えている

医師とのコミュニケーション問題。

忙しそうだからと遠慮して、聞きたいことが聞けなかったり。

自分の症状をうまく伝えられなかったり。

よくわからない専門用語に、とりあえずうなずいてしまったり。

そんなコミュニケーションの不足やずれば、

治療を進めるときに大切な、信頼関係にも影響を及ぼしてしまいます。

たとえば、病気や治療のことを知るための情報提供や

短い診察のなかでの効果的な質問の仕方、

医療費の悩みやセカンドオピニオンのことなど。

どこの病院にも属さない中立の立場を活かして、

病院だけでは行き届きにくい、

がんとの向き合い方・つきあい方をサポートすることも、

私たちの使命です。

治療の不安や
頭の中の整理を
お手伝いします。

経済不安や心のサポート、患者同士の交流や情報交換など。さまざまな悩みや不安に対して、頭の中の整理をお手伝いいたします。今、あなたにとって何が必要かを、一緒に考えていきましょう。



わたし、がんかもしれない。 先まわりの不安や恐れも、私たちに話してみませんか?

がんと決まったわけではないけれど。

それでも、がん検診の結果を聞くのが怖かったり、
家族ががんだから自分もがんではないかという気になったり、
症状をインターネットで延々と調べてますます不安になったり。

がんについて、

先回りして心配してしまう方は、決して少なくはありません。

そんなときも、ひとりで抱え込まずに相談してみてください。

治療の実情やがんの知識、検診の受け方やがんの予防法など
確かな情報を“知る”ことで、不安が少しでも和らぐように。

あなたの不安な気持ちは、がん予防の第一歩でもあります。

自分のからだを守るため、心が発するシグナルを大切に
気になることがありましたら、なんでもご相談ください。

がんを未然に防ぐ
「予防医療」を
推進しています。

日本のがん検診受診率は、先進国の中でも極めて低く、50%にも満たない状況が続いています。一方で、現在の医療ではがんの多くが早期発見・早期治療によって治るようになってきているのですから、検診を受けない手はないのです。いばらき みんなのがん相談室では、がん検診が受けられる医療機関の情報提供もしています。



治療をしながら働くという選択肢を
応援するために。

いま、がん治療の主流は、
入院治療から通院治療へと変わってきています。
それにとまない治療をしながら働き続けるひとも増えており
全国で30万人以上*1が、
働きながらがん治療をしているといわれています。
その一方で、がんになった人の30%が退職し、
4%が解雇されているというデータも*2。

いばらき みんなのがん相談室では
がんと上手につきあいながら、自分らしく生きるあなたを応援します。
がん治療中の働き方や、治療後の職場復帰、
新たな職場探しや、家事・育児との両立など
“がんと仕事”にまつわる不安をお聞きします。

*1 厚生労働省が2014年に推計
*2 静岡県立静岡がんセンター 研究班2013年調べ

仕事にまつわる
専門窓口も
ご紹介しています。

がん治療と仕事に詳しい社会保険労務士や、長期療養しながら働く人の就職支援を行う専門窓口などもご紹介します。また、家事や育児などとの両立に関するご相談もお聞きします。

Ring Ring!



ほかにもこんな悩みや不安、ご相談ください。
がんに関するすべてのご相談に、
できる限りお応えいたします。

がんを告知され、
どうしていいか
わかりません。



抗がん剤の副作用。
いつからどんな
症状が出るの？



がん治療って、
どのくらい
お金がかかる？



主治医のこと、
信じていいのかな？



我が子が小児がんに。
親としてできることは？



治療が終わり、
仕事に復帰するか
辞めるか
迷っています。



父も母もがん。
がんは遺伝するの？



家族につい辛く
当たってしまう。
どうしたらいい？



がん検診の結果を、
怖くて聞きそびれて
しまって……。



24時間、
がんのことばかり
考えてしまいます。



まずは
勇気を持って
お電話ください



いばらき みんなのがん相談室
(平日9時～16時)

☎029-222-1219





いばらき みんなのがん相談室 Q&A
相談室によく寄せられる質問に
お答えいたします。

Q 利用料はかかりますか？

A 何度でも、何時間でも、無料です。ただ、フリーダイヤルではありませんので、おかけいただいた電話代のみご負担をお願いいたします。ご利用可能時間は、平日の朝9時から夕方16時まで。お時間が許す限り、ご遠慮なくご利用ください。

Q 相談員さんと、直接お会いすることもできますか？

A もちろん可能です。茨城県保健衛生会館（水戸市緑町3-5-35）内に、プライバシーに配慮した完全個室をご用意しています。面談は予約制となりますので、事前にお電話でお問い合わせください。

Q 患者本人でなくても利用できますか？

A はい。ご家族や知人の方、職場の方など、どなたでもご利用いただけます。ご相談された内容も含め、プライバシーはすべて守られますのでご安心ください。

Q なにから話し始めたらいいか、わかりません。

A はじめに「冊子を見てお電話しました」とお伝えください。特に初めてのお電話では、第一声でなにを言えばいいか迷ってしまうもの。「冊子を見てお電話しました」を合言葉にすることで、緊張がほぐれお話しやすくなるでしょう。

Q 相談員さんって、どんな人？

A がん治療などに携わった経験を持つ看護師を中心に、複数の相談員が在籍しています。豊富な知識や経験をもとに、がんに関する不安や悩みに寄り添います。

ご希望があれば治療中・治療後の食事のコツなどもお伝えします。

（相談員A）

看護師として、乳がん体験者として。2つの経験がお役に立つことを願って。

（相談員B）

情報があふれている時代だからこそ、正しい知識を得てよりよい選択をするお手伝いができたら。

（相談員C）

