

第19回 乳がんサポートコミュニティ「あかりて」 2025年11月22日活動報告

参加者：15名（うち3名初参加）

スタッフ：6名

今日は心地よい秋晴れで、紅葉が色づき始めた美しい季節を迎えました。朝の空気は少しひんやりとしていましたが、その寒さを吹き飛ばすような熱意のもと、15人の思いが同じ場所に集まりました。

今回の交流会は、参加者の方の「今日気分」を、色紙を使って表現し、語り合うアイスブレイクからスタートしました。「迷わず手が伸びたのは、やっぱり大好きなみどりだった」「道すがら、ふと目にした紫のりんどうに、心が引き寄せられた」「鮮やかに黄色をまとった銀杏の木に吸い寄せられた」など、色とりどりの感情を共有し、自然と笑顔がこぼれる和やかな雰囲気、参加者同士の心の距離が一気に縮まりました。

アイスブレイクで打ち解けたあとは、みんなが気になっている「手術のあと、温泉どうしてる？」というリアルな話題で大いに盛り上がりました。「他の人の視線が気になって、温泉を心から楽しめていなかった」「意外と他の人は見ていないし、悪いことをしているわけじゃないから隠す必要ない、と思えた」「思いきって行ってみたら、案外大丈夫だった」そんな言葉が次々にこぼれて、「気にしなくていいんだ」という心の解放につながる貴重な時間となりました。それでも、最初の一歩は、誰にとっても勇気がいるもの。「無理しなくていい。自分のペースでいいよ」「今は温泉用の下着や、入浴タオルもあるので、使ってみてもいいと思うよ」など“行けない”から、“いけるかもしれない”に変わる小さな工夫に、文字通り、話に花が咲き、時間が経つのも忘れるほど熱心な語り合いとなりました。日頃抱えている真剣な悩みも深く共有しました。治療後の身体の変化：再発毛が元の状態に戻るまでの期間や、ウィッグ（医療用かつら）との上手な付き合い方。仕事と生活の両立：治療と仕事の両立の大変さ。治療中や治療後も続く身体のつらさも、ここではそつと言葉にできます。誰かの「わかるよ」が返ってくる。同じ経験を持つ人たちと分かち合うだけで、つらさは“ひとりの荷物”から“みんなで持てる重さ”に変わっていくそんな優しい空気が広がっていました。

会の終わりに、理事長から「ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）」のお話で交流会を閉じました。今日のあたたかな時間が、すべての女性にとって「自分を守る一歩」につながりますように。

次回の「あかりて」は、12月20日（土）静岡がんセンター。12月は、寒さで身体がこわばりがちです。椅子を使ったゆる〜いヨガとおしゃべりで、心と身体を温めましょう。

活動報告担当：的場