

第10回 乳がんサポートコミュニティ「あかりて」 2025年2月22日活動報告

参加者：16名（うち3名初参加）

スタッフ：6名+西村先生

今回の会場は、静岡がんセンター研究棟1F大会議室でした。冷たい風がかけぬける、そんなまだ冬の名残を感じる朝でしたが、16名の方が参加されました。参加された方を、2グループになるように、椅子を円にして並べて会場セッティング。お好きな席にどうぞと、案内するとすこし緊張気味に席に着きました。まずは、自己紹介、今の気持ちを色で表すという試みをしました。この日の澄みきった空気と空の色を繋げて、青色を選ぶかた、高揚した気持ちをキラキラした色紙であらわすかた、これから、前向きに過ごしたいという願いを込めて、ピンクやオレンジを選ぶかたなどなど、それぞれが思い思いの色を選び、その理由を語るうちに、自然と笑顔が増えていきました。色を通じて、自分の気持ちを表現し、それを共有することで、場の空気がいっきに和み、こうした雰囲気の中、おしゃべり交流会がスタートしました。

おしゃべり交流会では、「副作用がつらいときにどうしている？」「術後の生活で工夫していることは？」「運動はどのぐらいの頻度でしている？」といった、日常の悩みや工夫が次々と話題に。「私もそうだったよ」「こうすると少し楽になったよ」といった何気ない言葉が、治療中や、これから治療を迎える方々にとって大きな支えとなり、前向きに向き合うヒントにもなったように感じます。

今回の「あかりて」では、からだを動かすことの大切さを実感しながら、同じ経験を持つ仲間同士で励まし合える貴重な時間となりました。そして何より、治療を経験された方の言葉が、これから治療に向き合う方々の力になったことが印象的でした。「私も不安だったけど、こうやって乗り越えた」「この工夫が役に立ったよ」といった実体験の共有は、医学的な情報だけでは得られない、心の支えになるものです。治療の選択や副作用との付き合い方に正解はありませんが、先を歩む人の経験が、迷っている誰かの道標になる—そんな瞬間が何度も生まれました。これからも、お互いの経験を分かち合いながら、「一人じゃない」と実感できる場を作っていきたいと思います。

次回、第11回乳がんサポートコミュニティ「あかりて」は、3/22（土）、静岡がんセンター研究所1階大会議室で、おしゃべり交流会を予定しています。桜の蕾がほころぶように、心ものびやかになる季節。春の風に包まれながら、心も体もゆるりとした時間を一緒に過ごしましょう。

活動報告担当：的場