



乳がん体験を活かした 活動の紹介

乳がんサバイバーとして社会とつながる
学ぶ・支える・伝える・つながる



NPO法人 ふじのくに乳がん交流サロン あかりて

乳がん体験を活かすという選択肢



治療や生活の話ではなく、

「乳がん体験を
どのように活かしていくか」

こんな気持ちから
始まることがあります

誰かの役に立ちたい

同じ経験の人と
話したい

正しい知識を
学びたい

社会に伝えたい



体験は、大切な力になる

乳がんを経験した私たちだからこそ
伝えられることがあります。



気持ちがわかる

患者さんの気持ちに
寄り添える

経験を共有できる

自分の体験を分かち合える

不安に寄り添える

同じ経験だからこそ

社会へ伝えられる

乳がんについて発信できる



体験を「学ぶ・支える・伝える」へ



体験



学ぶ



支える



伝える

そのための制度や資格、活動があります。



乳がん体験者コーディネーター(BEC)

正しい知識を学び、
患者支援活動に活かす

運営：NPO法人がんサネットジャパン

こんな方に

- ・乳がんについてもっと学びたい
- ・正しい情報を伝えられるようになりたい
- ・患者支援活動をしたい

特徴

医療知識やコミュニケーションを学ぶ
全国の乳がん体験者とつながれる
患者会活動に活かせる



ピンクリボンアドバイザー

乳がん検診や 早期発見の大切さを 伝える

運営：認定NPO法人乳房健康研究会



第15回
ピンクリボンアドバイザー
認定試験 初級・中級

2026年12月13日(日) 申し込み締切 2026年10月31日(土)

主催：認定NPO法人 乳房健康研究会 協賛：アトナイザー WACOAL

こんな方に

- ・乳がん検診の大切さを伝えたい
- ・啓発活動に興味がある

特徴

初級・中級・上級がある
患者だけでなく家族や医療者も受験可能
イベントや啓発活動で活躍できる

がんピアサポーター



同じ経験を持つ 仲間として 寄り添う活動

運営：日本対がん協会

大切にすること

- ・自分の経験を同じ患者さんのために活かす
- ・話を聴く活動をする
- ・傾聴や支援の基本を学ぶ

「答えを教える」のではなく、
「一緒に考える」支援です。

平成24年度 第5回がんサポーター研修
がん患者の心に寄り添うための
研修プログラム決定事項
研修テキスト
がんピアサポーター編
～これからピアサポートをはじめる人へ～



乳がん体験を活かす、いろいろな形

学ぶ

- ・ BEC
- ・ ピンクリボンアドバイザー
- ・ がんピアサポーター



心と体を整える

- ・ マンマヨガ
- ・ ブレストアロマ
- ・ 運動・フィットネス
- ・ リンパケア
- ・ リラクゼーション



伝える・支える

- ・ 患者会スタッフ
- ・ がん教育
- ・ ピンクリボンイベント
- ・ 啓発活動
- ・ SNS・ブログ



地域でつながる

- ・ がんサロン
- ・ がん哲学外来カフェ
- ・ ボランティア活動



資格を取ることだけが「活動」ではありません。



活動するときに大切なこと



1

無理をしない

できる時に、できること

2

体調を優先する

自分の身体を一番に

3

一人で抱えない

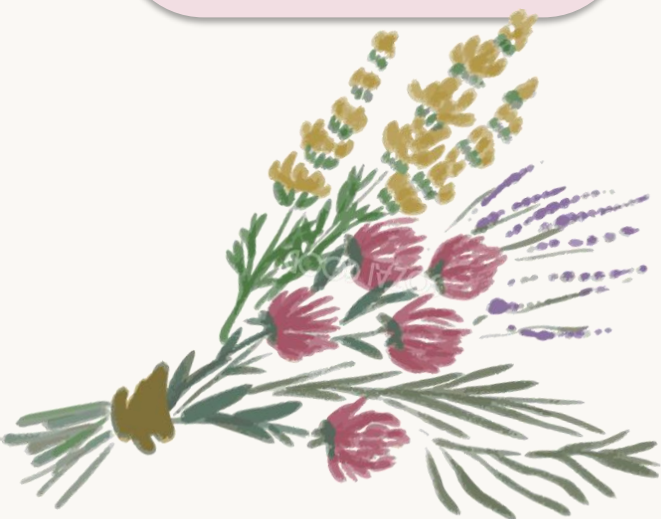
仲間と相談しながら

4

楽しみながら続ける

続けられる形で

サバイバー活動は、頑張りすぎないことが大切です。



私たちサポートコミュニティの役割



サポートコミュニティは、活動の「出発点」にもなります。

安心して話せる

話して、聴いてもらえる

情報交換

経験や情報を分かち合う

仲間と出会う

同じ経験を持つ人とつながる

社会への入口

自分らしい活動につながる



まとめ

乳がんになったことは、
望んだ経験ではありません。

でも、その経験が
誰かの支えになることがあります。

活動するかどうかは自由です。
自分らしい形で、社会とつながるきっかけになれば幸いです。



あなたの「やってみたい」が、
誰かの支えになるかもしれません。



学ぶ 支える 伝える つながる



NPO法人 ふじのくに乳がん交流サロン あかりて



ご清聴 ありがとうございます