



## 「わたしの体験・あなたの体験」 みんなで語り合いをしました！

今回のセミナーの講師は皆さんにお願いし、それぞれの体験・想いを語り合いました。語り合いのルールは「名前や病名を言う必要はなし」「話したくないことは話さないでOK」「聞きっぱなし、いいっぱなし」の3点。それぞれのテーマにそった皆さんの体験をご紹介します。

### 家族や周囲の人からのサポートでうれしかったこと

- ・家族や友だちが普段と同じように接してくれたこと。
- ・話を聞いてくれること、イライラを受け入れてくれること。時にはイライラを受け流してくれることも逆に嬉しかった。
- ・つらい時、家事や病院の送迎を家族が手伝ってくれた。今でも朝は寝たふりして、食事の準備を任せている。

### 病気とわかって一番辛かったこと

- ・元々外出が好きだったが、下痢や脱毛などの影響で外出するのが億劫になった。
- ・若いころからずっと続けてきた仕事が出来なくなるかもと思った時が、一番つらかった。
- ・最初の告知よりも再発の告知の方がショックだった。
- ・自分ががんになった時よりも、家族ががんになった時の方がショックが大きかった。



### 病気になって変わったこと

- ・抗がん剤が辛く、これ以上辛い事はないだろうと思ったら前向きな気持ちになれた。
- ・がんになった事は悪い事であったが、家族の絆が深まった。
- ・急な告知・手術・通院・・・生活がまるっきり変わってしまった。
- ・不安な気持ちが波のように大きくなったり小さくなったりを繰り返している。



### これからやってみたいこと

- ・旅行など色々出かけたい。また、ゴルフ、釣り、習い事・・・などの趣味を再開したい、続けていきたい。
- ・子供が大学生になるまで見届けたい。
- ・今後の家族の計画をきちんと考え直していきたい。



次回セミナーのお知らせ

5月27日(土) 10時~11時30分「スキンケア」

参加お待ちしております！

