

## がんになったことで考えていること

### 【周囲に対する感謝】

・がんになったから今の自分がいます。気づき、人のありがたみ、温かさをわかることができました。これからも人を大切に思いやりをもち、笑って接するようにしていきます。治らなくても元気でいられるよう、治ると信じて病気に向かいます。

・病名(がん)になる前は何事もあまり深く考えず明るく楽しく生活をエンジョイしていました。病気になってから自分自身が弱くなり不安・心配・妄想・毎日が悪夢の生活・笑顔をもぎえ、眠れない状況が頻度を増す生活になり家族にも迷惑をかけてしまい、夫の健康にも、嫉妬するようになり人間性を失い嫌な人間になっていく自分を覚えています。前向きになったきっかけは、病気になった友人に励まされ喝を入れられました。誰かが真剣にこんな私を思ってくれている、それに気づかされました。とてもうれしかった。家族は、私のことを心配するあまり過保護に、それに対して私は甘えが強く、悲劇のヒロインになっていました。気持ちの切り換えは人によって違うと思います。あせらずゆっくり心と身体を自分なりに納得することが前向きになる、前進する道しるべだと思えます。私は、友人に言われた言葉を今も大切な宝物としております。患者会からのお手紙もすみずみまで読むことが楽しみになっております。できるだけよくよせず楽しいことだけを考え、脳を、自分なりに切り換えております。これからも日々戦いですが病気に負けない気持ちで生きていく人生を選びます。

・がんになって得られたことは、自分には、大切な家族が居ること、その家族が自分を支えてくれていることを改めて強く感じ、日々、一日一日を感謝の気持ちで生きること。出来ることは、私の見守り応援してくれる家族のために最後まであきらめずに頑張ること。この体験は身近な友達に話をして、同じような体験をすることのないように、検診をすすめたりしている。ただ、今だに自分の中で同じ患者同志で病気を語る気持ちにはなっていない。病気と向き合うのは自分自身であり、一人一人すべてが違うと思うからです。語り合うという心になりません。たぶん、自分の心が素直ではないのでしょう!!ただ、聞きたい、知りたいと私自身に問う人にはいつでも答えています。でも自分自身が患者同志で話をする気持ちになりません。

・がんになって「得られたこと」は、何が大事か良くわかった。命があること、そのことが大事なことであり、私の周りの人たちに素直に感謝できるようになった。「生かされている」ことに気付かされた。

・元々仲の良い家族でしたが、私が病気になったことで、家族から掛けてもらう言葉に、絆が深まったことを感じました。そんな家族に支えられながら、子育て支援、地域交流、老人福祉支援の場で、講演をしながら、お花（アレンジメント）を教えていこうと思っています。

・まず最初は夫の病気、それから東日本大震災で自宅が全壊、そして1ヶ月後に義妹の乳がんによる死と、次々と不幸が続いて、その後、私のガンの発覚で絶望と死の恐怖を味わいましたが、手術によりガンを取り除いてもらって、いろいろ病院の方々や家族の皆に感謝しております。これから周りにそのように苦しんでいる人がいたら、体験に基づいて話を聞いてあげ励ましてあげられたらと思っています。

・友人との交流。

・特にこれということは思い浮かばないが、人に、生きていくことに感謝することが多くなった。

・夫婦間では今迄以上にお互いを思いやる気持ちがより強くなった感じがします。

・がんの告知をされ、思っていた以上に精神的ダメージが大きく、自分はとても弱い人間だと知りました。医師や看護師さんは勿論ですが、家族や友人が支え寄り添ってくれて、一人では生きていけない事を改めて教えられました。今は再発の不安を抱えながらの生活ですが、この経験から誰かの為に、優しく寄り添える人になりたいと思っています。

- ・「人の優しさ」。自分から遠い関係性の人程、強く感じました。
- ・先生、看護師さん、その他の多くの人達に関わってもらって、治療してもらったことに、今まで思ったこともない大きな感謝を感じました。そして、今、元気でいろいろな経験ができていることを幸せなことと思えるようになりました。
- ・まわりの優しさをたくさんもらった。
- ・家族や姉妹、友達のあったかさ温かさがとっても身にしみました。自分の周りにいる人達を大切に生きています。今日が最後だと、いつも思って生きています。検診を受けて、少しでも体調がおかしいと思ったら、すぐ病院へ行って欲しいと思います。早ければ治療ができ助かります。自分の体に耳を傾けて、布団に入ったら「今日も1日ありがとう」と感謝して休んで下さい。と、伝えたいです。
- ・病気の人が沈んでいた時に、仲間が励ましてくれる。落ち込んでいる時に、そばにいてくれる。そういうことが、大事だと思ったし、自分もそういう人がいたら、そういうふうにしてあげたいと思います。
- ・最初に PSA の検査をしてくれた先生。そして手術をしてくれた仙台市民病院の先生が云ってくれた平均寿命までは生きなければという先生方の一言一言の重み。患者の身になり、不整脈で通院してた先生が、私に聞かずに PSA の検査をしてくれた先生や手術してくれた先生が患者をおもい、寄りそってくれたことが、ともとても嬉しかったです。10年経過し執刀医の先生から云われるのは、悪性だったと云われ PSA を検査していなければ、今私はこの世にはいませんでした。
- ・家族に支えられていることを実感した。兄より病気をしなければもらうことのない、愛情深い手紙をもらった。職場の仲間、学生時代の仲間から心から支えられていることを実感した。生きていくことのキセキを感じた。人は必ず死ぬことを実感した（練習したような感じ。）
- ・がんになっても、とても冷静な自分にびっくりしました。手術だけで済み、5年経ち、再発も転移もなく、今、ほっとしています。支えてくれた家族、友人、職場の方々に感謝しています。
- ・家族の事がいつも気にかかっています。でも家族は私を大切にいつも気にかけてもらっています。私は、幸福を願って、このまま、病気が進まない事を願っています。
- ・ありがとうと大丈夫を多く口に出して言うようになった
- ・家族、知人、私を取りまく全てに感謝。
- ・私が抗がん剤治療をしていて、ウィッグを使用していました。娘が髪をカットや毛染めをしなくなったのでどうして？と聞いたら、お母さんみたいにウィッグを必要としている人、特に子供のウィッグが少ないと聞いたので寄付しようと思って、長くしているって聞いて、涙出てきてう嬉しかった。自分ががんになったことで家族が変わったようです。自分も、家族も、色々ありましたけど、前向きに生きていと想います。最後に、自分は、がんばっているのに「がんばって」と言われるのがつらいです。
- ・家族やまわりの人達がとても心配してくれることがわかりました。ピアサポート活動もしたいと思いました。
- ・沢山の方がいつも支えて下さっていることにあらためて気がついた。
- ・家族の大切さを実感した。治療を終え、リハビリを重ね、職場復帰し、少しずつ、以前の自分に戻る努力をする。
- ・これから先どのような症状が出るか不安。家族に感謝。
- ・若いうちに罹患し、失ったものは大きいですが、こうならなければ気付かなかったことや人に、沢山出会えた。大切なものと、そうでないもの。人の本当の心。色んな人がいること。優しさ。冷たさ。世の中の不条理。人の情。また、その体験を経て、強くなれたと思う。世の中には、他にも大変なことや辛いことは、様々あるが、命の危機を感じたことは半端なかった。そして、人の辛さ、痛み、苦しきは、見

ただ目だけでは分からないことを痛感したので、相手の事情をなるべく押し量り、接することが出来るように、努めている。人間には、各自、自分の存在価値を感じられることが必要で、役割を持つ、役割を作ってあげることの大切さも感じた。また、時間の経過も重要。患者全員にとって必要・有効とは限らないが、患者同士のケアは、仲間だからこそその意味がとてもあると思うので、決して押し付けない寄り添いをしたいと思っている。

・やはり、何でも同じですが、なった人にしかわからない事がたくさんあります。ガンになった事もない人に、がんばってね!!なんて言われるのが私は一番いやです。自分が一日でも長く生きられるように、がんばっているのに!!なので、私は今、まわりの人の言葉は、あまり耳に入れません。信頼している主治医の先生（なかなか会えませんが、手術をしてくれた先生）と、サロンの方、外来で当時病棟でお世話になった先生だった時、いっぱいお話しをして、これからもがんばるエネルギーをもらって帰って来ます。長い時間、私を助ける為に、手術をしてくれた先生を信じて、これからも治療がんばっていこうと思います。

・得られたこと→たくさんの方々に支えられ、金持ちでなく人持ちで良かったと再認識。活かしたいこと→がんになり苦しんでいる人がいたら、フォローしたい。知人ががんになったら、一人で悩まないでと声をかけてあげようとしている。実際自分ががんを宣告された時のショックは地獄のよう。悩み苦しみながら死にたくなかった。救われたのはたくさんの方々の「闘病記」を読んで立ち上がったので、がんの人たちが同じように苦しんでいる仲間との話合いができるサロンがあったらいいと思います。患者にならなければ分からないし、分かってももらえないことが沢山あります。自分の体験したことを、少しでもお話できたらいいなと考えてます。

