



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.63
(2018年 3月発行)

2018年2月27日に開催された第63回“おしゃべりサロン”の参加者は、体験者24名(男性8名、女性16名)、家族2名(男性1名、女性1名)、その他1名(女性1名)、合計27名でした。ぽかぽかと春めいた日差しを感じるなか、たくさんの方にお集まりいただきました。今回もそれぞれの思いを語り合い、お互いに分かち合う時間を持つことができました。笑いに満ちた会は、初めて参加の方も、何度も参加している方も、楽しんでいただけたのではないのでしょうか。

サロンのお約束(①自分の事は自分の言葉で話す、②お話は評価することなく聴く、③ここでの話はここ限りにする)から始まり、自己紹介、休憩を挟んだあと、4グループに分かれて、それぞれの想いを共感しながら語り、最後に感想を伺いました。

○手術から2年経った。近頃は周りのことにも気持ちが向けられるようになって、花が咲いたことにも気づいたことがうれしい。

○乳がんの手術後は腕が上がりなくなったが、体操して上がるようになった。

○体調がいいと、ついアクティブになりすぎてしまうのか、その後体調を崩すことが多い。自制して、身体をいたわりながらやっていこうと思った。

○いろいろな食事法や健康法があるが、結局は「野菜中心のバランスのとれた普通の食事」と、「身体を動かすよう心掛ける」というのが一番いいように思う。ストレスもよくないと言われているが、好きなことをやったらいいと思う。

○テレビ・雑誌・新聞だけを情報源にしていると、偏ってしまいそう。サロンで生きた話を聞くとそれぞれの違い、多様性が実感できるので、主体的に病気と向き合えると思う。

○病気が分かる前は仕事人間で、自分にも相手にも厳しかった。今は自分にも70%、相手にも70%でいいじゃないか、と思っている。

○最近をよく歩くようにしている。

○再発したが、充実した毎日を過ごしている。

○明るい雰囲気ではっとした。

○多様ながん種の人のお話が聞けた。どの人も病気なのに、サロンに来て元気にしゃべって笑っていることに、とても驚いた。

○どなたとも身構えず、フラットに話せた。

皆様も、仲間の話を聴いて、そして自分も話してみませんか。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

2018年 3月27日(火)

4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ーホールに掲示)

■対象：主にがん患者さん・ご家族

どちらの医療機関に掛かっている方も参加出来ます(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)

今年度から曜日と会場が変わりました

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

「のぞみ基金 がん患者団体支援助成金」事業