



第130回 ほほえみ 開催

1月15日（水）第130回 ほほえみを開催しました。
今回は7名（うち1名が初めて）の方が参加してくれました。

次回のほほえみは、2/19（水）14時から16時まで
本館3階 特別会議室での開催となります



【がんサロン事務局より】

『“目標”という、生きる希望』

（がん体験記）

がんになって、生きる希望を失った。
今の、この現状を受け入れるのがやっと。
治療をなんとかこなしてゆくのがやっと。
その先に、明るい光はあるのか——。

それは入院中のことだった。

退院後に、行きたいところがあった。でも、体力はない。手術の傷もきつとすぐには良くはならないだろう。そしてそこは、ほんの少しだけ遠い場所だった。健康で元気であれば、簡単に行ける距離のところではある。が、退院して間もないときだ。ましてや、治療もはじまるだろう。そんなときの“ほんの少し遠い場所”は、かなりの労力になる。

私は頼っていた看護師さんにその話をした。私はてっきり、「そうだね。退院したばかりだと体力もないし、治療が始まれば免疫力も落ちるかもしれないしね・・・」と、暗に「行かない方がいい」と言われるものと想像していた。が、看護師さんの口から出たのは、「行って来たらいいんじゃない？ 目標があるほうが生きる希望になるでしょ？」という明るい言葉だった。

『“目標”？ “生きる希望”？ そうか、目標を持つことは、生きる希望になるんだ』

と、その時初めて気づかされたのだ。看護師さんのその一言に、涙が出たのを今でも覚えている。

“目標”というと、“未来に向けた大きな夢”というイメージがあった。が、どんなことでもいいのだ。日々の生活の中にも、きっとたくさんの“目標”があるはずだ。

たとえば、「体調のいい時、町内を一周歩いてこよう」「今日は読みたかった本を10ページ読んでみよう」「今度の日曜日は買い物に出かけてみよう」「治療が終わったら、旅行に行ってみよう」など、どんな小さな目標でも達成できれば嬉しいものだ。そしてその“目標”は、“生きる希望”にもつながってゆく。何より嬉しさ、楽しさは、心が喜ぶ。

誰にも命には限りがある。一日一日、一時間一時間を大切に生きていきたいものである。

（北海道／女性／乳がん／がん患者本人）