

みんなで語ろう会

ニュースレターNO.86 2020年1月発行

2019年12月18日に第92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3名、女性9名)、家族1名(女性)のご参加をいただきました。今回は、病気のことを周囲にどう伝えるか、副作用について、ストレス発散についてなどの話題ができました。

がん種は違っても、どこかで気持の共有ができ、《自分はひとりではない》と思えるサロンになりました。



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よること
- 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。

○今は「人生を楽しみなさい」と言われても、自分にとってはハードルが高く感じる。

○がんのことを子どもに伝えた。昔は私が面倒を見ていた子どもたちが、逆に自分の話を聞いてくれるようになった。

○先日、今年最後の診察を受けた。主治医から無事、4年をクリアできたと言われた。そのことを皆さんにこのサロンで報告したかった。

○入院中から、がんになったからこそ何かを社会に返していこうと思っていた。マイナスだったことをプラスにとらえようと思ったから、ここまでやってこられた。

○サロンでも病気のことを言いたくなかった。回を重ねてやっと言えるようになった。

○頑張りたい時に頑張ればいい。できない時は何もなくていいと思う。

○「カツラ、素敵ですね」と声をかけられ、自分から病気のことを話した。周囲のいたわりを好意的にとらえるようにしている。

○薬の副作用で眠いので、午前中は寝て体を休め、午後から動くようにしている。

○がんの治療には、家庭や周囲の理解が必要だと思う。

○釣りをしたり、自然と触れ合うことでストレスを解消している。

○サロンに参加して泣いている時もあったが、着実に力をもらうことができた。今はやっと長いトンネルから出た気がする。

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
2020年2月19日(水)
2020年3月18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。)