



**\* 明けましておめでとうございます！ \***

平成 30 年が幕開けとなりました。皆さま、どんなお正月をお過ごしでしょうか？  
今年には寒さも厳しく、昨年に比べて積雪の量も多いようです。雪かきなどに追われている方もいるかと思いますが、無理の無い程度に休みながら & ご家族と分担しながら励んでくださいね。

りんりんでは、年度初めに三つのビジョン

**\* ブログなどでの情報発信・手作りパッドの情報提供・ピアサポーター活動の普及 \***

を掲げ、実現に向けて地道に取り組んで来ましたが、様々な立場の方々からのサポートをいただき、少しずつではありますが、実現に向けて一歩ずつ進んできていることを実感しています。  
今年も引き続き、**ピア**(同じ病気の仲間)**サポーター**(支援者)として、今困っている患者様の声に耳を傾け、共感しながら、解決に向けてサバイバーとして出来るところから・・・と考えています。

～凛(自分の為に)・輪(仲間の為に)・鈴(社会の為に)～

みんなで一緒に、“りんりん”と響かせていきましょうね。

● **りんりん定例会(1~3月) 開催予定** ●

**1/27(土)**

**10:00~12:00**

<参加費>

**500円**

**\* ハンドマッサージ講習 & 情報交換会**

◎場所：大崎市民病院 3 階会議室

◎講師：東順子先生 (NPO 法人日本セラピー普及会代表 施術室「優しい手」代表)

\*手を優しくいたわるマッサージで癒しの時間を一緒に過ごしませんか？ (※要予約)

\*締め切りは 1/17(水) 申込み：りんりん携帯 (090-6259-9205)

**CoCoRin**

**2/3(土)**

**10:00~12:00**

<参加費>

**300円**

**\* ここりん(若年層の患者様対象) 勉強会(ミニ講話)&相談会**

◎場所：大崎市民病院 9 階会議室 (20代・30代・40代の患者様方対象の集い)

\*乳がん看護認定看護師様によるミニ講話「乳がん看護認定看護師の役割 etc」を予定。

\*今回は医療スタッフ(乳腺専門医・認定看護師)を交えての情報交換 & 相談会もあります。

\*地域や通院している病院の限定はありません。どなたでも参加可能です。(申込不要)

※同年代の方々とお話するお悩みを一緒にお話ししてみませんか？

**2/24(土)**

**9:30~11:30**

<参加費>

**300円**

**\* 定例茶話会(情報交換会 & 交流会)**

◎場所：大崎市民病院 3 階会議室

\*同じ病気の仲間と一緒に、病気のこと、仕事のこと、家族のこと、生活上のお困りのこと等、ざっくばらんに話しが出来ます。初めての方も大歓迎です。

\*地域・通院している病院の限定はありません。どなたでも参加可能です。(申込不要)

## \*りんりんパッド(補整用手作りパッド)講習会&情報交換・交流会

◎場所：大崎市民病院 3階会議室

\*自分に合ったオリジナルの補整用パッドと一緒に作ってみませんか？(※別資料参照)

\*見学・おしゃべり会(情報交換会)のみの参加も可能です。

\*作製希望の方は事前申込みが必要です。申込用紙にご記入の上、3/2(金)まで市民病院がんサロンに持参、または、りんりん携帯に電話・メールにて申込み下さい。

(※作製希望の方～15名限定・先着順になります。)

3/17(土)

9:30～11:30

参加費 300円

+講習代 1,000円  
(材料費込)

## ● RinRin からお知らせ ●

### <りんりん事務所の利用について>

●月2回(第2・第4水曜日) 13時からオープン(～16時まで)

※第2水…体験者との情報交換(個人相談)開催(予約不要)

※第4水…りんりんパッド(補整用パッド)作り講習会開催(要予約)

講習会参加ご希望の方～りんりん携帯(090-6259-9205)にご連絡下さい。

●場所…正明薬局内(大崎市古川三日町1-3-23)長井内科医院隣り

※薬局オーナー様のご厚意で薬局奥の一室をお借りしています。

●駐車場…:薬局前・薬局向かい(長井内科医院第2駐車場)

☆お茶を飲みながら、一緒に話したり、自分に合うオリジナルのパッド作りをしたりしてみませんか？

☆同じ思いの仲間とお話することで、気持ちが少し軽くなることもあります。

☆りんりんスタッフ(病気を体験した仲間・ピアサポーター)がお待ちしています。

### <りんりんの会ブログについて>

☆Rin Rin Ring(りんりんの会ブログ)から最新情報を発信しています。イベントのお知らせや、終了後の報告記事などを掲載、参加出来なかった方々にも情報をお届けしています。是非、ご覧下さいね。

