

がん談和会通信 ころろ

降りしきる蝉の声に夏の盛りをを感じる頃になりました。談和会では7月に14名の患者さん・ご家族が温かな交流の時間を持ちました。今回は、「前向きになりたいけれど落ち込んでしまう」という問いかけをきっかけに、参加者同士で経験を語り合いました。「ひとしきり泣いて泣き疲れたら、不思議と“やりたいこと”に目を向けられるようになった」「談和会に参加して“自分ひとりではない”と実感できた」「できるだけ多くの友人に会いにいき、人の温かさに触れた」「地域に貢献したいという思いから新たな活動を始めた」「“死”は誰にでも訪れるもの。特別なことではないと受けとめている」それぞれが語る言葉には、深い痛みとともに、今を生きる力強さや前向きな思いが込められていました。こうした語り合いの場が、参加者にとって心の整理や癒しの一助となっていると感じます。

談和会では9月18日にNPO法人ミーネットのピアサポーターとの共同開催を行います。がんのピアサポーターは、がん患者やその家族が抱える悩みや不安を、自身の体験を基に共有し、寄り添い、支える役割を担い、活動されています。参加予約は不要です。是非、気軽にお越しください。

お役立ちコーナー

ころろとからだのセルフケア ～自律神経を整えて、穏やかな日々を～



🌀 自律神経ってなに？

交感神経（活動）と副交感神経（休息）のバランスで、体調や気分が保たれています。

△ 乱れると…

- 眠れない
- 食欲がない
- 気分が落ち込む
- 疲れがとれない
- 理由もなくイライラしやすい



🌻 整えるコツ

- 朝日を浴びて起きる
- 深呼吸でリラックス
- 起き抜けにコップ1杯の水を飲む
- 腸内環境を整える
- 39～40度のお風呂に15分浸かる
- 夕食を食べて3時間経ってから寝る
- 脳が心地よいと感じる音楽を聴く



がん治療中は、心も体も揺らぎやすいものです。

小さなケアを重ねながら、自分のペースで整えていきましょう。

参考資料：「眠れなくなるほど面白い 図解 自律神経の話」小林弘幸著

がん談和会の開催日時

奇数月の第3木曜日 14:15～15:15

新棟（南棟）2階 第2講堂

9月18日はピアサポーターと共同開催！

がん談和会通信『ころろ』
のバックナンバーは、
QRコードを読み取って
ご確認ください。



通信に対するお問い合わせは、がん相談支援センターへどうぞ！ 編集局 ころろ
安城更生病院 がん相談支援室（医療福祉相談室）☎0566-75-2111