― はじめに ―

Present は、ある医師の「化学療法をしながらいきいきと生活している患者さんの貴重な体験を、他の患者さんにも伝えられるといいのでは」という言葉から始まりました。2014 年２月に vol.1 が創刊され、今回でなんと vol.10 となります。

今年は「はぐくむ」をテーマとしました。
10 冊目という節目に、皆さまのこれまでの歩みや積み重ねを振り返り、改めて「いま」を考えるきっかけになれば・・・という思いが込められています。

ずっと大切にしてきたもの、そんなつもりもなかったのに気付いたら長く続いていたこと、皆さまにはどのような「はぐくみ」があるでしょうか。
今、手に取って頂いている Present から、また新たなはぐくみも生まれるかもしれません。

それでは、Present vol.10 をお楽しみください。

2024 年２月
聖マリアンナ医科大学病院ブックレット制作チーム

―Present のねがい―

- 伝え合って元気になる
- 大切な“いま”をかたちにする
- “いま”を共有して“これから先”につなげる
- “がん”を知らない人にも知ってもらう

掲載内容

▶投稿作品
- ・はぐくみ、はぐくまれて　フリージアさん
- ・がんとともに歩みはじめて 21 年目　花ラブさん
- ・余命 1 週間から約一年半経って　そらさん
- ・闘　病　せせらぎの声さん
- ・命をはぐくむ　蝉時雨さん
- ・やっぱり歌うことが好き　きんちゃんさん

▶vol.10 発行記念　Present の生い立ち
▶新病棟入院レポート
▶Present vol. 9　感想コーナー
▶「がんサロン」のご紹介

はぐくみ、はぐくまれて

フリージア
40 歳代
乳がん患者本人

がんの手術から幸いにも５年を迎える事ができました。
難病の入院治療後の半年でがんに罹患し、ここに至るまでには、主治医の先生をはじめ多くの方々に支えて頂いたお陰だと思います。
とりわけがんを患う以前の難病治療の時から、お世話になっていたある先生のお陰で、今の自分が存在していると言っても過言ではないと思っています。
病の渦中では、どうしようもない不安感や孤独感を抱き誰かに助けを求めたいのに心を閉ざしていました。病がそうさせたのか、自分自身が適応できなかったのか…。
心も身体も辛すぎる状態でした…。
そのような時、じっくりと向き合い寄り添い支えて、適切にアドバイスをして下さり、前へ進む勇気や気持ちを導いて下さったのが、その先生でした。
おかげで遠方にある陽子線治療を受けることができました。

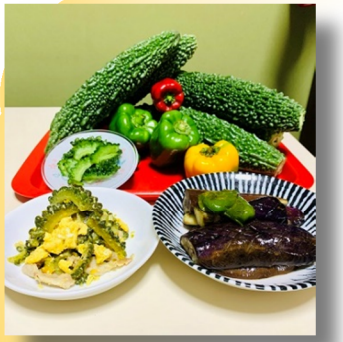
数ヶ月間、自然豊かな環境に身を置き、あたたかく迎えてくださった治療スタッフの方々や、出会えた方々のお陰で閉ざしていた心もゆっくりと解放されて、腫瘍マーカーも下がり無事に治療も完遂できました。
そこで過ごした日々は、私の人生観を変えてくれたような気がしています。
出会えた方々とは今でも交流が続いております。

