

# みんなで語ろう会

ニュースレターNO.82 2019年9月発行

2019年8月21日に第88回“みんなで語ろう会”を開催しました。がん体験者12名(男性1名、女性11名)、家族1名(女性)のご参加をいただきました。今回はがんになってからの気持ちや考え方の変化、災害時の備えについて、などの話題が出ました。自分の気持ちを語り、相手の一言ひとことを聴くことで、学び癒される時間となりました。



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。

○退院して少しずつ元の生活に戻ってきたが、以前と同じことをしていても気持ちが沈んでしまう。心のリハビリとして、どういふことをすればいいかを聴きたくて参加した。

○がんになってから、友人関係を割り切って考えるようになった。友人それぞれに「この人はここまです」と、話す内容に線引きをすることで、自分も傷つかないようにした。

○病気になったことはとても辛かったけれど、それ以上に人との出会いがあった。がん患者同士だと、気を遣わないで話すことができる。

○手術が終わっても、「なぜ自分だけが…」と思っていた。サロンに初めて参加した時、みんなが辛さをわかってくれた。

○こここのサロンのように、病気についての気持ちを共有できる場所があることを初めて知った。

○災害等の備えも考えて、ストマの替えは最低10枚は持つようにしている。あとは「お薬手帳」を持ち歩くようにしている。

○不安に感じるものがあつたら看護師さんに相談するようにしている。そして、診察の時に、主治医にその気持ちを伝えるのを手伝ってもらった。

○サロンに参加して、色々な知恵を頂けた。その中から、まずは自分ができそうなことからやってみようと思う。

○ここでは人対人のお付き合いができる。がんにならなければ、皆さんとお会いすることもなかったと思う。

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10月16日(水)  
2019年11月20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も参加できます。  
(申込みは不要、参加費は無料です。)