



～CoCoRin 特集号～

*ここにおいで! ひとりじゃないよ! なかまがいるよ! *
…りんりんがいるよ!

● CoCoRin (こころりん) って、なあに? ●

- * 20代・30代(40歳まで)の患者様対象の情報交換(りんりんの会 part2)の場です。治療のこと,仕事のこと,子育てのこと,家族のこと…,同年代の方と一緒に悩みや不安をお話したり,先輩患者さんの体験談を聞いたりすることが出来ます。
- * りんりんスタッフ(乳がん体験者の会会員)がサポートしています。

7月11日(土)第1回こころりん情報交換会開催!

●参加者:3名(+お子さん2名) ●サポートスタッフ:6名(りんりんスタッフ)

●アドバイザー:吉田Dr(市民病院乳腺外科科長)・金澤麻衣子看護師(大学病院乳がん看護認定看護師)

- ◎ 昨年12月,仙台アエルで開催されました“with You 東北”の患者会活動報告の中で,今後,りんりんの会を取り組んで行きたいサポート活動の一つとして『若年層患者様対象の情報交換の場の提供』を掲げておりましたが,今回,まずは名称を“**CoCoRin (こころりん)**”と決め,吉田Drや認定看護師さん・病院サロンのご協力をいただきながら,記念すべき第1回目を開催することが出来ました。
- ◎ お子さんを交えて5名の方が参加され,治療の副作用と仕事の両立,手術前の様々な不安(妊娠・子育て・再建)などを少しずつゆっくりとご自身の言葉でお話してくれました。(終了後にお誘いしたランチ会にも皆さん参加され,和やかな雰囲気でお話されていました。)”皆さん,来てくださってありがとう!その勇気,とっても素晴らしい!この出会いに感謝!”…スタッフ一同,そのような思いを胸に秘めながら,サポートさせていただきましたし,休日を返上して参加して下さった吉田Drと金澤看護師さんの的確なアドバイスのおかげで,深みのある“こころりん情報交換会”になったようにも感じました。
- ◎ 次の**CoCoRin**は,来年2月13日(第2土)開催予定ですが,毎月のイベント・病院サロン・りんりん事務所・りんりん相談電話など,お話し出来る場所はたくさんあります。いつでも気軽にご利用くださいね。

ご参加いただいた先生方より,メッセージをいただきました!

●第1回**CoCoRin**に参加させていただきました

東北大学病院 乳がん看護認定看護師 金澤麻衣子

私は,現在自分の施設で乳がん看護外来を開設し,そこで患者さんの相談に応じる活動をしています。

“りんりんの会”との出会いは,乳がんに関わる医療者が集まった勉強会で,吉田先生とお会いし,会の存在を知りました。当院には,患者会が存在しておりません。私自身も普段看護外来で,若年者の乳がん患者さんのお話を伺うことが多く,今回**CoCoRin**を立ち上げると伺い参加させていただきました。

若年者の乳がんの問題として挙げられることとしては,①妊娠・出産・子育て(性への問題),②仕事・就労,③周囲(親,子供,地域等)に病気のことを伝えること,④再発への不安が長期的に続くこと,⑤経済的な負担などがあると思います。会長の高橋さんの上手な進行で,そのような内容も含まれた話し合いが進行されたと思います。

参加された方は,当初緊張されていたかと思いますが,お姉さま方達(りんりんの会の先輩方)と会うこと,話すことだけでも,自分がどうなるか,将来のことをイメージできたりと思うので,発言しなくてもその場にいること,お姉さま方達の話をお聴きすることだけでもいいのだと思いました。今回は,受診してくる患者さんとはまた違った生の思いを勉強させていただきました。明日からの看護外来にも活かしていきたいと思っています。

また,精神的に外に向く気になれなかったり,それぞれのご事情があって参加に至らない方もいらっしゃると思います。そうだとでもどうか1人で抱え込まず,医療者始め,ご家族等,何かしら頼れる存在を近くに確保し,お過ごしいただけたらと思っています。

