



## 第119回 ほほえみ 開催

2月20日(水)第119回 ほほえみを開催しました。  
10名の方が参加してくれました。



2009年 第1回目のようす

2009年2月に第1回目のがんサロンを開催してから、今月で10周年を迎える事が出来ました。

そこで、今回は少し紙面をお借りして、ほほえみの活動について振り返ってみたいと思います。このがんサロンを立ち上げようと思ったきっかけは、島根県の取り組みを聞いたことから始まりました。がん相談員として、患者さんやご家族の心配なことや困りごとの話を聞かせていただくなかで、「私と同じ病気の人はどうしているの?」「みんなはどうやってこの副作用と付き合っているの?」「家族に負担をかけたくないからこの気持ちは誰にも話せない」などという話をされる事がありました。ただ、当時この北見には患者会もなければ当然サロンもないところで、どうやって患者さんの悩みを解決することが出来るのだろうと日々思っていました。

そのような中、島根県の取り組みを知ることになったのです。とはいっても、どのように実際取り組んでいけば良いか全く分からなかったため、同じ赤十字病院の繋がりということで、すでにごんサロンを立ち上げられていた島根県にある松江赤十字病院のソーシャルワーカーに相談させてもらい、立ち上げや運営についてのノウハウを教えてもらいました。そして何とかがんサロンを北見で立ち上げることができたのでした。

そこで、2009年2月の第1回目の開催を迎えるわけですが、当時、北海道でもたぶん札幌にしかなかったがんサロン。北見で開催しても誰か来てくれるのか、本当は患者さん同士が交流したいなんて、そんなニーズはないのではないかと心配に思いながら会場で待っていたのを覚えています。

会場は旧病院のボランティア室でした。10名入れればいっぱいになってしまうくらいの狭い部屋でしたが、1人でも来てくれたら一緒にお話しさせてもらおう(本当は1人ではサロンにならないのですが…)と思っていたところ、1人、2人…と参加者の方が来てくれ飛び上がる程嬉しく思っていたのも束の間、最終的には40名程の参加者が来てくれ、今度は嬉しい悲鳴になったのでした。

当然ボランティア室には入りきらなくなり、急遽会場を大講堂へ変更することになりました。40名となると、なかなか皆さんがゆっくり話しをする環境を作れず、アンケートにも「もっとゆっくり話しをしたかった」などの意見をいただきました。そこから少しずつ開催方法を試行錯誤しながら、勉強会を開催するようになったり、ミニコンサートを開催するようになったり、リフレクソロジーのボランティアさんがマッサージをしてくれるようになったりと、ほほえみならではのがんサロンに参加者と共に成長して来れたと思います。

10年が経ち、ずっと参加してくれている方もいれば、途中で来られなくなった方、逆に途中から参加されるようになった方などいろいろありますが、でも、がんサロンほほえみは参加者と共にこれからも歩み続けていきたいと思ひます。

これからも、がんサロンほほえみをどうぞよろしくお願いしします。

(がんサロン事務局より)

次回のほほえみは、3/20(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

# がんサロン開設10周年記念 市民公開講座を開催しました!



2月27日にがんサロン開設10周年を記念して、市民公開講座を開催しました。

“がんサバイバー同士による体験の語りと傾聴が持つ力”と題し、がん患者さんとご家族の3名よりそれぞれの体験談を報告いただきました。70名の来場者があり、それぞれの話に聞き入っていました。



乳がん患者さんの佐藤りかこさんからは、10年前に乳がんの告知を受け、当時はがんといえば死をイメージするもので、泣きながら家に帰ったことなどについて話されました。家では、漠然とした不安などが襲ってきて、でも、誰にも話すことが出来ずに1人で闘っていた。唯一泣ける場所はお風呂場で、お風呂場なら泣いて顔が濡れても気にならないから。そんな気持ちの中、がんサロンと出会い、同じがんと闘っている人と話しをすることで共感が得られた。がん患者同士で話しをすることは、心のリハビリになった。がんにならない方が良いが、がんになって日常が特別なものと知ることが出来た。がん患者さんには、一緒に闘ってるがん患者の仲間がいることを知って欲しいと話されました。

肺がん患者さんのご家族である黒河洋子さんは、昨年11月に旦那さんを肺がんで亡くされました。旦那さんが肺がんの診断を受ける3ヶ月前、旦那さんのお姉さんが膵臓がんで亡くなられた際、お姉さんからがんの早期発見、がん検診の大切さについて訴えられていたのに…と。咳が続いていたため受診を勧めてもなかなか受診に行かず、やっとの思いで受診した時には肺がんで、すでに肝臓にも転移していると医師からの突然の告知。状況が理解出来ず、この医師は何を言っているのだろうと怒りすら覚えている中、旦那さんは自分のことよりも黒河さんの事を心配してくれていた。抗がん剤治療を開始したが、あまり効果がないにも関わらず強い副作用。一番つらかったのは味覚障害だった。大好きなラーメンも5本でだめ、天井も一口がやっとな、めんたいこは砂。その気持ちを分かろうと鼻をつまんで食べてみたが、やっぱり美味しくない。



いつしか、自分だけ美味しく食べることに罪悪感を感じ、台所で背中を向けて立って食べるようになった。病院スタッフからは、人に話すことで心が少し楽になるからと言われてたけど、言える人がいない。友達に言っても「頑張ってる」と言われるのが分かっているからつらかった。もう頑張ってる。「大丈夫？」大丈夫じゃないから!!何とか旦那さんの気持ちを分かろうと思っても、旦那さんもつらく、「キミにこの気持ちは分からない」と言われてしまうこともあり、私も頑張っているのに…とあってつらかった。そんな時にがんサロンで話しを聞いてもらった時に、気持ちがスッとする感覚がありました。そして闘病から1年7ヶ月後に旅立ちました。「夫よりももっとつらい治療をされている方もたくさんいると思います。医療の進歩はめざましいですが、治療による副作用の苦しみからも少しでも緩和されるようになることを願っています」と思いを語られました。

精巣がん患者さんの和賀豊さんは、ちょうど1年前この北見赤十字病院に入院していました。治療の副作用で水すら飲めず、トイレ以外はずっと寝て過ごし、ただただ時間が過ぎるのを待っていたのが、1年後の今日、皆さんの前で話しをさせてもらっています。



皆さんには「希望を持ち続けて欲しい!」と伝えたい。治療は大変つらかったが、自分が乗り越えられたのは、インターネットで探した同じ病気の人の闘病記でした。そこで、治療の流れや社会復帰の話しを見ることができ、何よりも励みになった。治療を終えて仕事に復帰した時、何とか今までの遅れを取り戻そうと必死に仕事をしようと考えていたが、同病者から「急がなくても良いんじゃないか」と言ってもらえ気が抜けた。人生には終わりがあり、自分の命や家族を犠牲にしてまで守らなければならない仕事はないと思えるようになった。そう思えるようになったという意味ではがんになって良かったといえる。

「皆さんも希望を持ち続けて欲しい」と最後にも改めて強いメッセージが送られていました。

来場者からは、「体験を聞くことが出来、共感でき、とても良かったです。ありがとうございます。前向きに生きていこうと思いました」「患者さんの生の声をお聞きする機会は初めてでした。がんではありませんが、友人、家族が、がんになった時、自分ががんになった時に、心の準備となります。ありがとうございます。」などの感想が聞かれました。

また、機会があれば、がん患者さんやご家族の声を皆さんにお届けできればと思います。また、がんサロンほほえみにも顔を出して、仲間と語り合っただけであればと思います。参加をお待ちしております。