

## 第6回 乳がんサポートコミュニティ「あかりて」 2024年9月21日活動報告

参加者: 17名(うち6名初参加)

スタッフ: 7名+西村先生

今回の「あかりて」は、初めての会場となるがんセンター研究棟1階でした。これまでは、円陣に組まれた椅子だけでしたが、今回は机を4脚の椅子で囲んだ6つのグループスタイルだったので、いつもと違う会場セッティング。初めて参加する方はもちろん、参加経験がある方も、緊張気味な様子で第6回おしゃべり交流会スタートとなりました。

自己紹介に続き、「もしバナゲーム」の説明。参加者全員が初めて体験するこのゲームは、35枚のカードに重病のときや死の間際に「大事なこと」として、人がよく口にする言葉が書いてあります。各人に配られる5枚のカードの取捨選択を通して、自分自身が大切にしていることに優先順位をつけ、その思考プロセスを言語化し、それをグループで共有しあいます。自己の内面を見つめながら、他のプレイヤーの価値観に触れることで、一人では得られない、新たな気付きを得ることができるゲーム(iACP HP より)です。ACP(アドバンス・ケア・プランニング)今後の治療、療養について患者と家族と医療従事者などがあらかじめ話し合う自発的なプロセスというものがあります。今すぐ必要なことではないかもしれませんが、誰もがいつかは直面する問題として家族や大切な人たちとすることで、人生において大切な価値観や自分のありかたについて様々な気付きを得ることができるゲームです。

4人1グループで「もしバナゲーム」開始。グループによって進行状況は様々…。

乳がん告知を受けたばかりで初参加の方は、わからないこと、心配なこと、不安がいっぱいの状況でした。カードの選択をみなが話しながらゲームを進めていくなかで、乳がん治療経験者の話を聞き、これからの治療を前向きにとらえることができたようで、「あかりて」に参加してよかったと笑顔が見られるようになりました。

途中の休憩中もおしゃべりが続いている方もいました。

後半は、おしゃべり交流会。今回は1グループ4~5人、4グループに分かれ、参加者さん同士で自由におしゃべり。スタッフからのお題がなくても、グループごとに話題は様々…。ウィッグについて、リンパ浮腫について、主治医との関わりについて、ホルモン剤内服中の体重管理、運動について等々。血管がなくて大変だった、腕ではなく足で採血をしたことがあると話されている方もいました。みなさんで明るく、楽しくおしゃべりすることで笑顔があふれ、いつの間にかおしゃべり交流会終了の時間となりました。

初めての会場、初めての「もしバナゲーム」、初めて自分以外の乳がん経験者さんとの交流など、初めてづくしのおしゃべり交流会となりました。乳がんサポートコミュニティ「あかりて」の約束を守り、たくさんの「わ」が広がっていくことを期待しています。

10/26(土)市民公開講座のため、10月の「あかりて」おしゃべり交流会はお休みとなります。

11/16(土)第7回乳がんサポートコミュニティ「あかりて」がんセンター研究棟1階大会議室。

”ウィッグについての情報交換”を予定しています。

活動報告担当: 渡辺