

# ほほえみ通信 Vol 158

2023/3/30  
発行

## 第158回 ほほえみ 開催

3月15日(水)第158回 ほほえみを開催しました。今回は3名の方が参加してくれました。

お試しでオンラインサロンを開催しました。今後のCOVID-19の感染状況などに応じてオンライン開催も考えたいと思っています。

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、4/19(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のでご参加下さい。

【がんサロン事務局より】

### 『泣いていますか?』

(がん体験記)

小さい頃は感情のまま泣いていたことも、おとなになればいつしか泣くことを我慢してしまう。

「あんなふうに大声を出して泣けたら、きっと気持ちがいいのだろうな」と、道端で大声を張り上げて泣いている子どもを見て、そんなことを思ったことがあります。

がん告知を受けて、「私、死ぬの?」と泣き、「私、いつまで生きられるの?」と泣きました。“泣く”というより、勝手に涙が流れてきたんです。

手術、治療と進み、今度は副作用や再発の不安に襲われるようになります。ひとり、部屋にこもっては泣き、お風呂に入って声を殺して泣き、夜は眠れずにベッドの中で人知れず泣いていました。

「泣くことは悪いこと」

「泣くことは弱いから」

そんなふうに感じていました。

でもそれは違いました。

泣くことで、気持ちがすっきりする。悪いものが涙と一緒に流れている感覚がしました。

それに泣くことは弱いからではなく、もがいているから。次に進むための準備だと思うようにもなりました。

泣くたびに、きっとひとは強くなれる。

なにより、泣いたあとは笑顔になれる。

最近、泣いていますか――?

(北海道/女性/乳がん/がん患者本人)