

チェリーの会だより

2010年 No.8

発行者 公立那賀病院内 乳がん患者会「チェリーの会」



秋の気配

ようやく秋の気配が感じられるようになりました。朝夕は、さわやかな風が窓から入ってくるようになりました。

コオロギの鳴き声に耳をすませ、月を愛でながら秋の夜長を楽しみ、秋刀魚やくりなどの秋の恵みをいただきましょう。



第2回がんサポート講演会

講演会は、140人の方が集まってくださいました。皆様ご協力ありがとうございました。



講演は垣添先生。著書「妻を看取る日」のお話です。奥様の病気のこと、亡くなられるまで、その後の先生のお気持ちをゆったりとした口調で、思い出の美しい風景写真を間に挟みながらお聞かせていただきました。その時々的情景がみなさんの心の深いところに届いたことだと思います。垣添先生はがんセンターに長くお勤めでしたから、多くの患者さんを看取られたはずですが、しかしそんな経験豊かな先生が伴侶を見送られる。納得して看病し、看取られたにもかかわらず、なくなった後には辛くて。。。その心のうちを本に書かれたことが、同じ体験をした人たちの心にしみわたるのだと思います。家族の心のケアも大切ですね。遺族の心のケア、グリーフケアは、これから医療の中でも話し合っほしいテーマの一つです。

講演の後にパネルディスカッションを行いました。和歌山では患者さんが拠点病院に設けられている相談支援センターをあまり活用されていません。必要な時には活用していただけるように、和歌山県、和歌山市医師会、そして我々NPOやケアマネージャさん、訪問看護や介護の方々などでPRしていこうということになりました。また、妊婦さんが母子手帳を貰うように、がんですよと言われた時に手にする患者必携というものが国で作られています。ここに完成版があります。この患者必携の一部である「地域版の情報」を和歌山でも作らなければなりません。

県民の方々のがんに対する意識の向上も和歌山県のがん対策推進計画の



重点課題となっています。国民の 1/3 から半数がかかると言われる「がん」と言う病気。なってから考えるのではなくて、関心を持って考えませんか？みんなで考えて、がんにかかっても安心して暮らせる和歌山を作っていきたいと思います。

谷野先生のブログから <http://ameblo.jp/htanino/>

心理テストで自分を知ろう

9月4日土曜日、公立那賀病院の2階講義室でチェリーの会が開かれました。

今回のテーマは、公立那賀病院臨床心理士 よしむらゆうこ 吉村悠子さんによる「心

理テストで自分を知ろう」でした。吉村さんは、病院内で病気に対する患者さんの不安などの相談を受け、患者さんに寄り添い、一緒に考えるなど「心のサポート」をしています。

がんという身体の病気になると、47%の方が何らかの心の病(適応障害、うつ病など)を患われます。なぜかという、再発の恐怖、社会生活にもどれるのだろうかという不安、楽しみにしていたことが体調不良から出来なくなる悲しさなどにより、心に大きなダメージを受けるからです。



そのため、身体の治療とともに精神的なケアが必要になってきます。心理テストは、客観的に自分の状態をみることで、どう対処していけばいいかという手がかりになるということでした。

テストの質問は、「はい」「いいえ」で直感的に答えていくものでした。ドキドキしながら、自分でチェックをして、自己診断をしました。

吉村さんのお話では、このテストで、父さん度、お母さん度、大人度、やんちゃ坊主度、いい子ちゃん度がわかるということでした。

チェリーの会のメンバーは、やんちゃ坊主度が高い人が多くて、「やっぱり～」と、みなさん納得されていました。

県外からの仲間も集まって、笑って、おしゃべりして、ひとりじゃないと元気をもらえる会となりました。吉村さん、お忙しいなかありがとうございました。



参加者のみなさんの感想

- ・ 心理テスト、楽しかったです。結果はすごく当たってました。性格は変わりませんね。
- ・ いつも結果だけをもらっていましたが、みんなで作業も楽しかったです。
- ・ 楽しいひとときをありがとうございました。
- ・ 心理テスト楽しかったです。ちなみに、私の性格は男の子っぽくて女の子らしくないそうです(笑)。
- ・ 心理テスト、ズバリ自分の性格が出たのでビックリしました

とみこの ビューティーサロン

アクセサリーで
おしゃれを

術後の患者様に、ご提案です。

思い切って、イヤリングであるとか、首に近い位置にブローチやネックレス、スカーフなどを使って視線が、胸や、カツラにいかない工夫もありかと思えます。

アクセサリーでおしゃれを楽しんでみませんか。