第 12 回　乳がんサポートコミュニティ「あかりて」　2025 年 4 月 26 日活動報告
参加者：14 名（うち 4 名初参加）
スタッフ：7 名
今回のあかりては、がんセンター研究棟でおしゃべり会とプチメイク講座でした。円形に椅子を配置し、お好きな席にどうぞと案内すると顔なじみ同士で席に着きおしゃべりされている方、緊張した様子で席に着かれている方、経験者から初参加者に声掛けしおしゃべりされている方など、会場内はドキドキとワクワクが入り交ざった雰囲気となっていました。
まずは、自己紹介。これから治療開始、もう少しで術前化学療法が終了、最近新しく仕事を始めた、運動を始めたなど参加者さんのおかれている状況は様々。乳がんと言っても、種類やタイプ、経過によって治療方針が変わり、その時の治療方法も気持ちも違うのがよくわかりました。
その後、乳がんサバイバーで美容家の今泉まいこ先生から「イキイキした表情になろう　セルフアピアランスケア　チーク」の話と実際にメイクを体験。ドラックストアやバラエティーショップでお手軽に購入できる化粧品のなかでも、今回は「チーク」を使い①血色感をプラス②立体感を出す③表情を明るく見せることができると話がありました。『メイクは見た目だけでなく、心にも作用するケアです。鏡に映る自分の顔が少し明るく見えるだけで、「よし、今日もがんばろう」という気持ちが生まれたりします。チークはその小さな“スイッチ”のような存在です。』先生のこのお言葉がとても印象に残りました。チークの種類や色味の違いを試し、お互いの顔色を見て、どの色が似合うか、こっちの色もいいねなど、おしゃべりしながらのメイクでにぎやかな会となりました。
休憩をはさみ、後半は８～10 人の２グループに分かれて座談会。話題は「手術や入院の説明はいつあるのか？入院中の必要物品、手術後はどんな下着がお勧めか」、「乳房再建手術はするかしないか」、「病気について、家族・こどもにどう伝えたらよいのか」、「仕事でミスをしたり、考え事がまとまらないことが気になるようになり、ネットで調べたら『ケモブレイン』とあった。これはどうしたらよいのか？」、「運転免許証更新時の写真、みんなはどうしたの？」などなど。それに対し、「私はこんな下着を使ったよ」、「私も同じ症状あったよ」、「主治医に話して、必要な検査をしてもらったよ」、「ケモブレインって初めて聞いたよ」、「免許証だけじゃなくマイナンバーカードも写真の更新があるよね」と活動報告に書ききれないほどの話題といくつもの返答がありました。前も同じような話をしたと思う方もいるかもしれません。毎回グループメンバーが変わり、初参加の方もいます。それぞれが聞き上手となり、話し上手にもなり、笑ったり、泣いたり、気持ちが楽になり治療が前向きに受けられる“スイッチ”があるかもしれません。同じような経験を持つ仲間同士で情報共有し、看護師や薬剤師からのフォローもあり、医師の診察時には聞けないような日常の悩みや疑問についておしゃべりする場となればと思っています。
がんセンターではない病院に通院していて、外来看護師からあかりての話を聞き初めて参加した方もいました。あかりてはがんセンター通院中の方だけでなく、静岡県東部地区やそれ以外の方にも広がっていくことを期待しています。
次回、第 13 回乳がんサポートコミュニティ「あかりて」は、5/24（土）10：00～12：00 ながいずみコミュニティセンター３階第１会議室で、おしゃべり交流会を予定しています。同日、同会場で 14：00 から NPO 法人ふじのくに乳がん交流サロン総会も開催します。

活動報告担当：渡辺