

リボンの会・春の交流会 報告書



[リボンの会のホームページ・トップ](#) > [リボンの会とは](#) > [活動報告](#)

開催日時: 2017年4月22日(土) 13時半～16時半

開催場所: 浜の町病院 3階研修講堂
〒810-8539 福岡市 中央区 長浜3丁目3-1

参加者数: 75名

【1.代表 宮地による開会の挨拶】

【2.体験発表「病気に向き合うこと、そして仕事」】

●お名前: 溝越 賢さん ●年齢: 50代 ●発症後年数: 11年

●メモ:

2006年「T細胞悪性リンパ腫」と診断されて、抗がん剤治療・放射線治療を始める。再発を繰り返したのち、2008年骨髄バンク経由で骨髄移植を受ける。現在は3～4ヶ月おきに定期受診を受けながら、寛解を維持。国内・国外で写真展をおこなうなど精力的に活動している。



(1)発症から病名が確定するまで –「なんで僕なんだ」–

溝越さんが身体の異変に気付いたのは、足にデキモノができたこと。抗生物質入りの塗り薬を貼付していましたが、ある日突然右足がパンパンに腫れあがり、「これはおかしい」と、精密検査を受けた結果、悪性リンパ腫であることが判明しました。当初は、怒りと不安とショックで「自分が病気だということ」を認められない時期が結構長く続いたそうです。病室の窓から見える朝晩の通勤風景を見ては「昨日まであの中にいたのに、どうして今日こうやって離れた場所にいるのかな。もう一回あの世界に戻れるのかな」と何度も考えたといいます。

(2) 時の経過とともに –「治療」を「治癒」につなげていくには–

急ピッチで抗がん剤治療と放射線治療が行われる中、やがて心境に変化が訪れます。「ただ治療をやってもらっているだけではなく、自分でもどうにかしなくてはいけない。病気を受け止めて、自分の中で『治癒』につなげていくことに向き合わない」と思うようになりました。溝越さんはもともと本を読むことが好きだったので、病院内の図書室や一般の図書館に置いてある病気の体験記をたくさん読みました。幾多もある体験記の中から選んだのは「なるべく前向きにがんばって、今もこうやって元気に生きています」という方のものでした。



(3) 読書を通じて出会ったこと – ポジティブなイメージと飴玉と、それから気づき –

読書を通じて出会ったのが「サイモントン療法」というアメリカの治療法でした。これは「**自分の中でポジティブな気持ちをイメージし、具体的に作りそれを何回も刷り込むことで自分の免疫を上げ身体を強くする**」という考え方です。抗がん剤や放射線が自分の腫瘍やがん細胞が攻撃し、壊れていく姿をイメージし絵に描きそれを繰り返して見ることで、気持ちを高めました。さらに「自分の中でハッピーな楽しかったことを繰り返し思い出し、飴玉のように味わうことが身体にいい」ということが本に書いてあったので、さっそく実践。しかし直近では思い出せず、結局小学時代まで遡ることに。このことがきっかけで「大人になってから楽しい思い出を積み重ねていないこと」「日々の生活に追われているうちに、自分の本当に好きなことや楽しいことに気づかなくなっていたこと」に気づきました。そういった「気づき」は自分で能動的に気づこうとするものではなく、自分の周りに突然思いもかけないできごとが起き、それがきっかけで自分の中で何かを気づかせてくれるもの。「病気は、その思いもかけないできごとの一つだと思う」と溝越さんは言います。

(4) 終わりに – 「病気」を通して見えたもの –

「病気になったことはすごく災難だった。とても辛い状況の中、人と一緒に歩くことをやめなくてはならず、みんなから置いて行かれた。だけど置いて行かれたからこそ見えてきたものもあり、それはそれで僕の中で大きな財産になっている」と溝越さんは言います。また「友達や家族のお見舞いや支えはとてもありがたかったが、最後は『初めて自分が逃げずに病気に向き合わざるを得なくなったあのときの気持ち』を今でも思い出す」そうです。