### <29年度会費納入について>

☆今年度もあと3ヶ月となりました。

お忙しい中で申し訳ありませんが、会費未納の会員の方、決算の関係上、3月の定例会までに納入していただきますよう、よろしくお願いいたします。

## ～りんりん会報に寄せて No.32～

夫の会

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田龍一

先日、第6回 With You 東北が開催されました。

私は、「患者さんのご家族(男性)」というグループワークのファシリテーター(進行促進役)を担当しました。

参加されたのは4名の患者さんのご主人達でした。初めての方もいればリピーターもいました。皆さん、奥様が治療開始からそれなりに時間がたっていて、生活パターンも比較的安定してきたところのようでした。しかし、慢性期に入り、ご主人も仕事をして家庭を支えながら妻のサポートという中で、いろいろ、奥様に対する愚痴が出てくる訳です。

一番多かったのは、奥様がとにかくよくしゃべると。その日一日あったことを全部しゃべる。外来で主治医と話したことを全部しゃべる。ご主人達にしてみれば、だから何？ああ、そう、としか言いようのないことばかりで何と返答したらいいか困る、最初は真剣に聴いていたが最近は聞き流しているという話も出て大笑いしました。

患者の話を黙って聞く。これを傾聴といいます。患者さんは何か答えを求めて話しているとは限りません。ただ聴いてもらえるだけでいいことも少なくありません。私も、つい最近まで気づきませんでした。イヤなことがあったとき、人は、特に女性の場合、誰かに話すことでストレスが発散されるのですね。

しかも、答えを求めているのではなくただ聴いて欲しいような。患者ではありませんが、私の妻も同じ傾向がありまして、今日こんなことがあったなどと独り言のようにずっと話すので、以前はそれに対して何か答えようとしていましたが、そういうことを求めているのではないと気づいてからは、聴く気もなく相槌すら打たなくなりました。それから、ご主人達のもう一つの悩みは奥様の買い物だそうです。倅約家だった妻が衝動買いするようになったと。うちの妻も全く同じで、買い物がストレス解消になるようです。

つまり、患者さんに限らず、人に話したり、買い物をするとというのはストレス解消につながるようです。しかし、ご主人は自分でストレスを抱えている中、奥様がストレス解消を求めているいろいろ話したり買い物をしたりするのが、逆にご主人のストレスになっているということのようだったので、じゃあ、いっそのこと夫の会でも作りましょうかなどと冗談を言って、グループワークは終了となりました。

自分の妻が乳がんだと知ったら、夫は妻と同じかそれ以上の強いショックを受けます。でも、それを顔に出してはいけないという思いも強くなりストレスは増えます。次に、現実的な問題として、誰に伝えるか、仕事は休めるか、子供達には何と言おう、治療費はいくらくらいかかるのか、家事は誰がどうするかなど、ストレスは最高潮に達します。中でも、これまで奥様が家庭の中で担ってきたことを肩代わりすることは大きな負担です。治療の内容にもよりますが、奥様のストレスと夫、家族のストレスが最高潮に達している中、お互いに気を遣って会話もかみ合わず、いろんなことで不満や愚痴が出てきます。

また、夫は、なにか妻にしてあげられないかとも模索します。現実的には傾聴が簡単なのですが、聴いても何と返答したらいいかわからず、自分は何もしてあげられないと強い無力感を抱いたりします。サポートしている感が欲しくてインターネットでがんに効くという宣伝文句に惹かれ高額なサプリを買って飲ませようとしたりします。夫にとっては自己満足ですが、妻にとってはありがた迷惑ですがむげには断れません。「あなたに私の苦しみがわかるの」という殺し文句を聞きたくないご主人達は一所懸命にがんばるのです。このときのがんばる＝我慢することです。

そんな中、患者である妻は家族には話せないけど、友人や知人、看護師さんや患者会などで発散しています。でも、夫にはなかなか発散する機会がありません。実は、患者さんがサポートを受けられるように、ご家族もサポートは受けられます。相談支援センターやがんサロン、医療ソーシャルワーカーはまさにそういう場所や職種ですが、りんりん研修会なんかにご夫婦で参加されている方もいらっしゃいますので、患者会もそういう場なのかも知れませんか。

「亭主元気で留守がいい」、その通りかも知れませんが、みなさん、こうして今あるのもご主人をはじめご家族のおかげだと改めて思い直し、もっと大切にしましょう。

### **\* 皆様のご意見・ご感想をお待ちしております！ \***

毎回、会報をご覧になっていただき、ありがとうございます。吉田先生からのコラムや定例会・イベント参加の内容等、皆様への情報提供として掲載しておりますが、いかがでしょうか？ 今後、患者会で企画してほしいことや掲載して欲しい情報、又は感想・体験談など、ご投稿いただけますと助かります。

**\* 連絡窓口：大崎市民病院地域医療連携室 がんサロン ☎ 0229-23-3311**

**\* お問い合わせ：りんりん携帯 090-6259-9205 アドレス：[ririn-heart2004@ezweb.ne.jp](mailto:ririn-heart2004@ezweb.ne.jp)**