

会報 よろこび

第88号

発行 茨城よろこびの会

<http://www.ibasouken.org/yorokobi.html>

平成 29 年 4 月 1 日発行



つくば市「農林桜通り」

第 1 回がん体験談フォーラムを終えて

副会長 河口 雅弘

平成 29 年 3 月 18 日（土）午後 3 時 30 分過ぎ、万雷の拍手により「第 1 回がん体験談フォーラム」が閉会しました。私がこのがん体験談フォーラムの開催を構想したのは、よろこびの会の副会長に指名され、会の在り方を考えるようになった 2 年程前でした。

「がんという同じ経験を持つ内向きの仲間の会というこれまでの患者会の通念に縛られていては、会は衰退の一途を辿ってしまう」、「自分たちの体験を苦しんだだけに終わらせるのではなく、体験を活かして健常者をがん体験者が守るという発想がある」、「がん体験は一つの社会的リソース（資源）、資源は有効に活用されるべき」などとの考えを会の活動に反映させたいとの思いから出発しました。しかし、このような考え方が会員に受け入れられるのか、社会のニーズとしてあるのかなど多くの不安や問題を抱えての無謀な出発でした。

先ず平成 28 年 5 月に「がん体験談スピーカーバンク」を立ち上げました。このスピーカーバンクの設立には会員をはじめ関係方面の理解を得るのに多くの時間と努力を要しました。外部の方々の支援も頂戴しつつ毎月開催するミニフォーラム「三水会（スピーカーの研修をも目的とする。）」などの体制も整備して昨年 9 月から活動を開始しました。スピーカー派遣の要請は想定していたより遥かに多く平成 28 年度後半の 6 ヶ月だけで、25 件・聴講者約 3,550 名（中学生・高校生を含む）になりました。

この間、「第 1 回がん体験談フォーラム」を企画し、スピーカーバンク活動の成果の発表やがん体験者の今後の社会貢献活動の在り方について討論をすることとしました。幸運にも「平成 28 年度茨城県企画提案型がん対策推進事業」の募集があり、本フォーラムを応募し採択され資金の補助を得るとともに、（公

財) 茨城県総合健診協会との共催をも得て準備を進めました。しかし、このようなフォーラムは初めての試みです。どの程度の参加があるのか全く予想がつかず心配されたのですが、開催日が近づくにつれ申し込みが増え、当日にはなんと定員 200 名のところ 250 名を超える参加者があり、用意した資料が不足しご迷惑をお掛けするほどの盛会でした。

がん体験談を聞きたいという要請・需要には、大きなものがあることを確信することができ、出発時の不安は払拭できたような気がします。第 1 回がん体験談フォーラムは無事に終えることができ、がん体験談スピーカーバンク活動も軌道に乗ってきましたが、ここまでは立上げの勢いでやってきました。今後は真価が問われることとなります。地道に成果を挙げていかなければならないと考えています。会員及び関係者の皆様方のご理解とご支援をお願いいたします。

第 1 回がん体験談フォーラム

会員 田所 厚子

平成 29 年 2 月 18 日 (土) 第 1 回がん体験談フォーラムを、水戸駅エクセル本館 6 階大ホールにて開催しました。参加者は 250 名。

第 1 部「がん体験を語る」13:00～

自身のがん体験談を 2 名 (小西 のぶ氏、志賀 俊彦氏)、がん患者の介護体験談を清藤 光子氏が話しました。また「化学療法室レポート～抗がん剤治療例の紹介と今後の展望～」と題し、茨城県立中央病院副院長 化学療法センター長 小島 寛氏は、患者自身の抗がん剤治療に対する選択の事例を話してくださいました。第 1 部については、第 2 部でパネルディスカッションのコーディネーターを務めた戸島 大樹記者が茨城新聞に記事を書いてくださいました。(P. 4 参照)

