

市立岸和田市民病院 がん患者サロン Luana（ルアナ）

心のケア・ 気持ちの持ち方について

～ ストレスとのつきあい方 ～

令和8年7月24日（金） 13:30～14:30／2階 研修室

平井 啓

大阪大学大学院人間科学研究科 教授
市立岸和田市民病院 公認心理師



心理学とは？



「心理学を勉強すると、
人が何を考えているか わかるんですか？」

よく聞かれる質問です。答えは……

「基本、なりません！」

むしろ、「“人の心は、完全にはわからない”と わかる」ようになります。

では、何の役に立つの？



**人が、次に何をするか、
ある程度 予測できるようになる**



毎日会う人の行動は、だいたい読める

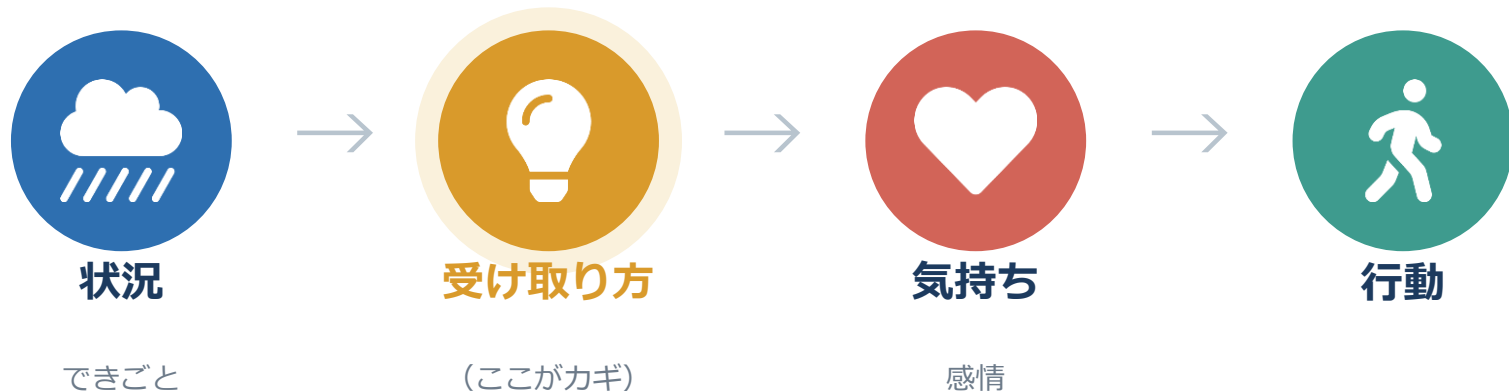
「どんなときに何をするか」を、知らず知らず覚えているから。



でも、100%ではない

性格検査でも、実際の行動は約3割しか当たりません。3割当たればすごい世界です。

心がしんどくなる「仕組み」



カギは「受け取り方」

同じできごとでも、受け取り方しだいで気持ちも体も変わります。「もうダメだ」ではなく「ひとつずつやってみよう」。受け取り方は、少しずつ変えられます。

がんの療養中は、負荷が重なりやすい



病気の負荷

症状・体調・治療の副作用



生活の負荷

家族のこと・お金・将来の不安



人・仕事の負荷

人間関係・役割・復職のこと

3つ重なると、もともと丈夫な人でも疲れがたまります。



「頭が働きにくい・眠れない・うっかり忘れる」

それは“心の弱さ”ではありません。

負荷が高いときに出る、体からの「サイン」です。
自分を責めなくて、大丈夫。

「がんばって耐える」より「負荷を下げる」

今日はここ

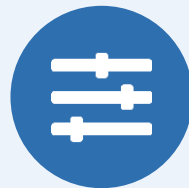


よく眠る

今日はここ



気晴らし



まわりを
調整する



人に頼る・
相談する

負荷を下げる方法はいくつもあります。
今日は、そのうち「睡眠」と「気晴らし」のお話を。

大事な睡眠、足りていますか？



つい削ってしまう人

- 昼間、強い眠気がある
- スマホを見ながら寝落ちする
- やりたいことがあり、寝る時間がもったいない

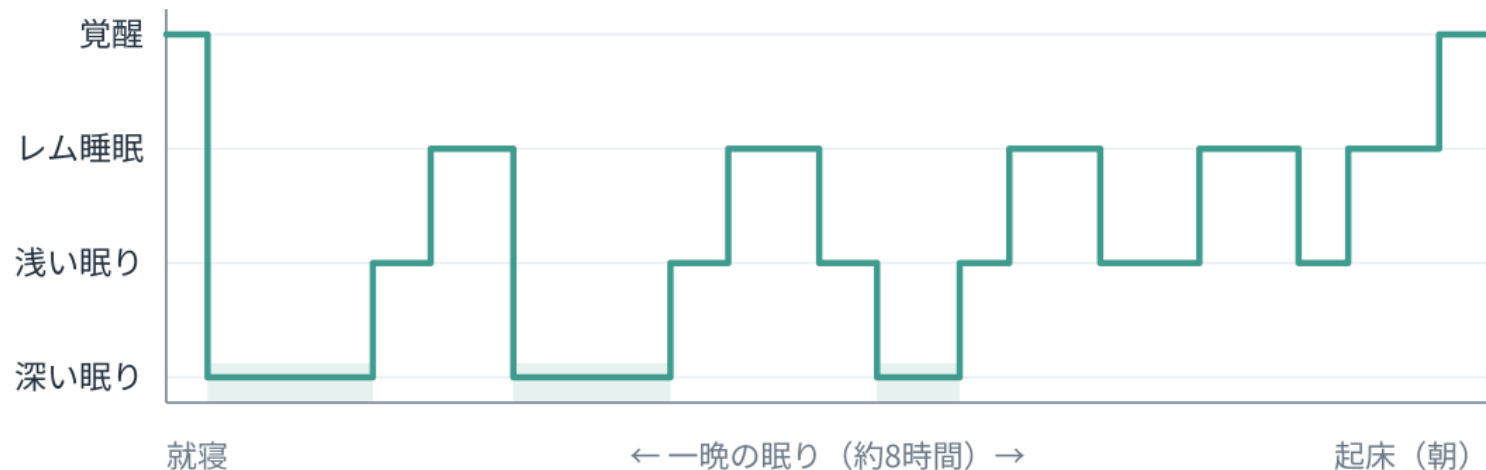


眠りたくても眠れない人

- 疲れているのに寝つけない
- 夜中に何度も目が覚める
- 朝、寝た気がしない

どちらも要注意。まず「睡眠」を見直してみよう。

睡眠は「長さ」より「深さ」



深い眠り（ノンレム）は前半に多く、脳をしっかり休ませます。
長く寝ても、浅い眠りばかりでは脳の疲れは取れません。

なぜ、眠りが浅くなるの？



寝る前の心配ごと

= 「アクセルを踏んだまま眠る」 状態

