



## 協働まつりと講演会のご案内

秋の風が心地よく、日に日に季節の移り変わりを感じるこの頃、夏バテやコロナ疲れを癒すには程よい季節となりました。しかし、世間では続く変異株やワクチン接種の停滞、3度目のワクチン接種等々、コロナ収束には程遠いような日々が続いています。会員の皆様にはどのようにお過ごしでしょうか。

秋は催しの多い季節でもあります。毎年恒例の協働まつりは昨年につき、11月からオンライン中心での催しになりますが、今年もクイズラリーへの参加や活動のPR等を行って参ります。

毎年12月に行っておりました講演会は、今年は会場確保の都合で、11月23日(祝日)に行います。今回は一般社団法人がんチャレンジャー代表理事の花木裕介さんに、寄り添い方をテーマにご講演をお願いしています。講演に向けまして、「寄り添い方」ハンドブックより一部抜粋し、花木裕介さんのご紹介をさせていただきます。

花木さんは2017年11月に中咽頭がんの宣告を受け、約9か月に渡る治療・療養を経て復職の傍ら、がん宣告前から学んでおられた産業カウンセラー養成講座で得たノウハウを活かして出版やブログ執筆による情報提供や無料メール相談をされていました。

もっとも多かった相談は、「罹患者とどう接していいのかわからない」といったもので、ご自身の経験を通して嬉しかったかかわりや、辛かったかかわり等多くの方に伝えていく必要があるのではと感じた事から、2019年11月に、「一般社団法人がんチャレンジャー」を設立されました。



『私のように、たとえがん罹患者でも、周囲の寄り添いや応援があれば、治療や人生に前向きに取り組むことが出来るようになります。…一人でも多くの方が「罹患者とのかかわり方」のヒントを手に入れ、積極的に罹患者とかわることで、「人が人に寄り添う社会づくり」を実現させたい』という思いで法人を立ち上げたとの事です。

「寄り添い方」ハンドブックでは、がん患者当事者としての体験と産業カウンセラーとして身に着けたノウハウを活かして、どんなコミュニケーションや声掛け、寄り添い方が罹患者にとって嬉しいのか、励まされるのかをご自身や、がん対策推進企業アクションの認定講師の体験談を交えて紹介されています。相手から受けるメッセージとしては適度な距離感が感じられる方が受け取りやすかったとあります。私個人としましては、その適度な距離感について講演会でどのようにお話しされるかを楽しみにしている所です。

皆さんも、がん患者さんや病気で悩んでおられる知人、家族にどのようにお声掛けをして良いか、迷い、悩んだ経験はありませんか？また、がん患者当事者の皆様は、こんな風に言われて悲しかった、辛かった、又は嬉しかった、治療や生きる励みになった等々、声掛けのひと言で落ち込んだり、救われたりした経験はありませんか？

今回は参加者で対話できる時間も設けるよう企画をして参ります。もちろん聴くだけでも大歓迎です。会場とオンラインとで併せて開催をいたします。

是非とも一人でも多くの皆様にご参加して頂けるよう役員一同願っています。

## がんチャレンジャーが実施したアンケートの一部をご紹介します。

(がんチャレンジャーのホームページでも読むことができます。)

・調査件名：「寄り添い方」に関するアンケート（がん罹患経験者対象）

・回答状況：118名より回答

＝まとめ＝

・うれしかったかかわり（94.1%）、つらかったかかわり（76.3%）とも、いずれも高い割合で発生していることから、がん罹患者にとって、周囲のかかわりは、程度の差こそあれ、**治療やその後の社会復帰において、少なからず影響を及ぼしているもの**と考えられる。

・特に、**つらかったかかわり**においては、**家族、親族、友人など、本来近い距離感でサポートを期待されている方々のかかわりがマイナスの作用を及ぼすこともある**ということから、今後一層罹患者にかかわる際の心構えや工夫などが求められるのではないかと。

・「寄り添い」という言葉から連想するかかわりについては、アンケート前の想定通り、「**罹患主体のかかわり**」や「**傾聴」「共感」「適度な距離感」「普段通り**」などのキーワードが多く、これらは『寄り添い方』ハンドブックや『寄り添い方』体験談などで提唱しているかかわり方にも近いことから、弊社としても、より一層ハンドブックなどの情報提供・普及に努めていきたい。

## 11月講演会

講演 がんに関わった家族や友人への寄り添い方～がん当事者からの声とアドバイス  
講師 花木 裕介さん  
一般社団法人がんチャレンジャー代表理事、38歳で中咽頭がんの告知を受け、治療中  
日時 11月23日(火・祝) 午後2時より3時半  
場所 ル・シーニュ6階 第2会議室  
参加費 無料  
参加方法 会場またはオンライン



※ 今回の講演について

講師はリモートでのお話になります。質疑応答は今回ありません。

お話は45分を予定しています。休憩をはさんで会場参加者、オンライン参加者で自由なお話していただく時間を用意しています。

## 余命宣告を受けて

目黒 真実

余命宣告を受けたとき、平静でいられる人は はずいなくでしょう。私が「余命4～5ヶ月、肺腺ガン・ステージ4bの末期ガンです」と宣告を受けたのは、今年の11月のことでした。

