



～人が人に寄り添う社会づくりに貢献する～

一般社団法人  
がんチャレンジャー

# 「キャンサーロスト」に関するアンケート (がん罹患経験者対象) 調査 集計結果

2022年5月

一般社団法人がんチャレンジャー

# アンケート実施背景および目的



## 【背景】

「キャンサーギフト」という言葉が市民権を得つつある中、がん罹患経験者の中には、喪失体験（がん罹患によって失ったものや機会【キャンサーロスト※】）をなかなか乗り越えられなかったり、また、普段はキャンサーギフトの方を意識していてもふいに喪失体験に襲われたりという不安を抱えているということが弊法人による個別ヒアリングやインタビューから見えてきた。しかし、こうした**キャンサーロストは、がんという病気の個別性や、社会における希少性もあり、なかなか罹患経験者個々が声を上げにくい現状があると思われる。**

※「キャンサーロスト」は、弊法人が提唱する造語です。

## 【調査の目的】

- ・がん罹患経験者にとって、**キャンサーロスト（がん罹患によって失ったものや機会）体験がどの程度の割合で存在しているのか**を把握する。
- ・キャンサーロストの内実やその乗り越え方などを集約することで、**今後がん罹患経験者にかかわる方が実際にかかわる際のヒント、および、がん罹患経験者自身がキャンサーロストを抱えながら生きていく際の参考情報**を収集し、広く周知する。

# アンケート実施概要

## 【調査概要】

- 調査件名：「キャンサーロスト」に関するアンケート（がん罹患経験者対象）
- 調査日：2022年4月13日（水）～5月15日（日）
- 調査方法：Web活用によるインターネット調査
- 調査対象：がん患者団体等に所属していたり、  
がん罹患経験者向け情報に触れたり  
しているがん罹患経験者  
  
回答状況：507名より回答
- 設問数：最大10問 ※設問詳細は次ページ参照



～人が人に寄り添う社会づくりに貢献する～

一般社団法人

がんチャレンジャー

## 「キャンサーロスト」に関するアンケート（がん罹患経験者対象）

一般社団法人がんチャレンジャー

(<https://www.gan-challenger.org/>) より、がん罹患によって、健康に加えて、ご自身が大切に思っていたさまざまな機会や可能性を失ってしまったがん罹患経験者の皆様にご協力をお願いします。

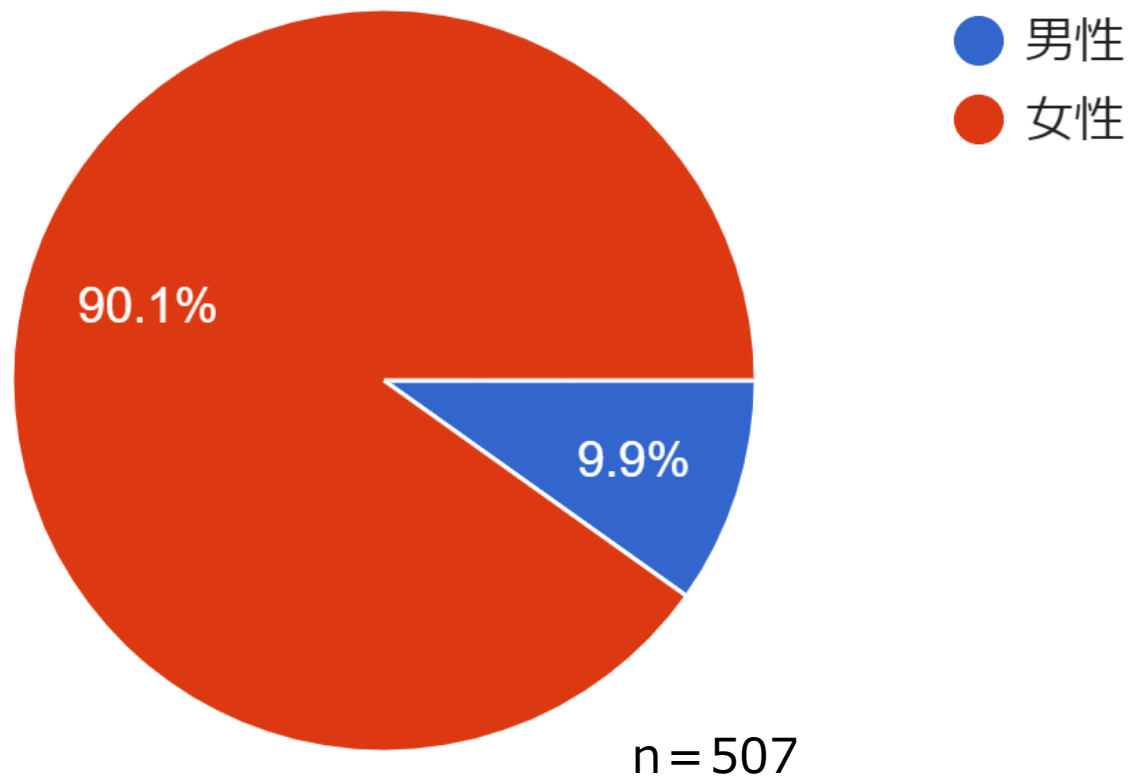
出産、結婚、進学、就職、転職、出世、夢、目標、今まで築き上げてきた家族との暮らし.....。

がん罹患によってこれらの機会を失ったこと（キャンサーロスト※）は、辛く、悲しい経験かと思えますし、それらの記憶をま

# アンケート質問一覧 \*は必須

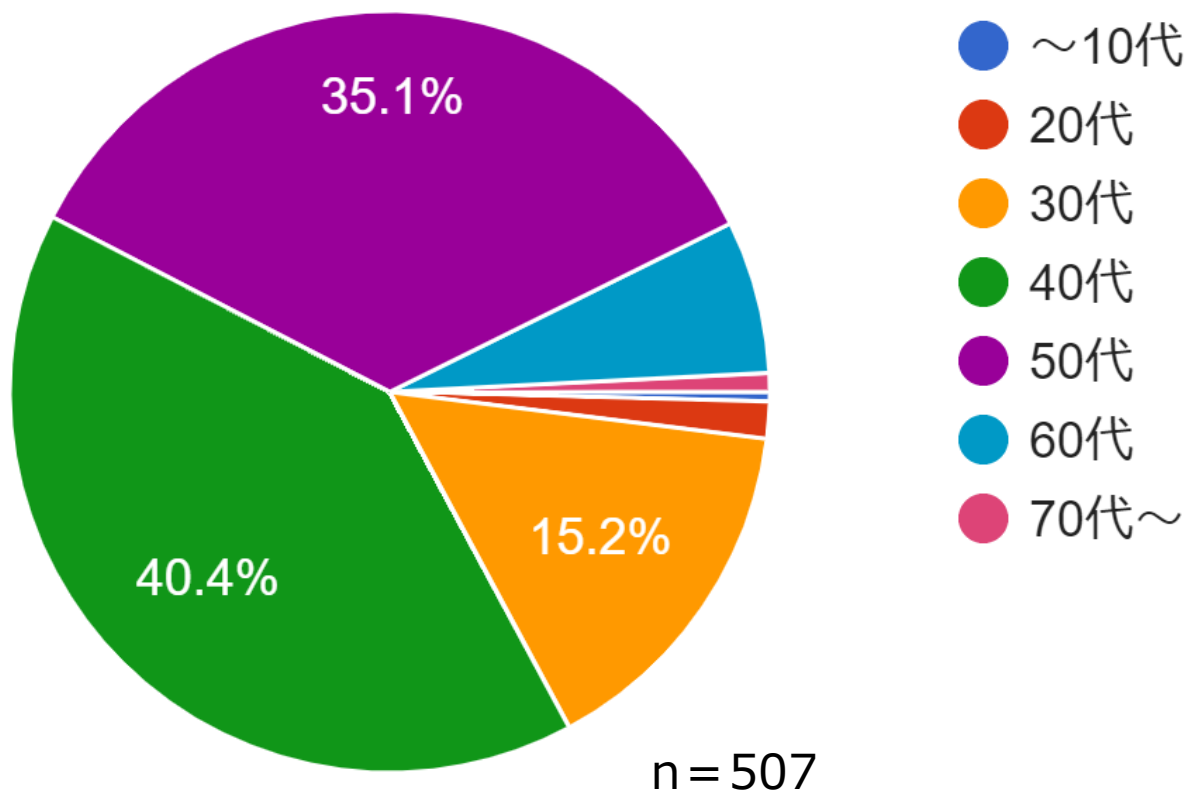
- 質問① ご性別をお聞かせください。 \*
- 質問② がん罹患告知時のご年代をお聞かせください。 \*
- 質問③ がん罹患告知から現在まで、どのくらいの年月が経ちましたか？ \*
- 質問④ がん罹患によって、あなたにはこれまでにキャンサーロストといえるような喪失体験がありましたか？ \*
- 質問⑤ ④で「あった」と答えた方にお伺いします。それは、具体的にどのような喪失体験ですか？ 背景も含め、差し支えない範囲で教えてください。 ※自由記載
- 質問⑥ 周囲の方に、自身のキャンサーロストにまつわることについて、理解を得られなかったり、心無い言葉をかけられたりしたことはありましたか？ \*
- 質問⑦ ⑥で「あった」とお答えした方へお伺いします。それは具体的にどのようなことでしたか。差し支えない範囲で教えてください。 ※自由記載
- 質問⑧ 現在、キャンサーロストを乗り越えられたと思いますか？ \*
- 質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由記載
- 質問⑩ 最後に、がん罹患後から現在に至るまでに、あなた自身に「キャンサーギフト」はあったと思いますか？ \*