### **【楽しく・一生懸命生きていきたい／日々の大切さ】**

・死亡率 100%の人間ですから、その日まで、できるだけ楽しく生きていきたいです。がんに関係なく、私を必要とされる時があればお手伝いしたいです。

・なるようにしかならないと考えている。病院に通いながら趣味等、日常生活を楽しみたい。

・癌になって12年が経ちました。この12年間は、私を大きく育ててくれました。物の考え方が前向きになり、1日1日を、大切に生きて来ました。「一生懸命生きる」それが私の目標になりました。幸い、俳句を始めて、15年になりますが、俳句で自分をみつめ、詩の世界に入ってゆく倅せを深く感じています。これも命をみつめての賜物と思っています。病気をして、得られる事がいっぱいある事を知りました。私のモットーは「一生懸命生きること」です。

・時間の大切さ、生きている事のうれしさ。

・平凡な一日がとても尊く大切な事を感じられた。

・何でもない毎日を生きていいることが、どれほど意味があるのか、幸せなのか、痛感しました。現在は、今、生きていることが私の一番の自信になっています。子供を持たない人生、がんの再発を心配する生活ですが、失ったものより「自信」という大きなものを手に入れられたので、先の人生を楽しく生きていけそうな気がします。

・まさか自分ががんになるなんて・・・と、暗闇の中に一人ぼつんと置かれている様だったあの頃。ただ、ただ、治療から、病院から、現実から逃げ出したかった。手術が終わって、抗がん剤と放射線治療に入るため、2度目の入院をした時、同年代の方と一ヶ月半の時間を共にした。私はこの仲間から、たくさんの方々のことを学び、幸せを感じられる心を取り戻すことができた。普通に生活すること、食べること、仕事をする事、季節を感じられること、身近な幸せを感じられることが、ずっと無かったのだ。がんなんて、体に傷をつけ、失ったものもあり、ならない方がいいに決まっているが、死を目の前に感じる事がなければ、命の恩人に値する仲間にも出会っていなかったし、生きることも通りすがりの文字にしか見えていなかったかもしれない。私にできること、～それは、やはり、病気になっても元気になる

るということを伝えたい。そのためにメンタルを、器を大きくもてる人間になることが必要かと思う。

・がんになって、はじめてどんな病気でも大変だということがわかった。生きていることがどんなにすばらしい事なのか、私は寝たきりでないので行きたいところには自由に行ける。食べたいものも自由に食べられる。やりたい事も自分でできる。だから寝たきりの人よりも幸せだ。

がんにならなければ、少しの事でも感動できなかったが、がんになって少しの事でも感動できる。困っている人、苦しんでいる人の力になりたいと思っています。残された人生を苦しんでいる人にいくらかでも力になりたい。

・母ががんで亡くなってから、あらゆる宗教、哲学書、伝記、スピリチュアル・・・読みまくりました。そうやって日々そのことに照らして生き、20年以上前くらいから、この質問にもあったように、あらゆる物事が自分に現れたのは、その時に現れるべくして現れ、そしてそのことの全てが必ず必ず良きことにつながっていると確信できていました。その思考回路になってからの自分のがんでした。そして9年・・・、全てあの時私にとってがんになることは大切な意味がありました。あまりの沢山の出来事すぎて先日TELでお伝えしました。私は一人でも多くの方々にこの運命の意味を知っていただきたく（信じられると生きていくのが本当にラクになり平安になり明るくなれる）、同病の縁のあった方々に話しています。そうしてその方々が明るく病を乗り越えた姿を沢山みさせていただいています。●●病院にて同室だった方々（亡くなった方も数名います）も会えるべくして会えたとわかります。私の病気を通して、旦那さんもますます日々こうしていただけることのありがたさがわかりました。体の大切さがわかりました。もし私が病気しなければ、そんなこと考えるはずのない旦那さんでした。全てに意味があります。それもどんな大変なことも後の（死後を含めて）ますますの幸せにつながっている！このことが信じられた時、人生の全てが変わります。本当です!!こういうことを伝える場をいただけて、本当にありがとうございます。これからの皆様の全てを楽しみにしています。大成就！

・今はまだ治療中で、がんになって1年経っていないので、得られたことは特にありません。よく「前向きに」という言葉がありますが、再発・転移や家庭のことなど考えたりして、後ろ向きだったりしています。できるならがんになりたくなかった。何がダメだったのか自分を責めます。なったものはしょうがないと開き直りたいです。いつか、病気になっても「大丈夫だったよ」「良かったよ」と思える日が来るように勇気を出して仕事を探したり、まずは第一歩を、進んで動き出してみようと思います。

・毎日が大切。自分が大切というのが身にしみた。

・今日1日行きていることが感謝！

・いくら頑張っても100才までと思うので、がんになったことで何才まででも有意義に暮らしていこうと思っている。

・限られた命を大切に生きていこうと思いました。人と仲良く、明るい日々を過ごせるよう、心の持ち方が変わりました。趣味の仲間と楽しく活動しています。

・病気になって、やりたかった事を実行することができた。自分の時間を大切にしている。

・便通にめかぶR1が効くような気がして食べています。健康について考え、がんに関する勉強会に参加したり、交流会に行ったり、人との出会いも大切に楽しく生きていきたいと思う。

・1つ目の下剤が効かなくなり、次に合う下剤がなかなかなく、いろいろ試していた時、フツとこのままずっと使い、もし、どれも効かなくなったらどうしようと怖くなり、自力で治そうと思ったのが間違いで、痔になってしまい通院することになってしまいました。先生の仰ることは素直に聞き、小さな疑問も相談してみることで、今、反省しています。好きなことを見つけて楽しむ。散歩。おしゃべり。

・「がん」を告示され大腸ガンを2回、胃がんと手術し（60才後半）、余命を楽しく生きようと、趣味の会、旅行等、日々を有意義に過ごそうと今も試みている。

・普通が一番だということを強く思いました。無事に一日が終わり、明日が来るのが幸せなんだと実

感しています。今後、身近にがんの人がいたら、自分の経験したことを伝えたり、力になりたいと思う反面、副作用でつらい時期は、人に会いたくなかったので、関わり方が難しいと感じます。

- ・人間は死ぬ生き物だと強く感じた。やりたいことがあればできるだけすぐやろうと思うようになった。(得られたこと：行動が少し変化した。)

- ・がんになった時、第一に死を考えた。まさか自分がという疑問も頭をよぎった。人生は一度というが、一日一日を大切に生きなくてはと思った。

- ・がん=死と考えていましたが、治療方法がいろいろあり気持ちを強く持ち、挑み、考え方をプラス思考で生活する事。

- ・拾った命なので一日一日を大事に生きようと考えているのですが、なかなか実行できず、歯痒い毎日を過ごしています。一日の中で自分が幸福だと思える時間が少しでも持てるように、これからは頑張っていこうと思います。そして、自分に自信を持つことができたなら、乳がんの先輩として同じ痛みを持つ方のお役に立てればと思います。

- ・がんになって●●会に加入し全国大会等があり対がん協会の方々にお世話になり青森長野山形福島へとそっちこちに連れてってもらい見物等させられ毎年旅行気分が出掛けられ他県の人達とも友達になれる支部でも交流が楽しみに毎日暮らしています。今後とも宜しく願います。

- ・自分にとってがんになって得られたことは、「毎日がキセキなんだと知りました」です!!

- ・※がんになって得られたこと

自分以外の人に感謝する事は今までは余り気にしなかったように思いますが、毎日が感謝の気持ちでいっぱいです。良くも悪くも掛け替えのない1日で、悔いのない日々を過ごそうと思います。

※考えている事 高齢になって来て家族の事や自分の心身の事など不安に思っている友達が多くなってきました。1日1日を悔いなく少しでも楽しく思えるように励まし合っています。

※できると思う事 地区の行事に参加する人が少なくなって来て、私自身も急激な運動ができなくなり応援に回っています。高年齢になっても参加して皆さんと顔を合わせるように声かけをして、自分のできる事は家にある野菜でいろいろ作って慰労会を楽しんだりコミュニティーに声かけをして温泉に行つて景品を出してビンゴゲーム等をしています。

- ・人生の時間の大切さを知りました。必ず終わりがくることの実感。そのために、どんな生き方をしたらいいのか、子どもや自分の周りの人に、何をしてあげられるのかを深く考えるようになり、今は子育て支援活動や地域ボランティアをしています。私が誰かとつながっていくことは、生きた証ともなり、それ以上に子ども達に親の背をみてほしくて、できる範囲で役立つことをしています。

