

# がん患者サロンに いってみよう

一人で悩まないために



**Canps**  
Cancer Patients  
Support Organization

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よいのか」「どう接すればよいのか…」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つてみようかな」と思っただけであれば幸いです。

# 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

# それぞれの思い

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



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



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火曜日	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」をご覧ください。

参加にあたっては以下のお約束をお願いしています。

### 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
- ・個人情報保護のため、サロン内での録音、写真撮影、SNSなどへの投稿はしないでください



Re Smile 笑顔をとりもどして

特定非営利活動法人 **がん患者団体支援機構**

URL <http://www.canps.jp> Mail [info@canps.jp](mailto:info@canps.jp)



- ◆東京事務局 〒154-0002 東京都世田谷区下馬5丁目28-7  
TEL 03-5787-6411 FAX 03-5787-6420
- ◆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

2018年10月

この小冊子は2018年「のぞみ基金—がん患者団体支援事業」の助成金を受けて作成しました。

※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。)