同じように治療を受けていた別のがん患者のＭさんは、治療中から今でも私を励ましてくださっています。

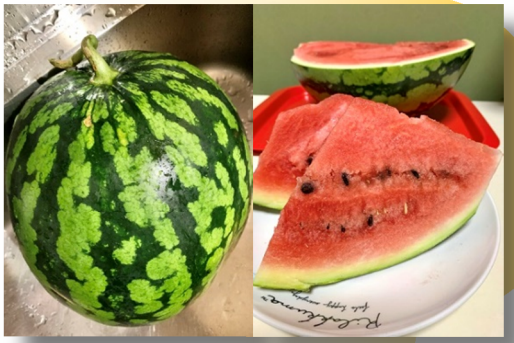
Ｍさんが飼っていた牛舎で寝ている子牛

Ｍさんは、農業と牛を育てられている畜産家の方です。
治療中も早朝から牛の世話や野菜の収穫をなさって通院されていました。
お一人で親牛、子牛を含め 17 頭、当時育てていらっしゃいました。
お休みは１日もなく、日々、牛と共に生活をなさり、惜しみない愛情を注ぎ、はぐくみ育てられた子牛達も、それに答えるかのようにＭさんの後をついて回る姿は、微笑ましく感じます。
命の大切さや、育てる大変さをお聞きする度に、むしろご苦労ではなく、大きな楽しみや喜びのように聞こえます。
また稲作りの藁や籾殻は、牛舎に敷き詰め牛たちのフカフカの寝床となり、牛の堆肥や米ぬかは、野菜作りの肥料として循環利用され、自然に近い栽培法で安心安全なうえ地球環境にまで配慮されています。
愛情を注ぎ、はぐくみ育てられ収穫されたお米や野菜、果物などを我が家も恩恵にあずかり格別に美味しくいただいております。

病気になったことで、信頼できる良医と出会い、不思議なご縁で知り合うことができた 40 歳以上の年齢差のあるＭさんや、がん治療を通して励ましてくださった多くの方々に、はぐくまれてきたことに改めて感謝いたします。これからも人の繋がりを大切にして、良い関係をはぐくんでいきたいです。



Ｍさんが米ぬかの飼料で育てた新鮮な野菜
&
それを使った「Ｍさん特製のゴーヤの梅酢漬け」

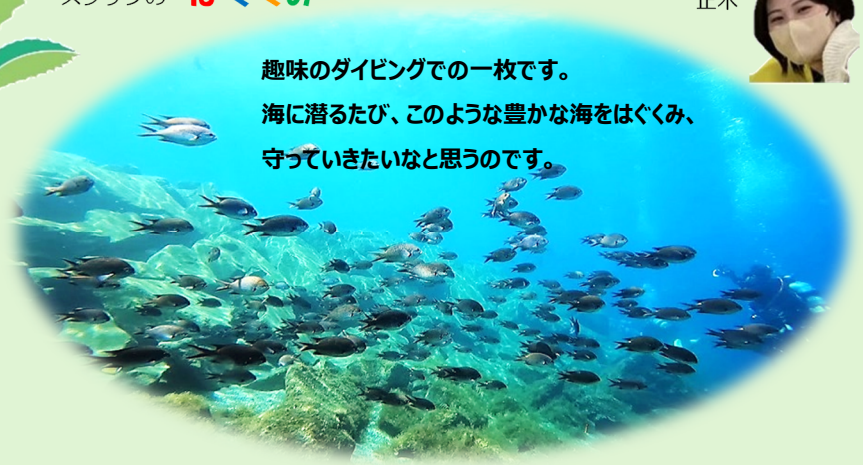


Ｍさんが育てた甘さがギュッと凝縮された大きなスイカ
１日の疲れが吹き飛ぶほど美味しいスイカでした!!

Petit Corner

スタッフの **はぐくみ**

正木



趣味のダイビングでの一枚です。
海に潜るたび、このような豊かな海をはぐくみ、
守っていきたいなと思うのです。

Petit Corner

スタッフの **はぐくみ**

推し♡への愛のはぐくみが
グッズの増え方にでてます
(笑)

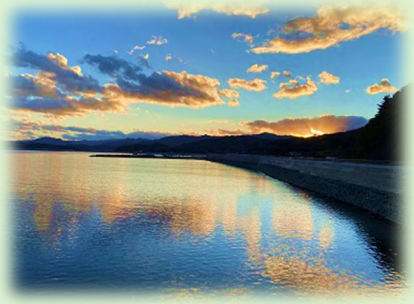
makimaki

推し活をはぐくんだ分
お友達との出会いも
増えました

Petit Corner

スタッフの **はぐくみ**

実家の岩手県宮古市の海です。夕焼け
がキレイでいつまでも見ていたいなぁと感じ
る風景です。



S.C

がんとともに歩みはじめて 21 年目

花ラブ
80 歳代
卵巣がん患者本人

私は手術をしたあと再発したため、ときどき抗がん剤を繰り返してきました。今年、新たな播種が見つかり、また化学療法に入ったところです。普通の日常生活は維持できていますが、再発の事実に加え、高齢であることを思い、一日一日を大切に…の思いを強くしています。