- ・得られたこと：働き方を見直すことができた。一日一日を大切に思えるようになった。家族のありがたみや「生きる」ことについて感謝できるようになった。

- ・「がんになったことで得られたこと」・・・生命に限りがある・・・ということを再確認し、1日1日を大切に生きることの大切さを知りました。私が乳がんになったことで、これから私に出来ることは何?と考えた時、悩み苦しんだ私を助けて下さったまわりの方々にお返ししよう!と思いつきました。それは形を変えて、患者会活動、そして3年前からのピアサポーターとしてのボランティア活動へとすすみ、私の生きがいとなって日々を精力的にすごせるようになっていきます。体験者でなければ出来ないこと、そして、体験者だからこそやらなければいけないことがこれからもまだ、たくさんあると思っていますし、その思いを次の方にも伝えていきたいと考えています。

- ・現在も会社勤めを続けており、リンパ浮腫で重い物を持ったりする事は以前のように出来なくなり周囲の方々に手伝ってもらうこともあります。自分でできる範囲で35年勤めた会社を今も続けております。最近では仕事をいつも通りできる事に幸せと感じたり、活力になっております。これからも頑張つて勤めていきたいと思っています。65歳が定年なのであと約半年ですが、頑張りたいです。

- ・がん患者が増々ふえる中、どんな治療にも頑張っしてほしいと思います。今、がんは治る病気だから。
- ・1) 得られたこと・・・このホットサロンで病気にもピンからキリまであり、私は良い方だったのかな、とつくづく思い、その心によりそして少しでも励ませるよう努めています（民謡の心で）。
- 2) 亡くなる方も居ます。一度は死ぬのです。早いか遅いかですが。でも一日を楽しく過ごすこと、一時間でも楽しく生きること、サクラの花と同じですが、人を楽しませ自分も楽しく生きることになります。
- 3) 考えるときりが無い。でも逃げられない。誰も助けてくれ得ない。行く所まで行きましょうの心、気持になることは大変です。でも、これを乗り越える？これが人生です。
- 4) そして、父母の所に行くと思ってます。子供達も全部理解してくれています。
- ・1日1日が大切と感じるようになった。又、大切に有意義に過ごしたいと思った。
- ・当たり前でできることが、当たり前じゃないことを知った。(抗ガン剤治療でまるっきり動けなかった時のつらさ、その後に復活、買い物に行けたこと、運転ができたこと、ごはんが美味しかったこと・・・)
- ・ストレスは抱え込まないで、気分転換をして、沈んだ気持ちを良い方向に切り替えていくことが必要だということがわかり、そのように生活しようと努めている。月2回のヨガ、楽天の試合の観戦、親しい友達との語り合いなどで今のところ解消できている。また、食事の内容に気をつけ、当分は塩分、脂質、アルコールを控え目にし、太らない生活を心がけるようになった。
- ・「得られたこと」はその日その時を大事にしようとする思い。がんになって感じたのは時間は無限！・・・ではないということ。これまで当たり前で生きていた毎日の生活が、決して当たり前ではないということ。明日やれば、今度やれば、その内・・・と思うことが多かった自分でしたが、今出来ることを今しよう!! と思う自分になった気がします。これから先のことに不安がないと言ったらウソになります。でも心配ばかりをしても仕方がない、病気を告知される前の自分!!には戻れない。前に進むしかない・・・と告知直後から前向きな自分でいようという思いでした。でもふとした時に不安にかられる時があるので、そんな時には、自分の思いを受け止めてもらえる家族であったり、サロンを頼りたいと思います。身近な人で、もし乳がんがわかった人がいたとしたら・・・自分のこれまでの体験を話し、辛さを共有出来る存在でありたいと思う。
- ・私が生かされている意味を考えるようになりました。答えはまだわかりませんが、精一杯自分の人生を生きようと思うようになりました!! 人生は1度きり!! 80、90まで生き抜きます!!
- ・苦勞が多い人生だったので、「いつかは幸せになれる」と思いながら暮していましたが、がんになり、それは叶わぬ夢なのだと絶望しました。希望を持たず、先を見ず、やりたい事も諦め、毎日、その日一日を乗り切る事だけを考える様にしました。焦りがなくなりました。
- ・「がん」になった事で、働けることの幸せを感じる事ができました。
- ・私は「がん」になって無駄な時間（時間の使い方）を少しでも大切に過ごすこと、今の瞬間は二度と元には戻らないことの大切さを知った。「死」より怖い物はない。何かでぶつかることがあっても、死に比べたら大したことは無いことを得た。生きたくても生きられないこともあるのだから、自殺で自ら死を選ぶなんてありえないことだと思った。
- ・日々をだらだらと過ごさないこと。気持ちを明るく、好きな事を続けること。友人と会い、笑い、よく会話すること。患者会、サロン、ピアサポートに参加したいです。
- ・がんになってから人生には先が短いと実感した。今、出来る事、やれる事を悔いのないように一日一日を大切に生活している。心に残ることは旅行で、治療が一段落した時に歩いている。心の中に残しておきたい。テレビを見て、その場所が出てくると楽しいからです。最後まで生き切りたいと思っています。

## 【生活や生きる事に前向きになった】

- ・生活に前向きになった。
- ・今まで、ガンになるということは、他人事だと思っていました。いざ自分がガンになった時、頭に浮かんだのは、死という文字でした。でも病院で同じようにガンになった人たちの話を聞くうち、私だけ病気とたたかっているのではないんだ、皆も同じように苦しみ、悩んでいると！感じた。自分が体験したことが少しでも他の患者様のお役に立てるのなら、お話していきたいと思っています。

## 【命の大切さ】

- ・いのちの大切さが身にしみた。
- ・命の大事さ、植物の命、等々、改めて考えさせられて、尊いと思えた。何度も入院、通院したので、病院の中が分かり、怖さが減って行った。他人が病気で怖がっている時、少しでも相談に乗ったり支えてやれる事が出来るようになった。
- ・命や健康の大切さを実感しました。がんになって知ったいろいろな情報や経験を、同様に悩んでいる方がいたら、私の経験を伝えるなど役立ててほしいと思っている。

## 【健康のありがたみ／健康に気をつける】

- ・健康の有難さを痛感しました。健康的な生活習慣を良く考え実行できるように努力したいと思います。(毎日の食生活、運動、心の持ち方等・・・)
- ・健康第一。身体さえ丈夫であれば何とでもなりそうで、前向きになれる。思うようにならない辛い日々が続くと、前向きにもなれず、ふつふつしてました。まだ万全ではないけれど、だいぶ落ち着き、もうひと頑張りしないと！と思えてきた今日この頃です。辛い中で支えてくれた周りの優しさを、元気になってきた今も忘れないようにしていきます。
- ・自分の体調をより注意するようになった。がんは部位によっては諦めなければならないので(膵臓がんで母が亡くなっている)、身の回りを常に整理しておくように心がけている。その他の部位の場合は、早期発見で治療して体を動かせるようにしておこうと思う。(家族の中で果たすべき役割がまだ残っているので)現在は下半身がリンパ浮腫になりがちで毎日ゆううつです。
- ・体調を観察するようになった。普段はガンの存在を忘れていたが、医師の説明を思い出すことがある。例えば〇〇部分のガンを除去した後も必ず◎◎に転移する～～との説明は時々思い出す。このような場合、治療方法なども加えて説明して欲しいと思う。(本人の希望も加えて)
- ・偏食がちだったが、多少何でも食べれるようになった。
- ・癌と診断していただいた時も、術後も、他の患者さんのようなショックは受けず、今まで以上に食事等考慮・配慮するようになりました。家族の絆がますます強くなり親切にしてもらい、贅沢だと思い、今まで以上に明るく強くならねばと思っています。
- ・健康は当たり前ではない事に気付いた。
- ・健康を維持するための知識の習得。勉強会に努めて参加。健康診断の受診。
- ・がん告知で人生観が大きく変わりました。普通に生活していた自分が先の見えない生活に一変し、一時は他人に会いたくない、食欲はなく眠れず死への恐怖で精神状態が不安定になる中で、家族が支えてくれました。先生や看護師も頼りました。そして少しずつ気持ちが前向きになっていきました。人は一人では生きていけない。健康であることが一番大事だと痛感させられました。そして、いつどんな事が起きるか分からない今を大切に生きようと強く思うようになりました。幸い健康状態も良く、毎日充実した日々を過ごしています。今は検診の大切さを周りの人達にも伝えていきます。ピンクリボンウォーク参加は毎年の楽しみです。参加者の方が年々増えることを願って毎年頑張っています。

・「がん」とは無縁だと思っていた自分。家族、親戚にもいないのに何故？食生活を考えた時、一時期中性脂肪が基準値の3.5倍になって、その時から症状は表れていました。乳がん検診は市の検診でしていたものの2年に1度、脇のピリピリ感を不審に思い病院で検査。乳がんと聞いて時は、死を考えてしまいました。その位ショックでした。早期発見だから「大丈夫」とは言われるけど、不安な日々を過ごし今年7月で4年目です。食事は、バランス良く和食にメインにし、ウォーキング、ストレス解消法を自分なりに無理せず日々過ごしています。

・今、思えば、私が乳癌になった!!と言う時は、あまり世の中に知れ渡っていなかったと思います。(乳癌という病気)手術をしてから13年になりますが、10年目の時には再建手術をし、傷はよ〜く見れば、あっ・・・？傷・・・と思いますが、その傷もあまり目立たなくなって来て、今は何事もなかったかのようにおだやかな日々を過ごしております。私が手術をしてからご近所の方も・・・知人も・・・芸能人の方も・・・ずいぶんと多くの方が乳癌と言う病気になっています。私が病気になった時、お気の毒に・・・私はそんな病気じゃなくて良かった!!と思っていた方も、なってしまうのかも知れません。今や他人事ではありません。原因がはっきりわからないから予防の仕方もない。気をつけようがないのかも知れません。私は病気になる前の生活を見直しました。食べ物？物の考え方？無理をしない、勇気を出して断ること!!自分の体は自分で守る!!と言う事を強く感じ、今も再発もせず明るく元気に過ごしております。

★時々、病院で知り合った同じ病気の仲間とランチしながら体験談を話しています。

★患者同志が自由に話し合える場(機会)を作ること!!