表面上は平静を装っていても、その後数日の記憶はすっかりとんでいます。がむしゃらにガン関係の本を読み漁り、インターネットで治療法を探し求めていたんだと思います。

「生きたい。きっと治す方法があるはずだ」という声と、「お前のガンは治せないガンだよ。悪あがきするんじゃないよ」という声が交互に脳裏を行き交い、その度にエネルギーを消耗し、心身ともに疲れ果てていました。



### 老病死は避けがたし

私がこの「蟻地獄」を抜け出すには、数ヶ月を要しました。「老病死は避け確し」、これは当たり前のこととは言え、それを受け入れるのは容易なことではありません。しかし天の定めに従わないと決めたとき、私の心に安らぎが生まれ、死ぬことへの怯えも薄らいでいきました。人間、どうにもならない現実はあるわけで、変えられることなら全力で変えようと努力をすべきですが、変えられないことは受け入れるしかないのです。

今や「ガン＝死」という時代ではありませんから、治せるガンの方は、あらゆる可能性を探って治療すべきです。しかし、私のように治せないガンの患者もいます。そんな私に光をくれたのは、ガン哲学外来理事長の樋野興夫さんの著書の中にあつた言葉、「明日この世を去るとしても、今日の花に水をあげなさい」でした。

「死」を受け入れることは生きることを諦めることではありません。むしろその逆で、私は今ここに生きている、この瞬間を間違いなく生きているという事実気づくことであり、その今をどう生きるかと自分に問いかけることだと思います。

### 闘病記を綴る

私が闘病記でもある「ガンを生きる徒然日記」を書いて友人たちに送っているのもその一つですが、妻と過ごす一日一日の尊さを噛み締めて生きようとしているのもその一つです。それにガンはすばらしい贈り物もしてくれました。家族の絆を強めてくれたこと、支えてくれる家族や友人たちだけでなく、路傍に咲く小さな花にも、心から「ありがとう」と思えるようになったことです。考えてみると、生きるために本当に必要なものは多くありません。仮に私に数億円の資産があつたとしても、今よりマシなマンションに住むことはできるかもしれませんが、抗がん剤(分子標的薬)の副作用で食欲不振に陥っている私には、贅沢な料理を並べられても「目の毒」、いえ苦痛でしかありません。

わずか100m歩くだけで息切れがする身では、豪華旅行も夢のまた夢でしかありません。人が求めて止まぬ名利栄達も「死」の前には無力ですし、かえって現世への執着を生むだけなんじゃないかと思ったりします。

必要だと思い込んでいたモノを一つひとつ捨ててゆき、最後に残るものといえば、医・食・住が賄える経済力と、身近に寄り添ってくれる人だけではないでしょうか。そんな目でこれまでの人生を振り返るとき、ずいぶん無駄なことに無駄なエネルギーを割いてきたものだと思うばかりです。

私は2ヶ月ほど前、「私のロードマップ」を作成しました。いずれ現在のガン治療期から緩和ケア期へと移行するわけで、それを直視したいと思ったのです。私が使っている分子標的薬の効果が続くのは平均して6ヶ月から12ヶ月ですから、おそらくこの秋には転換期を迎えます。



心の準備はしているつもりですが、だからと言って、従容として死を受け入れるだけの自信はありません。たぶん私は抗がん剤治療を受けず、無治療という選択をするでしょうが、「死はもう恐くない。だが苦しむのは絶対に嫌だ！」というのが本音でしょうね。さて私は運よくホスピスにエントリーできましたが、この国は緩和医療を必要とする人が、誰でも緩和医療を受けられる医療体制にはなっていません。

二人に一人がガンになり、三人に一人がガンで死ぬというのに、この国の医療はあまりにも貧しすぎると思いませんか。



今年も上記日程で「府中市民協働まつり」開催されます。詳細は未定。会としても参加します。開催は会場参加とリモートで行われます。各団体の情報は11月1日から28日までネットで見るすることができます。

会計よりのお願い

新年度の会費納入ありがとうございます。振込用紙を同封しています。未納の方よろしくお願ひします。入違いに振り込み用紙が届きました場合はご容赦ください。

### 2021～22年の予定

予定変更、中止になる可能性があります。いずれの催しも当面参加人数に制限があります。できる限り事前の確認、参加予約をお願いします。

日時	行事	会場
11月23日（火・祝）午後2時	講演会	プラッツ 第2会議室
11月27～28日（土・日）	府中市民協働まつり	プラッツ
1月23日（日）	患者会	プラッツ 第6A会議室
3月27日（日）	患者会	プラッツ 第7A会議室

### 編集後記

48号をお届けします。次号は1月1日発行となり、1年の経過を感じさせます。コロナ下での活動の在り方を改めて模索中です。ズームわからない方ご連絡ください。

発行 府中がんケアを考える会・会報編集部

連絡先 183-0053 府中市天神町3-7-47 武智 一雄  
電話 090-7729-4429 Mail: ktakechi@fuchugancare.org