## 質問① ご性別をお聞かせください。



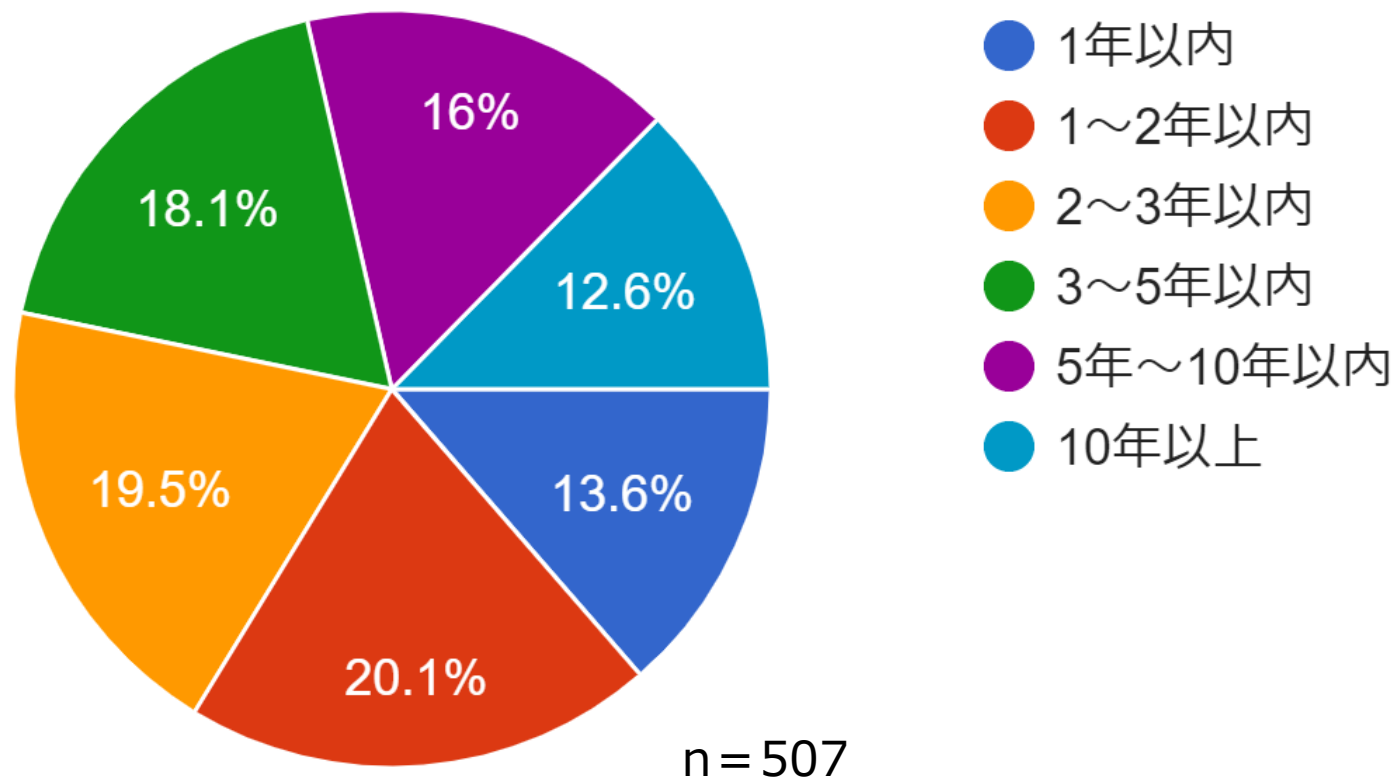
女性が約9割、男性が約1割という結果になりました。

## 質問② がん罹患告知時のご年代をお聞かせください。



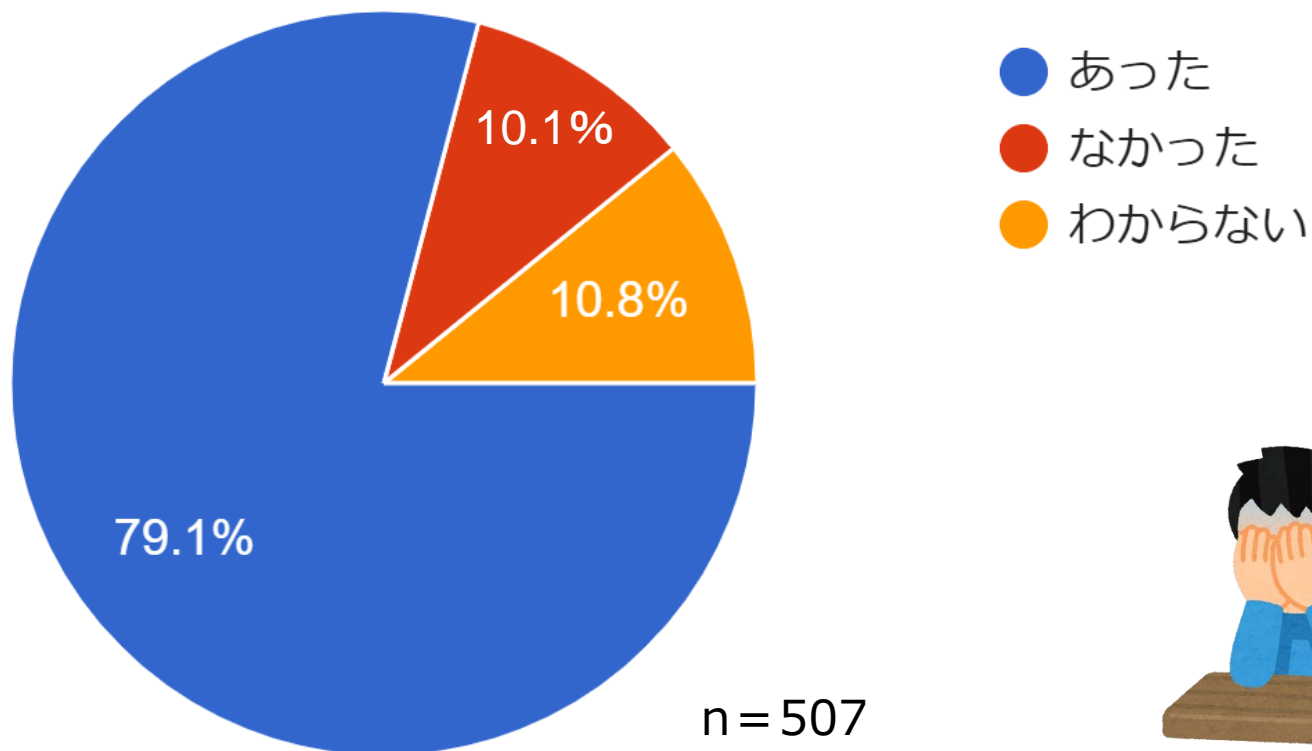
40代が約40%を占めており、その次に50代、30代と続いています。女性からの回答が多いこともあり、平均的ながん罹患時年齢のボリュームゾーンから見ると、告知時年齢がやや低い傾向が見て取れます。