- ・健康が大切であり生かされている今を大事に、日々前向きに過ごすようにしています。
- ・退職後に毎年の健康診断に行くことをやめてしまった事や、病院とはあまりかかわりなく大丈夫と思っていたことに反省ですね！自分の体の事は自分でというのが大切ということを改めて痛感しました。
- ・「がん」についての知識が得られた。「がん」という病気の恐ろしさを痛感し、自分で出来ることは何かを考え、今までの食事を改善することに努めている。がん克服のため頑張っている時の家族と友人の思いやりに感謝している。自分の体験を求められれば(がん患者になられた方に)話してあげたい。
- ・健康第一という言葉の意味を実感した。患者会やその活動を通し、たくさんの善い出会いがあり、世界が広がった。今まで見えなかったことが見えるようになった。病気のことは暗いことだと隠すよりも、経験したことを、医療関係や身近な人に話すことで役立ててもらえるよう、表に出すこともいいことと思うようになった。今後、ガンと闘う人たちに少しでも役立つように情報を共有できたらよいと思う。

### 【検診の大切さ】

- ・定期検診。
- ・検診の大切さを訴えたい。
- ・がん検診を受けていない方々に自分ががんになった事をきっかけに受けてもらえる様にどんどん勧めていきたいなあと思っています。
- ・先づ検診を受ける事が大切。自分でも実行してる。自分の体を気遣うようになった。
- ・検診を受けることの大切さ。自分の為だけでなく経験を通して「いのち」の大切さを伝えていくこと(例)ボランティア
- ・40才になったらすべての検診を受ける。早期発見・早期治療が大切。告知に対して理解し、生活習慣を改善し、心の転換を計る。
- ・がんは初期だと大丈夫ということで、検診を受けるよう伝えていきたいです。
- ・自分がガンになったことで他の人の苦しみが良くわかりました。そして自分に親切にいただいたこと、優しさも身にしみました。私は子宮体部ガンでしたのでまずは検診の大切さを皆さんに話しています。私はステージ1だったので順調に回復して、今ではパークゴルフやグランドゴルフも出来るよう



になり、毎日楽しく過ごしています。病気がわかり気持ちの整理がつかないで過ごす不安な時にそれほど親しいという友達でもない人が、私が病院から帰ってくるのを待って、私の家まで車の跡を追いかけて来て、病院に行って来た事を聞かれとても嫌な気持ちになりました。入院する朝にも門の近くで待っていて2度も嫌な思いをしました。気持ちが落ち着くまでそっとしてもらいたいと思いました。

- ・相手の立場になり物事を考えられるようになった事。検診を皆さんに進めていきたい。
- ・がんにこだわらず以前に私のように大事な出来事があって人生観が変わった人間は「がん」もひとつの疾病というとらえ方であることを知ってほしい。何よりも早期発見早期治療の必要性を声を大にして伝えたい。
- ・実際健康診断で判定が3のチェックで受診必要と記載されていても受診せず、症状出てから受診して、すでに進行性の「がん」で転移している人が多い（親類や知人にも）ので保健所などでも3なら受診必要と広報してほしいです。
- ・がん検診は年齢を問わず、受けるよう進めています。
- ・友人、知人に必ず検診を受けるように勧めています。

### 【休養の大事さ】

- ・全て一人で抱え込まずに辛いと言っていいこと、身体がきついときは休養をとるべきということが、生まれて初めて理解できた。
- ・「休息」。癌にならなければ、ストレス・過労で倒れて死んでいたかもしれません。がんと言われた時「これでしばらく入院できて、寝たいだけ寝れる」と少し嬉しくなったのを思い出します。
- ・無理はしない。
- ・がんになるまでこれといった病気をしたこともなかった私ですが、幸い軽い程度で発見できましたので、幸運だったと思っています。今度は家族のため、子供のために長生きすることを常に考えて食生活、行動に気をつけています。無理はしない、眠くなったら休むことを考えて、家族にも協力をお願いして毎日を過ごしています。

### 【自分について見直す／自分の感情に素直になる】

- ・自分自身の頑固さや歪んでいる面を直し、ストレスをためず、もう少し大らかに生きていくことが、自分にも周りの人へも良いと思い実行中です。お医者様方に感謝していますが、がんは薬や治療だけで治るものではなく、自分の気持ちや食事等で治せるものだと思えるようになりました。西洋、東洋の医療、本から得た知識をバランスよく、そして自分の体の治す力を信じて今後の治療生活にのぞむつもりです。
- ・私は6●才で乳がんになりました。まさか私のがんなんて？受け入れるまで、すごく悩みました。人が生きていくって本当に大変なんだって！不安と心配な日々、がんで苦しんでいる人達がすごくいる世の中、明日どうなるかわからない日々…。でも笑って暮らす事の大切さ、生きている限り、そういう日々を送りたい。
- ・自分の体というものを見つめなおし、もっと大切にしなくてはと心から思いました。
- ・他人の世話で忙しくばかりしていたが、病後は自分を大切にすることを学んだ。治療後は、体力がかなりダウンしたので、あきらめることが増えたが、自分にとって大切な事が鮮明になり、物事の優先順位を決める決断力がついた。
- ・自分がやってみたいと思っていたことにチャレンジする勇気が持てた。
- ・これまでの自分を許すことができるようになった。

- ・自分や周囲の人に対して、より寛容でいられるようになった。
- ・得られたこと---誰もが口にする「幸せ」とは何かを自分なりに見つけ、理解できた。私の「がん」を完治に導こうとする医師、看護師、他スタッフの厚情、努力、熱意を感じ自分は「生かされている」と実感した。
- ・人間の死をより身近に感じたことによって、自分は何のために生きるのか？どの様に生きていきたいのか？自分という存在をより深く見つめることができるようになった。人生観が変わった。そんな貴重な体験ができたので、ガンは案外、悪いものではない。色々な人々との出会いを与えてくれた。病気前より食生活に気をつけるようになった。ガンは良い事を沢山与えてくれた。震災、離婚と経験し、地獄から這い上がるような気持ちで、さあこれから！・・・という時にガンが分かった。また地獄に落ちた・・・そんな時、自分を支えてくれたのはピアサポート。苦しいのは自分だけではなかった。そこに行けば安心感を得られた。治療が終わった今、今度は自分が支える側になり、仲間と一緒に、多くのガン患者の不安が軽くなるよう、前向きに治療・生活等進めていけるよう、その手伝いをしている。今の活動はこれからも継続していきたいと思っている。
- ・ガンが教えてくれたこと。それは「生き方が間違っていますよ」と心のメッセージだったと私は思います。死が目の前に突然に現れた時、初めて自分自身と向き合う大切な時間を得られました。自分を知ることから、人間や動物や植物や自然や宇宙ひいては神様の存在までも繋がるバランスがあるのだと感じられました。全ては愛そのものである。それから遠ざかることで調和を欠いた反応が私のガンだったと思います。今までの私は不平不満を言い、足りることを知りませんでした。自己否定、卑下、イライラ、このような感情や考え方・想いの癖。当たり前と思っていた日常の中で、ガンは本来の魂に気付かせてくれました。当たり前なことは何もない。生きていることは有り難く、愛であったと、今は思えます。個々に至るまで沢山の出会いがありました。全てに感謝いたします。
- ・朝に目が覚めると、今日生きられたんだと思う毎日です。今までこんな思いや、心に優しい広い心に生まれて、相手の話を良く聞いてやる様に今までの自分を全然ちがう自分がいることに気付いています。今は入退院をくり返していますが、苦しい事がいっぱいあるけど、病気は 365 日だなあつくづく思っている。今になって、歌の意味が理解出来ます。遅いと思うのですが、でも気付いたのだから、得したなあと思っています。ゆっくりゆっくり病気に向に合っている今日今頃です。
- ・最近家族が「がん」になり、長い時間闘病しています。普段は嫌な事も相手の心の内を心の目で見られる様になり、自分も少し優しくなったと感じている。きっと良くなるから頑張れ!!って心の中でしか言えてないのですが・・・。
- ・「がん」ということで、ちょっと時間が自分のものになった。思った時、日記（自分のくだ巻き）を書いている。何か、昔のこと、幼いことのが強く思い出される。
- ・がんになって始めて生活を人生を立ち止まる事をしました。ずっと走り続けて来て立ち止まって振り返ることはしてきませんでした。今までの自分で良かったのか考え直し、一番は良い人であると思われることをやめる！ことにしました。いやなものはいや、無理してひき受けたり、行動はしない、それにより新たな友人も増え、がん友も出来ました。ただがんになりがんのこと、治療のことを知らなすぎたのでできるだけ多くの人にがんのことを知ってほしいと思うようになり、少しでもそのお手伝いをしたいと思っています。
- ・私は告知から1年3ヶ月、手術からもうすぐ1年が経ちます。癌になったおかげで、限りある時間の中にいることに気が付き、自分に関わるすべてが、当たり前ではないと感謝し、愛おしむ気持ちを持つことが出来ました。また、自身のこと、家族、仕事、今迄してきたこと、これからしたいことなど、見つめ直したり、どうすればよいのか、どうしたらよくなるのかと、考えるきっかけを与えてくれました。今は、癌になってよかったと思います。そんな私ができることは、がんになったことを無駄にしないことです。自分に対しては、日々を大切に送ること、周りに対しては、自分が子宮体癌なので、最低でも

