

第1回 ハートシェア 終了しました。

「他の人はどうしてるの？ ～乳房切除経験者の集い～」

H21年4月14日開催

乳がんという病気になるとさまざまなショックを体験します。病気になったショック、手術や化学療法などの治療による体の変化や見た目の変化に伴うショック・・・、それらは周囲の人にはなかなか話せず、やりきれない思いを常に抱えて生活し、孤独感に悩まされることも多いかもしれません。今回の会ではこのような乳がん体験者が集い、他の人は病気や現状とどのように向き合い、どのように対処しているのかを語り合いたいと思います。

16名の参加がありました。3つのグループに分かれて語り合いました。その後、グループ担当の看護師がグループ内の語り合いの内容を発表しました。

初めてお会いした方々でしたがすぐに意気投合し、和気あいあいの雰囲気でした。終了後は自由懇談会にしましたが、ほとんどの方が残られて40分くらいお話をされてお帰りになりました。

以下は、患者同士で語られた内容です。

困っていること

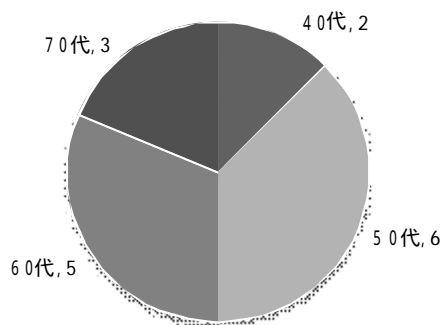
- ・ 温泉での人の目
- ・ 専用パットは重い
- ・ 健康な友人に「腕がだるい」と打ち明けたら、「私もだるいわ」と言われた
- ・ わかってくれる人と、わかってくれない人がいる
- ・ 将来(再発)への不安
- ・ 経過観察のときの心細さ(治療をしていない時の気持ち)
- ・ 話をする人の少なさ(話をできるひとがなかなかいない)
- ・ 先生となかなか話ができない(診察時間がすぐ終わってしまう)
- ・ 一言声をかけてくれると楽になれるのに、それが足りない。「はい次」という感じになる

乗り越え方、対処の方法(こうしたら少し楽になれた)

- ・ 専用パットが重いので、手作りパットで調整している
- ・ 余後の不安など気持ちの落ち込みは、時間が解決してくれた
- ・ (治療で脱毛)時間がたって、髪が生えてくると気持ちが楽になった
- ・ 薬の副作用で骨密度が低くなるので、食事と運動に気をつけた
- ・ このように話し合うことで、同じ想いをみんなもっていることがわかりよかった
- ・ 同じ体験のある人で話し合うのがいい

- ・ 今日一日生きてれたこと、一日無事だったことに感謝して生きていく
- ・ がんになって人にやさしくなった
- ・ がん = 恐怖 でも、対処の仕方もいろいろあることもわかった
- ・ 一人でいると悩むので、趣味に没頭する
- ・ 先生と腹を割って話す
- ・ 信頼感をもって先生と接する

参加者の年齢 (n=16)



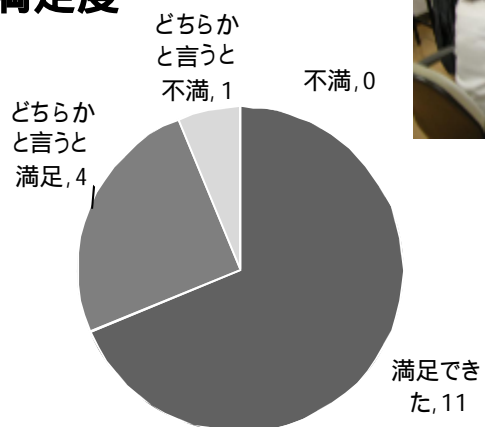
みなさん、乳がんを持ちながら、どんな気持ちで過ごしていますか？



私だけじゃなかったのね

その気持ち分かる！
分かる！

満足度



アンケート結果(原文のまま)

感想

私と参加の方の困っている所が同じようで安心した所もありました。
多くの人と同じような悩みがあるということがわかり安心の様なものが出て来た。
他の人の経験等を聞いて良かった。
まだまだ大手術をした方がおられるのにおどろきました。
大変色々とお話が聞いて良かったです。
状況が違っていても、同じ乳がんの方とお話出来る機会を持つ事ができて良かったです。
ハートシェアスタッフの先生、その他皆さんの表情や語りの中に誠実さ、思いやりが感じられて
迎え入れられている実感が強くありました。
医療の現場の大変さの中で今回の様な支援企画は大変心強い限りでした。
全体的に見ましても皆さん明るくてびっくりしました。来て良かったです。
楽しく話し合えた日になり明日への生きる力になりました。
患者仲間に関わり、元気いっぱい頂きました。
色々な人のそれぞれの問題点も聞いて良かった。
自分以外にもたくさん来ていて心強く思いました。
こういう機会を作ってくれまして感謝しています。

不満な点

もう少し時間があれば良かった。(時間)
もう少し話しをしたかった。(時間)
もっと長い時間があればもっとよかった。(時間)
時間が短く全員が話せることができなかった。(時間)
初回だったので聞いて欲しい、聞きたいことが沢山！時間が少なかった。(時間)

要望など

また近々この会がありますように！
機会があれば参加したいと思います。
どんどん他の病気についても行ってほしいと思う。
今後共よろしく
この会が長くつづく事を希望しています。大変出席できてよかったです。
また、会合があれば連絡ください。参加させていただきます。
又こんな機会がありましたらいいですね。
これからも、この様な会があると良いなと思います。
今後も乳癌患者さんが集まる会が開かれる事を希望します。

患者さま同士での会話によって心強くしたり、孤独感が和らいだりしたようです。会終了後に会場を開放したところ、皆さん40分くらい残ってお話をされていました。1時間の中では話きれなかったことも十分お話出来たのではないかと思います。「きっかけ」さえ提供できれば、自分たちのさまざまな問題に力を合わせて立ち向かっていく患者さまの姿を見せて頂き、医療従事者としても学びの大きいものになりました。



次回のハートシェアは、「がん治療中の工夫について」です。