第 2 部 パネルディスカッション 14:30～

＜パネラー 6 名・写真右から＞

八木 淳子氏 (ピアサポーター代表)

太田代 紀子氏 (ピンクリボンひたち代表)

塙 光雄氏 (土浦協同病院がん患者サロン代表)

河口 雅弘氏 (がん体験談スピーカーバンク代表)

永井 秀雄氏 (医療従事者代表 茨城県立中央病院名誉院長)

下山田 義弘氏 (行政代表 茨城県保健福祉部保健予防課がん対策推進室長)

＜コーディネーター・写真左＞

戸島 大樹氏 (茨城新聞記者)



内容概略

戸島 大樹コーディネーター: がん体験者が主体的に参画するがん対策推進活動の在り方を探ります。がん体験者が、説得力をもってがんの対策推進に参与して貢献していく、具体的なあり方を探るのがテーマです。パネラーの方から自己紹介を兼ねて、所属団体のご紹介をいただきたい。

八木 淳子氏: 自身も乳がん体験者です。茨城県総合がん対策推進計画第二次後期計画の中で、患者の立場からピアカウンセリングを提案しました。当時がん啓発活動 NPO 法人の事務局長という立場で、この事業の委託を受け、2008 年度から始まり今年で 10 年目を迎えております。2 カ所で始まった窓口が現在 10 カ所で開催され、現在は各窓口の病院が運営しています。がんになっても一人ではありません。

太田代 紀子氏：ピンクリボンひたちクラブ代表、おたしろクリニックの医師を務めています。がん対策専門委員会で乳がん検診のシステム向上を話し合い、「いのちの教育」を立ち上げました。「つくばピンクリボンフェスティバル」の実行委員長を務めております。メンバーは、乳がん体験者だけでなく他のがんの方や、その家族もいます。今年は、母の日にピンクリボンクラブで乳がん検診啓発事業を行います。

埴 光雄氏：大腸がん治療中、平成 28 年 3 月に土浦市おおつ野に新しく協同病院が出来たのを機にがん患者サロン「笑顔」を開設。同年 7 月 19 日に第 1 回を実施し、参加者は 5 名でした。サロンは、毎月第三火曜日に行っています。サロンのモットーは参加者全員が笑顔で話せる雰囲気を大切にしています。

河口 雅弘氏：「第 1 回がん体験談フォーラム」の仕掛け人です。2009 年、すい臓がんの切除手術を受けステージⅣでした。すい臓がんのステージⅣの 5 年生存率は 1.6%、その小さい数字を突破して現在 8 年目に入りました。10 年後の生存率 0.9%、数字がある限り可能性を信じて頑張っています。がん体験は社会的リソースつまり資源だと思っています。ここにたどり着くまでには、肉体的にも精神的にも苦しく、辛いまま地獄の底でのたうちまわった時期もありました。そんな体験を苦しんだままで終わらせたくない、ということからです。平成 28 年 5 月がん患者会「茨城よろこびの会」に「がん体験談スピーカーバンク」を立ち上げ活動を開始しました。現在スピーカーの登録者は 26 名、がんの種類は 16 種類、設立して半年ですが、23 件講演をさせてもらっています。聞いていただいた方は約 3,400 名です。

毎月第三水曜日に「三水会」と称したスピーカーの研修を行いスキルアップしています。また、研修のほか、サロンにもなっています。場所は水戸市赤塚駅北口ミオスビル内水戸市福祉ボランティア会館です。「社会的資源として貢献したい」という意欲のあるスピーカーを募集しています。