私は若い頃から自然が好きで、よく山に登りました。行く先々でお花に出会うと「見てみて！」と言われている気がします。私も「こんなところにこんな花が！」と感動し、その気持ちをとどめるために写真を撮ってきました。最近はさすがに登山はできませんが、近くの公園を散歩しては写真を撮り、その写真を見ながらどんな花なのかを調べたりすることをずっと続けています。特に足元に咲いている小さな花に目を向けることが好きです。こうして今でも、自然やお花を愛おしむ心をはぐくみ続けています。

今は、歩けることに幸せを感じます。歩けると、また自然に会いに足を運び、楽しめるな、という気がします。

撮りためた写真のなかから、数枚、夏の花を中心に選びましたので、チラッとでも見ていただけたら、私の元気につながるかな？？と思います。

「花ラブ写真館」は次ページに。
どうぞご堪能下さい。

※花ラブさんの素敵な花写真は、vol.1,4,5 にも
掲載しています。そちらも是非ご覧ください。

花ラブ写真館

ーがんとともに歩みはじめて 21 年目

by 花ラブ

半夏生／半化粧（ハンゲショウ）
撮影：東高根森林公園　７月

百日紅（サルスベリ）
撮影：神代植物公園　８月

鷺草（サギソウ）
撮影：緑化センター　８月

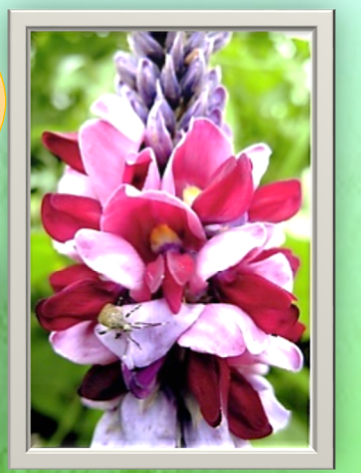
掃溜菊（ハキダメギク）
撮影：東高根森林公園　11 月

牧野富太郎博士　命名
ゴミ捨て場で発見された
ことに由来するそうです。

南蛮煙管（ナンバンギセル）
撮影：野津田公園　９月

かわいそうな名前・・・
(T_T)
果実は化粧水やしもやけ
薬、根は下痢止め、など
すごい薬草！

屁糞蔓（ヘクソカズラ）
撮影：９月



葛（クズ）
撮影：野津田公園　８月

烏瓜（カラスウリ）
撮影：８月

花ラブさんが描いた
カラスウリの実

余命１週間から約一年半経って

そら
60 歳代
小細胞肺がん患者本人

先生は割と口が悪く（笑）、私も最近は負けずに言い返すようになったので、会えば漫才のようなノリになってしまいました。「先生、最初、余命１週間、て言ったよね？」「そんなこと言ってないよ」「え？じゃ、何て言ったの？」「今夜が峠とは、言ったよ」と。たしかに、家族から、後でそのように聞いてはいたので、麻酔した後、もし挿管出来ない場合は今夜が峠です、覚悟してください、と言われたようでした。つまり、余命は１週間でもなく、実際には、たった一晩だったというわけです。驚くしかありません。死の淵から這い上がった気分です。

あれから約一年半経って、以前はもっと落ち込んでいたし、希望を持てなかったものが、いまだに、あがいてはいるものの、がん相談支援センターの皆様や医療者の皆様に、化学療法、放射線などの治療とは別に、心のケアや親身なアドバイスをして頂き、おかげさまで私なりにわずかにメンタルが強くなれたと自負しています。感謝申し上げます。

当初、メンタルはボロボロで、うつ病だったと思います、精神科にもかかりましたが、呼吸器と精神安定剤など（呼吸を抑制するもの）の類は相性が良くないため、処方されませんでした。今のところは、睡眠導入剤を処方してもらい、毎晩服用してきています。

「時には気分転換でリッチな？
外食です。」

― 近所の老舗鰻屋さんにて

隔週火曜日には、こちらのオンライン椅子ヨガに参加しています。ヨガ自体もとても役立つのですが、先生のお話や先生と参加者お一人お一人のやりとりなど、ほんの小さな情報が、ホッとする心の支えになっています。

