



\*凛(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！

## ● RinRin 定例会・ご報告 ●

### ● 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・10 時～

#### ★テーマ～“ながらワーカー（仕事）について”

がんと診断されたとき、「仕事はどうしよう」と考えた…という方も多くいらっしゃると思いますが、今回、「病気と付き合いながらの就労」についてお話しする機会を持ちました。理解ある職場で堂々と周囲に伝えカバーしてもらった方、言えずに嫌な思いをした方、手術前に辞めてしまった方。皆さまそれぞれの経過と思いをお話いただきました。

### ● 2/9(第 2 土)「こころ情報交換会」

大崎市民病院 9 階会議室・10 時～

#### ★“やさしいイスヨガ&おしゃべり会”

ヨガインストラクターであり、乳がんサバイバーでもある講師の明るい声掛けと笑顔でスタートした椅子ヨガ。‘ヨガ’とは…のお話から、安定した心身に導くために意識するポイント、そして日々家や仕事場でもできそうなポーズを教えてくださいました♪後半は、おしゃべりタイム♪真冬日でしたが、心身にぽかぽかに温まるような機会になりました。

### ● 2/23(第 4 土)「りんりん勉強会&情報交換会」 大崎市民病院 3 階会議室・10 時～12 時

#### ★演題～「臨床心理士と考えるところをゆったりするヒント」 講師：渡邊裕美氏

臨床心理士／がん・生殖医療専門心理士の渡邊先生から、

- 「ストレスとのつきあい方のヒント」 ストレスってどんな状態？思考（頭）と気分（心）は良くも悪くも循環する、良い循環を回すためには？…まずは体にアプローチ（深呼吸・リラクゼーション・3 分間瞑想・“笑う”（笑うから楽しい！）次は思考（心の枠）にアプローチ（視点を広げる&視点を交える・考え方のくせ「心の枠」を広げてみる）“自分の強み”（自分のいいところ）を書き出してみると意外な自分の良さを発見できるかも…ということで、紙に書き出してみたりしました。自分を改めて知るチャンスにもなり、その後の情報交換も盛り上がりしました。
- 「がん生殖医療専門心理士」（全国に 31 名・宮城では渡邊先生 1 名）についても詳しく教えていただきました。

## <今後の予定>

### ● 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～“ウィッグ・脱毛などのお悩みについて” \*最新情報(助成制度について等) やそれぞれ工夫されていることなど持ち寄り、一緒に情報交換しましょう。\*その他の話題(お困りのことなど)でも情報交換出来ます。

### ● 4/13(第 2 土)「総会&Dr.吉田の乳がん講座」 大崎市民病院 3 階会議室

★ 9:30～ 平成 30 年度 りんりん総会(会員以外の方でも参加可能) (参加費：500 円)

★ 10:10～ Dr.吉田の乳がん講座…講師：吉田龍一先生 (講座のみ参加希望の方～10 時から受付)

※他の病院の方でも参加可能です。ご家族やご友人の方も一緒にご参加ください。

#### ～りんりん相談室～

毎月第 4 水・13:30～16:00 大崎市図書館研修室にて開催

★3/27(第 4 水) 2 階研修室1 ★4/24(第 4 水)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. (※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。)

●診察の帰りに図書館に立ち寄っていただく方もあります。どなたでも参加できます。りんりんスタッフがお待ちしておりますので、気軽にご参加ください。(※ 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。ブログ又はりんりん携帯でご確認ください。)

#### ～補整用パッド作り～

病院サロンで 2 月に一度「パッド作り講習会」を開催

★大崎市民病院:偶数月 第 4 月 13:30～15:30

★石巻赤十字病:奇数月 第 2 火①10:00②13:00

※全摘の方用(一体型タイプ)・温存の方用(羽根付)

ご希望により、りんりんハンドメイド倶楽部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：要予約⇒病院がんサロンまたはりんりん携帯にお問い合わせください。

## ～りんりん会報に寄せて～

### 善意の押売り

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田 龍一

水泳の池江璃花子選手が白血病であることを公表しました。東京オリンピックでの活躍が期待されていただけに反響は大きく、全国からがんばれ、きっと治る、早く治してオリンピックで活躍してなどと、メディアやネットではものすごいエールです。みんなに好かれているのがよくわかります。

そんな中、感想を訊かれたある大臣は「がっかりした」などと発言し物議を醸しました。大臣の発言としていかなものかどうかは別として、全体の文脈からは悪気がないのはわかります。でも、世の中的にはひんしゅく発言だ、患者の気持ちをわかっていないなどと批判され、国会でも辞めろ辞めないの騒ぎになりましたね。でも、国会でそんなふうに取り上げられること自体、池江さんにとってはそんなに期待されていたのに申し訳ないと思わせることであり、つらいことだったと思います。野党は正論を吐いて大臣の辞任を強く求めていますでしたが、これで辞任したら池江さんは私のせいで辞任させられたとますます申し訳なく思うばかりでしょう。患者さんの気持ちを理解しない国会議員のデリカシーのなさにはあきれられるばかりです。

池江さんは自身が白血病であることを公表したのは、公表しなければいろいろ憶測を呼んだり、周りに迷惑をかけてしまいかねなかったからだと思います。その結果、毎日届くエールは励みにもなったでしょうが、みんなの期待が大きければ大きいほどかえってプレッシャーになったかもしれません。競泳を通してそういうプレッシャーに負けない強いメンタルを鍛えてきたと思いますが、そっと見守ってあげた方がいいのではないかと思います。

実際の白血病の治療はそんな生やさしいものではありません。さまざまな試練が待ち受けていると思います。治療がうまく行ってまた元気な姿が見られれば本当にうれしく思います。でも、必ずしもそうとは限りません。18歳の彼女には大きな試練です。恐怖や不安もあるでしょう。先のことも見えなくなるでしょう。だからこそ、多くの人がエールを送るのだと思いますが、そのなかに、若いから必ず治るとか、あるサッカー選手は完治して復帰したから大丈夫とか、〇〇ががんに効くと聞いたとか、根拠のない励ましの言葉がネット上で多く見られます。悪気がないのは重々承知していますが、マスクミも含めそっとしておいてほしいところです。実際、皆さんの中でも乳がんになったことが知られた途端、（根拠のない）これがいい、あれがいいと色んなものを勧められた経験はないですか？自分のことを思ってくれてありがたい、善意からの行為とはわかっているだけに、断りにくいものです。自分が病気になったことを周囲に知られたくないという患者さんは多いですが、その心中は心配かけたくないというのがありますが、そっとしておいてちょうだいというものも少なくないのではないのでしょうか。また、可哀想だとか、まだ若いのにという言葉も、悪気もなく本心から言ったことでしょうか。患者さんは傷つきます。

病気が寛解したからオリンピックに出られるというのではなく、治療による体力低下は免れず、また一から、しかも再発の不安を抱えながらの出直しとなります。これだけ、国民の期待を一身に背負いながらも病気に対して前向きな姿勢の池江選手には頭が下がります。

賛否両論あると思いますが、皆さんの心配する気持ちや善意の心は十分に理解できるものの、逆にそれが善意の押売りになりうることも知ってほしいと思います。

\* イベント情報は、[大崎市民病院 HP](#) 又は [りんりんの会ブログ](#) などで随時更新しています。

\* 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 \*