自分より年下の女性に私と同じ経験をさせたくはないという思いから、こんなことには気をつけてと、注意を促すようにしています。告知されてから振り返って、それまでの体調の変化の中に、癌をもっと早くに見つけるきっかけがあったように思えるので、その信号を見落とさないようにと。子宮癌においては若い方の罹患が増えていると聞きます。社会人として、妻として、母として・・・と、役割の多い年頃、治療中でも役割を放棄することはできないでしょう。治療の後遺症や体を楽にするちょっとした工夫などを伝えることで、無理の少ない療養を送り身体を休め、それぞれの役割に無理なく戻れる手伝いが出来ればと思っています。また、患者自身、自分の病気を十分に知らないように思います。それによって、医療への不満、治療中の不安や不快を招いているのではないのでしょうか？おしゃべりを通して共に病気をよく知ることが出来ればと思ひ、患者会の活動をしていきたいです。さらに、自分が癌だと周囲に知らせた際、色々な反応がありました。まだまだ、癌=死だという考えを持つ人も多いようです。その反応に傷ついたこともありました。周りもどう接してよいのかわからないのでしょうか。ただ、周囲の力が治療の大きな支えにもなります。こんな時はこう接したらとか、こうされて嬉しかったとか、どう接すればよいかを周囲にアドバイス出来ればと思っています。癌は多種多彩、同じ癌でも症状、後遺症は十人十色。答えがひとつじゃない、ちょっと厄介なところはありますが、自分がこうだったからこうよね、と決めつけることなく、寄り添ってあげればと思います。

・決してあきらめない事。今までは人のために我慢してきたことがあったが、自分の気持ちに素直に、我慢しないようにすること。病気になるかわからないので、病気になったことを隠さないで、いろいろな人の相談にのってあげたい。今、私は、化粧品の仕事をしています。がん患者にとって優しい商品ができるよう働きかけしていきたいです。

・おこなったら良いと思うこと：自分の気持ちを抑え込まず、思ったことを言葉にする。

### 【自分が強くなった】

・生き方（過去・現在）について、大きな学びを得た。これに尽きる!! 精神世界の本で得た。何もこわくない強い心を得た。大変化!! すべてを受け入れることが出来る。何で? という心はなくなった。周囲が驚いている。

・得られた事：自分が強くなった。深く考える時間を得た。家族の支え、思いやり、手伝い、役割分担。サロン等で心の支えになった書籍の紹介をする。本を媒体として患者さんと話をする。

・治ったから言えることだが、心が強くなった。自信がついた。

### 【新たな挑戦】

・震災から何か自分で出来ることを探し、苦手なマラソンに目標をおいて、10km、ハーフと走りきりました。その中、「がん」に出会い、体力の限界に落ち込みました。しかし、やっぱり「やってみよう」と思い挑戦するも、完走できずにいましたが、2~3回目でやっと完走（ハーフ）することができました。まだまだ出来ることはあるはずと思うので、新しいことに挑戦していこうと思います。（現在は養蜂を学んでいる。）

・「がん」になった事で、生と死を考え、一度の人生だと思ふと生きよう！という気持ちになり、振り返らず前を向いて考えることにした。治療も不安はあったが、悪いことは考えず、「がん」をやっつけようというイメージを作り、出来る事ややりたい事を頭に描き出し、それを現実化する。治療終了後、副作用もなくなってから、体を元に戻す努力をしようと、ヨガに出会い、今はノルディックウォーキングもしている。出来ると思っていなかったが、したい！やりたい！と自分から行動する事で実現出来る。何事も笑って楽しい人生を送るのは、自分次第！前を向いていきましょう。

・現在、治療はない。おおよそ一年後の自分が見えている。事故や事件に巻き込まれない限り生きていられる。しかし、自分が死ぬ時にはおそらくこの病気なのであろうと確信している。今度はどこだと思ふ事で人生の締めくくりの決断ができる。やって無駄な事はないそうだからやってみようとして再就職した。

しかし嫌だと思った日には、さっさと辞めると決めて、過ごしている。

・自分にできる範囲で地域との関わりを持ったり、ボランティア活動をしたりする事で前向きになれた気がします。家の中でじっとしていると「がん」という言葉が常に頭の中にあり、気分が落ち込んでしまうので、ちょっと忙しい位の生活は、病気のことを忘れられるので自分には良かったと感じています。

・個人で理容業を営み、40年続けています。健康で毎日を送り続ける難しさを身を持ち体験し、お客様や家族に心配を掛けてしまいました。ダンスの指導者に成りたい！一念発起して、身体・骨格・筋肉の連動性を勉強して覚えて、今ではとっっても健康に暮らしています。周囲の人々には「ガン」に患っていると一言も普通人ですが、それを維持するのも大変です。それも楽しみながら・・・!!美しい曲に乗り踊れることが、私のモットーとしています。検診を受けて、発見していただき、医療スタッフに感謝しています。

### 【自分に対しての試練】

・がんと診断されてもあまりショックはなかった。身内にがんで亡くなった人もいたし、特に私の場合遺伝性のものである事がわかり、成るべくしてがんになったと思っています。そして、夫、子供も自立していたので、万一亡くなったとしても仕方のない事、寿命と考えられたので、年齢的な事もあり、生にあまり執着していなかったのも…。むしろ治療(抗がん剤)の苦しみが私への修行とさえ思えました。

### 【がんの受け入れは出来た】

・私にとっては、乳がんが8ミリなので温存で手術しますと言われたが全部とって下さいと言われ、その後もう片方にもあり、両方全摘したが●年前長男を事故で亡くして、乳房をとられる事などは、(もっとも大事な息子をなくしている)ので不思議なくらい冷静に受け止める事が出来た。告知された晩もスーと寝れたし、食事がのどを通らない事もなく、受け止める事が出来た。義姉が乳がんから肝がんになり亡くなっているし、親しい友人が乳がんで骨と脳に転移しているの、常に転移ガンになる心配はあります。

### 【死について考えるようになった】

・まだ自分の中でがんについてわかっていないので、他人に何を伝えられるかわかりません。子供の頃から競争、競争の観念が染み込み、他者に負けないように努力して生きてきました。そこそこの地位や経済力を持った先生に「がん宣告」でそれまでの自分の人生が空しく感じたりしました。治療は奏効して再発もなく、今日に至ります。けれども患者仲間それぞれバタバタと死んでゆき、それぞれの人生の早すぎる幕引きに悲しみと怒りを覚えました。それが患者会活動にのめり込む原動力にもなりました。その後東日本大震災に直面して「人は病んでなくとも一瞬で生が終わる」現実をつきつけられ、「死」についてまた違った視点を持っています。がんで死ぬのはまだ幸せなのかな?…と。

・「がん」になって、いつかは必ず死ぬというのが強く感じた。1日1日仕事しながら生活するのが一杯一杯なので、周りを見る余裕が無い。周りの人は助けてくれない(自分の身は自分で守る)のが分かった。人を信じる事が出来なくなった。

・天命ということがあると思った。一人で苦しめないといけないということを感じた。神様しか助けてくれない。つらければ死ねばいいと思うけど、天命で生かされている気がする。健康な人に相談はできない、重すぎるし・・・。

・病気の疑いがあるかもと言われた時から、現在手術を終えた所まで経過する中で何回か「死」というものを考えた。

・それまでは普通に生活する事が当たり前だったけれど、今はその日の1番、ベストな選択をしていくようになった。明日死んでしまうかもという経験や気持ちになった事で、初めて気付くものですね。

