

## 【質問 1】

姉が乳がんの再検査をすることになりました。今回陽性になった場合 3 回目の手術になります。ひどく落ち込む母に「お母さんが落ち込んだらお姉ちゃんが心配するでしょ」と少し強く言ってしまい後悔をしています。どんな風に声をかければよかったのでしょうか？

(回答)

時には強く言う事も悪くはありません。一緒に落ち込みつつ、今、家族が出来ることは何だろうかを一緒に考えられるように、お母さんの思いも受け止めて、話し合う事が必要かと。お姉さんは、どう受け止めているのか、お姉さんはどうしたいと思っているかが大切ではないかと思います。お近くで相談先を見つけましょう！

## 【質問 2】

当事者ではなくても支援するという立場で、声掛けの際に気を付けることはありますか？

がんを患った方々への励ましや声掛けで気を付けることはありますか？気の利いたことを言ったとしてもかえって心を傷つけてしまうのではとためらってしまいます。

(回答)

いつもの会話、よもやま話が出来ること、あまり構えずいつも通りに接していると、ご自分の方から、実は今こうなのなどとお話しされることが多いです。どうして欲しいかはそれぞれ違うので、いつもの会話から、どうして欲しいかをご本人か

ら聞くことが大事ではないかと思っています。

### 【質問 3】

年齢を重ね、いつ自分の身のまわりの大切な人が病に侵されるのかも知れない。寄り添いや見守りとして具体的にどのような心のケアが必要でしょうか？ いざ自分がなったときに受け入れられるようになるまでの時間をどのように過ごしていけばいいのかアドバイスをお願いします。

#### （回答）

がんと分かった時に、自分の身の内に起こっている変化を受け止められるようになるには、一緒に歩んでくれる伴走者が要りますね。そういう人を元気なうちから見つけておくこと。家族だけではなく、お友達の中や、知り合いの医療者など、この人ならと思う人と、仲良くお付き合いしておくことが大切かなと思います。

少し若い世代の人を探すのがコツ。また、病院の中の相談支援センターの窓口がどこにあるのか、訪ねて行って顔見知りになるのも一つ。もちろん、何でも相談できるかかりつけ医がいる、相談できる訪問看護師を知っているなども心丈夫になれる手掛かりです。

### 【質問 4】

マギーズ東京を今後も運営されていくにあたり、最も大きな課題は何であるとお考えでしょうか？ またその課題解決に向けての今後の活動があれば教えてください。

(回答)

チャンスを逃さずに捕まえる事でしょうか？

土地が借地なので、その期限の事が最も大きな課題です。

分野を超えた人々とのつながりを大事にして情報を集め、力を貸してもらえるような活動を続けていきたいと思います。