

がんところの関係 ～サイモントン療法の理論と実践～

佐々木 弘

NPO法人サイモントンジャパン

サイモントン療法は米国放射線腫瘍医カール・サイモントン（故）によって開発された、がん患者とその家族や支援者のための心理プログラムである。がんであると告げられた瞬間から気持ちが動揺し、不安や絶望感、恐怖感に苛まされることは想像に難くない。しかし、このようなネガティブな感情を持ち続けてしまうことはその後の治療や取り組みに負の影響を与えることになり、また、感情が不安定になることで強いストレス状態に陥ってしまう。より良い状態で治療や取り組みを継続していく上で感情の安定は不可欠である。「サイモントン療法＝がんのイメージ療法」と認知されることが多いが、イメージ療法はサイモントン療法の一部であり、実際はQOL（人生の質）を良い状態で保ちながらがんの治療、療養生活、さらにその後の人生を継続的に支える心理プログラムである。さらに「Care for Caregiver」、つまり、患者や家族のサポートに携わる医療スタッフの心のケアに応用できるということがサイモントン療法に期待されるもう一つの役割である。ケアを提供する側がストレス状態で疲弊していたのでは良いケアを提供すること、良いコミュニケーションを図ることは極めて困難である。医療者側が自分自身をケアしてストレスフリーであることでより良いケアを提供することにもサイモントン療法は寄与すると考える。ここではサイモントン療法の理論と実践を最近の効果研究を挙げ紹介する。

キーワード

補完代替医療、統合医療、がん、心理療法