## 【周囲にがんについて伝えたい／人の役に立ちたい】

・娘の学校で、子宮ガンの検診には行くように話をしたいと思ったことがある。実際にはそのようなチャンスがあるわけもなく、話すことはなかったが、この中にももしかしたら、痛みもなくステージが進んだりしている人が居なくもないのでは・・・と思うと、早ければ早い程、治療も楽に済むことを話したいと思った。それは保護者の方だけではなく、先生方や子どもさんたちにも向けて、発信したかった。子宮ガンは、乳ガンや大腸ガンと同じように、デリケートな部分のガンなので、恥ずかしさが先に立ってしまう難しさがある。話す方も、聞く方も。話す方は、まだ、必死に伝えるところで、恥ずかしさも減るが、聞く方にすると、気恥ずかしさがあると思う。いきなり保護者会でしゃべり出す内容でもないので人が集まる場で伝えたいが、伝えられずにいる。

・最初のがんからまだ日が浅く、心の余裕がない。それでも微力ながら、がんに対して不安や恐怖を抱いている方の力になりたいと思う

・患者会などで知りえたことを必要な人に出会えたら、話したいと思っています。

・強く生きてこられた。ピアサポートとして出来たらと思うが難しいです。

・がん友ができたことで痛みがわかち合えて気持ちが安らいだ。一人ならきっと生きていけなかったと思う。一期一会という言葉の通り、その人に会えたことが命なんでしょうね。ボランティアでもいいので誰かの役に立てたらと思っています。昔とは治療法も変わってきたので、役に立てるかわかりませんが・・・。

・体験者として、話を聴いて、寄り添えるようにしていきたい。

・子供に対して、がんは遺伝が大きいのかと思うので、今迄以上に自分を大切に生きて行って欲しいと願い、話をした。

・がんと聞いた時、死を考えました。自分の父、兄も、がんで亡くなっているので、まさか自分もがんになるとは思いませんでした。でも私は、今の治療法は、大丈夫だと心を入れ替え、先生たちに任せて手術を受けました。手術が終わって目を開けた時の気持ちがなんとも言えない嬉しさを今でも思い出します。がんの薬の意味もわからず、何度か先生に聞いて勉強したこともありました。自分でわからなかったことは、今までも納得のいくまで聞いて行動をするようになりました。今回は自分が体験して、今々な方との付き合いで、自分ががんになって、少しでも体調が悪い時は、必ず病院に行くように進めています。今は自分のやりたいことが実現して頑張っています。早く治療して良かったです。先生方、スタッフの皆様のおかげです。ありがとうございます。

・人間は生まれながらに、だんたん年令を重ねれば（動物・植物も）具合が悪い所が多くなって、弱ってやがて命尽きるものだから、がんになった人、ならなかった人に関係なく、平等に楽しく老いていくことを考えるべきと思う。従って、看護師だって宗教者だって、がんの人を特別視して対応すべきではない。やがて自身もその立場になることを心して勉強に励み、一日も早く苦しまない老人が多くなる世の中にしてほしい。私は自分の経験を聞かれたら詳しく伝達して共に歩むことを望む。

・自分ができること、体験したことを生かして行きたい---ピアサポーターとしての自分。

・がんを告知され、自分で納得できない、がん＝死との考え方から脱せられず、手術前夜ベッドで泣く人をなくし、自分だけではない、生かそうとしてくれている方々に生きて答えられる、がん治療に前向きになれる、その様に考え方を覚えてもらえる様、がん経験者として接していきたい。（もちろん自分も再発、転移、等に気をつけながら）（※ピアサポーターの存在が知られていない。ピアサポーターとして活動できる場が少ない。）

・病気や障害を持つ方々のより近くにいること（具体的な方法はわかりませんが、ボランティアなど）。

・治療中、身体がきつときのサポート（院内ボランティア活動）。

- ・若年層のがん経験者のコミュニケーションの場をつくる・・・など。
- ・死んだ後のことも考えられ、信じられるようになった。そしてこのことを同病の人にも教えてあげたい。自分の体験したことだから。
- ・できること：自分の体験を通して助言、アドバイス等はできると思います。気の持ちよう、人ってそう簡単には死なないということ、生きるために戦うチャンスをもたらえたことに感謝。
- ・今現在、これを書いている時に、再発を伝えられ、最初の宣告時よりもダメージが大きく、何も考えられない状態です。ただ、今まで考えてきたやりたい事への思いが強くなったような気がします。
- ・人とは仲良くし、自分にできることを人の為につくしていきたいと思うようになりました。
- ・自分は生かされたことに感謝。辛いことでも生きていける喜びに自信を持ち、体験を通して悩んでいる人の苦痛を少しでも緩和できるよう傾聴していければと思っています。
- ・自分が「がん」になったことで、がんの前と比べて、私の廻りの人間関係がより明確になり、自分にとって心地良い人とそうでない人がはっきり判り、それを踏まえて、自分がより良い環境に置き、穏やかに過ごすことができたような気がします。又、自分の命が永遠でないことを身をもって知ること、今できること、今やらなければならないことの順序立てもできたことで、新たな自分に生まれ変わっているような感じです。今まで漠然と過ごしていた事柄も全て意味を持って取り組んでいます。そしていろんな意味での弱者の方に心や手を差ししのべる活動ができたらと、今は思っています。
- ・自分の身の廻りにいる人たちの、自分に対する「大切に思ってくれている事」がつくづくありがたく感じる事ができました。今治療している本人やご家族の方々の不安を取り除く活動ができれば良いと思っています。そのためにがんサロンに通っています。みなさんの人生と共に過ごす事により、がんになる前より、自分自身の人生がとても充実していることを実感しています。
- ・がんになったことにより、新しい世界が開け、お話が出来るようになったことが嬉しく思われます。
- ・私は治療の方針を決める際、本で調べた他、患者会で相談にのってもらいました。同じような治療を経験された方に直接お会いして相談できて、本当によかったです。私も同じように、治療のことで悩まれている方のお話を聞いて少しでも役に立てたら・・・と思っています。
- ・命には限りがある事を実感した。現在、今迄まったく興味がなかった犬・ネコ支援活動に希望を見出した。ともて癒しになる。犬・ネコの命に対してのいさぎよさを学ぶところがあります。
- ・命の尊さを強く思いました。悩み苦しんだ時、患者会に参加して、気持ちが軽く、前向きになれた事、教えてあげたい。
- ・周りに自分が体験した事と似たような症状の人にアドバイスする。
- ・入院、手術を60代ではじめて体験し、病いを抱えている人の気持ちをいままで以上に理解できるようになりました。現在実家で高齢（98歳）の母親が90代で思いもかけない慢性の病気になり、入・退院を経て今は通院しながら在宅介護（軽度）状態です。そこへ実家の家族が癌（乳癌）を発病し、最近化学療法（抗癌剤）、手術を経て今後も治療が予定されたり、こちらにも寄り添っている状態です。私も6年前の病気の時は実家に身を寄せ、大変お世話になりましたので当然と思っています。今は思いも寄らない実家での日常生活ですが、今後の私の生活において貴重な経験としてプラスになると信じています。そしていつしか、このような状態から手が離れたら病いを抱えている人に少しでも手を差し伸べられたらと思っています。
- ・今まで、ガンになるということは、他人事だと思っていました。いざ自分がガンになった時、頭に浮かんだのは、死という文字でした。でも病院で同じようにガンになった人たちの話を聞くうち、私だけ病気がたたかっているのではないんだ、皆も同じように苦しみ、悩んでいると！自分が体験したことが少しでも他の患者様のお役に立てるなら、お話していきたいと思っています。

・ピアサポート活動にもっと力を入れていきたいと思っています。その為には、自分のスキルアップを常にはかり、丁寧に対応していきたいと思います。また、今後は、がん患者・医療関係者・行政・民間企業で同じ目標に向かって何かしていきたいと考えています。それぞれの立場の生の声を出し合い、各々の知識を共有し合い、がん体験者が過ごしやすい県境を作っていきたいと考えます。

・H12 地域の活動をどんな形でしようかと思っていた矢先、突然に大腸癌になりました。開腹手術で、転移もなく、自分から抗癌剤内服薬を断りました。(術後、多くの本を読み、大腸癌の予防的役割の抗癌剤は害もなければ益もないという事で、)先生の5年は飲みなさいという意見を断りました。それなりに、大腸に関してはいろいろありますが、その後、地域の活動やら、諸々活動しております。今後もその活動は継続していきます。

・生かされている事に感謝の心を持つ事。辛いと泣く事が多かったが、出来ない事でよくよしても仕方ないので出来る事で頑張ろうと前向きになった。この経験をホッとサロンで話したり、手伝いしたり、和を広めて行きたいと思う。今後何か役に立てる時があると思うので、考えていきたいと思う。