「夜なかなか寝られなくて」「孤独で寂しくて」などなど、お聞きすると、私だけではない、皆闘っている、苦しんでいる、と共感できる仲間がいることに安堵いたしました。

笑うと免疫力がアップするよ、とあちこちで言われますし、落ち込んでいても治らないので、逞しくなりたいとは思うものの、なかなか顔が強張り、笑えません。お笑い番組を無表情に観ていると、余計に虚しくなるような気さえします。

がんが体内にあっても、爆発しなければ良しとする、という共存共栄のような考えにシフトしたり、ヨガで教えて頂いた、自分を俯瞰するということは、頭の切り替えにプラスになったと思います。「地震、雷、火事、親父」と昔から言われます。がんはどの位置になるのでしょうか。たしかに運命なのでしょうか、何が起きるか、明日のこともわかりません。がん以外にも沢山の難病がありますし。

俯瞰することで、見方が広がり、例えば、日本は平和で良かったとか、爆弾が落ちてこない場所で暮らして嬉しいとか、少しだけ見方や水準を変えることで、落ち着くことが出来ました。がんや自分ばかり深掘りし注目すると、暗くなってしまいます。嫌なことにばかりに脳を使うのは勿体無いのかもしれません。

まだまだ不安だらけで、身も心もよちよち歩きですが、焦らずゆっくりゆったり、病気と付き合っていけたらいいなと思っています。「がんという苦手な悪友、嫌なやつだけど、折り合いつけながら揉み合いながら、付き合うしかないのかな」なんて、捉えたいと思います。

息子や娘が、「お母さん、病人ぽくしすぎじゃない？」などと、軽いトーンで言ってくれて助かっています。友人の何人かは深刻に悩んでくれて、ありがたいのですが、挙げ句の果てに、何と声を掛けたら良いかわからないと言って疎遠になってしまった人もいます。孤独で寂しい病人になったけれど、家族や本当に応援してくださる方々のおかげで生きていけそうに思っています。

これからもよろしくお願い致します。

Petit Corner

スタッフの **はぐくみ**

いつか抱っこできる日をたのしみに

何よりも彼と彼女とお近づきになれるよう関係をはぐくんでます！

杉浦

Petit Corner

スタッフの **はぐくみ**

筋肉痛にもめげず毎年恒例の植付。夏の収穫を楽しみに♡

S.S

植付

耕作

収穫前

Petit Corner

スタッフの **はぐくみ**

人生１００年時代のお散歩会

F

首都圏に住む四国の高松の高校同窓生のお散歩会は、65 歳ごろから始まり、現在、皆喜寿を迎えても続いています。創設者の世話役は肺がんになり、今は、持ち回りでお散歩会が続けられています。前回 24 回目のお散歩会は、私が世話役で横浜港・中華街を案内しました。春はお花見、秋は紅葉狩り。腰や膝の痛みや難病を抱えていても皆にやさしい無理のないお散歩会を続けています。

闘　病

せせらぎの声
70 歳代
肺がん患者本人

陽をうけて
ゆらぐ若葉の
美しさ
病いある身に
安すらぎ誘う

治療薬
効果の目安
てきめんに
だるさに眠気
食欲不振

病院の
ベッドに登ぼりて
飛んだなら
これこそ笑え
片肺飛行

病床で
痛みに堪えて
苦悶す
寄りそう看護
仏の如し

がん 3 期
組織検査で
医者が云う
聞きたくことも
喉につかゆる

注射針
痛きに慣れず
奥歯かむ
入院 10 日
6 度刺されり

胸元の
術後の痛さ
ジガジガと
立つも座るも
身納まらず

退院が
明日がその日と
よろこべど
帰宅のみやげに
術後の痛み

待ちわびし
退院の日に
ふと佛きつ
地上の土を
踏める喜び

我妻の
まめな寄り添い
じんと来て
美味しき桃も
喉をくぐらず

闘病で
猛暑を避けつ
過ぎし間に
立秋と聞き
夏や何処に

命をはぐくむ

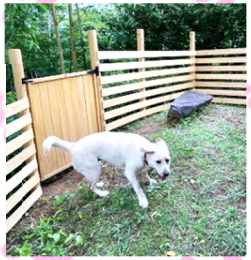
蝉時雨
40 歳代
乳がん患者本人

記録的な猛暑となった今年７月、祖父の七回忌法要のため祖父や弟をはじめ御先祖様の眠る菩提寺であるお寺へ参りました。
ここ数年はコロナ禍で行けず、ようやくお参りすることができました。
陽炎が立つ猛暑の中、本堂の中には読経だけが流れ静寂に包まれ蝉時雨までも故人を偲んで冥福を祈っているかのように感じました。