● 第1回 **CoCoRin (こりりん)** に参加して

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田 龍一

7月11日に40歳以下の患者さんを対象としたりんりんの会若年者版ともいえる **CoCoRin (こりりん)** が開催されました。私も東北大学病院の乳がん看護認定看護師金澤さんとともに参加しました。

CoCoRin (こりりん) を始めることになった経緯は、以前より私も会長の高橋さんももっと若い人が参加してくれないかと思っていたのですが、本当は参加したいのだけれども、参加者の中にも世代間格差があって同じ病気でも悩んでいることが違ったり、年上の人と話すことに抵抗があったり、育児でなかなか参加できないのではと考え、じゃあ、若い人達(子連れ OK)だけの会を一度やってみようかということがきっかけです。

現在、若年性乳がんは増加傾向にあります。若い人の乳がんは年配の方々(失礼!)と違い、検診で見つかることは少なく自覚症状が出て受診される事が多いので、進行状況によっては化学療法をなされる方が少なくありません。そもそも、若い方というのは、独身であったり、子供が幼かったり、核家族で育児、家事もこなさなければならず、なかなか相談相手もないし、その上、自分の仕事や、仕事が忙しい夫に迷惑をかけたくないなど、多くのことを抱えている中で自分が病気になってしまうことが、大きな重荷となってしまふのです。また、結婚や出産を諦めるケースも少なくありません。化学療法のために不妊症となったり、長期のホルモン療法のために、妊娠の機会を失ってしまったりすることも大きな問題です。先の見えない不安の中でこれまで通りの生活をしつつも、治療のために短期間の間に多くの選択を迫られ、精神的なつらさを人生経験の少ない若い人が背負うことは大変なことと思います。

このような重荷を少しでも軽くしてあげようというのが、**CoCoRin (こりりん)** の目的です。当日まで何人出席してくれるか全くわからない中で、3人も来てくださったことは非常にうれしく思いました。高橋さんの進行の元に、3人の方に想いを吐露していただきましたが、限られた時間の中で初対面の人に心を開いて話すことは難しそうですが、一旦話し始めると堰を切ったように話されたのは良かったのではないのでしょうか。そして、それ以上に諸先輩方によくしゃべること。おかげで、『こんなに元気になれるんだ!』ということがよくわかったと思います。誰にも言えない悩みを吐露する、決して解決できる事柄ではありませんが、訊いてくれる人がいるという事が大切なんだと思います。

そんな中で、こういう悩みがあると、私も気づかなかったことがいくつかありました。例えば、周囲の目です。自分が病気になったことを伝えていい人、伝えたくない人、伝えなければならない人、そしてバれてしまったときの周囲の反応。また、子供にどう伝えるか、親にどう伝えるか。若年者には限らないと思いますが、「自分の病気を家族や他人に伝えること」に想像以上に神経を使っていることがわかりました。また、告知はひとりじゃない方がいいということも伺いました。ご家族と一緒に来てくださいという言葉がすでに悪い結果を意味しているようで、現実的には非常に困難なことですが考えてみたいと思います。患者さんは多くの悩みを抱えていますが、そんな悩みを打ち明ける場所がある、訊いてくれる人がいるというだけでも大きな助けになると確信しました。是非また開催していただきたいと同時に、若い(と思っている人も含む)人にどんどん参加していただきたいと思いました。

● “ **CoCoRin (こりりん)** ” に参加してみたい方・あるいは、サポートが可能な方へ! ●

★この会報をご覧になって、“私も参加したかった! 同年代の方とお話したい! りんりんスタッフの体験談も聞いてみたい!” ……と思った方がいましたら、遠慮せずご連絡ください。ご希望の方が多い場合は、第2回 **CoCoRin (こりりん)** 開催の時期を再検討したいと考えています。

★また、術年齢が40代前半以下の方、あるいはピアサポートに関心がありサポーターとして関わる事が可能な方、ご連絡ください! **CoCoRin (こりりん)** には、先輩体験者のチカラがとても必要であり、とても重要です!

【連絡窓口:大崎市民病院 相談支援室 ☎ 0229-23-3311】