

がん患者サロンに いってみよう

一人で悩まないために



特定非営利活動法人
がん患者団体支援機構

がんといわれた時「頭が真っ白になってしまった」「どうやって帰ったか分からない」「奈落に落とされた感じ」など、多くの方は、辛い想いを経験されています。

ご家族の方も「どう言葉をかけたらいいいのか」「どう接すればいいのか…」と悩まれています。

がん患者サロンは、「誰にも話したことのない想い」を話し、聴くことで、気持ちを分かち合うところです。

自分の考えをまとめたり、共に考えたりすることで、何か気づくことがあるかもしれません。

あなたもサロンに参加して、こころを軽くしてみませんか。

この小冊子を手にとられたあなたが、「がん患者サロンにいてみようかな」と思っていただけで幸いです。

がんといわれたとき

まさか 私が…

何も悪いことをしていないのに
なぜ私が…

泣きたくても しばらく涙も出なかった

重圧でつぶされそうになった



診察室では

はじめは 説明が分からなかった…

先生は「何かあったら何時でも
なんでも…」

と言ってくれるが…

でも はなせない

…だって 先生や看護師さんが
忙しそうだから



だから いつも
「大丈夫です」って
言ってしまう

治療のとき

明けない夜はない

トンネルはいつか抜けると
自分に言いきかせるけれど

眠れない夜もある

気持ちまでは
病気にならないように
楽しいことを考えようと
するけれど



いつも明るく元気は無理
落ち込むことはある

治療を終えて

特別な病気と色眼鏡で
見られるのがイヤ

再発や転移が不安
心が落ち着かない

日常の些細なことが
幸せだと思える
病気にならないと
わからなかった



今日できることを一つずつ見つけて
その中に笑いの種があるといいね
笑うことから始めよう

それぞれの想い

家族や話を聞いてくれる人が
そばにいてくれるだけで救われる
でも わがままになってしまう
だって どう伝えたらいいかわからないから

患者

ともだちには言っていない
可哀そうと思われるのが嫌で…
言う気にならない



家族

どう接してよいか
どんなことばをかけたらいいか
悩んでいる
そして 家族もつらいんだ

仕事では

仕事に復帰したが無理はしない

職場で沈んだ顔ができなかった
笑顔でいるのに葛藤があった



再発・転移して自分が見えなくなった
精神的にも追い詰められたけれど
先生に助けられて
「今も仕事をしている」

サロンに参加して

ネガティブなことも 評価しないで
きいてもらえる



気持ちをきいてもらって楽になった
心が軽くなった



悩みは言い尽くせない
皆の前で話が出来たことがよかった



ひとりだとつらい
来てよかった



がん患者サロンって？

●誰がしているの

サロンは、患者会や病院で開催しているものや、病院と患者会が共催しているものなどがあります。

●どんなことをしているの

がんに関する勉強会や分かち合いなど、各サロンで独自の工夫をしています。

●秘密は守れるの

サロンでは、そこで話されたことはその場限りにして、他では漏らさない(守秘義務)をお約束しています。安心してお話してください。

話したくない場合は司会者にお伝えください。

●どこにあるの

お近くのがん診療連携拠点病院などの「がん相談支援センター」にお問合せください。

●参加するには

希望のサロンが見つかりましたら、開催場所、日時、参加要件などお問合せください。

サロンによっては、病気の部位を限定していたり、該当医療機関にかかっておられる方のみという所もあります。予約や費用が必要な所もあります。

あなたは一人ではありません
病気になった自分を責めないでください
ひとりで悩みを抱えないでください
悲しみや辛さを分かち合える仲間がいます

がん患者団体支援機構では

下記病院のご協力によりがん患者サロンを開催しています。
どちらの医療機関にかかっている、それぞれのサロンに
参加できます。予約や費用は必要ありません。

都立駒込病院	毎月第2金曜日	13:00—15:00
武蔵野赤十字病院	毎月第3水曜日	13:00—15:00
東京医科歯科大学 医学部附属病院	毎月第4水曜日	13:30—15:30

※上記サロンの内容は、当機構発行の「がん患者サロン便り集」をご覧ください。

参加にあたっては五つのお約束をお願いしています。

五つのお約束

- ・自分のことを、自分の言葉で話しましょう
- ・他の人の話は、評価しないで聴きましょう
- ・ここでの話は、ここ限りをお願いします
- ・専門的な診断、治療の話をする場ではありません
- ・特定の治療、薬、食品、宗教などを推奨する場ではありません



Re Smile 笑顔をとりにどして

特定非営利活動法人 **がん患者団体支援機構**

URL <http://www.caps.jp> Mail info@caps.jp



- ◆東京事務局 〒158-0091 東京都世田谷区中町2-21-12
なかまちNPOセンター311
TEL 03-6411-6471 FAX 03-6411-6474
- ◆尾道事務局 〒722-0022 広島県尾道市栗原町5901-1
浜中皮ふ科クリニック内
TEL 0848-24-2413 FAX 0848-24-2423

2014年10月

この小冊子は「公益財団法人正力厚生会」「第5回ニッセンライフ基金
がん患者団体支援事業」の助成金を受けて作りました。

※無断複写・転載はお断りします。(使用希望の場合は上記アドレスまでご連絡ください。)