

2025 年 7 月～実施アンケート

腎臓病や糖尿病に関わる方の「リフレーミング」調査

アンケートにご協力・ご回答ありがとうございました。

今回の調査での 16 あるあるのリフレーミング例の一覧です。ぜひお役立てください。

本人 ▶ ご本人が自分の考え方を変えるためのリフレーミング

周囲 ▶ 医療者やご家族、友人などの周囲の方が、元気づけるために声をかける場合のリフレーミング

食事の悩み編

1) CKD や糖尿病の食事療法の調理が面倒で大変だ。

本人	食事療法は自分の体を守るための大切な手間だし、新しい調理法を学びスキルを上げるチャンス！
周囲	調理は面倒だよ。でも、面倒でもやっているということは、自分の体のことをとても大事にできているってことだよ。

2) 家族や友人との外食で、同じものを食べられないのが悲しい。

本人	自分の体としっかり向き合うことが最優先。自分に合ったメニューを見つける探求だと考えることにしよう。
周囲	悲しくなる気持ちも分かるよ。でも、食べるものが違って、一緒に食事できること自体が「ごちそう」だよ。

3) 塩分を控えた食事が美味しくない。

本人	素材本来の味、だしの風味、香辛料の奥深さををより楽しめるようになる、新しい味覚の冒険ができるぞ。
周囲	薄味に慣れたら、素材の味がわかってきて美味しく感じるようになると思うよ。それまでに、少し時間がかかるかもしれないね。

4) CKD や糖尿病の食事療法について、周囲の理解を得にくい。

本人	いろいろ分かってもらうタイミングかもしれない。病気や食事療法のことを、私なりの言葉で伝える練習をしよう。
周囲	分かってもらえないと思うとつらく感じるかもしれないね。もしかしたら、周りも気を使ってくれているのかもしれないよ。話してみると伝わることもあるよ。

治療や通院の悩み編

1) 検査結果が悪いと落ち込み、自分がダメな人間だと思ってしまう。

本人	検査結果は、体が助けを求めているサインだから、どうしたら改善できるのかな。
周囲	落ち込む気持ちは分かるよ。検査結果の値の変化に気づけたことは、前に進めるってことだよ。

2) 通院の時間的拘束や交通費、待ち時間などが負担に感じる。

本人	病気を放置せずに済んでいるし、通院と診療は、専門家が私の体をしっかり診てくれる貴重な時間。
周囲	定期的に自分の体と向き合うチャンスだと思ってみるといいね。負担ではあるけれど、大切な自分時間だね。

3) 食事や血圧管理などの自己管理のプレッシャーでストレスを感じる。

本人	自分の体を自分で守るスキルを身につけている途中。こんな面倒くさいことやってる私って素晴らしいよね。
周囲	全部きちんとできなくてもいいと思うよ。できた分だけ、ちゃんと自分のことを大切にしていたってことだからね。

4) 「どうせ透析になる」と言われると、雑に扱われているような気分になる。

本人	「透析は人生を続けるための手段」だって、知らない人もいるのかもしれない。でも、私の価値は、病気になったこととか、治療を受けていることで決まるもんじゃないんだ。
周囲	「どうせ」に続く言葉は、あまりいいものはないよね。そんな言葉で、あなたの価値がブレることはないよ。気にしない、気にしない。

生活の悩み編

1) 家族に負担をかけていると感じ、申し訳なく思う。

本人	支えてくれる家族のみんなに「ありがとう」を伝える良い機会だと考えてみよう。
周囲	あなたの事を大切に思っていて、負担とは思っていないんじゃないかな。だから、「申し訳ない」ではなく、「ありがとう」って思えばいいんじゃないかな。

2) 慢性的な病気であり完治が難しいことから、将来への不安や絶望感がある。

本人	付き合っていく病気になったことは、自分の体や人生をもっと大切に、丁寧に生きるきっかけなんだって捉えよう。
周囲	その気持ちは、自分の病気ときちんと向き合えてるってことだよ。

3) 以前のように人付き合いができず、孤独を感じる。病気のことを話すと、距離を置かれてしまいそう。

本人	新しいつながりが生まれるタイミングかもしれない。新しい出会いを大切にしよう。
周囲	具体的に、孤独や疎外感を感じるようなことが何かあったのかな？これから出会う人の中には、気兼ねなく付き合える人もきっといると思うよ。

4) 趣味やレジャーなど、以前よりできないことが増えてしまった。

本人	体を労わりながら楽しめることや、今まで興味がなかった新しい趣味に出会える可能性に目を向けてみよう。
周囲	無理に以前と同じようにしなくても大丈夫だよ。今は、自分に合ったペースで、新しい快適さや喜びを見つける時期なんだと考えてみない？

仕事・学業・社会生活の悩み編

1) 病気への理解がない人に心ないことを言われるのがつらい。

本人	本当に理解してくれる人の大切さがよく分かるようになるんだろうな。つらいときは、その人に頼ろう。
周囲	分かってくれない人もいるかもしれないね。でも、ちゃんと見てくれている人もいて、心ない言葉言う人は、ほんの一部だよ、きっと。

2) 仕事仲間や地域の役割などで、迷惑をかけてしまうのではないかという罪悪感がある。

本人	仕事って、一人で抱え込まず、チームで助け合うのが当たり前だから、できる範囲で貢献して、いい関係を築くことを考えよう。
周囲	罪悪感なんて持たなくていいよ。「頼る」という気持ちを忘れないでね。誰だって、時には助けが必要になるものだよ。

3) 拘束時間が長かったり、体力が必要な仕事ができなくなったことで気後れし、焦る。

本人	そのときどきで、違う生き方がある。これからは、もっと賢く、効率的に、そして自分を大切にしながら貢献しよう。
周囲	体力的に合わない仕事を無理して続けるより、自分の体調に合った働き方を考え、長く無理なく働ける環境を見つけることは大事な選択だよ。

4) 外見でわからない病気だから、「怠けている」と誤解されそう。

本人	誤解は、自分や病気自体が悪いのではなく「知らないこと」から生まれる。小さな対話を重ねて偏見を変えられるといいな。
周囲	あなたが人知れず頑張っていることを、あなた自身と、ちゃんと見てくれている人が分かっているから大丈夫だよ。



みんなでつくろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



運営

一般社団法人ピーベック



Peecc
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

