

すまいるサロンをお手伝いして下さる  
ボランティアさん募集中です！！

# 陽だまり



すまいるサロン便り 2号  
2009年5月

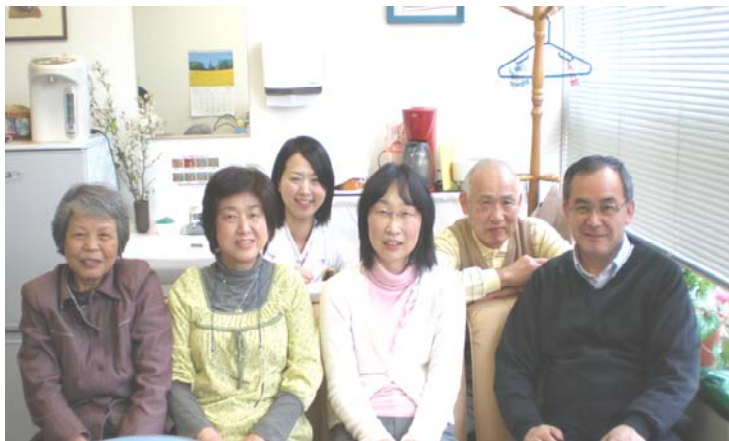
発行：長野市民病院  
緩和ケア・がん相談支援センター  
専用ダイヤル：026-295-1292

爽やかな新緑の季節となりました。  
やまぶき、れんげそう、ライラックと色とりどりの花も咲き、元気が湧いてくる  
気がします。

今回は、すまいるサロンの  
ボランティアさんを紹介します。  
(全員ではありませんが) ⇒

毎週木曜日 11時～15時、  
お昼ごはんやおやつをいただき  
ながら、当院のスタッフも交え  
サロンに集まる方々と、様々な  
話をしながら、楽しいひと時を  
過ごしています。

先日は、ボランティアさん  
のご協力のもと、第1回の乳がん  
教室も開催いたしました。現在、2回目の開催を検討中です。



サロン前の花壇の花植えも、ボランティアさんにご活躍いただき  
素敵な花壇が出来上がりつつあります。お楽しみに！

利用者数

緩和ケア・がん相談支援センター

2009年3月 187件  
2009年4月 258件

すまいるサロン (毎週木曜日)

2009年3月 4回/延べ51人  
2009年4月 5回/延べ60人

## 乳がん教室 開催しました

4月24日(金) 当院の会議室で、緩和ケア・  
がん相談支援センターとすまいるサロンの主催で、  
第1回乳がん教室を開催しました。

定員を超えるお申込をいただき、当日は20歳～  
60歳代の患者さんご本人とご家族あわせて19名  
の方が参加されました。サロンのボランティアさん5名  
と当院のスタッフも5名参加し、グループワーク

(意見交換)のほか医師・看護師・臨床心理士・ソーシャルワーカーの話など、盛り  
だくさんの内容であったという間の2時間(13:30～15:30)でした。

参加者の皆さまがそれぞれに抱える悩みや不安、困っている事などを  
出し合い、少しは肩の荷を軽くすることができたのではないのでしょうか。

今回参加できなかった方には、是非次回の参加をお待ちしています。



### お知らせ...

5/16から、1階メディカルモール(新・南病棟への通路)に、  
すまいるサロン関係者作の写真や絵が展示されます。5/30には  
病院祭も開催されますので、ぜひご覧下さい。

ウラ面もどうぞ >>

## 参加者の声

- ・大勢の人の意見や体験を聞き参考になった。自分だけでなく前向きに生活しようという気持ちになった。
- ・参加してとても参考になりました。すまいるサロンにも参加してみたいと思いました。
- ・今度ぜひサロンの方に行きたいと思います。子連れの時もあるかもしれませんが、よろしくお願いします。
- ・西村先生の説明が聞けてよかった。
- ・同じテーブルの人と話せて良かった。もっと話したかった。違うテーブルの人。
- ・ひまわりの会、すまいるサロン等の存在を知り、心強く思えた。患者同士で話す気軽さを感じた。
- ・少し時間が長く疲れました。
- ・とても有意義な時間を過ごせました！グループに分かれて話し合いをした事が、色々な方の思いや考えを知ることができてよかったです。この時間がもっとあっても良いと思います。グループ人数がもう少し少なめのほうが、話しやすかったかと思えます。参加してよかったです。

お待ちしております！

お疲れさまでした。時間や内容につきましては、次回改善していきます。

ご参加いただき、ありがとうございました。



## 北澤 臨床心理士 より



私たちの生活の中には思いがけない出来事が色々ありますが、時に受け入れ難い“危機”といわれる事態が訪れることがあります。

危機は「成熟危機」と「状況危機」の二つに分けることができます。前者は入学や卒業、成長や老化など誰もが通る過程で必然的に起こる心理的变化です。後者は予期せず訪れる危機（事故や病気、離婚、大切な人を亡くす等）であり、この時私たちは、普段体験しないような心と体の混乱に向き合うことになります。

例えば怒りや悲しみ、不安といった様々な感情が激しく湧いてきて上手く調節できなくなったり、あるいは食欲不振や不眠といった症状が現れたりすることもあります。こういった心身の変化は、それ自体がしんどいことですが、

“危機に直面した時に私たちの気持ちはどう変化するのか”とか、“感情を調節する方法”

などの一般論を知っておくことで、少し楽になる場合もあります。そのあたりのことを、これから誌面をお借りして書いていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



### <<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)  
5/7、14、21、28、6/4、11、18、25、7/2、9、16、23、30

**その他** ・5/30(土) 長野市民病院・市民健康講座 10:15～11:30 (病院祭にて)  
「緩和ケアってなに？」  
(講師：大道緩和ケア内科医師・横川看護師)

・7/予定 第2回乳がん教室

😊 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。(電話相談も承っています。)