

くつろぎサロンはがん患者と家族のための会です

くつろぎサロン通信

2014年5月14日 第11号
発行 十和田市立中央病院内
がん患者と家族の会事務局

H25年度後期も、くつろぎサロンでは様々な活動がありました

『ピア・サポートで、心やわらかに』 H25.7.24 H25.9.25

昨年参加した「青森県がん患者関係等活性化支援フォーラム」にて、“ピア・サポート”が『がん支援プログラム』に導入されていることを知った。早速『くつろぎサロン』月例報告会中、新谷相談員から“ピア・サポート”勉強会を実施しよう」と提案され、いつもポジティブ思考のメンバーは、即座に賛同！勉強会とロール・プレイ体験は、間もなく実現されることになった。

7月24日：初回は研修テキストの読み合わせと、模擬相談DVD視聴
9月25日：DVD再視聴後、会員同士ペアになりロール・プレイ体験
“ピア・サポート”プログラムの意義にひとしきり感銘を受け、私は会員以外の知人も誘ったりするほど、いつにも増して意欲的だった。ところが想い掛けなく「ロール・プレイ体験日」が近づくにつれ、【虚像が露呈されてしまう？】という不安に駆られたのである。自己統制できないまま、足取り重く月例会に参加することになった。
当日のロール・プレイのサポーター役はMさん。サバイバーである彼女の眼差しは、いつもあたたかい。出逢い当初から親近感を感じていたとは言え、全く警戒心なく素直に気持ちを出出できて居る、自分の姿が信じられなかった。心から安心と信頼と親近感を持って、胸の内を吐露できた。そして未だ克服できていない部分の、“気づき”をさせて貰った。
〜〜《長兄他界直後は不安定な心身に気遣いしてくれる、周囲の方々の優しさに依存し甘えきって居た。その後【弱者ブッてる!?!惨めっつらしい!?!】と自戒し、10余りのボランティア活動を再開させ、虚勢を張り続けて3年になる。

表面には“ボランティア”だから、ちょっぴりだけど誰か何かのお役に立てているように、見えて居るかも知れない。しかし肝心の闘病中の長兄には、【全く!何の!!役にも立たなかった!!!!!!】
独りになると、辛い。悲しい。苦しい。未だ後悔と自己嫌悪で、涙するばかりの情けない現状。》〜〜
これからは、せつなく、さみしく、よわい自分を認め、『くつろぎサロン』の“Peer”に、遠慮なく表出し受け入れて貰いながら、無理をしないで過ごして行きたい。
『がん(他病)患者・家族・遺族』には、グリーフを抱えた方々も少なくは無い。
“ピア・サポート”の果たす、役割と効果は大きいと想われる。会員みんなが経験を重ね、当会内だけではなく院内や地域の中へと、活動を発展させられるようになりたいと想って居る。
焦らず、気負わず、心やわらかに・・・。

記：会員 立崎房子



メディカル・メイク 講習会



9月の行事予定だった「メディカル・メイク」の講習会が11日に行われました。昨年に続いて講師は山崎多賀子さんです。病気になっても特に女性はお化粧をすることによって、病状が改善される可能性があることがテレビ等で報道されています。山崎さんをご自分のつらい実体験を勇敢に画像にして公開し、同様の経験を持つ多くの方たちに励ましを与えておられます。私自身の病状と重なる部分も多く、とても参考になりました。

20人ほどの参加者は持参した鏡に向かい、講師の指導に従って実際にメイクをしました。眉の引き方が大切で、特に眉頭をきちんとすることによって自分らしさを出すことができることなど、具体的なお話しが印象に残っています。明るい色を使い、ほほ紅と口紅を用いると顔だけでなく心も元気になることが数時間の実習でよく分かりました。

和気あいあいと楽しい雰囲気の中で、あっという間に時間が過ぎ、モデル役の方をはじめみんなが美しい笑顔で帰ることができました。年間行事の中でも本当に楽しみな予定の一つです

記：会員 中野渡昭子



青森県患者支えあいフォーラムin八戸

H25.12.1

12月1日(日)に八戸グランドホテルで開催された「青森県患者支えあいフォーラム」へ参加しました。最初に弘前大学教授 中路重之氏による「がん患者さん・あるいはがん患者会に望みたいこと」、次に八戸市立市民病院 医療連携室のソーシャルワーカーの大角亜希氏による「がん診療連携拠点病院について」の講演がありました。

講演の後、フォーラム参加・協力団体として「青森県よるこびの会」「ひまわりの会」「八戸緩和ケアを考える会」によるがん患者・家族の会の活動紹介がありました。「十和田市立中央病院くつろぎサロン」もその一団体として紹介させて頂きました。私は「患者会くつろぎサロン活動を拠り所にして」と題して今までの自分の思いや、なくてはならないと思っている患者会の活動等について話しました。初めての経験でしたので、うまく伝えられるのかと心配でしたが、サロンの仲間やがん相談員の新谷さんからの励ましや応援を頂き、なんとか終えることができました。

活動紹介終了後に、別会場でがんに関する不安や療養上の悩みや、がんに関する正しい情報入手の方法等についてのミニ相談会があり、同時に「がん患者・家族の会交流コーナー」が開設され、私達のサロンでは、坂下会長さんをはじめ、参加者全員で、くつろぎサロン通信・活動写真などの展示をしたりして、他団体との和やかな交流を図ることができました。講演から交流までの、とても有意義な一日でした。有難うございました。

記：会員 田嶋敏子



お箏と二胡・詩吟の鑑賞会 H25.10月23日に開催されました

箏と二胡、詩吟の鑑賞会では、私達の演奏をお聞き下さり、ありがとうございました。病院内の患者会という場で演奏出来た事は、大変うれしく、このような機会を作っていただき感謝しております。

私は4年前に乳がんの手術を受けましたが、実はその時、二胡の吉川さん達とコンサートを計画しており日にちや場所、曲目も決まり、練習を始めた矢先でした。最初に頭に浮かんだのは、箏が弾けなくなるのでは？、コンサートはどうしよう、という事でした。手術は右側だった事もあり、またこのように演奏出来るようになるとは思っていませんでした。抗がん剤の治療中に病院でチェロのコンサートがあり、その方もがんの手術を受けたという話を聞き、元気と希望を持つ事が出来ました。



ですから、私も病院で演奏する事で、少しでも皆さんの励ましになれば、と思っております。本番には強い方ですが、なぜかあの日はあがってしまい、思うような演奏が出来ませんでした。もっと練習して、またいつの日か皆さんの前で演奏出来たら良いな、と思っております。

記：会員 宮真奈美



編集後記

昨年3月に、地元である十和田市へ約20年ぶりに帰ってきました。そしてあっという間に一年が経とうとしています。春は官庁街通りの桜並木、夏は十和田湖へ、秋には駒っランドや美術館、そして、この冬は久しぶりの雪に私は悪戦苦闘、子供達は大喜び、、、と、十和田市の四季それぞれを満喫しました。振り返ると、この一年は様々な出会いと体験の一年だったと思います。十和田市立中央病院へがん相談員として入職し、くつろぎサロンの皆さんと出会ったのは11月でした。まだ4ヶ月ちょっとのお付き合いですが、くつろぎサロンの例会や皆さんのお話から、たくさんのお話を学ばせて頂いています。また春が来て季節が巡ります。この一年もくつろぎサロンの皆さんと一緒にたくさんの学びや経験を重ね、私自身が成長していけるよう、そして十和田市の四季の楽しさを感じながら過ごしていければと思っています。

H26.3.20 記：がん相談支援センター 平野玲