久々に訪れたお寺には新しい顔ぶれとの出会いがありました。
これまで初代ソフィーちゃん(ラブラドール・レトリーバー)にはじまり、歴代のセラピー犬たちがいました。昨年４代目のアンリちゃんは残念なことに悪性腫瘍のため皆さんに見守られながら虹の橋を渡っていったそうです。
ほどなくしてアンリちゃんに導かれるように子犬のジェルソミーナちゃん(ラブラドール・レトリーバー)が５代目として迎えられ、このお寺を訪れる方々をそこにいるだけで癒してくれていました。
同じく昨年、副住職のところに笑顔が可愛らしいご長男さんが、ご誕生されていました。思わず抱っこさせて頂き、ずっしりとした命の重みを感じさせていただきました。コロナ禍での出産は、面会制限や立ち会い出産の許可がなかなか決まらず大変な経験をなさったそうです。大変な思いをなさった分かわいい産声とともに喜びも大きかったのではないでしょうか。
私は難病を持ちながら、がんにも罹患し、辛いと思っていましたが、病だけではなく、産みの苦しみもあることを改めて知りました。

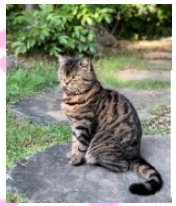
誰しも平等に与えられている時間も歳を重ねるごとに加速しているようにさえ感じます。皆それぞれの人生の苦難を乗り越え、生きることを模索し続け、命をはぐくみ、はぐくまれていく営みが、これからも未来永劫に続く事を願っています。

ピンクのおもちゃが大好きな５代目ジェルソミーナちゃん
優しい目の周辺が先代のアンリちゃんを彷彿とさせています



遊び盛りの子犬
ジェルソミーナちゃん
ご家族の愛情たっぷり
で育てられています

ジェルソミーナちゃんがいる絵画や絵本に囲まれたカフェのようなライブラリーは、地域の方々が交流をはぐくめるスペースとなっています



かわいいネコ虎美ちゃんもいました
訪問された方をお迎えしてくれているようです

Petit Corner

スタッフの **はぐくみ**

まつげ～

やまま

抗がん剤治療でカスカスになったまつ毛ちゃんを育て続けてはや７年…

Petit Corner

スタッフの **はぐくみ**

自分を大事にする、自分の身体と向き合うことをこれからもはぐくんでいく気持ちで続けていきたい

使うたびに愛着すらでてきた仲間たち!?
リハビリ用グッズ

makimaki

やっぱり歌うことが好き

きんちゃん
50 歳代
膵臓がん患者本人

最初は中学入学時に吹奏楽部に入ろうと思っていたのですが、音楽室を間違えてしまったのがきっかけで合唱を始めました。途中、数年歌から離れた時もありましたが、通算４０年を超え今も週１回程度歌っています。
ここ数年は、コロナということで、合唱もリアルではなくオンラインでの練習や発表を続けていましたが、昨年からは、マスク有りですが、デイサービスや合唱祭での発表、コンクールへの参加と徐々に元通りの活動に戻りつつあり、楽しく練習していました。

私は、2023 年７月に告知されましたが、就職してからもう30 年以上一緒に歌っている合唱団の仲間に状況を説明し、退院から２日後には練習にも復帰しました。合唱は楽譜通りに歌うことはもちろんですが、なんと言っても他の人と声を合わせみんなで音楽を作り上げていくことが魅力で、歌っている時は、歌うことだけ考え幸せな時間をすごすことができました。

また、コロナであまり練習できなくなった時に始めたボイストレーニングの先生が主催している歌のオンラインレッスンも続けていて、検査入院中は病室で指導してくださる先生や他の生徒さん達の歌声を聞くだけでしたが、その間だけは、病気への不安を忘れ、リラックスできました。

