

# ほほえみ通信

Vol 148

2022/5/6  
発行

## 第148回 ほほえみ 開催

4月20日(水)第148回 ほほえみを開催しました。今回は4名の方が参加してくれました。

参加に際しましては、感染予防対策のため手指消毒・検温・連絡先の確認(感染予防にのみ使用します)をさせていただいておりますので、ご協力をお願い致します。

次回のほほえみは、5/18(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  
なお、6月のほほえみは会場確保ができなかった都合上、休会となります。7月は開催を予定しておりますので、参加いただきますようよろしくお願いいたします。

【がんサロン事務局より】

### 『がん患者に必要なこと』

(がん体験記)

#### ・笑うこと

笑顔をつくるだけでもいいらしい

「ははは」と声を出して、笑ったふりをするだけでも効果があるらしい

#### ・美味しいものを食べること

「食べられることが幸せ」と思えること

「楽しい」と感じられることは大切

#### ・趣味に没頭する

好きなことをやっている時間はなにより楽しい

#### ・適度に身体を動かすこと

ストレス解消、気分転換になる

#### ・同じがんを経験した人と話をする

これがとても大切なことだと実感した

友達や家族にも理解してもらえない不安やつらさを、

がんを経験した仲間なら理解してくれる

「うん、わかる、わかる」

そう言ってもらえるだけで安心できる

「こんな不安を抱えているのは、自分だけじゃないんだ」

「独りじゃないんだ。がんと闘っている仲間がたくさんいる」

そう知ることが、がんと向き合っていくための力になる

『共感』は、がん患者の“心の薬”だと思う

がんは、身体も心もつらい病気。

少しでも楽な気持ちで日々を過ごせますように――。(北海道/女性/乳がん/がん患者本人)

