

みんなで語ろう会

ニュースレターNO.79 2019年6月発行

2019年5月15日に第85回“みんなで語ろう会”を開催しました。がん体験者(女性11名)と家族(女性1名)のご参加を頂きました。今回は初参加の方が多く、がんになってからの不安な気持ちとどう折り合いをつけるのか、などがん患者同士ならではの“生きる知恵”が詰まった2時間となりました。



サロンのお約束を確認して始まりました。

- ・自分のことは自分の言葉で話すこと
 - ・他の方のお話は、善し悪しを評価をしないで最後まで聴くこと
 - ・サロンでのお話はこの場限りにすること
- 以上三点です。また、個人情報保護のために、SNSの投稿、録音、写真撮影は禁止です。ご協力をお願いしました。

○病気になってから、体力がなくなり大変だけれど、サロンに参加することでみなさんから勇気もらえる。

○サロンの参加者は、がんの部位は違うけれど、抱えているものは何かしら同じだと思う。

○笑いヨガに参加してみた。自己紹介でがんのことや抗がん剤のことを話した。他にも様々な人がいて、笑うことですっきりできた。

○病気のことを不安に思う気持ちは、時間が解決してくれると思うけれど、がん専門の心療内科(精神腫瘍科)にかかるのもひとつの手だと思う。

○自身の不安を自覚した上で、最終的には良い方向にいく、という考え方をするようになった。家族や知人だけでなく、行政や地域など周りにいるたくさんの方の助けが、必要に応じて得られると思う。

○がんになってから、「ひとりで生きているのではなく、周りを巻き込んで自分は救われている」と感じるようになった。

○入院中、看護師さんから「頑張りすぎず、泣きたい時は泣けばいい」と言われ、思い切り泣いたら心の重石がとれたように感じた。

○病気になって夫がひとりで困らないように、早くから家事を教えておいたので、今は色々やってくれて楽できている。

○食事のバランスに気を付けている。食べることが活力、体力につながると思う。

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。

今後の予定

- 日時: 毎月・第3水曜日 13時~15時
2019年7月17日(水)
2019年8月21日(水)
- 場所: 武蔵野赤十字病院 多目的室
5番館 3F 情報ラウンジ横
- 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ても参加できます。
(申込みは不要、参加費は無料です。)



Cancer Patients
Support Organization

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丁目28-7
E-mail: info@canps.jp http://www.canps.jp

共催: 武蔵野赤十字病院

Tel : 03-5787-6411