

## —— はじめに ——

がんであるという診断は誰にとってもよい知らせではありません。それは、とてもショックなできごとです。「何かの間違いではないか」「どうして自分が」と考えるのは自然な感情です。

- ◎がんはどのくらい進んでいるのか？
- ◎果たして治るのか？
- ◎治療費はどのくらいかかるのか？
- ◎仕事は続けられるのか？
- ◎家族に負担や心配をかけたくない……

悩みはつきません。気持ちが落ち込んでしまうのは無理ありません。しかし、あまり思い詰めてしまっは心にも体にもよくありません。

この一大事を乗り切るためには、周りの人の力も借りながら、がんと向き合い、現実的かつ具体的に考えて行動していく必要があります。

そこで大切なのが、「信頼できる情報を集めること」と「自分なりの病気に対する態度を決めること」です。この手帳は、そのお手伝いをするためのものです。