### 質問③ がん罹患告知から現在まで、どのくらいの年月が経ちましたか？



「1～2年以内」と回答された方が最も多くなっているものの、比較的偏りの少ない回答結果と言えるでしょう。

## 質問④ がん罹患によって、あなたにはこれまでにキャンサーロストといえるような喪失体験がありましたか？



約8割の方が、「あった」と回答しています。多くのがん罹患経験者がキャンサーロスト体験をしていることが浮き彫りになる回答です。



質問⑤ ④で「あった」と答えた方にお伺いします。それは、具体的にどのような喪失体験ですか？ 背景も含め、差し支えない範囲で教えてください。

● 集計結果 ●

n = 394

No.	内容	人数
1	<b>失職・退職</b>	<b>70</b>
2	<b>出産の機会、妊孕性</b>	<b>58</b>
3	<b>趣味の機会（旅行、運動、おしゃれなど）</b>	<b>45</b>
4	社内での出世、昇進の機会	41
5	自信（健康や行動に対して）	35
6	未来・将来（への希望）	35
7	夢や目標	33
8	人間関係や社会とのつながり	32
9	家族との時間や関係性	32
10	結婚・恋愛の機会	31
11	やりがいのある仕事（や仕事に対する熱意）	22
12	身体の一部の喪失	22
13	就職や転職の機会	22
14	体力	17

No.	内容	人数
15	収入減（貯金・お金を含む）	17
16	社内での役職・立場	15
17	外見	14
18	当たり前だった日常生活	14
19	業務遂行能力	13
20	罹患前の自分や、自身の存在価値	10
21	立てていた計画や予定	9
22	かけがえのないその時々々の時間	8
23	心の平安	8
24	結婚生活（離婚した）	6
25	進学 of 機会	4
26	民間の生命保険の加入権利	2
27	思い出など	1

※集計の都合上、一部表現を変更しています。  
 ※一人で複数内容を回答している場合もあります。

質問⑤ ④で「あった」と答えた方にお伺いします。それは、具体的にどのような喪失体験ですか？ 背景も含め、差し支えない範囲で教えてください。

## ● 回答詳細（一例）

### コメント（一部抜粋）

罹患後15年たつが、抗がん剤治療が辛いときに昇進はあきらめた。結婚もしていたが治療と仕事、家庭生活の両立も難しく離婚した。

がんに罹患したことで、健康でない自分に自信がなくなり結婚への希望が失われた。年齢的にリミットを迎える妊娠・出産が抗がん剤治療や乳癌のホルモン療法により時期を逸した。転職しようと考えていた矢先にがんが見つかり、治療を受けながら、副作用が続くなか転職をすることは難しく、時短勤務を続けている。治療費や収入の減少などによって生活費に余裕がなくなり、趣味にお金を使うことが難しくなり、楽しみが減った。

ホルモン治療による骨粗鬆症、薄毛、関節痛などにより、これまで家族で続けてきたウインタースポーツが出来なくなった。毎年、家族揃っての楽しみだったが、私が欠けることで、家族も心から楽しめなくなってしまった。

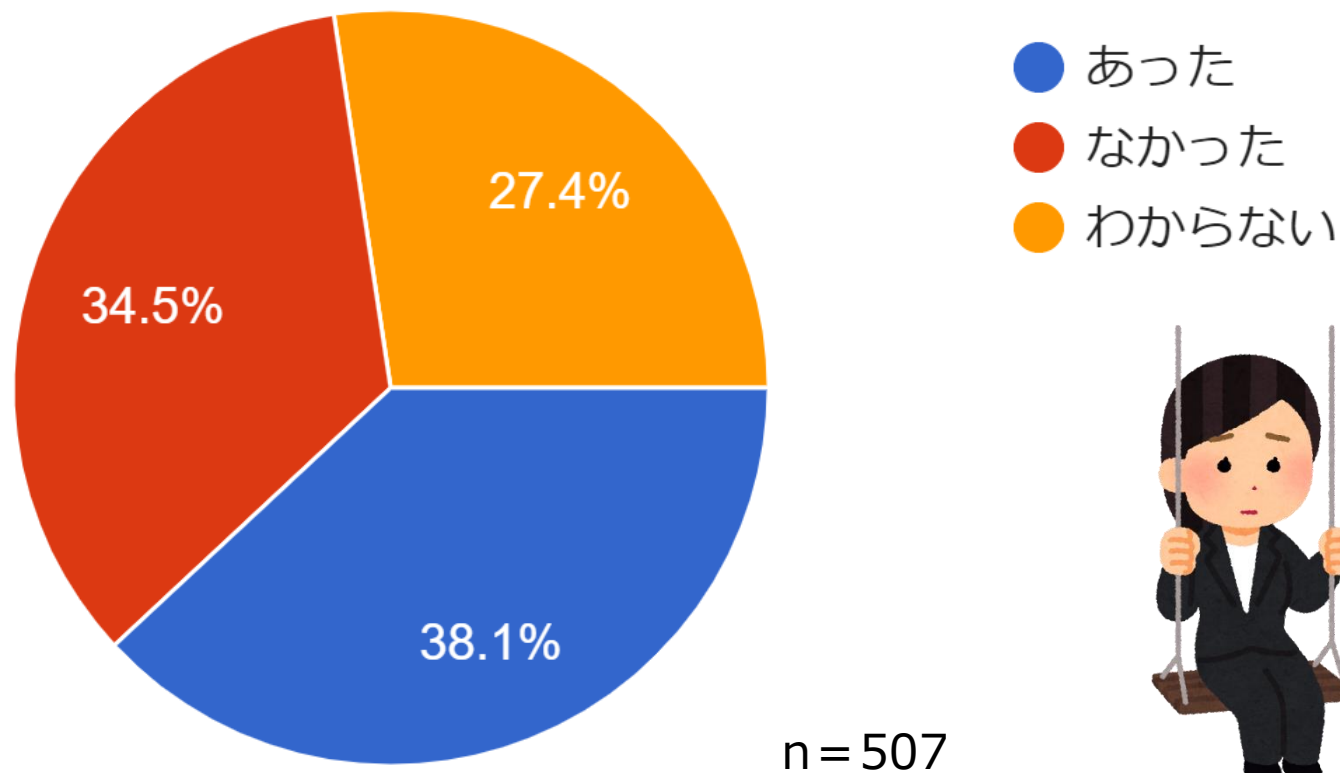
内定先の転職辞退、婚約破棄、失業、目標、親友、機会損失、海外勤務継続を断念。

夫との未来、妊娠、出産のチャンス、平穏な日常、仕事で思うように働く事、穏やかな気持ち、未来を思い描く事、生きる希望。

卵巣がんに罹患し、それまで暮らして来たパートナーとの別れを経験。結婚・出産・女性であるという感覚も喪失。

**喪失体験は一人一つというわけでは必ずしもなく、複数であったり、がん罹患を機に連鎖していったりと、複雑に絡み合う可能性があることが見て取れます。**

質問⑥ 周囲の方に、自身のキャンサーロストにまつわることに  
ついて、理解を得られなかったり、心無い言葉をかけられたりし  
たことはありましたか？



4割弱の方が「あった」と答えており、少なくない方が、周囲の反応に苦しめられた経験をお持ちのようです。

質問⑦ ⑥で「あった」とお答えした方へお伺いします。それは具体的にどのようなことでしたか。差し支えない範囲で教えてください。 ※自由回答

## ● 失職・退職について

### コメント（一部抜粋）

歯科衛生士を諦め、スーパーマーケットのパートを始めたが、「なぜ、時給の高い歯科衛生士の資格を使わないの？」とよく知らない他の部署の従業員の方々からしつこく聞かれること。

