



# リボンズハウスニュース

VOL.

4

しんゆりリボンズハウスニュースリソースセンター発行 2010年4月20日発行

リボンズハウスニュースは、ノバルティスファーマ株式会社のサポートにより運営されている、「リソースセンター」より発行しています。

## ～しんゆりリボンズハウスは、1周年をむかえました！～

昨年4月1日にオープンした「しんゆりリボンズハウス」も、おかげさまでオープンから1年をむかえることができました。その間様々なメディアに取り上げられたことや、来館者の方々によるご紹介のおかげで、1年間で約1,600名のお客様にご来場いただきました。足をお運びいただいた皆様、様々な形でリボンズハウスにご協力くださった皆様、そしてリボンズハウスニュースを読んでくださった皆様、本当にありがとうございます。この場をお借りして御礼を申し上げます。これからも“治療と生活を結ぶ”スペースとして様々な活動を展開する予定ですので引き続きよろしくお願いいたします。

### リボンズハウスからのお知らせ

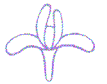
がん患者さんには、社会全体でがんのことを考え、お互いを支えあう日として、6月21日を「がん支えあいの日」としています。その記念イベント「トーク&コンサート」を6月19日(土)にニッショーホール(港区虎ノ門)にて開催予定です。山田邦子さん率いる「スター混声合唱団」も登場します。詳細は、5月中旬にがん患者リボンズのホームページに掲載予定ですので、今しばらくお待ちください。

リボンズハウスでは、毎月第二土曜日に「がん患者の先輩とお話会」(11:00～17:00)を行っています。家事を家族内で上手に分担する方法や、通勤時の服装など、生活で直面する様々な悩みなどについて、仕事を続けている先輩に相談することができます。同じ経験をした方々とお話ししてみませんか。詳細につきましては、リボンズハウスまでお気軽にお問い合わせください。

がん患者さんには、医師や看護師など医療者に受診・相談する前に使用する「チェックシート」を作りました。このシートで、ご自身の体調や症状・生活上の不安など、受診時に相談したい内容を事前に整理してみてください。あなたが今気になっていることが、医療者に、より正確に伝わり治療方針の決定に役立つことにつながります。特に「痛み」は外部からは見えませんので我慢せずに伝えてください。少しでも心地よい自分らしい生活が送れることは、患者さんご本人だけでなく、医療者にとってもよいことです。

「チェックシート」は、しんゆりリボンズハウスにも置いてありますし、がん患者リボンズのホームページ (<http://www.ribbonz.jp/>) からダウンロード出来ますのでぜひご利用ください。

「チェックシート」は、しんゆりリボンズハウスにも置いてありますし、がん患者リボンズのホームページ (<http://www.ribbonz.jp/>) からダウンロード出来ますのでぜひご利用ください。



## カウンセリング紹介

### がんと向き合うためのグループカウンセリング

米国メイヨ・クリニックで、長年、腫瘍精神科医としても活躍された丸田俊彦先生によるがん患者さん向けグループカウンセリングです。がんを抱えながら「自分らしく生きるとは?」「自分にとって少しでも心地よい生活とは?」を再発見するための気づきの場です。専門家のガイドのもと、参加者同士の語り合いを通じて、患者さんは自分と治療、家族や生活、さらにはがんととの関係を見直すことができます。

～ 不安な気持ちを共有し合い気持ちを立て直すカウンセリングが、新たな出会いの場にもなる～

#### < こんな方に受けていただきたいカウンセリングです >

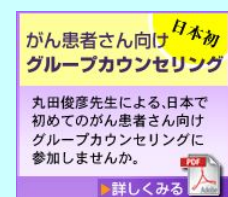
これからがん治療が始まる、あるいは治療中・後の方で、何となく不安な気持ちを抱えている方  
治療をスムーズに続けるためにも、心のケアをしたい方

がんやがん治療に伴って、生き方や暮らし方など様々なことを選択していく上で、自分にとって何が大切なのかを見つきたい方

家族との関係、家庭での役割、仕事への復帰など、家庭人や社会人として気持ちを整えたい方  
日本では数少ないサイコオンコロジスト（腫瘍精神科医）のカウンセリングを受けてみたい方

グループカウンセリングでは、最大 8 名の患者さん + 専門家がひとつのグループになります。  
しんゆりりボンズハウス内のカウンセリングコーナーにて、1 コース全 4 回（有料）で行います。  
4 回続けてご参加いただくことで、カウンセリングの効果や参加者同士のつながりが深まることが期待できます。同じ経験をされた方々の言葉は、何にも増して響き、専門家による細やかなガイドにより適切な方向に導かれます。次回グループカウンセリングは、7 月に予定しています。

