

北見赤十字病院 がんサロン ほほえみ

ほほえみ通信 Vol 175

2024/8/29
発行

第175回 ほほえみ 開催

8月21日（水）第175回 ほほえみを開催しました。

今回は4名の方が参加されました。

参加に際しましては、感染予防対策のためマスクの着用と手指消毒のお願いをさせていただきますので、ご協力をお願い致します。

次回のほほえみは、9/18（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のでご参加下さい。

【がんサロン事務局より】

『終活』

（がん体験記）

『終活』なんて言葉、いつから使うようになったのだろう・・・。

その昔、“死の話”なんてできる時代ではありませんでした。「縁起が悪い」とか「そんなこと考えるなんて！」と、どこか閉鎖的だったように思います。

でも今はエンディングノートをつけたり生前葬をしたり・・・と、自分の死に対して口にできるようになりました。長年のタブーが、やっと解かれた感覚です。

私もがんになって死を意識するようになって、エンディングノートを書きはじめました。がんに限らず、人はいつなにがあるかわかりません。そのときのために書きはじめたのですが、これ、意外と生活の片付けになるんです（今の時代、IDやパスワードが多くて大変でした）。なにより心の整理にもつながります。

でも人間、状況によって気持ちは変わります。なのでいつでも書き換えられるような仕様にもしました。

実は私は、母もがんで亡くしています。母は死の準備を全くしていませんでした。そのとき思ったのが、「残された人のためにもきちんとしておかなければ・・・」ということでした。自分が旅立ったあとに、やはり周囲に迷惑はかけたくありません。

『終活』は決して悲しいことではなく、“自分の人生の見直し”だととらえて最後までエンディングノートを修正しながら生きていきたいと思っています。

（北海道／女性／乳がん／がん患者本人）