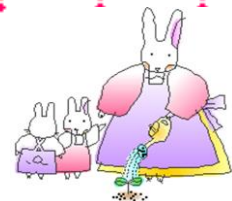


がん患者さんにご家族のための おしゃべりサロン

都立駒込病院
サロン便り No. 86
(2019年4月発行)



2019年3月8日に第93回“おしゃべりサロン”を開催しました。体験者9名（男性1名、女性8名）家族2名（女性2名）合計11名の方が参加されました。今回は、がんになってからの気持ちの変化や考え方への影響、家族同士での向き合い方などの話題が出ました。幅広い年代の方が集まり、それぞれの立場や体験から出る本音での語り合いの場となりました。



サロンのお約束を確認して始まりました。

- ①自分のことは自分の言葉で話す
 - ②他の方のお話は、善し悪しを評価しないで最後まで聞く
 - ③サロンでのお話はこの場限りにする。SNSへの投稿、録音、写真撮影は禁止。
- 以上の3点をお願いしました。

○辛かった時は、自分より若いがん患者さんの活躍を見ることで、精神的にとても励まされた。

○ネットやテレビではなく、現実にごがん患者本人から話を聞ける機会はあまりない。サロンは色々な方の話を聞けるので参考になる。

○がんになってからも、「治療中」「そのすぐ後」「何年も経ってから」では、がんに対する気持ちが変わってくる。

○自分がいつまで生きるのかは誰かが決めるのだと思っていたが、自分で「いつまで生きてやる！」と決めた方がいい。

○がんの告知を受けたあと、初めて‘誰かのため’でなく、‘自分のため’に何かしようという気持ちになった。

○ネットでがんについて検索する場合、「がん情報サービス」から情報を得ることが多い。

○公開講座などに参加して知識を得たり、情報収集したりすることも良い。

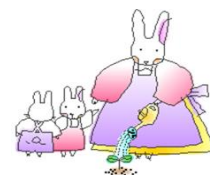
○辛い期間をやり過ごすためには、一年間の目標を決めたり、観劇などのチケットをとって、そこまでに体調を整えるなど、楽しみを見つけるといい。

○がんのことを職場で話した。ストマのことは仲の良い友人や上司にだけ話した。周囲にきちんと説明することで、できることとできないことを伝えられるし、フォローもしてもらえる。

○家族内で、愚痴を聞ける心の余裕がない時もある。自分自身をまず大事にした方が良い。余裕がある時にじっくり話を聞けばいいと思う。

体験や想いを分かち合った内容を、ごく一部ですがご紹介させていただきました。次回もスタッフ一同、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

次回・次々回のご案内



- 日時：毎月・第2金曜日（13時～15時）
2019年5月10日（金）
2019年6月14日（金）
 - 場所：都立駒込病院 本館3階
患者サロン（中央エレベーター横）
 - 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。
- * 予約はいりません / 参加費は無料です