\* キャンサーリボンズホームページ (<http://www.ribbonz.jp/>)、トップ画面の左のパナーをクリックすると詳細がご覧いただけます。



### グループカウンセリング参加者のご感想

「私は病気をした後、生きていること自体が神様からの贈り物だと感じると同時に、“生”に限りがあることを実感し、改めてこれからの生き方について考えてみたいと思っていました。その一方、再発への不安や「がんにかかったのは自分のせい」と考える日もあり、そんな複雑な心境を客観的に見つめる機会として、このグループカウンセリングを希望しました。

カウンセリング中は、心の奥の感情を言葉に発することで新たな気づき生まれ、丸田先生の一言で角度の違う見方を教えられ、参加者の方々の話にも触発されました。

カウンセリングを終えた今の私は、病気は人生の一部であると思えるようになり、人生を丁寧に生きることを大切にしながら、毎日をゆっくりと生きていきたいと思っています。」



## イベント・セミナー紹介

### 料理セミナー

料理研究家の村岡奈弥先生による料理セミナーです。中医学も学んだ先生が、毎回健康に役立つ料理レシピを紹介します。例えば、クリスマスの季節には、楽しいひとときを過ごす一品として「りんごとクランベリー カルダモン風味」(写真)を作っていただけ、皆さんで試食しました。次回料理セミナーは、4月26日(月)と5月10日(月)に予定しています。



### 今月の書評

書名 「がんの治療の前と後」  
監修 竹中 文良

発行 株式会社法研  
定価 1300円(税別)



消化器外科として、長年がん施術をしていた筆者が「納得できる治療を受けて前向きに過ごすための手引き」としてまとめた一冊です。がんの療養生活において、「治療を選び入院準備をするまで」「病院で治療を受けて退院するまで」「退院後の経過観察期間」に分けて、そのときしておいた方がよい確認事項や手続きなど順を追って紹介しています。それぞれの場面で何をしたらよいか分かり、すべきことがチェックリストで確認できます。医師に自分の希望をきちんと伝え、積極的に治療を受けながら、前向きに生活を送るきっかけになることと思います。

### 今月のトピックス

リボズハウスでは、自分で出来るリンパドレナージュを学ぶ「リンパ浮腫セルフケア」セミナーを開催しました。講師には、神奈川県立がんセンター看護師であり、医療リンパドレナージュセラピストでもある寺岡和美さんをお迎えし、2月に上肢編、3月に下肢編として2回に分けてご指導いただきました。リンパ浮腫になっても正しいケアを続けることで現状を改善できる、最小限にとどめることができる、ということを教えていただきました。初めての試みでしたが、多くの方にご参加いただきました。





**リボンズハウス 4・5月プログラムカレンダー（詳しい内容はリボンズハウスにお問い合わせください）**

月	火	水	木	金	土
4/5	6	7	8	9	10
11:00～17:00 ネイルケア		14:00～15:30 がんや治療と向き合うためのグループカウンセリング	休館		11:00～17:00 働く体験者による相談 セルフエステ
12	13	14	15	16	17
14:00～15:00 メイクセミナー	14:00～15:00 カラーコーディネート	14:00～15:30 がんや治療と向き合うためのグループカウンセリング	11:00～12:00 リソース活用術	11:00～17:00 ネイルケア	休館
19	20	21	22	23	24
11:00～13:00 パッチワーク 13:00～15:00 編物	11:00～17:00 セルフエステ	14:00～15:30 がんや治療と向き合うためのグループカウンセリング	休館		11:00～17:00 ネイルケア、ハンドマッサー
26	27	28	29	30	5/1
11:00～12:00 料理セミナー		14:00～15:30 がんや治療と向き合うためのグループカウンセリング	休館		休館

5/3	4	5	6	7	8
休館	休館	休館	休館		11:00～17:00 働く体験者による相談 セルフエステ
10	11	12	13	14	15
11:00～12:00 料理セミナー 14:00～15:00 頭皮ケア	11:00～17:00 セルフエステ 14:00～15:00 カラーコーディネート		11:00～12:00 リソース活用術	11:00～17:00 ネイルケア	休館
17	18	19	20	21	22
11:00～15:00 パッチワーク 13:00～15:00 編物	11:00～17:00 セルフエステ	14:00～15:00 メイクセミナー	休館		11:00～17:00 ネイルケア、ハンドマッサー
24	25	26	27	28	29
11:00～17:00 ネイルケア			11:00～12:00 リソース活用術		休館

上記のプログラムスケジュールは、NPO 法人キャンサーリボンズのホームページ (<http://www.ribbonz.jp/>) からご覧いただけます。( 印は有料プログラムになります。)

**しんゆりリボンズハウス**

〒215-0004 川崎市麻生区万福寺 6-7-2 メディカルモリノビル 1階

\* 小田急線『新百合ヶ丘駅』北口より徒歩 5分

(小田急線新宿駅、本厚木駅より急行 27分、小田急線新宿駅より快速急行で 23分)