・日常生活の中でどのような食事が良いのかをアナウンスしたい。

・医療技術が進歩しているので、民間保険内容の見直し必要性をアナウンスしたい。

・今は、闘病中ですが、もし、今より、良くなり(根治は出来ないと言われた)、仕事などが出来るようになったら、治療中の方などの相談に応じたい、(聞いてもらえるだけでも気持ちが楽になったので)と思っています。

・たくさんの方と会い、お話を聞いて、治療、日常生活など、多方面に視野が広まり、たくさん勉強しました。サバイバーと自分の口から言うことはできないけど、自分の体験を他の人に、少しでも参考になるようにしていきたい。

・がんになった事で、今迄関わった方達とは違う、医師・看護師・病院(病室)でお世話になり、色々な考え方・接し方・話し方それに色々な病気の事等、本当に人間として勉強になりました。命の大切さ、儂さも考えさせられました。時間がどれだけかかっても、奇跡を起こす!!!と強く願い、苦しく辛い治療に耐えた事でがんになる前の自分に少し近づいている今の自分がいます。もちろん周りのサポートがあった事で、以前の自分より、小さな事でもすごく感謝する様になりました。がんになって、(自分自身が強くなり人間として成長した。)良かったと心から思っています。これからは、少しずつ困っていたり、悩んでいた方サポートをしていきたいと思っています。まずは、もう少し元気に(体力をつけて)なって旅行がしたいです(10年以上入退院を繰り返して来たので・・・) ^v^

・がんと共に生きる、やっとそう思える様になりました。今はがんは有りませんが、心のすみっこでまだウジウジしています。こんな心だからこそ、人の話も聞く事ができると思います。同じ体験者として。

### 【患者会について】

・がんは私にとってどんなメッセージを発しているのかと考えます。私は乳がん罹患したのですが、全がんの会などに参加してみたいです。

・がんになって得られたことは、少しだけ同じ痛みの人がいって、悩んだり、辛かったり。私の場合、乳がんが発見した時、精神科に入院していて、左の胸にしこりを2つみつけて、退院して、かかりつけの産婦人科の先生に診てもらったが、その時はわからず、1年後同じ先生に診てもらったが前年より大きくなったので、●●病院の先生の紹介状を書いてもらい、その日のうちに診てもらい、すぐ検査をして、1週間後経って、すぐ入院して、検査をして、左の胸を全摘をした。独身で、両親と妹がいたので、何の不安もなく、経済的にも恵まれていて、ただ、服を選ぶとき、ゆったりとしたものを買うことが多くなりました。何回か、◆◆には参加したのですが、母が高齢で少し体を悪くしたので、日常の事が私がいなくてちょっと大変なので、あまり家をあけておくことができないので、それと●●病院まで30分位かかる所に住んでいるので、それと一応車の運転はできるのですが、何年か前に物損事故をおこしたので、

家族によほどの事がないと運転は止められているので、集まりにもなかなか参加できていません。

- ・がん患者会やサロンへの参加を積極的に考えています。
- ・がんになってのとりえ方は皆様々なので傾聴の場を作りたい。

### 【同じがん患者との交流】

・私が「がん」告知された時、周囲に「がん患者」がいなかった為、孤独感を感じました。しかし、本当は何人も入院している人はいたはず……。院内にがん相談室やサロンが無かったので、知らなかっただけでした。そんな事もあり、自分が「がん患者」であることをカミングアウトし、他の患者さんにお知らせするようにしています。そうすると、相手も実は「がん患者」であることを教えてくれました。そうやって人の輪を広げてきました。

- ・ブログを始めた。そこで同病の友だちが出来、心の支えが出来た。

・がんになったことで人生における生きがいとなるであろう事柄をあきらめなければなりません。そんな時、同じ病気で私と同じ境遇の話す機会があり、生きがいは1つでないことを得られました。「女性の幸せ」というと結婚、妊娠、出産というイメージをすりこまれて来ました。幸せから脱落してしまった気持ちが強かったのです。今、虐待で親と離れて暮らすお子さんや災害で孤児となったお子さん、家庭を知らずに育つお子さんがいます。少子化 STOP と言われると、産めないでスタートラインにすら並べませんが、里親制度や養子縁組制度を利用しやすくするように敷居を低くすることはできるのではないかと思います。

- ・みなさんと体験を共有しあい、不安を軽く、期待や心はあたたかく、絶望しないためのネットワークづくり。

・がんの宣告を受けた時はびっくりし気持ちは落ち込みました。病気について自分でいろいろ知っておかねばと思い、同じ仲間と話しあえる場を持てたことに嬉しく思いました。同じ病気を持つ話し相手に出会えること、分かち合えることが、今の自分にとって大切なことを知りました。又周りの援助し相談にのってくれるスタッフさんに感謝です。

・まず自分は何に対しても臆病者で、大きな病気をしたら絶対に耐えられずパニックになると思っていました。最初に乳ガンと診断された時もやはりパニックでした。でも思いきって先生に紹介された患者会の方の話聞いてすごく安心しました。それから肺ガン、胆のうといろいろと手術を経験しましたが今までのような不安がなくなり、楽な気持ちで手術が出来ました。本当に家族がびっくりするくらい強くなったと思います。私にとって体験者のお話は本当に勇気づけられました。

・私のがんは甲状腺乳頭がん、がんの中で一番軽いがんでした。超音波をうけて見つかり 5 mmのがんと言われショックを受けました。ネットで検索したり、医者から軽いがんなのであまり詳しい説明はなく、ほとんどネットで体験談を読んだり、調べました。手術まで 3 ヶ月ありましたので心の準備はできていました。手術はリンパ転移やリンパの外にとんでいたりして、7時間位かかり、思ったより転移がありました。後遺症もたくさんありカラオケを楽しんでいたのにまったく唄えなくなりとてもつらかったです。私の場合抗がん剤や放射線もなく身体的には楽でした。しかし現在もリンパが腫れていて経過観察中です。甲状腺がんは患者の会とかあまりないので体験談とか後遺症の話が気軽に出来る会があればと思っています。福島原発事故の影響で子供の甲状腺がんも増えているので、後遺症をかかえた子供達がかわいそうです。

・自分が「がん」になるとは、とてもショックでしたが・・・「患者会」に参加し、相談にのって頂き胸のつかえが消えたこと・・・この体験があって、今日まで「前向きに考えていいんだヨ」って思えることができています。そしてたとえ病気になったとしても自分のやりたいことがあるというしあわせも同時に感じます。ひとりじゃないよ！ということ、仲間がいて同じことで一緒に悩み、考えを聞いてもらえるという時間を得られるということは、とてもありがたく思います。



・しこりを見つけたのは町の健診の半年ほど前。しかし子供達は大学への進学を考え始めている時期。不安をかかえながら誰にも相談せず健診、再診、乳がんの治療についてだけでなく金銭的なこと（治療費についてや収入減になってからの生活の不安）もあり、頭がいっぱいになり院内のチラシで患者会の事を知り、参加。そこで出会った仲間たちに話を聞いてもらい、不安は少しずつ希望へと変わっていきました。今では何かあってもきっと乗り越えていけると自信を持って言えます。今言えるのはとにかく早期発見するためにもがんになる前に知識を持っておくことだと思います。又、ピアサポーターとしての活動と共にがん健診の必要性と自己健診の大切さを伝えていきたいです。

- ・経験した人、同志の考えや生活様子、気を付けている事など聞きたいです。
- ・がん患者会で自分が「がん」を体験した事で話しやすかった。

### 【他人、がん患者に対しての理解が深まった】

- ・がんになった方々の気持ちを前よりは理解できるようになったと思う。「がん」は病気の中でも特別な病気に思えるため、相談相手も選ぶし、言葉も考えてしまう。そのため気を遣うなら自分の中で整理して治療を進めていくと自然に強くなっていく。相談しても決めるのは本人なので・・・。
- ・医療者として患者に関わってきたが、病気に対する気持ちは一旦かかるとそのままずっと続くこと・・・当たり前の事ではあるが、そのことに気付いた。また、先の事はわからないことが事実ではあるが、今のありよう、今確かなことをしていることが一番重要であることが気付けた。将来際限ない。
- ・病になって、他人の気持ちや悲しみが少しわかるようになった。他人のため自分ができることは何か考えるようになった。今、このように生きていられることに感謝するようになった。病は決してその人にマイナスだけを与えるものではないことを知った。その中でしかわからないことを得ることができた。
- ・がんになった人の苦しきやかなしさなどを知ることができた。思いやる気持ちが強くなった。ピアサポーターとして現在活動中ですが、もっと患者さんの声を傾聴したり、寄り添うようにしていきたい。
- ・同じ病気を患う人の気持ちが理解できるようになったこと。
- ・ずっと他人事でしたが罹患されてる方のことが少しわかるようになったこと。