仕事をやめたことに対して、「これで良かったのかな」と話をしても、「じゃあやめなければ良かったのに」と言われると、そんな弱いことを言ってばかりではだめだと思った。

「仕事復帰する気ないの？」と言われた。

見た目が変わってしまい知り合いに気づかれない。声をかけると、ぎょっとされた。異常な気遣い。働かない選択肢への否定。

治療の副作用が辛くて退職しました。体調が割といい時に退職の手続きに行きましたが、「元気なんですね」と言われました。

仕事を辞めたいなら辞めれば良いと言われたが、続ける自信がないだけで辞めたいわけではなかった。

抗がん剤治療中に退職を迫られた。就活の際には休職期間が長いと不審がられ、詳しい事情を話すことを強要される。

「仕事復帰できなくても生活保護があるから」と経営陣から言われた。（デスクワーク部署へ異動させてもらう配慮があれば休職する必要もなく、仕事を続けることができたにも関わらずの発言）

質問⑦ ⑥で「あった」とお答えした方へお伺いします。それは具体的にどのようなことでしたか。差し支えない範囲で教えてください。 ※自由回答

## ● 出産の機会・妊孕性について 1/3

### コメント（一部抜粋）

私の事情を知る子供が2人居る友人が、「実は子供が嫌い」と私に打ち明けた事。

義母に、「息子は天涯孤独な人と結婚したいと思ってたから、子どもができなくても気にすることないわ」と言われた。

高校の時の友達に婦人科がんに罹患した事を告げた時、子供が出来ない体になってしまったことも言ったら、結婚もしてない友達に、「私も子供がいらないから大丈夫」と言われた事、病気で子供を諦めるのと、自分が望んで子供を産まないのでは、何か違うし、その人には、私の思いも通じないと思った。

「女性として機能していない（子供を産んでいない）から乳がんになったのよ」と言われた。

悪気はないが、同年代の子供や家族の話が時々つらい。

「もう子供は産まないよね？」と言われた。

ホルモン治療を45才まで行った後で、「子供まだ出来るよ」と知人に言われました。

結婚したのが37の時、子供のいる友人から「子供が欲しかったのならもっと早く結婚すれば良かったのでは？」と言われた。また、同じ病気の人からも子供がいることを自慢げに話されたこともある。

質問⑦ ⑥で「あった」とお答えした方へお伺いします。それは具体的にどのようなことでしたか。差し支えない範囲で教えてください。 ※自由回答

## ● 出産の機会・妊孕性について 2/3

### コメント（一部抜粋）

若いからまだ大丈夫よ、子どもも産めるわよ、若いのにがんなんて可哀想、仕事はいつから復帰するの？ もし再発しても子どもを立派に育てられるという覚悟が貴女にあるのか、気にしすぎ、心配しすぎ、痛いのは気のせい、メンタルが弱すぎ、手術したから治ったんでしょ？、ステージはいくつ？ 末期？ 私だったらとても耐えられない、あなたは強い、髪が抜けない治療なんて羨ましい、ホルモン療法って楽だからいいなあ、抗がん剤するなんて信じられない、高額な民間療法を善意で押し付けられる、がんなのに仕事するの？ がんは難病ではない、鬱になるよりマシ、など。

40歳を過ぎて出産するがん経験者の芸能人の話を知った母に「あなたもまだ産めるよ」と言われて、傷ついた。がんの遠隔転移が分かりステージⅣとなったことを知っている人に「はやく結婚を」と言われると『あと何年生きていられるか分からないのに結婚しようと思ってくれる相手なんて見つかるわけない』と悲しい気持ちになった。

子供を産めない辛さを口にした時に、「健康な人でも不妊症になるし」「結婚できてるんだからいいじゃん」など言われた。

共通の知人に性同一性障害によって子宮を取った女性（今は男性）がいるので、その子が大丈夫だったから、貴方も大丈夫だよ。と言われたのは辛く感じました。

お酒の入った席で病気の事を知っている親族に子供や出産の話をされた。

子どもは作らないのか？とか、傷など見た目は気にならない。逆に凄い傷。とか適当な事ばかり…。

質問⑦ ⑥で「あった」とお答えした方へお伺いします。それは具体的にどのようなことでしたか。差し支えない範囲で教えてください。 ※自由回答

---

## ● 出産の機会・妊孕性について 3/3

### コメント（一部抜粋）

まだ治療終了して間もないときに、家族と外食へ行った際、私としては、隣にいたお子さんと目が合ったので、相手をした（自分は子供を産めない体になったので、本当は無理して対応をした）のに、家族に、「やめときなさい」と言われた。

とある親類に「子供いないし家いても暇でしょ～」と言われた直後に、「あ、あんま子供の話しない方がいいか」と変な気を遣われた（言った本人は悪気はない）。

「子どもがいない人生を送っている人もいる、命が大事でしょう」と言われた。

「なぜ子どもを作らないのか」と聞かれた。

質問⑦ ⑥で「あった」とお答えした方へお伺いします。それは具体的にどのようなことでしたか。差し支えない範囲で教えてください。 ※自由回答

## ● 身体の一部の喪失について 1/2

### コメント（一部抜粋）

乳房再建を強く訴えていた私に「うちではやってないから、時が来たら考えよう」と言って手術日を決めようと言われた時。

「ステージ1で良かった」「命が助かって良かった」と言われる。もっともな話ではある。心配して、悪気なく言われた言葉で、辛いというより理解してもらうのは難しい事だなと。ステージはどうあれ、胸を無くして、一時的に髪が抜けて、今も元通りではない、そこまでは理解してもらうのは無理だと思います。

がんになった看護師には価値がないと言われたり、乳房切除をしたことに対して「おっぱいなんか無くても生きていける」と言われたりした。逆に「そんな風になってよく平気な顔で仕事に来られる、自分だったら家に引きこもっている」と言われたりした。全て医療職から言われた言葉で、仕事中は営業スマイルで本音はこうなんだと思った。

両胸を全摘したことを興味本位に聞かれることがある。悪気がないのはわかっているが、他人や身内の軽口に傷つきやすくなっているなど思う。

「胸はなくても生きられる」と言われた。

勝手に病気の事を、喋られた。ウィッグ被ってるのをバラされたり。しんどさを理解してもらえなかったり。

失っても大丈夫と言われた事。その立場になって初めて知る気持ちは理解してもらえない。



質問⑦ ⑥で「あった」とお答えした方へお伺いします。それは具体的にどのようなことでしたか。差し支えない範囲で教えてください。 ※自由回答

---

## ● 身体の一部の喪失について 2/2

### コメント（一部抜粋）

「胸がなくても自分であることは変わらない。胸は作れるんでしょう？」など、間違いではないですが他人からは言われたいなかった。

Aさんに話した時、Aさんは生理痛が重いらしく、私の話を聞いたあと、「羨ましい、私も子宮取りたい」と言ってきた。

一生ウィッグが手放せないであろう私に、「私も被ろうかしら、白髪隠しに」「俺も被りたいよ、最近薄くなってきたから」と言われた。

胃がんで胃の2/3をとって仕事に復帰したとき、同僚に「そんなに痩せてないね」と言われた。

胃を切除しているので食事にかかる時間が長い。時間をかけないとダンピング症状が起こるので、それを防ぐために食事の最中にスマホを見たりしていると行儀が悪いと言われる。1回の食事量が少ないので間食していると注意される。

