

# AYA世代の方 ひとりで悩んでいませんか



## アヤ AYA世代とは

アドレッセント ヤング アダルト  
Adolescent(15～19 歳)とYoungAdult(20～39 歳)の年代のこと

AYA世代の調査結果で「人生の重要なイベントや課題が多い年代にもかかわらず、病気や治療によってさまざまな問題を抱えていることが多く、周囲に相談しにくいと感じている」ことが分かっています

### 病気・治療のこと

- ・病気の知識・情報がほしい
- ・治療の知識・情報がほしい
- ・病気・治療のことで悩んでいる

### 体調のこと

- ・痛みやだるさ等が辛い
- ・病気や治療による症状があつて辛い
- ・眠れない

### 気持ちのこと

- ・不安なことある
- ・やる気が起きない
- ・頭の整理ができない
- ・孤独に感じて辛い

### 家族や 周囲との関係こと

- ・両親や兄弟、配偶者やパートナーとの関係での悩み
- ・養育中の子どもに対する悩み
- ・友人や周囲の人との悩み

### 妊娠・結婚のこと

- ・治療による妊娠・出産の対する悩み・不安
- ・パートナーや家族に対する病気・治療の説明に悩む

### お金や仕事など 生活のこと

- ・学校の通学に対する不安
- ・就職に対する不安
- ・仕事と治療の両立に関する不安
- ・経済面に関する不安

困りごとチェックシート(AYA用)

氏名: \_\_\_\_\_ 性別: \_\_\_\_\_

年齢: \_\_\_\_\_

※必ず自分の状態、あるいは身近な人から相談して「困りごと」を整理してください。

困りごとを整理するシート

困りごと	困りごと	困りごと	困りごと
1. 病気の知識・情報がほしい	2. 治療の知識・情報がほしい	3. 病気・治療のことで悩んでいる	4. 痛みやだるさ等が辛い
5. 病気や治療による症状があつて辛い	6. 眠れない	7. 不安なことある	8. やる気が起きない
9. 頭の整理ができない	10. 孤独に感じて辛い	11. 両親や兄弟、配偶者やパートナーとの関係での悩み	12. 養育中の子どもに対する悩み
13. 友人や周囲の人との悩み	14. 治療による妊娠・出産の対する悩み・不安	15. パートナーや家族に対する病気・治療の説明に悩む	16. 学校の通学に対する不安
17. 就職に対する不安	18. 仕事と治療の両立に関する不安	19. 経済面に関する不安	

気軽に相談してください  
対面以外にも、電話での  
相談も可能です  
詳しくは病院ホームページ  
をご覧ください



困っていること・悩みごとを  
整理できるシートがあります