「明日どうしよう」「あのとき、ああすれば…」

心配や考えごとで頭が働き続けると、体が休まらず、眠りが浅くなります。

眠りの質を高めるコツ



寝る前に頭を
空っぽに



お酒に頼らな
い



「寝落ち」を
減らす



スマホを寝床
に
持ち込まない



つらいときは
受診・相談を

頭を空っぽにするには？



「悩み」=気持ちが 先のこと（心配）や 過ぎたこと（後悔）に向けた状態

→ 頭が休まらず、脳が疲れてしまいます。



コツは「今、ここ」に気持ちを戻すこと

呼吸や体の感覚（足の裏、空気の出入り）に、そっと注意を向ける。
次のページの「マインドフルネス」も役立ちます。

「今、ここ」に戻る — マインドフルネス呼吸法

特別な道具はいりません。数分でできます。



① 楽な姿勢で座る

背筋を軽く伸ばし、目は閉じる（または2mほど先を見る）



② 呼吸に注意を向ける

吸う息・吐く息の感覚を感じる。「1・2…」と数えてもOK



③ 雑念が浮かんたら、そっと呼吸に戻る

雑念は浮かんで当たり前。気づいて戻すだけ。自分を責めない

歩きながら・家事をしながらでもできます。1日数分から。

気晴らしは“逃げ”ではありません

心配ごとから意識を離し、アクセルをゆるめる大切な方法です。



人と話す

仕事以外の人と、
ほどほどに楽しく



体を動かす

散歩・軽い運動で
頭を切りかえる



好きなことを

音楽・趣味・
いつもと違う道

興奮しすぎない、ほどよいものを。

「つらさ」の正体は、このズレ



このギャップの大きさが、つらさの正体。

大きく感じるほど、どうしていいか分からなくなります。
だからまず、「見える化」してみましょう。

「やりたいこと」は、あとから見えてくる

最初からはっきりしていなくて、大丈夫。次の繰り返しの中で、少しずつ見えてきます。



書く



眺める



人に話す



反応をもらう

時間がかかって、当たり前。あせらなくていいのです。

整理できたら、診察で伝えてみる



あなた



主治医

「私の“大事にしたいこと”は、これです」

例：「旅行に行きたいので、その時期に合わせて治療を相談したいんです」

あなたの「大事にしたいこと」が分かると、主治医は説明や治療の選び方を、あなたに合わせて組み立て直せます。
全部を変える必要はありません。きっかけを、ひとつ置くだけ。

一人で難しいときは、頼っていい



がん相談支援センターと、一緒に

伝えたいことを一緒に整える。診察の前に、伝え方の準備ができます。利害のない第三者だから、橋渡しもできます。



市立岸和田市民病院 がん相談支援センター

TEL 072-445-1000（代）

今日、覚えて帰ってほしいこと



眠りを守る



気晴らしで、ひと息



やりたいことを、言葉にする

難しければ、頼っていい。