質問⑦ ⑥で「あった」とお答えした方へお伺いします。それは具体的にどのようなことでしたか。差し支えない範囲で教えてください。 ※自由回答

## ●結婚・恋愛の機会について

### コメント（一部抜粋）

通院などの理由で休暇をもらう機会がある為、がん罹患した経緯を話した時に、職場の上司に、「結婚とかもしたかったでしょうに、かわいそうだね」と言われ傷つきました。

恋愛や再婚が難しいことは自分自身分かっているのに母親から、「もう、再婚できないんだし」と決めつけるように言われた時はショックでした。

親族から、もっと計画的に生きてきたらよかったのではないかとされた。（治療費や結婚などについての苦しさを伝えた際）。

結婚していない事で、毎回患者会の寛解の先輩から声をかけられる。事情を話すと、最後は異性として好意を告げられ、同時に色々頑張れと言われる。しかも、頑張れと言われたく無いだろうが、頑張れ! と無茶苦茶な言動で悲しくなる。寛解とは言え相手もサバイバーで高齢の為、責める事も出来ず哀しく辛い。

無意識レベルの「（結婚は）いつ?」「生理が辛い」など。

質問⑦ ⑥で「あった」とお答えした方へお伺いします。それは具体的にどのようなことでしたか。差し支えない範囲で教えてください。 ※自由回答

## ●その他 1/2

### コメント（一部抜粋）

励ましのつもりだと思いますが、「私だって、いつ死ぬか分からないしね。そんなに長生きしなくてもいいって思っているんだ」と言われました。

ふと湧き上がる喪失感や不安に対して、変にポジティブなほうへ引っ張ろうとされる事。優しさからだとは思いますが、違うと思った。

友だちに健康アピールをされた…。

情熱を失ったことへの中傷。

短時間労働への切り替えによる社会保険の打ち切りで、父に、「生活出来るのか？」と言われた。

転職時に病状を説明し、力仕事は出来ない事を約束の上で就職したのに、スタッフ不足を理由に、力仕事の負担を強いられた。リンパ浮腫を発症し、力仕事を外してくれるよう再度頼んだが、他の人も腰や膝痛くてもしていると言われた。自分を守る為に退職を決意した。

退職して数ヶ月後、治療が変わり、体調が安定してきたので、「短時間のアルバイトでもいいからまた働きたい」と家族や親族に言ったら、やんわり否定されたり、「もう外では働けないでしょ？」と言われた。

質問⑦ ⑥で「あった」とお答えした方へお伺いします。それは具体的にどのようなことでしたか。差し支えない範囲で教えてください。 ※自由回答

---

## ●その他 2/2

### コメント（一部抜粋）

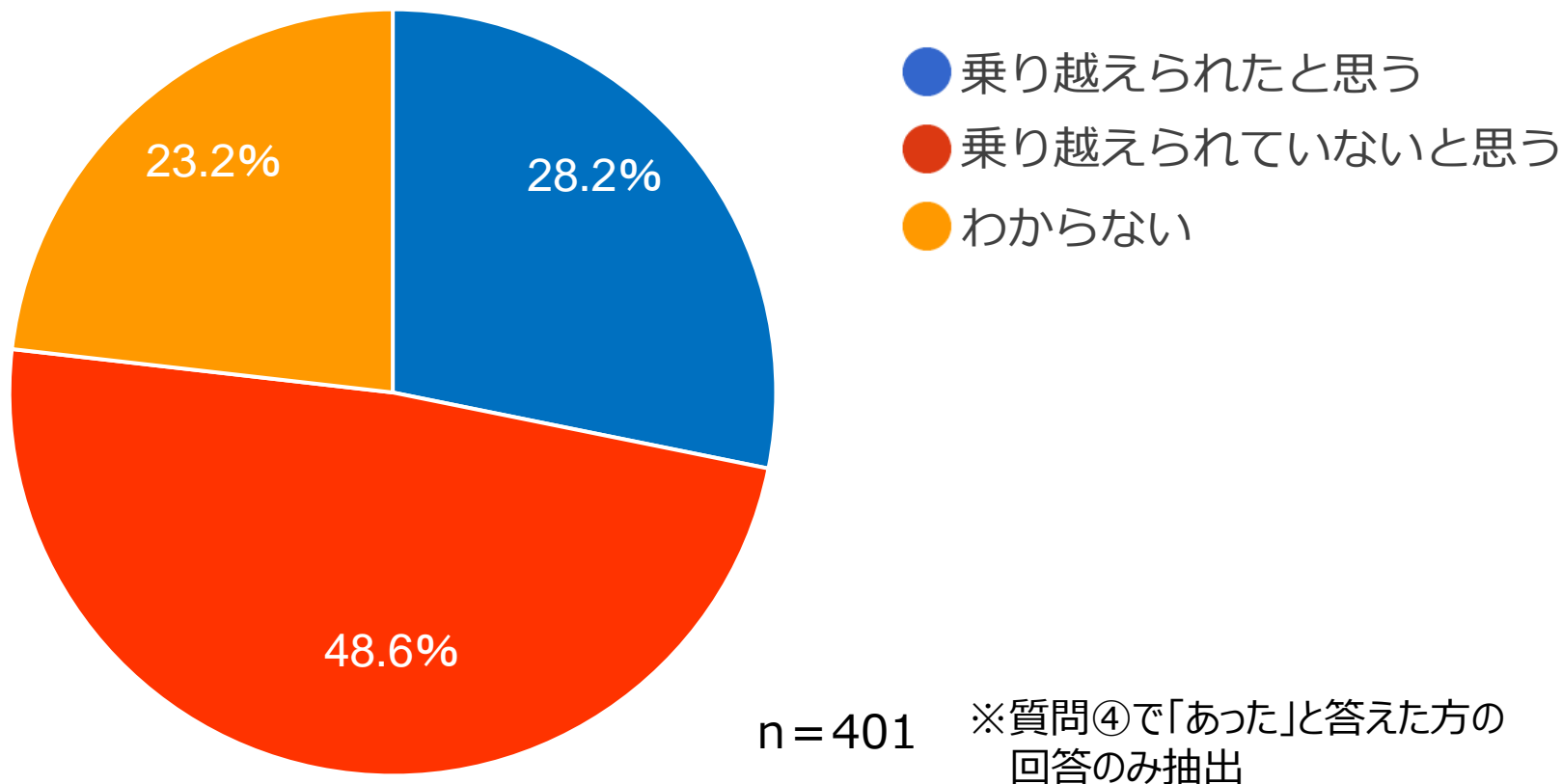
「今まで出来ていたことが出来なくなって楽しいですか？」と聞かれた。

がん仲間ですらも後遺症によってできないことが通じず、しつこく誘われた。

私の状況を鑑みず、自身の昇進を自慢された。

同僚から仕事や出世を手放して当然と受け取れるような言動。

## 質問⑧ 現在、キャンサーロストを乗り越えられたと思いますか？



「キャンサーロストといえるような喪失体験があった」と答えた方のうち、「乗り越えられたと思う」と答えた方は3割弱にとどまり、多くの方は完全には乗り越えられていないという事実が読み取れます。

質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

---

## ●時間が解決 1/2

### コメント（一部抜粋）

時が解決。

時間が解決した。

年月の経過と共に不安が和らいでいったと思います。

時間の経過。

時間が経ち、かつ幸いなことに体調が良い状態が続いていることで自分の中の「がん」という存在が小さくなるにつれ、気にならなくなったことが大きいと思います。自分の気持ちに余裕が出てくると、喪失感を感じさせる原因についても少しずつ理解できる部分があるように思えるようになりました。

