



Rin Rin No.106

りんりん会報 平成 31 年 1 月発行

りんりんの会
乳がん体験者の会

- *凧(りん)として…自分のために!
- *輪(りん)として…仲間のために!
- *鈴(りん)として…社会のために!



～今年も…♪♪ “笑門来福” ♪♪…!～

今年も平成最後の年明けになりましたが、暖かな三が日、穏やかなお正月を過ごされたことと思います。りんりんの会の活動も 15 年目に入りますが、当初に会員の皆さんで確認し合った思い…

『不安・悩みなどを希望や安心につなげる為に、自分たちが出来ることは何かを考えて行けるような前向きな会』にしたい!

…を忘れずに、今年も皆さんと一緒に地道に歩いていけたらと思っています。体調には十分に注意しながら、笑いのある&気軽に参加できる患者会を目指し、様々な活動を計画して行きますので、どうぞ“りんりん”をよろしく願い致します。今年も“笑門には福来る”の言葉通りに、楽しいこと探しをしながらいっぱい笑って 1 年を過ごせたらいいですね。もちろん辛いことが全く無いわけではありませんが、程ほどに頑張りながら、ゆっくりのんびり…今年もりんりんと一緒に!!

● Rin Rin からお知らせ ●

< 1 月～3 月までの予定 >

- 1/26(第 4 土)「りんりん定例茶話会」大崎市民病院 3 階会議室
- ★テーマ～“ながらワーカー(仕事)について”
- *お困りのこと・情報等一緒にお話ししましょう。*その他の話題でも情報交換出来ます。
- 2/9(第 2 土)「ごこりん情報交換会」大崎市民病院 9 階会議室
- ★“やさしいイスヨガ&おしゃべり会” *20 代～40 代くらいの患者様対象です。
- 2/23(第 4 土)「りんりん勉強会」大崎市民病院 3 階会議室
- ★演題～「臨床心理士と考えるところをゆつたりするヒント」講師：渡邊裕美氏
- 3/9(第 2 土)「りんりん定例茶話会」大崎市民病院 3 階会議室
- ★テーマ～“ウイッグ・脱毛などのお悩みについて”
- *お困りのこと・情報等一緒にお話ししましょう。*その他の話題でも情報交換出来ます。

- ★開催時間：10:00～12:00
- ★参加費…500 円(会員 300 円)
- ★当日、お飲み物を各自ご持参ください。
- ★大崎市民病院以外に通院している方もご参加いただけます。
- ★お子様連れの方も大歓迎です。
- *同じ思いの仲間とお話することで、気持ち少し軽くなることもあります。
- *一緒にお茶を飲みながら、思いの丈を話してみませんか?

< 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。

< 30 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。

< “りんりん相談室” 今後の予定 ♪ >

☆昨年 10 月から、月一度、大崎市図書館研修室をお借りして“りんりん相談室”を開催しています。*2 か月前の場所申請になりますので、日程はその都度のお知らせになります。ブログで確認、又はりんりん携帯にお問い合わせください。

★1/23(第 4 水) 13:30～16:00 2 階研修室 1

★2/27(第 4 水) 13:30～16:00 2 階研修室 2

☆おしゃべり会・相談会・補整用パッド作り講習会 etc. 地域での皆さんとの集いの場として活用してくださいね!(※パッド講習会に限り、予約・参加費・材料キット代が必要になります⇒りんりん携帯にご連絡ください。)

< 補整用パッド作り >

☆病院サロンで 2 カ月に一度「パッド作り講習会」を開催しています。

★2/18(第 3 月) 13:30～15:30

※全摘の方用(一体型タイプ)・温存の方用(羽根付き)ご希望により、りんりんハンドメイド倶楽部(サババ-)が作製のサポートをします。作りながらのおしゃべりも楽しいですよ♪

※ご希望の方は予約が必要です。

⇒病院がんサロンにご連絡ください。

～いんいん会報に寄せて～

今回は、『がんを体験した方のご家族からいただいたメッセージ（家族の思い）』と『体験者の想い』（2015年・10周年記念として発行した体験談集から抜粋）を掲載させて頂きました。昨年11月に開催した「第13回 りんりん研修会」～ピンクリボン講演＆ヴァイオリン・ピアノコンサート～の中で、ピアノ演奏のBGMと共に朗読させていただいた中の一部になります。参加された患者様方から、『是非、会報に掲載してほしい！』とのご要望をいただき、本人の了解をいただいて掲載する運びとなりました。

～ピアサポーター（家族・遺族）としての思い～

私の両親は、がんでした。
私が9歳の時に母が乳がん、私が32歳の時に父が前立腺がんになりました。

母が乳がんになりました時は、自分もまだ幼く、病気の知識も全くありませんでした。「がんって死んじゃう病気なの？」「乳がんってなに？」「うちはどうなっちゃうの？」など、漠然とした疑問や不安を抱える中で、自分が何をすべきか、どう振る舞えばいいかもわからず、ただただ普通に小学校へ行き、普通の生活をするだけの日々でした。

