

第13回 乳がんサポートコミュニティ「あかりて」 2025年5月24日活動報告

参加者：13名（うち2名初参加）

スタッフ：6名

5月の空は薄曇り。少し湿った風が流れる静かな朝でした。そんな空の下で、ゆっくりと始まりました。今回の会場は、『コミュニティながいずみ』でした。“あかりて”が最初の一步を踏み出した場所に戻っての開催となりました。

まずは、恒例の自己紹介から。「気分を天気で表すと？」という、少し、こころと頭のストレッチなるような問いかけからスタートしました。

「曇り、でも、車窓からの景色をゆっくりみられたから、今は晴れ」「曇っていた気持ちが、ここに来て光がさしてきた。」「ここに来ると、ちょっと前向きになれる」など、みなさんが、それぞれ、自分の気持ちを素直に表現してくれました。私たちの気持ちも、お天気のように、晴れたり、雨が降ったりとうつりゆくけど、どんな空模様でも、そのままでいいと思えるひとときになりました。

今回は、おしゃべりが中心のゆるやかな会。最初のテーマは、ホルモン療法中の骨粗しょう症予防の工夫や、抗がん剤治療中の関節痛・筋肉痛にどう向き合ってきたかなど、実際に経験したからこそ伝えられるアドバイスも交わされ、「そうなんだ。」「そう工夫するといいんだ」と。治療の渦中にある方にとって、前向きなヒントとなる場面がみられました。

そして、10分間の休憩。実物を見る機会は意外と少ない人工乳房。展示されていたモデルに、みんな興味津々。『こんなにリアルなんだね』と驚きの声とともに、「私はこうしてる」と体験を語る方も。日ごろの工夫の話に花が咲きました。

後半は、椅子を円く並べて、2つのグループに分かれてのおしゃべり会。

治療のこと、仕事のこと、これからのこと――

中でも「これからどうなっていくのか不安で…」という声には、「私もそうだった」「無理しなくて大丈夫」「不安は話していいんだよ」と、まわりから自然とあたたかい言葉が返ってきて、誰かの不安に、みんながそっと寄り添う、そんな光景が印象的でした。これからも、不安や戸惑いをひとりで抱えずに、気持ちがつながること、少し軽くなる場でありたいと思います。

次回の「あかりて」は、6月28日（土）、コミュニティながいずみです。少しだけ「お薬の話」をしてみようと思います。雨の季節も少し心が軽くなるように、一緒にゆるやかに語り合えたらと思います。

活動報告担当：的場