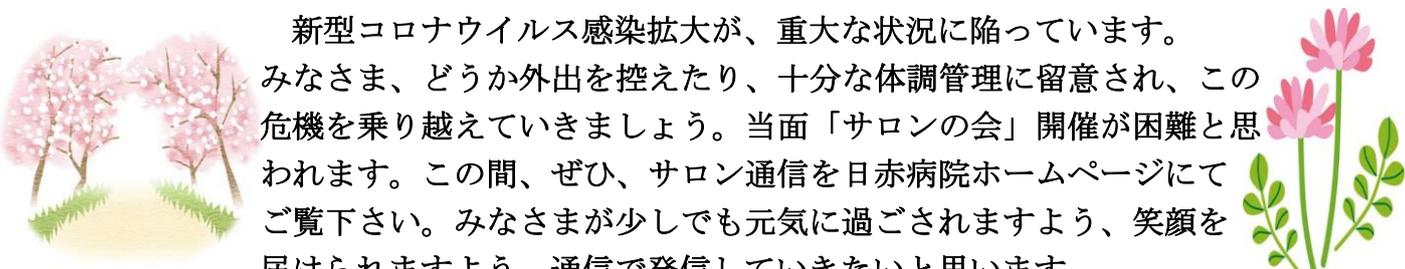


# がん患者コミュニティサロン通信

秋田赤十字病院 がん患者コミュニティサロン

〒010-1495 秋田市上北手猿田字苗代沢 222-1

☎ 018-829-5000 (内線 2182)



新型コロナウイルス感染拡大が、重大な状況に陥っています。みなさま、どうか外出を控えたり、十分な体調管理に留意され、この危機を乗り越えていきましょう。当面「サロンの会」開催が困難と思われれます。この間、ぜひ、サロン通信を日赤病院ホームページにてご覧下さい。みなさまが少しでも元気に過ごされますよう、笑顔を届けられますよう、通信で発信していきたいと思ひます。

## ～この間のサロンの会から～

☆令和元年最終となった、12月サロンの会は、NPO 法人「わたしのがん net」・奥山由香里さんを迎え、法人の紹介、活動についてお話を伺い、その後「ありがとうカード・折り紙」づくりを行いました。20名の参加をいただき、みなさん、可愛い作品完成！ほっこりと心温まるレクチャーでした。講師の奥山さんを囲んで、みなさんの満面の笑みと充実感が、満ちあふれていました。

☆昨年度のふりかえりでは、なんとといっても『コミュニティサロン・10周年に感謝!』でした。10周年記念行事は、赤十字病院・2階ギャラリーコーナーにおいて、6～7月の約一ヶ月間、展示会を行いました。展示は会に参加してくれるお一人お一人の思いを、メッセージカードに綴り、フォトフレームにして、観て下さる方々、私たちと同じがん患者さんに届けたい。という思いの企画でした。また、これまでのサロン通信・今まで取り組んだレクチャー作品・「わたしのがん net」から毎月頂戴するカードや折り紙・会のみなさんが、がんと向き合いながら、自分らしく前向きに趣味やサークルを通して作られた作品たち、楽しみや生きがいにつながっています。さらには、半年間の入院中、手指のリハビリ目的で作ったモチーフ編みのベットカバー・(元)日赤病院職員さんが心込めて折ってくれた色とりどりの鶴たちが、みなさんを迎えてくれました。癒やしの空間と元気・明るさが観てくださった多くの方々に感動を与えてくれたようでした。また、観て下さった方々から「日々、大変なみなさんの思いに触れ、こちらのほうが癒やされ勇気をいただき、ありがとうございました」とのご感想を頂戴。大変ありがとうございました。

この間、病院・職員さんたちのご協力のもと、会のみなさんとともに展示作業など、心一つにして取り組むことができたことに感謝とともに大きな喜びとなりました。多くの方々のご協力・ご支援、誠にありがとうございました。

「わたしのがん net」 奥山由香里さんから、活動状況についてお話を伺いました。

「わたしのがん net」は、  
がんと生きる“わたし”にとって暮らしやすい  
社会とは何か？声を集め、つながり合い、語り合い、  
そして、社会に問いかけていく活動をしています。  
フォーラム、トークイベントで出会った方々の熱い思いが  
活動の柱となっているそうです。

活動の一つに「ありがとうカード」を届けるプロジェクトがあり、  
全国各地でご縁をいただいた方、取材に協力してくださった方、イベント  
などでサポートしてくださった方、闘病中の方、がんで家族を失った方  
など、全国の方々に毎月、季節の「ありがとうカード」をお届けしています。  
受け取られた方々の心が温まりますよう、季節の風を感じてもらえますように、  
今月も笑顔で過ごせますようにとの願いをこめて、取り組まれておられます。  
また、『**いきるを包む・暮らしの中のがん手帖**』を年4回発行されていますので  
ぜひ、手に触れご覧になっていただければと思います。

毎月、どこかの街で「ありがとうプロジェクト」が開催されており、  
私たちのサロンの会では初めてですが、この間数回、秋田にいらしています。

「秋田は第2のふるさと」と思えるくらい大好きだそうですよ！嬉しい！

今回、「折り紙とカードづくり」では、12月ということもあり、  
折り紙で作ったサンタクロース、長靴、クリスマスツリー、トトロなどを  
クリスマスカードに添えた作品たちの完成！思い思いの色や添え方で  
個性が光ります。楽しく幸せな時間をみなさんと共有しました。

**奥山さんに感謝!!**  
**ありがとうございました。**

## こころの道しるべ ～がんと上手に向き合うために～

サロン通信No.37「がんとうつ」に関連しますが、2013年にがんと向き合った方々を  
対象とした調査が行われ、悩みや負担の内容について尋ねたところ、再発・転移の不安、将来  
に対する漠然とした不安といった「不安などのこころの問題」の回答が、全体の約3分の1と  
最も多くの割合を占めていたそうです。次に「がんによるこころの動き」について、多くの  
患者さんが、多かれ少なかれ、その時の段階や時期における「こころの動き」が  
あると言われています。なぜ病気になったのか？・治療や副作用が気になる・気持ちが  
落ち込む・孤独感、こころが揺れてつらくなる。私たちも経験されていることと思  
います。そんな時、冊子「こころの道しるべ・がんと向き合うために」の活用や、  
がん相談支援センター・川原看護師さんに気軽にお話してみませんか？こころの整理が  
つくようになり、話すだけで気持ちが楽になること、まちがいなしです!!