熱心に聞く参加者

下山田 義弘氏：茨城県がん対策についてご紹介させていただきます。茨城県のがん対策は二つの柱によって支えられています。①茨城県総合がん対策推進計画②がん検診を推進し、がんと向き合うための県民参療条例です。①については、平成 25 年度から平成 29 年度までの 5 か年を計画している第三次計画です。内容は 1.全体のがん死亡率の減少。2.がん患者、家族の苦痛の軽減、生活の向上。3.がんになっても安心して暮らせる社会の構築。以上の 3 点です。②については「参療」が入っていますが、永井先生からお話があります。もう一つの県民の役割をご紹介します。県民の皆様にはがん予防に必要な注意を払うとともに、積極的にがん検診を受けるように努めるということが求められています。今年度からの二つの施策についてご紹介いたします。①「いばらきみんなのがん相談」は茨城県看護協会へ委託し、②企画提案型がん対策推進事業は、補助金を助成する事業です。今年度は、本日のフォーラムを含めて 8 つの事業に補助を決定しました。

永井 秀雄氏：「参療」という言葉は聞き慣れないと思いますが、条例の中に入れていただきました。

(※「参療の考え方」については、茨城よろこびの会会報「よろこび 87 号・1 月発行」における永井先生の寄稿をご参照ください)

◎自分と家族の健康を守るために、がんの基本的な知識を身に付けましょう。

◎自分のがんについて、医師と良く話し合い、正しい知識と理解のもと一緒に方針を決めましょう。

◎少しでも疑問があれば、質問してみましょう。

◎セカンドオピニオンを求めるのに遠慮はいりません。

河口さんや飯田会長の挨拶にあったように、がん体験は社会的リソース（資源）、むしろ我々医療者の方にもっと積極的に働きかけるべきではないかと思います。



上：平成29年2月18日 茨城新聞掲載

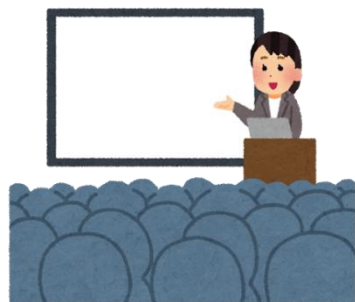
右：平成29年3月5日 東京新聞掲載



がん教育を考える

昨年の 11 月に美浦村立美浦中学校、阿見町立竹来中学校にてがん教育の一環として、がんの体験談を話す機会をいただきました。今時の中学生って何を考えているのか、どのような生活を送っているのか、自分の中学校時代は、親や教師に反抗し荒れた時代だったので、少し^{おの}こづきながら、現場に臨みました。

いずれの中学校も、ドクターの「がんの話」の後、「がんの発見」「病院への経緯・告知の時のこと」「治療の中身とその時の気持ち、エピソード」「キャンサーギフト」「ピアサポートの現場から」「がんへの偏見」「がん患者からのメッセージ」を20分ぐらいお話ししました。なるべく生徒さんとのインタラクションを取るべく、全体を見渡して話すよう努めたせいか、午後の時間帯の割には、生徒さんも集中し、真剣に耳を傾けていたのが印象的でした。



後日、送っていただいた生徒さんからの感想文は感動的ですし、涙が止まりませんでした。中学生はいろいろな事を感性豊かに吸収し、一方的に与えられるだけでなく、自分で考え未来を見つめています。彼らがこちらの想像以上のものを受け取り、感じてくれたことに、この活動の手ごたえと重要性を感じました。

スピーカーとしての初仕事

スピーカークバンク会員 小西 のぶ

平成 29 年 1 月 19 日（木）に茨城県がん予防推進員講習会が行われ、がん体験者の講師として私のがん体験の話をいたしました。

がん予防推進員は、県の事業として普及活動を目的としたものです。地域で健康づくりに関する活動をしている方や、がん患者団体、保険会社の外交員など 230 名の参加がありました。推進員として今後活動して行くうえで、私が体験を通して感じ、知ってほしいと思っていることを伝えるように心がけました。

私が健診を受け再検査となり、「がん」と言われた時の気持ち、手術を受ける不安、後遺症、その後の転移、再発、ハワイ旅行中の腸閉塞の手術など、自分の体験を話していると、その時のことが頭の中に次々と映像のように浮かんで来て、思わず涙ぐみそうになりました。受講生の皆さんが、真剣な眼差しでずっと私を見つめ、うなずいたり、涙をぬぐう姿を見て、私の感情も高まってきてしまいました。私の方が受講生の方へ吸い込まれていくようでした。