元々、歌うことは一生続けていこうと思っていましたが、これからも歌を続けていこうと思う今日この頃です。

Petit Corner

スタッフの **はぐくみ**

マリアンナ救命センターに続く坂道に毎年咲く桜並木がキレイです。

S.C

※現在工事範囲の桜の木は、接ぎ木で保存され、外構整備時に植樹されるそうです

Petit Corner

スタッフの **はぐくみ**

西根

医療では多職種がそれぞれの専門の領域があり、職種によって得られる患者様の情報は異なります。各職種が持っている情報を共有することで、患者様に必要な医療を考えていく必要があるため、日々の診療においてコメディカルの方とのコミュニケーションをとても大切にしています。
ブックレットの制作を始めてから現在に至るまで、患者様、ご家族、医療スタッフで協力してはぐくんできました。これからも人と人との関わりを大切にしていきたいと思います。

編集会議の様子です。
患者も家族も医療スタッフも一緒になって、ブックレットの完成を目指します！

— Vol.10　発行記念 —

Present の生い立ち

祝 !! vol.10

2023 年 3 月　vol.9　発行

「さいかい」をテーマに作成。投稿作品 5 作品の他に、ブックレット初となる座談会「がん経験者が語る　診断からいまのこと」やがんと診断されたときに役立つ身近な支援情報「がん治療と仕事の両立支援について」を収録。がん相談支援センター・がんサロンが移転したため、移転先の案内も収録。

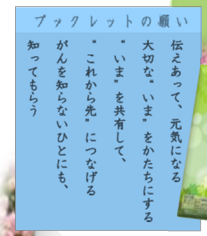
コロナ渦初期の 2021 年度は、制作活動を断念。創刊以降、初めての休刊年となった。

2019 年 3 月　vol.6　発行

投稿作品 10 作品の他に、「exercise!　患者さんのためのいすに座ってできるヨガ講座」、「がんサバイバーのためのアート展」、「腫瘍センターの七夕」、「カフェテリアコンサート ～BCS C」を収録。

2016 年 11 月　vol.4　発行

投稿作品 9 作品の他に、プチコーナー「あなたの小さな幸せはなんですか？」、「がんと診断されて変わったことは？」、PHOTO ライブラリーを収録。



2014 年 1 月　Present　がんとともに暮らす"いま"　創刊

「化学療法をしながら、人生をいきいきと生活している患者さんの貴重な体験を、他の患者さんにも伝えられるといいのでは？」というある医師の言葉がきっかけとなり、患者さん・ご家族と病院のスタッフからなる制作チームが発足。企画を練り、投稿を募集し、かたちを作って作業をして、ブックレットができた。投稿作品 18 作品を収録。

2022 年 3 月　vol.8　発行

投稿作品 7 作品の他に、「がんサバイバーのためのアート展」、「当院リニューアル情報」を収録。また、作品の間に投稿いただいた短歌や写真を収録。
コロナ渦最中、オンラインミーティングやネットを介した交信・データ授受など、リモートを駆使した制作活動であった。

2020 年 3 月　vol.7　発行

創刊時からの表紙のデザインを刷新。冊子サイズも B5 から A5 に変更。投稿作品 6 作品の他に、「がんサバイバーのためのアート展」を収録。

2017 年 12 月　vol.5　発行

投稿作品 9 作品の他に、プチコーナー「あなたのおすすめスポットはありますか？」、PHOTO ライブラリーを収録。

2015 年 10 月　vol.3　発行

投稿作品 12 作品の他に、プチコーナー「あなたのパワーの源はなんですか？」、PHOTO ライブラリーを収録

2014 年 11 月　vol.2　発行

投稿作品 12 作品の他に、プチコーナー「あなたの楽しみはなんですか？」を収録。

Vol.10 発行に寄せて、初期制作メンバーの方々から暖かいメッセージをいただきました。

パンサーさん　（患者本人　創刊メンバー・Vol.6 までの表紙デザインはこの方！）

あれから 10 年が経ったんですね。
「体にも心にも結構大きな傷を残しながらの立ち上げ作業」でしたが、それが当時の自分をどれだけ支えてくれていたか…。
今でも当時を思い出すと、ジ～ンときます。
これからも「Present」が長く続きますように！