日にち薬。

自然に時間と共に。

時間がたって、状況に慣れた。

質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

---

## ●時間が解決 2/2

### コメント（一部抜粋）

月日経ったから。どん底に落ちている状態を維持するのはなかなか大変なので、身体が自然に乗り越えられるように動いたと思っている

時間とともに 考え方を切り替えて。

日にち薬的な感じでしょうか、時が経つにつれて考えても仕方ないと思うようになりました。

時間が解決してくれたかな、あと、正しくがんと向き合えたから。

日にち薬だと思います。時々切なくなるけれど、立ち止まっても居られないと思っています。

時間がたって慣れたから。

質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

## ● 周囲の支えや交流 1/4

### コメント（一部抜粋）

周りの支えや新しい人生の発見。

がんの社会活動に目を向け始めて、実際に行動してみたら、そこにはたくさんの素晴らしい人たちとの出会いがあった。幸福感と、充実感に満たされ、喪失感は払拭された。

同じ境遇の仲間たちとの交流。

信仰、家族の支え、パートナーの支え。

新しい発声法の習得。マネジメントには携わらない専門職としての可能性の獲得。これらを支えた勤務先の温かい風土と社外の新たな人脈。

経験談を話し合う事を重ねるうちに、周囲の理解が進んだと思います。

同病の友人達に出会ったことで、支えられたこと。

以前の仕事に復職出来た事と過ごしてきた時間、同じ病気の友との触れ合いなど複数の要素があると思います。

がん仲間との出会い、時間、趣味。



質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

## ● 周囲の支えや交流 2/4

### コメント（一部抜粋）

会社を辞めて、その後の生活で良い人達に囲まれて生活しているから。

家族や親友に自分の気持ちを聞いてもらったから。

ジロジロ見たり、ヒソヒソ話してた経緯がわかり、病気になった私の事を馬鹿にしていたので文句を言おうとしたら、上司と同僚が代わりにその方の上司に言ってくれて、私を守ってくれた事がわかり乗り越えられました。

YouTubeで！ 卵巣癌サバイバーさくらさんに出逢い、さくらさんの言葉で救われました。そして、ライブで、同じ癌の悩みを打ち明ける仲間が出来て、戦ってるのは、自分だけでは無い！ 同じ体験をしてる人の言葉は力強くて、キャンサーロストから立ち直る事が出来ました。そして悔いの無い人生を生きようと！ 今は、色々な事にチャレンジしています！ YouTubeがもし無かったら！ 多分ここまで立ち直ることが出来なかったと思います。

まずは元気にならなければ仕事も休みがちになり、仕事を続けられない、だからまずは治療を優先しよう！と思えたから。また、上司や人事が今までの仕事振りを評価してくれていたことが判ったから。

父母や家族が文句も愚痴も言わずひたすら優しく支えてくれました。

泣いて泣いて、その後はなんとなく復活した。家族は私の意思を尊重して寄り添ってくれたし、ブッダの本を読んだのもよかったと思う。

質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

## ● 周囲の支えや交流 3/4

### コメント（一部抜粋）

理解のある夫と、息子達の応援が大きかったと思っています。もう一つは、応援してくださる方々の優しい御言葉で、支えて頂きました。

同病の友人が引っ張ってくれた。

辛く当たる人もいるが家族が思ったより受け入れて支えてくれているので乗り越えられたのかも…本当に感謝している。

周囲の理解。

Twitter闘病日記、ピアリング。

家族と親友の言葉が励みになって、前と同じでなくてよいと思えるようになった。

がん体験者の話を聴いたり、交流する中で「ひとりじゃない」と思い、生きる力をもらったから。

私の場合はお仕事ができることが大きかったです。それから友人のサポートが大きかったです。

麻倉未稀さんや北斗晶さんなど病気になっても元気に活躍されているのを見ると勇気が湧いて大丈夫と乗り越える事が出来ました。周りの方たちにも検診を勧めています。

質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

---

## ● 周囲の支えや交流 4/4

### コメント（一部抜粋）

家族が心理的にも経済的にも療養生活を支えてくれて、治療費や学費、日常生活で困ることがなかった。再受験についても応援してくれて、前向きに取り組むことができた。

失った物は戻らない。考えても落ち込むだけだから考えない様にし、色々な人に話して発散させた。

家族に、「どんな状況でも生きていてほしい」といわれ、存在意義を感じた。

新しい職場ががん患者に理解ある職場であった。以前の職場で応援してくれる人もいたが、最低な上司だった事に気がついた。残りの人生を幸せに生きる事が上司に対するがん患者のプライドである。

同じ病気になり、子供を諦めた人が私だけではないことを知れたから。

沢山の方の支え。

質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

## ● 思考の変化、気持ちの切り替え 1/4

### コメント（一部抜粋）

徹底的に自分と向き合うようになりました。どう生きたいのかを日々考え続けています。残された時間を大切にすることで、何かにしがみつく生き方をやめ、経験を生かして生きることに決めました。

これも自分に与えられた運命であり、新しい自分になる契機になると考えるようになった為。

自分の人生、楽しく生きたいと思った。

自分で気持ちを切り替えられた瞬間があったこと。

無理だと思っていたけれど、仲間の体験談などを聞いて少しずつ気にしなくても良いと思えるようになってきました。まだ、やはり気にしてしまう時はあるけれど。

生きることに関しての価値観の変化。

出来なくなったことを嘆く事をやめた。出来ることに熱中するようになった。自分は生まれ変わり新しい身体を得たと考えるようにしたら、悲しくなくなり楽しんで生活できるようになった。むしろ時間が有限なので迷いがなくなり、なんでもトライするようになったと思う。

質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

## ● 思考の変化、気持ちの切り替え 2/4

### コメント（一部抜粋）

自分が楽しいと思えることができた。

失ったものをくよくよ考えるより、自宅療養で得られる時間的余裕の方が自分自身のためになると思うようになり、会社を辞めた退職金で生活も出来ることも分かり、低収入には税金などの支出も下がることもわかり、生活も安定することが出来、今までの仕事と違う人たちとの交流も増えてきたので、逆にキャンサーギフトだと思うようになった。

癌も自分の特徴と捉え、これが私と思い、自分らしさを見失わず、今を大切にして乗り越えてきた。

乳房再建、それも脂肪注入という方法に出会いました。信頼できる大好きな主治医にも出会い、再建中です。今となると、胸はなくても生きられるなあと感じています。そういう意味で乗り越えられたと思います。

仕事を続けられる環境や周囲の協力でパフォーマンスを上げ、新たなチャレンジをしようをすることで協力いただいた人へお返ししたい、今後罹患する人をサポートできる人になろうとマインドをシフトできた。

今のことを考えるようにした。

プラス面を観て自分と向き合ってみた。

子供との時間が増えて、何が1番大事なのかを気づくことができたから。

質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

## ● 思考の変化、気持ちの切り替え 3/4

### コメント（一部抜粋）

違う生き方もある事に気づけた。

毎日を丁寧に過ごすことにフォーカスした。

病気を通して得たものが大きかった。違う価値観を得たのだと思っています。

死を真剣に考えたことにより、小さなことなんだ！と思えた。

通信大学に行かなくても 学びかたは多様だし、生命があり楽しみながら生きようと思いました。

1日にたくさんの御朱印を頂けなくても、少しずつ増やすことを楽しもうと言う気持ちになった。「出来ることを出来る時に1つでも出来たら、ラッキー」がモットーになった。

がんになったことでかえって経験値が増えたと感じることが多いです。自分の関心の幅が広がり、何か役に立てることはないか、という視点に立って常にアンテナを張っている状態です。

癌になってもこの程度で済んでよかった＆自分は運が良かったと思うようにしている。

のんびり自宅で過ごせるのもいいと思ったこと。

仕方がない事なので諦める。

質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

## ● 思考の変化、気持ちの切り替え 4/4

### コメント（一部抜粋）

病気のことをどんなに考えても、自分にどんな症状が出るか予測できないので、悩むことをやめた。行き当たりばったりになってしまうけど、落ち込んでいたら時間ももったいない。ある程度の病状予測をして対処を調べたりはする。いつ動けなくなるかわからないので、動けるうちにやりたいことやらないと時間ももったいない。そう考えられるようになってからは楽しいことしか考えないようになりました。

まっいいかと思うようになってたり、自分のしたいように生きることにした。

乗り越えざるを得ないと言った方が良いでしょう。身体的に仕事を続けることが難しくなったのであきらめました。

前向いて進むしかないし、私は治療開始、初めての抗がん剤、手術、放射線完了のたびに進めた気がします。

気持ちの持ちようを変えました。私に今出来る事をきちんとやる。後輩の指導を的確に分かりやすくなどの質を上げる。名脇役に徹しようという感じでしょうか。

まだ生かされていることに感謝して今を精一杯生きようと思った。

やはり自分の健康、家族との大切な時間が一番大事だと思います。仕事には未練はありません。

無我夢中。

いい意味での諦めと人生の残り時間俯瞰。

質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

## ●受け入れる 1/2

### コメント（一部抜粋）

いろんな情報を得て、自分の中で噛み砕いて、自分のペースをつかんだから。

時間と共にありますし、命の有限さを間近で感じると後のことの心配とかなくなった。今出来ることを出来る範囲内で思うこと、感じること、やりたいことをしたらいいと思うようになった。成るようにしかならないと楽観的な気持ち。