当時、心配をかけまいと詳しいことを両親は私に話してきていませんでした。小学生だった私は、友人にも先生にも母の病気について素直に話すことも出来ず、どこか気持ちが満たされず、寂しさや不安が芽生えていったのを覚えています。そして、両親から気を使われていることにも気がついていたため、不安の中にもいながらも一生懸命明るく振る舞ったり、勉強や運動を頑張ったり平然を装ったりすることが自分の役目だと思いながらの毎日でした。

母は大学病院で手術を受けました。
今でも、あの日の病院内の風景をはっきり覚えています。自分の寂しさや不安がそうさせたのだと思いますが、私の記憶の中の病院内の風景はとっても寒々しいグレーがかった色でした。娘の私がそう思うくらいなので、当時の母の心境は相当複雑なものだったのだらうと思います。

当時はわかりませんでしたが、体調も優れず不安で押しつぶされそうな中、笑顔で育児に仕事に奮闘していた母を今は心から尊敬し感謝しています。

あれから約30年。ありがたいことに、母は今も元気に過ごしています。母は自分で胸の違和感に気がつきすぐに受診し、それが早期発見につながり早急に治療をしていただけました。

早期発見だった母と対照的なのが父でした。
もともと病院や検診に行くのが嫌いな父は、体調が優れない日々が続いていたものの、「加齢で疲れやすくなってるだけだ。」「年と共に食が細くなっているだけだ。」と、いっこうに検査に行きませんでした。今思えば、「病院に行って病気が見つかるのが怖い。」というのが父の本音だったのだと思います。

父のがんが見つかったのは、東北大震災とほぼ同時期で、またステージもかなり厳しいものでした。当時遠方に住んでいた私は、がんの告知と共に残りの時間も告げられたと母から聞き、パニックを起こしたのを覚えています。

すぐにでも帰りたかったのですが、震災の影響ですぐに帰ることも出来ず、電話回線もなかなか繋がらず、毎日、「今自分に出来ることは何か？」を考え続ける日々を過ごしました。

やっと実家に帰った時、どういう言葉を父にかけたらいいのか、どういう自分で父に向き合えばいいのか、父とどのように関わっていけばいいのか正直わからず悩んでいたのですが、直接父に会った時、素直な感想は、「拍子抜け」でした。

そこにはやつれてはいたもののいつもと変わらない父の姿がありました。その後、父は、「どうせ治らないなら、自分の生活に制限をかけずに、自分の好きなように過ごしたい。」と話していました。私は娘としてできる限り父の意向をサポートしようと決めました。

告知を受けてから約11ヶ月後に父は他界しました。告知を受けてからも、仕事を続け、好きなお酒や刺身を楽しみ、釣りに行き、何か特別なことをすることより、父はいつもの自分で過ごし続けました。もちろん人間ですから、気持ちが沈む日や体調に翻弄される日もありましたが、がんに支配されずに、最後まで自分の思った通りに過ごした父を心から尊敬しています。

両親は身をもってたくさんのことを教えてくれました。

検診や早期発見の大切さ、病気になったとしても自身の尊厳は病気には奪われずに自身の意思を貫くことができること、当たり前前はことは決して当たり前前のことではなく、普通だと思っている日常がいかに幸せであるかなど、本当に大きな気付きとなり、私の人生の糧となっています。

「いつか自分もがんになるかも知れない。」という思いはいつもあり、毎年検診も受けています。これも両親のおかげです。

人生はいつ誰にどのような出来事が起きるかはわかりませんが、何が起きても、両親が教えてくれた大切なことを忘れず、紆余曲折しながらも自分らしくいたいと思っています。また、自分の経験を活かしてお困りの方に今後も寄り添っていこうと思っています。

～体験者（サバイバー）としての想い・皆様へのメッセージ～

- あの時、「夜がこわくて眠れない」「1年後なんて考えられない」と不安でいっぱいだった自分に「大丈夫、なんとかやっていけるよ」と教えてあげたいです。この病気は決して油断できるものではないけれど、必要以上に怖がることもないと、今なら思えます。適切な情報と納得のいく治療、同じ思いの仲間がいれば、自分らしく生活することが可能です。
- がんになったからと言って自分を否定しないで、今の自分を受け入れ、治療に専念することが大切だと思います。私は病気にならなければ気が付かなかったことがたくさんありました。本当に大切なものは何なのか気が付いた私達は幸せ者です。
- 人それぞれ治療の方法は違うけれど、同じ思いは共通しています。辛いこともたくさんあると思いますが、きっと乗り越えて元気になれるはず。一緒に頑張りましょう！！

※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。吉田先生のコラム、サバイバーやご家族からの体験談や定例会・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、いかがでしたでしょうか？
* 今後、企画してほしい内容や掲載して欲しい情報、又は感想・体験談など、ご一報いただくと有り難いです。

【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