

陽だまり



すまいるサロン便り 3号
2009年7月

発行：長野市民病院
緩和ケア・がん相談支援センター
専用ダイヤル：026-295-1292

梅雨が明け、太陽がまぶしい季節となりました。
爽やかな朝を迎えてくれる朝顔、燃えるような真っ赤なカンナ、まっすぐに
天空に伸びるタチアオイやひまわりのお花。暑さに負けず、自分の開花の時期
を忘れることなく、花たちは毎年元気に咲いてくれます。今年も会えたね。
皆さんも元気に夏を乗りきりましょうね。






前号でご紹介した北澤臨床心理士による『メンタルケア講座』を
誌面にて開始します。

メンタルケア講座

第1回 危機(思いがけないショックな出来事)に直面した時に私たちの気持ちは どう変化するのでしょうか。

『がんという診断に対する通常反応』という研究報告(山脇成人監修(1997)サイコソコジ-
診療新社)を表で示すと…

【第1相】 初期反応	ショック:頭がまっしろになった 否認:自分ががんになるはずがない 絶望:治療しても無駄だ		数日
【第2相】 不快	不安、抑うつ気分が続く 食欲不振、不眠など身体症状の出現 集中力の低下など日常生活に支障が出る		1~2週間
【第3相】 適応	現実的な問題に目を向け始める 新しい情報を集め始める 楽観的な見方も出来るようになる 病前に行っていた活動を部分的に再開		診断から 約2週間経過 した頃から 開始



がんと診断された後、激しい混乱や気持ちの落ち込みを経験すると、「自分はおかしくな
ってしまったのではないかと心配される方もいますが、表にあるような精神的動揺や
身体症状は、“誰もが体験する正常な反応”と言われ、避けることができない自然な現象
なのです。

もちろん個人差がありますが、一般的には第2~3相を行ったり来たりしながら、すこし
ずつ第3相のような状態が長くなっていくと言われていきます。

この反応は、自分自身ががんの診断を受けた時だけでなく、サポートするご家族の気持
ちの変化にも当てはまります。また、がんの告知以外の“心の危機”にも当てはまります。

このようなことを知っておくことで、「あれ、こんなに長く気持ちの落ち込みが続くなら、
誰かに相談してみた方がいいかな？」というふうに、自分の状態を客観的に見る目が生ま
れ、状況が悪化するのを予防することが可能になります。

もちろん、もともとの性格や周囲のサポート状況、あるいは初発か再発かによっては、
第2相が非常に長く続いたりすることも稀ではありませんが、まずは主治医に相談するこ
とをお勧めします。

次回は、自分でできるリフレッシュ方法をご紹介します。

●● サロンに来られた患者さんのお声 ●●

- ・初めての時はサロンの前をウロウロしてから入りました。今は治療の後『元気』をもらって帰ります。
- ・すまいるサロンは、がん患者・家族の心を癒してくれます。命は軽いという人はいないはず。不安・悲しみを共有して泣いてもいいと....。人を愛することを笑顔で感じ話しあえるところです。笑うということは生きるということです。
- ・今の自分を変えたい、もう少し楽になりたい、他の人の話を聞いて参考にしたいと思って来ましたが、自分が話すことで不思議と心が軽くなっていました。すまいるサロンに感謝しています。
- ・気軽に立ち寄れ、話ができるので気持ちが軽くなる気がします。
- ・また今日も来ました。いろいろな人に出会って“ひとりじゃない”と思えるようになりました。前向きに治療を受けていこうと思います。



あ～自分ひとりじゃないんだ！！
 そうかこんな方法、考え方もあるんだと...
 病気・不安・悩みをかかえた生活の上でのひとつのヒントでも、このサロンで見つけてもらえればと思い、ボランティア活動をさせてもらっています。
 気軽に立ち寄って下さいね。
 すまいるサロンで会いましょう！！

ボランティアの
山下さんより



皆さまのお越しをお待ちしております

利用者数	緩和ケア・がん相談支援センター	すまいるサロン（毎週木曜日）
	2009年5月 224件 2009年6月 315件	2009年5月 4回/延べ49人 2009年6月 4回/延べ46人

すまいるガーデン

すまいるサロン前の花壇には、皆さまからいただいた草花が所狭しと育っています。皆さまの思いがいっぱいの花壇、『すまいるガーデン』と名付けました。サロンの部屋からも緑の草木やいろいろなお花が眺められる憩いの空間です。通りかかったときにも、是非ご覧下さい。

また、「園芸療法」として南病棟2階の屋上庭園に『すまいる菜園』を作りました。患者さんやボランティアさんと一緒に、トマトやきゅうり、なすなど数種類の野菜を育てています。すでにきゅうりは何度か収穫でき、おいしくいただきました。

トマトも日増に赤みをつけ、そろそろ食べ頃★



6/30まで、メディカルモール（南病棟への通路）に、すまいるサロン関係者の写真や絵が展示されていました。皆さま、ご覧いただけましたでしょうか。おかげさまで大変ご好評をいただきました。ありがとうございました。

<<今後の予定>>

すまいるサロン 😊 (毎週木曜日 11時～15時 「緩和ケア・がん相談支援センター」にて)
 7/2、9、16、23、30、8/6、13、20、27、9/3、10、17、24

その他

- ・ 7/31(金) 乳がん教室（長野市民病院 会議室にて）
- ・ 9/12(土) 長野市民病院「市民と医療者のためのがん診療公開講座」
 第8回市民健康講座『がんの時代を賢く生きる』（若里文化ホールにて）
 （講師：北海道がんセンター院長 西尾正道先生）

😊 おひとりで悩んだり不安なことがありましたら、いつでも「緩和ケア・がん相談支援センター」へお立ち寄りください。（電話相談も承っております。）

すまいるサロンをお手伝いしてくださるボランティアさん募集中です！！