

連絡先

医療法人養和会 松本 みゆき
TEL 0859-29-5351
Mail matumoto_m@yowakai.com



医療法人養和会
松本 みゆき 看護師

11月の和風月名は「霜月（しもつき）」ですね。文字通り、冬の気配を感じる季節となりました。今月の行事といえは、子どもの無事の成長を祝い、これからも健やかに成長するよう祈願する七五三。そして、学習発表会、文化祭もありますね。子どもの1日1日の成長に驚いたり、大きくなった姿に嬉しくなったり、笑顔になることが多くあります。子どもの成長には、親の身体、心の元気も大切とも言われます。今できることを前を向いて進み、元気に成長してくれたことに「ありがとう」と感謝の言葉を伝えたいと思います。

第18回 あさがおを開催しました！

10月23日（土）に第18回あさがおを開催し、3名の方にご参加頂きました。抗がん剤治療の副作用や治療直後の子どもとの接し方について話したり、最近ハマっているもののお話で盛り上がりました。



あさがおの会場にしているオレンジサロンかみごとうで地域の方が作られたパッチワークが展示されており、その中には「あさがお」も！

第19回 あさがお

日時 11月30日（火）20時～21時

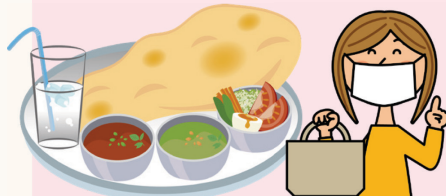
場所 オレンジサロンかみごとう
医療法人養和会（米子市上後藤3-4-54）
Zoomも併用します。

12月は、**12月25日（土）** 13時～15時
-毎月開催- 奇数月：第4火曜 偶数月：第4土曜
奇数月は“ゆうがお”として夜に開催します！
20時～21時（19時～Zoomを開放・自由に入出入り可）
参加希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい！

開催時、鳥取県内の新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、オレンジサロンかみごとうでの開催は中止とし、Zoom開催のみとなる場合がございます。

グループLINE

新型コロナの影響で、テイクアウト可能なお店が増え、テイクアウト可能なメニューの話で盛り上がりました！



あさがおの開催などの情報をFacebookに掲載しています。ぜひご覧下さい！

Facebook「いいね」お願いします！



参加者のコーナー

あさがお参加者、グループLINEメンバーから届いた言葉

今月のテーマ「大切にしている言葉」

相田みつおさんの言葉

「冬は必ず春となる」
日蓮大聖人

「闇が深ければ深いほど暁は近い」

一人さんの話に出てくる言葉で、これを唱えようと身体の痛みが無くなるらしいです。肩が凝った時に言うと軽くなります。

私達は神様をお願いをしますが、実は自分の中にも神様が宿っているという話ほど、私は自分の力を信じるというふうには捉えています。がんが手術して4ヶ月ほどで再発転移してステージ4bとなったとき苦しくて苦しくて将来の不安に心が負けそうなときに何度も励まされた言葉。今はその苦しみを突き抜けて自分の人生を生き抜こうと思えるようになりました。

「大好き！」

「ありがとう！」

「我は神なり
愛なり光なり」

「上り坂と下り坂は、
一つの同じ坂である。」
ラクレイトス

「私たちは何度でも立ち上げられる！」
病気になって弱くなってしまった心に
もう一度立ち上がる勇気をくれた言葉。

『こころのケア』

りょうたん

耳下腺腫瘍摘出手術を受けてから数日後、突然がんの告知を受けました。しかも、その場所は、元勤務先の大学病院。毎日働いていた場所なのに、私の目に映る景色は全く違うものでした。

正直、がんという病気は、こんなにも「こころ」が痛むことを知りませんでした。自分の臨床経験の浅さも原因の1つですが、患者さんは医療者に遠慮して不安な気持ちやこころのつらさを訴えることができているため、こころの痛みに気が付くことができなかつたのでは??と考えると反省することしかできません。数分の外来診察の中で専門用語をたくさん使って一方的に話しをする医師、忙しそうに動き回るスタッフにこころの相談までしていいのか?と悩みますよね。

「主治医には気持ちまで診てほしい!」という多くの声を耳にしますが、現実的に難しい場合には、緩和ケア・精神腫瘍科チームやがん相談支援センターを利用する手段もあります。私は、頭頸部外科の主治医以外にもスパルタ系精神腫瘍医さん&穏やかな公認心理師さんペアの絶妙なバランスの支援を受け、ネガティブスパイラルから抜け出せています(笑)院内につらい、苦しいを言える信頼できる医療者がいることは本当に有難い!!

がんと共生する時代になったからこそ、がん患者さんやそのご家族の「こころのケア」にも力が注がれるようになっていいですね。

『最強の笑顔』

ゆた

私は、2年前10月乳ガンステージ4、しこりが8.5センチと大きかった為に左胸全摘出手術と脇リンパ切除しました。当時は自分が病気になるなんて受け入れられず頭が真っ白!悪いものなら取ってしまえばいいんだと、強がっていました。思えば、もっと嫌だ嫌だと、素直に泣けばよかった。それに、胸が失くなるなら、写真1枚くらい撮っておけばよかった。大阪にいる娘にも、これだよって癌の感触を触らせてあげてたらよかった。と、今は思います。

病気を期に仕事を辞めて家に居る生活。同時にコロナ禍になり、誰とも会うことなく、贅沢だけど、家族が居てもなんだか、孤独感。そんな時期に新聞で、あさがおサロンの事を知り、緊張しながら電話しました。最初は不審電話だと思われたに違いありません。

そこで、サロンの仲間に入れてもらえて、同じ状況の方達と繋がりが話せる人が居てくれること、本当に助かりました。病気した時から人生のリセットだと思い、自分の好きなことを見つけ、なるべくストレスをためないゆるい生活をしていきたいと思いました。そこで、最近息子の自転車に乗ったり歩いたり、時間を、今を楽しもうと思います。ただ、私は、思いつくと、それに集中して、疲れて、ハンドメイドも読書もそう。やっつは、疲れてやっつは、疲れての繰り返しでえらそうなことは、全くもって言えませんが。これからも、面白いことをみつけて、過ごしていこうと思います。

そして、家族、周りの人が最強の笑顔で居てくれる。

笑顔を大切にしていこうと思います。

通信の感想・ご意見など、なんでもお気軽にお寄せ下さい。

医療法人養和会 松本 みゆき ☎ 0859-29-5351

✉ matumoto_m@yowakai.com



養和会HP

