

第 25 回 乳がんサポートコミュニティ「あかりて」 2026 年 5 月 23 日活動報告

参加 1 者：18 名（うち 1 名初参加）

スタッフ：5 名

今回の患者会では、アイスブレイクとして「今の気持ちを 10 段階で表す」時間を設け、それぞれの思いを共有しながら交流が始まりました。「参加する前は 2 くらいの気持ちだったけれど、参加できて 10 になった」と話される方もおり、和やかな雰囲気の中で会が進みました。交流の時間には、診断を受けた時の戸惑いや不安、「なぜ自分がこの病気になったのだろう」という思い、病気との向き合い方について、それぞれの体験や気持ちが語られました。

同じ経験を持つ方同士だからこそ、「自分だけではなかった」と感じられる場面も多くみられ、互いの言葉に耳を傾けながら、それぞれの思いを分かち合う温かな時間となりました。また、治療と仕事の両立や、副作用症状との付き合い方、日々の生活の工夫など、実際の経験をもとにした話題も共有されました。

参加者からは、「同じ経験をした方の話を聞いて安心した」「気持ちをわかってもらえて心が軽くなった」「これから治療が始まる中で、前向きな力をもらった」などの声が聞かれました。「あかりて」は、それぞれの思いや経験を持ち寄りながら、参加された皆さまとともに、一緒に時間や場をつくっていく場所です。これからも、語り合い、安心して思いを共有できる場を大切に育んでいきたいと思えます。

次回、第 27 回乳がんサポートコミュニティ「あかりて」は、6/28（土）おしゃべり交流会を予定しています。次回も気軽にふらりと立ち寄っていただけたらうれしいです。

活動報告担当：的場