



# 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.81  
(2019年 9月発行)



2019年8月27日に開催された第81回“おしゃべりサロン”の参加者は、体験者18名(男性6名、女性12名)、その他2名(女性2名)、合計20名でした。時折、秋めいた風を感じる季節になりました。初参加の方から参加回数を重ねておられる方まで、それぞれの日常生活で思うことをその人らしい言葉で語りました。



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。



○治療をへて最近では体調が落ち着いている。自分の楽しみのために出かけることもできるようになった。気分的にいろいろできるようになったことに感謝している。

○病気とはうまく付き合っていくものなのかなと思った。

○今年の夏は暑かった。生きてるだけで自分はエライなー！って思う。

○自分が楽しめることを見つけ実行。ただし、無理しない程度、疲れない程度に。

○脱毛してウィッグを買ったが、今は髪が生えてきたので使わなくなった。でも捨てる決心がなかなかつかない。

○無理のない範囲でのボランティアもいい。「ありがとう」って言われることが力になる。



○病気になる前にやっていたことを、また始めようかと思った。

みなさん、それぞれに楽しめることをお話してくださいました。たとえば・・・

- ・寄席に行く
  - ・バイオリンコンサート  
(自治体主催で安いもの)
  - ・プールでウォーキング
  - ・野球観戦
  - ・美術展めぐり
  - ・映画鑑賞、CDで音楽鑑賞
  - ・コーラス
  - ・卓球(おしゃべりが楽しみ) など
- 自分のペースで楽しめることがポイントのようでした。

皆様も、仲間の話を聴き、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11月26日(火)

2019年12月24日(火) <sup>B棟5階 症例検討室</sup>

(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

Cancer Patients Support Organization

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