### 【治療に前向きに望んでいる】

- ・告知され手術までは病院の中で行われますが、退院して自宅に戻りその後の不安がとっても強かった。手術後の生活はどのようにして行ったら良いか等、もう少し入院中にいろいろな事が知りたかったと思う。（放射線治療 25 回受け、その後皮膚が痒くなり、すごい湿疹が出て、皮膚科を 3 件も行き、やっと「ホルモン剤」が原因と判明して、1ヶ月ほど休んで、その後違う薬に変えて、今に至ってます。）
- ・がんになってみて、健康な状態でいられることがいかにすばらしいことか再認識すると共に、一日一日を大切に過ごせるようになってきました。現在無職で家事手伝いをしている間に、小林正観さんという人の本を読んでいるのですが、人は「喜ばれる存在になるために」この世に生まれてきたという部分を読んで、今自分には何が出来るかと考えながら行動できるようになっています。今はとにかく顔晴って（がんばって）家族を喜ばせたいと思いますし、乳がんについて学んで主治医とより親密なコミュニケーションをはかりながら治療を進めていけたらと考えています。

### 【今後の望み】

- ・長生きしたい。
- ・子供の成長をみとどけたい。
- ・再婚したい。
- ・再発せず普通の生活をおくりたい。

- ・お金の苦勞せず生活したい。
- ・子を授かれりしたい。
- ・おだやかな心で過ごしたい。

### 【つらい・大変だった】

・乳がんになり、妹も乳がんになっていたのでも毎年欠かさず健康診断受けてたにもかかわらず、前年度は触診とエコーで、次の年乳がんが診断されて、たった一年の間に私の場合は抗ガン剤、手術、放射線、ホルモン剤(5年)なり、やはり大変でした。ショックでしたが震災直後だったので震災犠牲者の事思い頑張り続けたがやはり抗ガン剤治療がつかないです。だからその後は、若い方や親しい人達には健診の大切さ、話す様にしますし、ピンクリボンやウォークラリー東北ウィズユーにもほとんど参加しております。病院内のサロンも時間を作り参加を心がけてます。

・手術後、一時は「もうけの人生」と思っていたが(当時50才)、その後のホルモン療法(1年)があまりにもつらかった。幸い、当時定職があり費用には困らなかったが、もし職がなかったら治療はできなかったと思う。

- ・得られたことは人生の不安だけです。

### 【氣力がわからない】

・今までできなかった旅行に行きたいと思うが、次々と出てくる「がん」があり、行動に移す気がない。患者会などで、新しい患者さんに気をつけたらよいことなど、体験談を話せばよいのだろうが・・・。

### 【得られたことは何もない】

・キャンサーギフト？何それ？確かにがんになって仲間と話す機会もあり悪いことばかりじゃないと思うけど・・・何年経っても、再発転移の恐怖に怯える。それでも前向きに!!の動きが私は嫌です。

・すでにステージ4だったので、何も出来ることはないと思っています。毎年受けていた検診の意味がない。ムダである。

・がんになって得られたことなどない。乳ガンで温泉にも行けねえ。洋服も変わった。同じがん友がいるのが良かったかな。今生きて考えていることは、明日のことはどうなるかわからないのだから、「今やりたいことはできるだけすぐに行動する」。そのうちは無いんだと。現在、大好きなネコ3匹とくらし、旅行を年に何回もしています。買いたいものもガマンせず、サイフのゆるす限り買っています。ミュージカル、コンサート、楽しんでます。限りある時間だと思ってるから。

- ・得られたことは無い！

・得られたことは何もありません。リスクだけです。「がんになってよかった」と言うのは強がりであって実際は誰もががんになる前の方がいいに決まっています。失ったものの方が多くて何年経ってもあの頃に戻れたらと思います。子育ての最中だったので時間やお金(子供にお金のかかる時だったので)、仕事等失ったものの方が大きいです。

・がんになって得られた良い事は、何もなく、反対に人間関係において差別状態になり環境の変化があり、つらかったです。

### 【まだ病気に対して理解が出来ていない/考えていない】

・いまだ自分の気持ちの中で病気に対してどのような理解の仕方をすればいいのかわからない。何が第一なのか？あきらめ感が強いのかな？

・がんと診断されて一ヶ月足らずなのでまだ色々な面で自分自身の考えが出来てません。化学療法2回受けただけです。

・昨年末に大学病院からの卒業証書（近くの婦人科病院への紹介状）をいただきました。いつ転移が見つかるか・・・と病気に怯え続けた10年でした。1年毎の目標しか立てられなかったからでしょうか、この先の自分の未来をまだ想像できないでいます。もう66才なのか、まだ66才なのか・・・。

・まだ目標はなし。考えていません。

・今は何も考えられない状況です。ただ治ることだけ・・・生きたい！！

・治療中なのでなんとも言えない。

## 【その他】

・全てがつながってると思った。

・保険の大切さ。

・人や物、周囲のものに思いやりの心で接していきたい。死に向き合い、社会や家族、友人との関わりに責任を持っていきたい。

・治療中は様々な思いがあって、その後の生き方などを思案しても、無治療の期間が長くなるにつれ、元の（病気等の）生活に戻ってしまう。それが良い事なのかどうかわからずにいる。又、人前で自分の経験を語る・・・というものがあるが、以前、病院スタッフの方からキャンサーネットジャパンの資格取得を勧められたが、費用がかかることから断念した。資格がなくても色々な集まり、サロン等へ参加することで、自分の思いは伝えられると思う。

・年数が経過していく中、自分が「がん患者」を隠すようになりました。（仲間はずれとか、白い目で見られない様にする為に。）

・おこなったら良い、できると思うこと：おしつけでない範囲のピアサポート

・どんなことにも「なる様にしかならない、ゆるーくいこう」と思うようになった。

・（生かされている私、ご先祖様に守られて、まだ必要とされています。）手術の時に入院しても、友達は2人しか作りませんでした。そのひとりの方が2年前からサロンに参加して居り参加したらと進められました。●●の飲み薬が無い時に自分から参加してみたいと思い、うつ状態でない時に参加して本当に良かったので、がん友の強いきずなで結ばれて居ります。10回の抗がん剤治療で8回目です。うつがひどく●●に入院しましたが、2週間後には退院出来て、治療が出来て手術まで無事クリア、白血球は必ずもどりに親に健康な身体を頂き感謝して居ります。先生に手術して頂き精神的なケアを受けました。体重の変動がひどい私は、急性すい炎で◆◆病院に救急車で運ばれました（乳がん手術後、また●●に入院して、退院してクリスマス会をした夜中に）。その痛みが止まったら胆のうに痛み、胆のうにキャビアみたいな石がきれいに並び外科に移され、ダイヤモンドならマンションを何コか買えましたよネ。胆のう摘出手術でした。手術後、4日間で退院となりました。9年間のあいだに試練がつぎつぎと～次女のだんなさんは難病になり、言葉の暴力で離婚させようと、娘が包丁を出し（言葉の暴力で）だんなさんが警察に連絡して、娘は保護されて家に帰されました。家族で話し合っ、会社員で働いていたので娘は貯金も沢山ありましたが、あいつの名義に離婚したら、働けないようにする？娘はケンカしてもどうゆう言葉で引き止められるのか？保護されても三日後には帰りたいが始まり、近くに住む長女と私が暴力で止めてもダメで孫ふたりを同乗させて、夫の運転で話合に行ったらあいつがけいさつにTEL、家にはいるな夜の11時まで話をして帰りました。3●才の娘だからやりなおしてほしいです。半年間、別居してふたりで考えたのですが、娘はひどいアパートに引越して、あいつは立派な借家に居りました。車も娘の経は処分して大きな車を購入して、電動車イスも用意しています。営業マンでしたが、労災適用でいまのところパソコンの事務まわされています。同じ団地に住む長女には、男の子が居るので孫パワーで夫の3食の食事はきっちりとしています。今年も心不全で2週間入院しましたが冬太りです。おまけにヘモグロビン7.7で糖尿病の薬が2錠増えました。また試練が・・・次女には、親孝行が終わったと言われ

た事でもう離れていた方が良いです。子宮筋腫の手術、網膜剥離の手術をした時は洗濯をしてあげました。夫も糖尿病 40 年間でインシュリンを朝、晩しております。私のストレス解消はひとりカラオケひとり映画、ふれあい乗車があるので出掛けられます。プールも無料。夫が 59 才で仕事をやめて介護して頂きました。ふたりで仲良くですネ!! 5 才年下の妹がデンマーク人と結婚して 5 年前子宮ガンで亡くなっています。)

・私の場合、40 代の時初めて乳がん検診を受けた時に、説明の中で 1 年間で死に至ることはないので毎年受けて下さいということだったので、それではと思いほぼ毎年受診いたしました。しかし 50 代になってまわりに乳がんになる人が出てくるように成り自分は大丈夫と思いつつ再検になり結論は出ず、手術をしたものの手術して 3 日後に退院、その後 2 日療養で仕事に復帰、放射線治療を続けました。一般に乳がんに苦しんでいる方たちをみると自分はいかに軽い方だったのかと、当時のことを振り返っております。手術日の 2 週間後に息子の結婚式を控えていたのですが先生の「延ばす理由がない」の一言で決断しました。