できないことはしない。できそうなことをやる。

今できることが、たくさんあることに気づいたから。ありのままの自分を受け入れられるようになったから。

性格的に、とことん落ち込んだら、くよくよしないようにしているから。

年が年なので、年を言い訳にして「どっちみち、もう体力的に無理だったよね」と自分に言い聞かせている。

現状の不自由をあるがままと受け入れ、逆にたくさんのできることに焦点を合わせた。

ガンで、治療や通院、体調不良で休むことが多いため致し方ない、仕事が続けられるだけありがたいと自分自身で納得するようにしている。

乗り越えたのではなく共に在るという感じ。特にきっかけはないが、日にち薬で出来ない自分をありのまま受け止められるようになった。副作用に体が慣れてきたこともある。



質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

---

## ●受け入れる 2/2

### コメント（一部抜粋）

手足の不自由さはあっても普通の生活はできているので割りきって考えられるようになった。

自分自身の病気の受け入れ。

身体を鍛える。癌や術後を受け入れる。

乗り越えたと言えるほどのことではないけれど、受け入れて、慈しむことが出来たら、なんとなくおさまりがつきました。

諦めたと言うか、現実を受け入れた。今までと同じことは出来なくても、何かまだ出来ることはあるはずだから、探してやってみている。仕事は失ったけど、子供たちとの時間が増えたことは私を強くしてくれている。

なるようになる、受け入れていくしか前に進めないという考え方。

この人生を配偶者と共に受け入れる。

病気の前は、人生に対して大変ネガティブでした。それゆえに、割り切れたのかもしれませんが。

質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

## ●新たなチャレンジ 1/2

### コメント（一部抜粋）

現状でもやりがいを見いだした。

ダンスは相手なしでも、踊りに行くと、色んなパーティでは、踊れるから。4年目にダンスは、復活したから。ズンバとか、他のダンスも、やり始めたから。

新たな仕事をする事が出来る様になったからです。

悩まないように、自分の癒しになる事を初めとし、病気について詳しく自分なりに勉強してきました。

ただ、生きるということ、毎日を振り返らず生きることを思いながら過ごしてきて乗り越えられたと思いました。そして今は、できることは、何でもチャレンジしてみています。

時間はかかっても諦めずに続けているうちに、がんに関連した新しい仕事 came。

治療が落ち着いた頃、たまたまネットで在宅の仕事を見つけて、ダメ元で受けたら受かり（がんに罹患してる事は伝えず）現在も働き続ける事が出来ているから。

就職が決まって。

治療中の体験をベースにがん患者さん支援の活動を展開し始めたことで、自分の可能性を広めたから。

質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

---

## ●新たなチャレンジ 2/2

### コメント（一部抜粋）

患者会に参加、また患者会を立ち上げたこと。

前職を退職後、職業訓練を受けてがん治療中でも体力的に就労可能な異業種へ転職した。また、趣味のスポーツもリンパ節郭清した腕に影響のない別のものを新しく始めた。

抗がん剤、放射線、乳房再建の通院と仕事を両立させ、仕事の質で勝負をしてキャリアアップさせた。

就職活動をして、自分のこれまでの経歴や、現在の自分自身が持っている雰囲気や、第三者、社会的な場で認めてもらえたことで、病気は一部分に過ぎず、本質的にはすべてを失ったわけではないのかも知れない、と考えるようになりました。

質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

---

## ● 自信などの回復

### コメント（一部抜粋）

乳ガンによって、産まれて与えられた胸は失ったけれど、新しい胸と出会えていままでと同じようにお気に入りの洋服を着た自分の姿を見て、誰も私が両側乳ガン両側再建だと思わないよね。そう自信が持てた瞬間。

病状の改善や体調回復に伴い、気力が充実してきたことが大きいです。

去年の8月に、とある団体に採用され、先輩方のお話を伺ったり別の世界に触れ、自分に少し自信が持てた。

月日が経ち、抗がん剤で脱毛した髪も生えてきて、経過もよく、徐々に自信がついてきた。

抗がん剤治療を乗り越えた自分を褒めて精神面を上げています。

質問⑨ ⑧で「乗り越えられたと思う」と答えた方にお伺いします。あなたはどのようにして乗り越えることができたと思いますか？ ※自由回答

---

## ●主治医や専門家の存在

### コメント（一部抜粋）

精神腫瘍科を受診。

不安症状がでるとそれをメモし、診察時に主治医に相談し、的確なアドバイスがもられた事。

担当がよく替わるが今の先生がよく話を聞いてくれて落ち着いてきた。

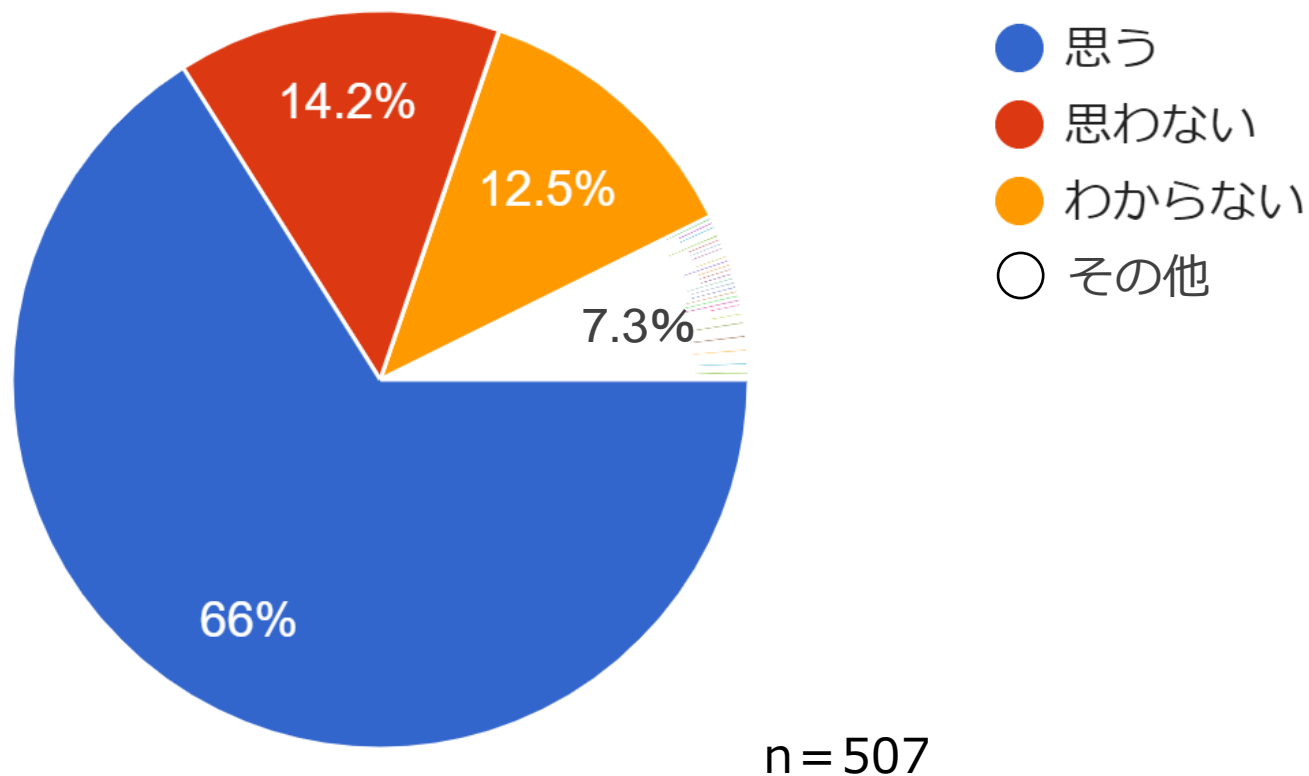
精神科の治療と時間の経過とともに、身体も楽になり、以前のように頑張れるようになった。まだ時々しんどくなるが、1度乗り越えたので大丈夫と自分に言い聞かせて頑張っています。