自分自身の体験から、健診の大切さ、再検査の通知が来たら自分のため、家族のためにも勇気を持って再検査を受けて欲しいと伝えました。

講演するにあたり、忘れかけていたことが思い出され、家族や多くの方たちの支えがあって今があるのだと気づかされ、良い体験となりました。



メンズピアの歩み

メンズピア代表 浜崎 昭一

会が発足して 2 年になります。会員の趣味や個性を引き出し、満足出来る行事をと考えながら行ってきました。調理実習ではレディスピアの方々と交えての食事会は楽しく、会員の参加も多くメイン行事となっています。囲碁、将棋も 1 回行いました。アウトドアの行事では、会員の農園で四季の作物の収穫が楽しみでした。（会報 82 号、86 号で紹介）収穫できる作物の多い時期を考えながら作付けしていますが、特に会員から喜ばれる瞬間は満足感で一杯です。

社会福祉協議会のボランティア活動は平成 27 年芸術館前（3 名）、平成 28 年水戸駅前（2 名）で共同募金活動を行いました。2 年間なかなか実現できなかったアウトドアの釣行を昨年 11 月に会員 3 名で実現しました。代表の試し釣りと参加会員 2 名（加藤、佐々木氏）の釣果で紹介します。今年も試し釣りを通して会員の参加をお待ちしております。



左から 佐々木、浜崎、加藤（大洗港）



釣果はイワシが大漁！

レディスピア県央新年会

会員 高松 香代子

平成 29 年 1 月 12 日ミオス会議室にて出席者 16 名で新年会を催しました。

新春の明るい光がふりそそぐ中で、日頃思っている事、気になっている事、病気の事、そして新年に向けてチャレンジしたい事など、思い々に話し合いました。



美味しい幕の内弁当と茶菓をいただきながら、和やかな時を過ごしました。明るく希望に満ちた明日を感じられる一時でした。一人でも多くの人が健康や健診についての意識が高まり、穏やかな毎日が続きますようようお祈りいたします。

レディスピア県西「新年会」

レディスピア県西会員 T. S

去る平成 29 年 1 月 7 日（土）私たちレディスピア県西一同は、レストラン「サン・ビオラ」に集まって、楽しいひとときを過ごしました。

料理長さんの腕をふるったご馳走に舌つづみを打ちながら、皆さん和気あいあい。正月のご馳走の話、テレビの話、洋服の話と、病気などどこ吹く風といったムードでした。病気で苦しんだ人とも思えない様な、みんな明るい顔で、これからの希望でいっぱいでした。

そんな中で、会員として長く親しんで来られた、ドイツ人の宣教師「グレーテル」さんから、今度神奈川の方に転勤されるという話を聞き、みんなびっくりいたしました。

3 月の例会には、グレーテルさんが教会にレディスピアの会員を呼んでくださり、手作りのクッキーでお別れ会をしてくださいました。グレーテルさん、長い間ありがとうございました。



和気あいあい話が弾む参加者

やっぱり食べるのは良いね

メンズピア会員 佐々木 研二

男も色気がなくなると楽しみはやっぱり食べることですね。12 月の「玄米おにぎり」と釣りたて「いわし煮」食事会に続いて、1 月も新春旨いもの食べる会を開催しました。師匠は勿論我らの釣りバカ先生 浜ちゃんこと浜崎 昭一さんです。オッと失礼、釣りバカなのはハマサキさんで、こちらは自称農学博士のハマザキさん。今回も自家菜園の野菜をたっぷりと提供していただきました。ケンさんが仕入れた玄米餅を加藤さん持参のお汁粉に入れて、具沢山のお味噌汁と一緒に頂きました。



