

死の恐怖を超えていまを輝いて生きる — サイモントン療法によるがん患者への心理的支援



NPO法人サイモントン療法協会
代表理事

川畑 のぶこ
Nobuko Kawabata

座長 船戸 崇史

がんの診断は、患者の心に大きな衝撃を与え、「死の恐怖」という根源的な不安を引き起こす。医学的治療の進歩にもかかわらず、多くの患者が不安や無力感、孤独感に苦しみ、生きる意味を見失いがちである。こうした心理的苦悩に対して、サイモントン療法は心のあり方が病や人生に及ぼす影響に着目し、患者自身が回復力を高め、よりよく生きることを目指す心理教育的アプローチを提供している。

本療法では、イメージ療法、認知行動療法、価値観の明確化、支持的対話などを通じて、患者が内なる恐れを見つめ直し、それを乗り越えるプロセスを支援する。「死は敗北ではなく、生の一部である」との視点に立ち、人生の有限性を受け容れながらも、いまこの瞬間をどう生きるかに焦点を当てる。

本発表では、死の恐怖に直面する患者がどのように感情と向き合い、生きる意味を再構築していくのかについて、実際の臨床事例を交えながら紹介する。また、集団での対話や瞑想など「集団の癒しの力（Collective healing）」を活用することで、個人の苦しみが和らいでいく過程も共有したい。

たとえがんという病を抱え、死を目前に控えていたとしても、人は変容し、成長し、希望を見出すことができる。本発表が死生観の変容と精神的ウェルビーイングの促進に向けた実践的示唆となることを願う。

略歴

米国マサチューセッツ州エンディコット・カレッジ（AA）卒業（1991）後、経営コンサルティング会社や貿易会社勤務を経て米国で通訳・コーディネーターとして独立。サイモントン博士の通訳を通じてサイモントン療法に出会い、トレーニングを修了、日本で初のサイモントン療法認定セラピストとなり普及に尽力する。
帰国後は公認心理師・心理療法家として、がん患者や家族のメンタルケア、医療者への研修、医学部講義、患者会支援、全国講演などを展開

所属団体等

日本心身医学会
日本サイコオンコロジー学会
日本ホリスティック医学協会理事

資格

公認心理師
サイモントン療法認定トレーナー

【メモ欄】