SNSで知り合った腫瘍内科医の医師などに質問して、前向きになれたからこそ今があると思います。

押川（勝太郎）先生の配信を見させて頂いたり、主治医ではありませんが他の病気で診て頂いている先生からお言葉を頂戴したり、自分でも読書をして考え方や受け止め方を学んだりして少しずつ乗り越えられたと思います。

病院・家族の支え。

## 質問⑩ 最後に、がん罹患後から現在に至るまでに、あなた自身に「キャンサーギフト」はあったと思いますか？



6割以上の方が「あった」と回答しており、キャンサーロストほどではないものの、少なくない方が、がん罹患経験によって得たものもあったと考えている様子が伝わってきます。人によっては、キャンサーロストの喪失感とのバランスを取ろうとしているのかもしれませんが。

# 質問⑩ 最後に、がん罹患後から現在に至るまでに、あなた自身に「キャンサーギフト」はあったと思いますか？

## ●「その他」詳細回答 1/4

### コメント（一部抜粋）

生きたくても生きられなかった多くの友だちの想いを思うと、キャンサーギフトという言葉は大嫌いです。ガンになって良いことなんて一つもありません。ただ、今、こうして生きていられることが当たり前のことではなく、今、生きていることに感謝の気持ちを持つようになりました。

病気になったら、どう感じるか、どういう精神状態になるか分かった。学んだことはあるが、ギフトとは言い難い。

がん患者として出会った新しい友人の存在はある意味ギフトです。でもそれはキャンサーギフトとは呼びたくない。一つのことを乗り越えたプレゼントだと思います。

得られたものはあると思うが、ギフトだとは思えない。

キャンサーギフトという言葉が好きではない。あったとしても、やはりがんにならない人生の方がいいに決まっているから。

新たな視点や価値観は生まれたが、失ったことの方が上回るのでギフトとの言葉が受け入れられない。

虐待されて育ったから、がんの方が楽に思えて、ギフトと言われてもピンとこない。自分で自由に医者に行けるってギフトかな？

いい事はもちろんありましたが、がんが理由かわかりません。

# 質問⑩ 最後に、がん罹患後から現在に至るまでに、あなた自身に「キャンサーギフト」はあったと思いますか？

## ●「その他」詳細回答 2/4

### コメント（一部抜粋）

癌治療が始まらなければ、ひたすら仕事にのめり込んで、視野が狭かったと思う。

がん罹患をきっかけに知り合った人や気づかされたことはあるが、「ギフト」という喜ばしいものと思うことができない。

色々な気づきや出会い、支援をいただき、感謝することも多々あったが、家族にも負担や心配をかけ、罹患しなければよかったというのが正直なところだ。

キャンサーギフトという言葉自体が大嫌い。がんをきっかけに得られたもの、気付かされたものは天からの贈り物ではなく自身がもがき苦しみながらつかみ取ったものだと思います。

ギフトがあったとは思わないが、自分の健康、食生活の大事さを意識できるようになってよかったとは思っている。

人は様々な経験から得たり失ったりする。癌から学んだことはあったが、キャンサーギフトという言葉で癌を特別視しないようにしている。

あったがキャンサーギフトなんて知らずに済む方が良かった。

キャンサーギフトという言葉が嫌い。癌にならなくても気づくことはあるし、得られることもあるのに。



# 質問⑩ 最後に、がん罹患後から現在に至るまでに、あなた自身に「キャンサーギフト」はあったと思いますか？

## ●「その他」詳細回答 3/4

### コメント（一部抜粋）

得たものは極少なく失ったものが多すぎる。

何がギフトなのかな…。でも、良くも悪くも何か大きな変化をもたらしてくれたと思う。

キャンサーギフトという言葉は好きでない。罹患して初めて理解できること、感情はたくさんあるけれど、だからと言ってがんに感謝していないし、なりたくなかった。

ギフトと思ったりロストと思ったり、瞬間瞬間で変わる。

やりたいことはやった方が良く、しみじみ思うようにはなったが、思ってるだけ。

ハーフハーフな感じ。

ないとは言えないが、苦しくつらいものである。

得られたものはあると思うが、それが何なのかはよくわかっていない。

あったかもしれないが、それをギフトとしてまとめるのは難しい。ならなくていいなら、癌にならなくて良かったし、ギフトも返上する。

# 質問⑩ 最後に、がん罹患後から現在に至るまでに、あなた自身に「キャンサーギフト」はあったと思いますか？

## ●「その他」詳細回答 4/4

### コメント（一部抜粋）

ない。病気になって良い事なんか一つもない！

気付かされたものはたくさんありますが、気づくことが必ずしも良かったかと言われたらそうではない気がするので、ギフトという言葉は違うと思う。人生に限りがあることを知っていても知らないこととして生きる幸せもたくさんある。

ギフトなんて思いたくない。むしろ、試練だと思う。幸せに生きるためにも試練があるとは。

ある意味軽い病気で親身になってくれていると頼っていた人が、がんで辛い思いをした時には「付き纏わないで」という風に手を振り払われた経験で、本性を知ることができたという、実はネガティブなギフト。

人生のメ切に気づかされた事はよかったと思えますが、ギフトと言われると辛い感じがします。

がんになんて罹患したくなかったので、キャンサーギフトなる単語には嫌悪さえ感じる。がんを罹患して知った事や考えた事や罹患して知り合った同病院同病者とは仲良くしているが、それらはギフトではない。5年10年経たサバイバーの綺麗事にしか思えない。終末期に振り返るのは別。

がんを知る機会にはなった。

得られた事は色々ありますが、それをキャンサーギフトとしては考えたくない。

# 本調査におけるまとめ

- 約8割の方が「あった」と回答していることから、**多くのがん罹患経験者がキャンサーロスト体験を抱えている**ことがうかがえる。
- **喪失体験は一人一つというわけではなく**、複数であったり、がん罹患を機に連鎖していったりと大変複雑に絡み合っていることが本調査から見て取れる。
- キャンサーロストといえるような喪失体験をした方のうち、「乗り越えられたと思う」と答えた方は3割弱にとどまり、**多くの方は未だ完全には乗り越えられていない**という事実が読み取れる。
- 自身のキャンサーロストにまつわることについて、周囲から理解を得られなかったり、心無い言葉をかけられたりした経験を持つ方が、4割弱いらっしゃることも、**少なくない方が、周囲の反応に苦しめられた経験をお持ちである**ことがうかがえる。
- 弊法人ではこれまでも、がん罹患経験者にかかわる方に対して、「『寄り添い方』ハンドブック」や「『寄り添い方』体験談」などを通じて、かかわり方のヒントを提唱してきたが、今後は上記のような**がん罹患経験者の抱えるキャンサーロストも意識しながらかかわってもらえるような情報提供**が求められていると感じており、一層の工夫や発信に努めていきたい。



# 調査主体団体紹介

## 【法人名】

一般社団法人がんチャレンジャー

## 【主な事業内容】

- ・がん罹患者の周囲の関係者、及び当人が良好なコミュニケーション手法等を学ぶためのセミナー、研修の企画・実施等教育事業
- ・良好なコミュニケーションや心身ともに円滑な社会復帰におけるモデルケース等に関する情報提供および出版等による発信事業
- ・心身ともに円滑な社会復帰に向けた書籍出版支援および記事作成支援事業

## 【代表理事】

花木 裕介

## 【設立年月】

2019年11月

## 【主な制作物】

- ・寄り添い方体験談（YouTube） <https://www.gan-challenger.org/youtube/>
- ・寄り添い方ハンドブック（冊子/PDF） <https://www.gan-challenger.org/handbook/>

【お問い合わせ】 <https://www.gan-challenger.org/contact>