自分達で作った食事に舌鼓

味の審判員は河口さんと沢登さん、「お汁粉の甘さがイマイチ足りないかなあ」と甘くないご批評もあり、
「玄米餅は初めて食べたが意外と美味しいね」とか夫々勝手な感想を述べられていました。浜ちゃん手作りの干し芋も頂いたりして、「食べた、食べたもう満腹〜!」と言っているところへ、前野さんから「これも食べてくれー」とえのきだけの差し入れが。

言いたいこと言って食べるだけ食べての 1 月 12 日、至福充実の一日でありました。

奈良の旅

レディスピア会員 大崎 勝子

いつの頃か、うっそうとした山峡に立つ「女人高野 室生寺」を紹介するテレビに魅せられ「行ってみたい」と思いつつ、主人の介護の日々の中、友人が届けてくれた「古寺をゆく」の室生寺の写真集を眺める日々を送っていました。

平成 27 年 8 月に主人を見送り、一周忌も過ぎた昨年秋に「室生寺に行ってみてみたいな〜。あの長い石段も、今ならまだ元気に登れるんだけど・・・」と、フツともらすと、息子が「我が家の菩提寺の総本山である長谷寺も近いし、お父さんの供養も兼ねて行こう!」と話がまとまり、1泊2日の奈良の旅へ!!

海に浮かぶ関西空港に降り立ち、人里離れた室生寺までの道のりは車で向かいました。途中に集落などは全く無く、七曲り八曲りの細い道を山奥へと突き進み、やっと室生寺の赤い太鼓橋が目に見え込んできました。

ちょうど「秋の特別公開」の時期でもあり「国宝」、「重要文化財」の仏像が並ぶ姿にすっかり引き込まれ、その場をなかなか離れることができませんでした。五重塔から奥の院に続く急な石段は「まるで 90m 級のジャンプ台のよう」とどこかにありましたが、登れど々「御影堂」は現れず……。ついに「やっと辿り着いた!!登れた!!」

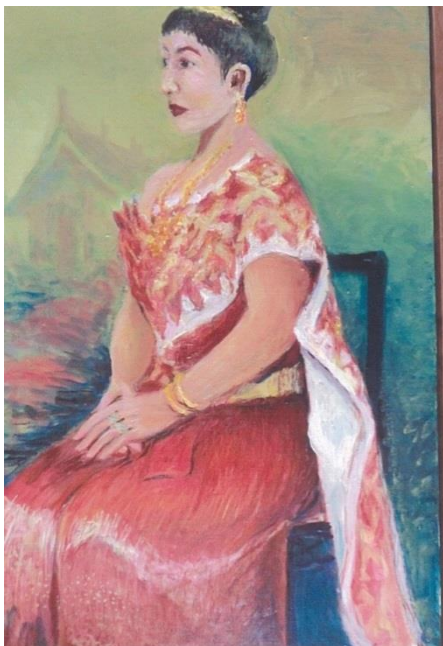
主人の供養のために向かった「長谷寺」では、399 段の登廊（石段）を登り、護摩を焚く読経の中に身を置きながら、健康であることへの感謝の念でいっぱいになりました。

