



東京医科歯科大学 がん患者さんとご家族のための おしゃべりサロン

サロン便り No.79
(2019年 7月発行)



2019年6月25日に開催された第79回“おしゃべりサロン”の参加者は、体験者21名(男性9名、女性12名)、その他3名(男性1名、女性2名)、合計24名でした。初夏を思わせる気候でしたが、季節の移ろいは心を豊かにしてくれるように感じます。今回も、おしゃべりサロンはそれぞれの想いをありのままに話し、楽しい会となりました。共感しあえる時間が、とても大切に思えた2時間でした。



サロンのお約束を確認して始まりました。

- ①自分のことを自分の言葉で話す。
 - ②他の方のお話は、善し悪しを評価しないで最後まで聴く。
 - ③ここでのお話はここ限りにする。
 - ④特定の薬や治療法を勧めない。
- 以上です。また個人情報保護のため、SNSへの投稿や録音、写真撮影は禁止です。自己紹介のあと、休憩を挟み、グループに分かれてそれぞれの想いを共感しながら、おしゃべりを楽しみました。



○サロンでは、何を話すにも誇張や遠慮の必要がないと思う。ありのままに話して分かり合える。分からないことがあれば、質問すれば教えてくれるし、みんな本当のことを言ってくれる。

○家族が、がんになった。自分に何かできることはないかと思い、サロンに参加した。

○薬の副作用には悩まされることも多いけれど、生きることを優先して治療を続けている。

○周りにがんになった人がいなかったの、いろいろ聞いてよかった。

○家で笑うことが少なくなったが、サロンでは心から笑えた。

○サロンではいろいろな話を聞いて、気持ちがラクになって帰れる。



○治療前の体力が100だとしたら、今はどのくらいかな、80%ならいいかな、という意見。続いて、生き方のコツで話が盛り上がりました。

- ・100%の力を出してはダメ、60%でいいんじゃないか。
- ・頑張りすぎず、50%でもいいじゃない、と思う。
- ・60%の力で気楽に生きていけたらいいな。
- ・今日は100%笑えた。 などなど

○同じ病気の人が、どんなふう暮らしているか、病気や治療と向き合っているかを知ることができる場だった。

○東京オリンピックが楽しみ。自分らしく、いきいきと生きたい。

皆様も、仲間のお話を聴き、そしてご自分のことを話してみませんか？ スタッフ一同、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

今後の日程

- 日時・場所
毎月第4火曜日 13:30 ~ 15:30
東京医科歯科大学 医学部附属病院
2019年 8月27日(火)
2019年 9月24日(火) ^{B棟5階 症例検討室}
(詳細は当日、開催階のエレベータホールに掲示)
- 対象：主にがん患者さん・ご家族
どちらの医療機関にかかっている方も参加できます。(無料・予約不要)
- 問合せ：東京医科歯科大学医学部附属病院
がん相談支援センター(腫瘍センター内)
電話：03-5803-4008(直通)

主催：特定非営利活動法人がん患者団体支援機構
〒154-0002 東京都世田谷区下馬5-28-7
E-mail : info@canps.jp
URL : http://www.canps.jp

共催：東京医科歯科大学医学部附属病院 腫瘍センター