【3. 衛藤先生による病気の説明】

体験発表後、衛藤先生から代表的な血液のがん（白血病、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫）のうち、特に悪性リンパ腫に関する説明がありました。

一口に悪性リンパ腫といっても、たくさん種類があり、悪性度による分類、ホジキンリンパ腫か非ホジキンリンパ腫に分かれること、さらに非ホジキンリンパ腫はT細胞とB細胞に分類され、治療法や治療薬が異なることの説明がありました。

最後に、「一般的な予後予測というものは過去の治療実績に基づいて言われているもの。未来永劫ずっとそうだとは限らない。薬の開発・公的保険の適用範囲拡大でどんどん変わってきている。予測としては参考にするが、すべてそれに振り回されることなく、やれることをやっていくことが大事だと思う」と話されました。

【4. 質疑応答】

当日患者さんや御家族から寄せられた多くの質問に対して、衛藤先生と溝越さんに答えて頂きました。質問内容は治療方針や治療傾向、経過観察にとどまらず、移植後の生活や分子標的薬の断薬のことなど、多岐に渡りました。

先生の、「退院がすべて解決している訳じゃない」という一言がとても胸に響きました。

【5. 交流会 および 個別相談】

今回初の試みとして、世代によって課題が異なることを考慮し、(1)シニア世代(2)シニア以下世代(3)御家族と、世代別に3つにグループを分け交流会を行いました。

テーブルを間に入れず、膝を付き合わせる形で行ったことで皆さんの満足度が比較的高かったように思います。

(私は(2)グループに参加しましたが、仕事のことや治療に関する情報入手方法やその姿勢、インターネット情報、食事、サプリメントなど、話題は尽きませんでした。)

【6. その他】

交流会終了後、発表者の溝越さんに読まれた本を何冊か教えて頂きました。

- ・「いのちのイメージトレーニング」(田中 美津著／筑摩書房)
- ・「サイモントン療法－治療に導くがんのイメージ療法－」(川畑 伸子著／同文館出版)
- ・「幸せはガンがくれた－心が治した12人の記録」(川竹 文夫著／創元社)

—アンケート—

沢山の回答をいただきましたが、紙面の都合上10通のみご紹介させていただきます

1. 初めて参加しました。先生も同席されてるのは初めてでしたが参考になりました。具体的に伺いたいと思いましたが個別相談を受けるのは申し訳ないとやめました。(50代・女性)
2. 毎回出席して皆さんに会えるのが楽しみです。悩みが共有できて心が軽くなります。衛藤先生が毎回丁寧に質問に答えて下さり感謝です。(50代・女性)
3. 溝越さんご講演有難うございました。「サイモンと療法」の<必ず治る>と自分に刷り込むことが大切とつくづく感じ入りました。(60代・男性)
4. 久留米大学病院の血液内科の掲示板、西日本新聞で知りました。(70代・女性)
5. 今回初めて参加しました。沢山の種類のガンがあることに驚きました。一人で悩まず周りの人と話す事で心が軽くなる事があるのではないのでしょうか。息子がリボンの会に参加するようになり大変良かったと思います。(70代・家族)
6. 初めての参加なのでいろいろ勉強になりました。今のところ服用はなく定期検査だけです。今後どのような経過をたどるのか不安です。(80代・男性)
7. 家族が悪性リンパ腫で初めて参加しました。ここでしか聞けない体験談を聞いてとっても良かったです。先生が一つ一つ質問に丁寧に答えて下さって本当に良い先生だなと感謝いたしました。(60代・女性)
8. 溝越さんが病気を乗り越えて来られたお話に感銘を受けました。(60代・男性)
9. 体験発表をされた溝越さんが明るく、前向きな体験に勇気が出ました。衛藤先生の直接質問に答えていただき参考になりました。(60代・男性)
10. 私も悪性リンパ腫で入院中です。病院のポスターを見て参加させていただきました。次の機会にも参加させていただきます。(70代・男性)



リボンの会 事務局本部

公式サイトURL: <http://ribonnokai.info/>

E-mail: <http://ribonnokai.info/mail.html>