

\*ひとりじゃないよ！ 仲間がいるよ！\*

Rin Rin



～みんなの声でつながろう～  
**RinRin のつぶやき集**



**\*コロナ禍での『りんりん会員の声』を集めた冊子が完成しました♪**

5月頃から会員の方々にアンケートのご協力をお願いし、まとめて冊子を作ろうと企画しておりましたが、この度、やっと完成にこぎつけることが出来ました。A5版 12ページの小さな冊子ではありますが、定例会や楽しいイベントなどで集える機会が無くなってから、それぞれどのように過ごされていたのか、生活の変化や気づき、今思うこと…等など、近況報告も含めてつぶやいて頂いた内容になります。

コロナの猛威で制限されることの多い日々が続いておりますが、この冊子に目を通していただいた方から「うんざりしてしまう毎日ですが、自分だけじゃない…とホッとする気持ちになった」という感想も頂いています。

患者さん(会員)の日常の声をたくさんの方々に聴いて(読んで)頂いて、共感と新たな輪の広がりになっていただければとも考えています。(会員の皆様には通信と一緒に郵送致します。)

**\* りんりんの会・事務局よりご連絡 \***

**● イベント（定例会・相談会・パッド講習会）を当面、中止と致します。●**

8月末に緊急事態宣言が宮城県にも追加されました。

りんりんの会のイベント開催場所として利用していた「大崎市図書館」は宣言が解除されるまで閉館にはなりません。研修室関係は全て利用出来なくなりました。(図書コーナーなどは開いています。)

今後、状況を見ながら再開となりますので、今後の参加を検討されている方は、**りんりん携帯 (090-6259-9205)** にお問い合わせください。(※申し訳ありませんがすぐに対応できない時もあります。留守電に入れていただけましたら、こちらから連絡を入れさせていただきますのでご了解いただきます。)

**● 2021年度「がんピアサポーター養成研修会」(宮城県主催)開催について ●**

昨年は残念ながら中止されましたが、今年度は開催の方向で進んでおります。現状(コロナ禍)での開催に向けて Zoom 開催とした上での研修内容の工夫など主催者側で検討いただいている段階ではあります。

患者様方が病院で気軽に話したり聞いてもらったりできる場所と一緒に寄り添ってくださる人(体験者・ピアサポーター)の存在は必要です。患者様の思いを聴き、体験を語り、一緒に考えること、それが「ピアサポーター」の役割です。支えあって生きていくサポートに関わる人材として活躍できるように、研修に参加してスキルアップしてみませんか？

(※詳細につきましては決定次第、お知らせいたします。関心のある方はご連絡くださいね。)

## \* RinRin 最新情報（嬉しいお知らせ） \*

### ●「りんりんパッド情報」を山形県にも発信できることになりました●

昨年度、助成金(対がん協会様より)を活用し「りんりんパッド紹介冊子」と「サンプルパッド」を県内外のがん診療連携拠点病院やクリニックに情報提供させて頂きましたが、その施設(病院)の中の相談員様から教えていただいたとのことで、山形県の施設の方からお問い合わせとご希望のメールを頂きました。患者様からの「下着やパッド」などのご相談も多く、具体策となる情報を探していらっやったとのことです。

勿論ですが、ありがたくお話を受け、早速、パッド紹介冊子を郵送。只今、ハンドメイド倶楽部(3名)でサンプル用パッドを作製中です。情報が乏しく、お困りの患者様方にお役に立てればいいな~と思っています。この状況の中で RinRin に明るい話題が飛び込んできました。人とのつながりってホントに有難いですね。

### 「家族や地域とともにがんをどうやって乗り越えていけばいいの？」

~2015年11月 りんりんの会 10周年記念講演会報告書より抜粋~

#### ●ソーシャルサポートについて

患者同士の支え合い・身近に支えてくれる存在~配偶者・友人・職場の同僚・患者会等~による協力体制が必要です。役割の内容から3種類のサポートに分類できます。

- ① **情緒的ソーシャルサポート**...その人といるとホッとする・癒される~トトロの存在
- ② **手段的ソーシャルサポート**...具体的に動いてくれる実際的な助けをしてくれる~猫バスの存在
- ③ **情動的ソーシャルサポート**...正しい情報を教えてくれる(集めてくれる)

それぞれの役割に2~3人ずついると、しっかりしたサポート体制ができます。ソーシャルサポートが多い患者さん程、がんの経過が良好であるという報告もあります。

#### ●ネガティブ思考の解消法について

- ◆ **日記を書く・紙に書きとめる**...一旦外側に出してみる(頭から出してしまおう)
- ◆ **良いこと・悪いことリストの書きだし**...病気になって悪かったこと失ったことを用紙の半分・左側に列記。次に良かったことリストを右側に。そうすると、良かったことの方が多き事が分ってきます。
- ◆ **5分間タイマー**...どうしてもネガティブになった時~逃れようとする逆で苦しくなります。思い切って5分だけ超ネガティブになろうと思う最悪のシナリオを作ってみてください。但し、5分後には現実に戻る・そのシナリオをやめるという前提でやること。
- ◆ **堂々巡りに陥ったら**...なかなかネガティブ思考から抜け出せず、何回も同じ気持ちを繰り返してしまう時~脳は一つのことしか考えられないので、**集中していると忘れる**ことが出来ます。(例:料理・お風呂掃除・草むしりなど)
- ◆ **マインドフルネス瞑想**...呼吸だけに集中(大きく新鮮な空気を吸っている・全てを吐き出している)他のことを考えない。
- ◆ 最終的に、**【ま、いっか!】**...これが言えるようになるといいのではないのでしょうか。

\*今回は、吉田先生のコラムはお休みしていただき、メンタルケアの領域で活躍され、6年前のりんりん研修会に講師として来て頂いた保坂隆先生(精神腫瘍科医)のご講演の中から心に残ったお話を記載させて頂きました。参考になりましたら幸いです。  
\*楽しみにお待ちいただいていた「吉田先生のコラム」は次回に掲載予定です。お待ちください。

#### <お問い合わせ>

- りんりん携帯 090-6259-9205 [stinrin320@gmail.com](mailto:stinrin320@gmail.com)
- 協力医療機関 大崎市民病院地域医療連携室/石巻赤十字病院プレストセンター