2 日目は、「東大寺」「興福寺」「法隆寺」「春日大社」を訪れ、玉砂利を踏みしめながら、歩いて、歩いて疲れたけれど、不思議と足取りは軽やかでした。

次は、春の「しゃくなげの咲く室生寺」や「牡丹に彩られた長谷寺」を思い描き、再び訪れることを心に決めた旅の終わりでした。



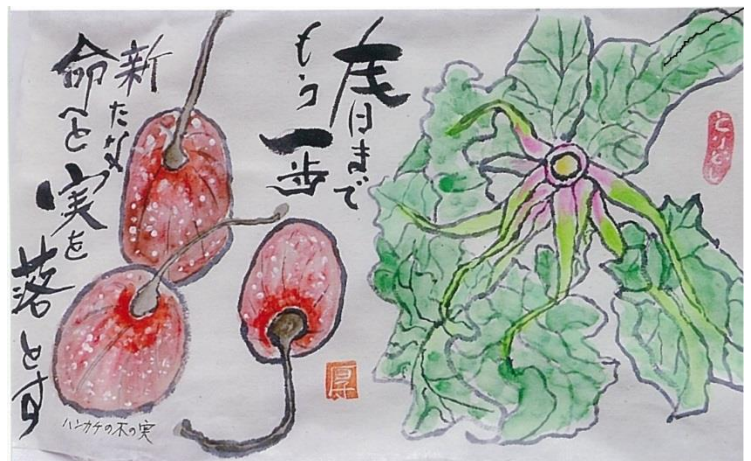
会員の作品



「望郷（タイ）」油絵 大月 いち



「悠久の流れ」パステル画 飯田 則子



「絵手紙」 田所 厚子

行事予定

○茨城よろこびの会

- ・4月15日(土) 10:00～ 「観桜会」 笠間市宋戸北山公園 集合場所: 友部駅前南口
会費: 2,000 円 (昼食は、バーベキューを行う予定です)
内容: 新会員の紹介、ミニ体験スピーチなど
- ・4月22日(土) 10:00～ 「平成29年度 茨城よろこびの会総会」 茨城県立健康プラザ3階会議室
会費: 1,000 円 (弁当・飲物)

○三水会サロン

- ・4月19日(水) 13:00～ 水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス) 「定例会」
- ・5月17日(水) 13:00～ " " 「定例会」
- ・6月21日(水) 13:00～ " " 「定例会」



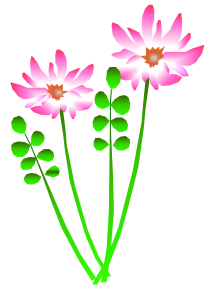
○メンズピア

- ・5月11日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス) 「定例会」
- ・6月8日(木) 10:00～ " " 「定例会」
- ・7月13日(木) 10:00～ 浜崎農園 「収穫祭」



○レディスピア県央

- ・5月11日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス) 「定例会」
- ・6月8日(木) 10:00～ " " 「定例会」
- ・7月13日(木) 10:00～ " " 「定例会」



○レディスピア県西

- ・4月1日(土) 13:30～ 下館地域交流センターアルテリオ 「総会及び定例会」
- ・5月6日(土) 井頭公園 (栃木県真岡市) に花を見に行こう! (詳細は後日会員に連絡予定)
- ・6月3日(土) 13:30～ 下館地域交流センターアルテリオ 「定例会」

○リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2017 茨城

- ・5月20日(土)・21日(日) つくば市研究学園駅前公園 (つくば市学園南2-1)
※参加希望者は、飯田まで (080-5429-8950)

編集後記

一齢(いちれい)をとることは、自分の持ち時間を失って行くことです(小説家 車谷 長吉氏の言葉)。持ち時間は日々失われて行く。それが人間最大の「淋しさ」だと言う。中年期は「人生の正午」と言われる。正午をすぎれば日は傾きやがて沈む。日脚が遠くなると気が塞ぎがちになるのは持ち時間の少なさを身にしみて感じるせいかも知れない。高齢者の糧となる年金は若い世代とのバランスから今年も減額! 老人に笑顔があふれる日が来るのだろうか。(広報委員 浜崎 昭一)

発行人 茨城よろこびの会(がん患者と家族の会) 会長 飯田 則子 TEL 080-5429-8950 事務局 (公財)茨城県総合健診協会 〒310-8501 水戸市笠原町 489-5 TEL 029-241-0011(代表)	編集・印刷 (株)ビーエムサービス  〒310-0851 水戸市千波町 1679-6 TEL・FAX 029-305-4477 Eメール info@bm-s.co.jp 担当: 黒澤 理香
---	--