

## 第5回 乳がんサポートコミュニティ「あかりて」活動報告

2024年8月24日

18:00~20:00

参加者：患者本人8名（うち2名初参加）

【スタッフ】6名+西村先生

自己紹介と本日のテーマは“最近のうれしかったこと、楽しかったこと”。

皆さんとてもいい笑顔で話していて、聞いているみんなも「笑顔」、私自身もハッピーな気持ちになり、「笑顔」のチカラはすごい！と改めて感じました。

座談会は1グループ4名の2グループに分かれ行いました。

私のグループは運動への意識が高い方が多く、【ダイエット】や【運動】の話で盛り上がり、継続している、または過去やっていた話を聞き、「自分もやってみたい!」「私にもできるかな?」と思えたほど刺激を受けました。

ダイエットについては、適切な栄養を摂りながら体重増加や体重を維持する難しさに日々悩んでいます、【食事<運動】が一番であり、できることを見つけて継続することから始めてみるのが大切であることを共有しました。

### 5分間の休憩を挟み

今回は初の夜間の交流会で、佐々木先生の誘導による瞑想を行いました。

瞑想前には部屋の照明を落とし、イルミネーションライトで心地よさを感じられるような空間の演出もあり心身共にリラックスした状態からスタート。

誘導の声に集中してゆっくり呼吸をすることで、心が静かになる感覚を味わうことが出来て、とても心地のよい時間でした。あまりの心地よさに寝てしまう方もいるそうです。

スッキリとした気持ちになり、頭の重さもとれ、忙しい日常の中に取り入れてみようと思えるような時間でした。

作成者：増田