山田陽子さん
（現病棟師長　創刊メンバー・当時腫瘍センター看護師）

Present 10 号発行おめでとうございます。
私は創刊から vol 8 まで作成に携わらせて頂きました。患者さんとともに作成させて頂いたことは私にとって、とても貴重な機会でした。これからも患者さんの思いが綴られた文章や作品をもっと多くの方に読んで頂きたいと思います。

岸本さやかさん
（旧姓加野　創刊メンバー・腫瘍センター薬剤師）

Present 第 10 号の発行おめでとうございます。
創刊初期に患者さんやご家族と協力して 1 つのものを作り、皆様に届けられた事はとても貴重な経験となりました。ありがとうございました。日々の診療だけでは中々分からない患者さんやご家族の想いが込められている Present は本当に沢山の人の励みになると思います。
今後も楽しみにしています。

創刊当時の様子や Present の在り方を改めて認識できますね。Present を産んでくださったことに感謝！ご苦労さまでした！

たまちゃん　（患者本人　vol.2 から参加）

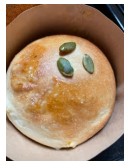
Present の第 10 号の発行おめでとうございます！
ボランティア活動の編集チームが発行を継続していくのはとても力がいることと思います。
Present の制作に関わってくださる皆さまのご尽力に心から感謝します。
Present は、患者さんやご家族が今を見つめ、表現する大切な場であり、読者の患者さんやご家族が手にとって癒されたり何かを考えるきっかけになったり、医療スタッフの気づきにつながったり、そんな大切な場になっていると思います。
マリアンナで生まれたこのステキな場がこれからも長く続いていきますように。
応援しています。

川上愛子さん　（旧姓松隈　創刊メンバー・当時がん相談支援センターSW）

Present 第 10 号発行、おめでとうございます。
携わってこられた編集メンバーの患者さんやご家族の方々、病院スタッフの皆さん、そして読者の方々が、大切に育んでこられた結晶ですね。
創刊当時は、がん体験者同士の分かち合いや情報交換の大切さが重要視され、さまざまな病院で工夫が試行錯誤されはじめた時期でした。
全国の病院のなかでも先駆けてがんサロンの実践をするなかで、語り合いに参加できない方々へも届けたい思いで始まった冊子作りでした。
当時は想像もできませんでしたが、コロナ禍で集まっての交流が難しくなった時代にもきっと冊子というかたちはフィットして、多くの方々の救いになったことでしょう。
私事ですが、結婚退職後、田舎暮らしで子育てを楽しんでいます。
自治体とママが協働制作している「子育て応援紙」の編集委員活動もしています。Present 創設期の患者メンバーさんから教えていただいた校正スキル、細々と私なりに育み続けておりますよ～
今後も益々のご発展をお祈りしています。

トナカイさん　（患者本人　創刊メンバー）

10 号発行おめでとうございます。
何号まで自分は関わっていたのかわからなくなってしまいました。
その頃は自分の居場所がここにあるという一つの確信できる場所でした、そういう機会をくださり感謝です。
今の私は元気に活動しています。その中で主だったものは、カホン（楽器）を演奏したり、パンを作ったり、ゴスペルを歌ったり、毛糸で靴下編んだり、藍を育てて藍染に没頭したりと、迷走しながらも前向きに歩んでいます。
そして時には疲れ果てます、何やっているんだろうと、でもまた朝が来て今に至っています。
明日のことは心配しないでというわけにはいかないけれど、あまり心配し過ぎずに、その日その日を暮らしていけたらと思います。
と言いつつもどんどん外に向かって突進しています。
皆様のご活躍を期待しています、ハレルヤ！



応援ありがとうございます。これからもどうぞ見守ってください。

新病棟入院レポート

リニューアルの第一弾となる新入院棟が 2023 年 1 月から稼働。
スタッフが　心ならずも早速入院しましたので(ノД`)･゜･。　レポートしちゃいます。

Present vol.9
感想コーナー

ご感想お寄せいただきありがとうございます。
皆様のお言葉は制作スタッフ一同のサプリメントです。

患者本人　元制作スタッフ

まず最初に表紙の vol.9 を見て、「９冊目まできましたか～」とちょっぴり感動。
構成も「素晴らしい！」と感心しきり。（生意気言ってごめん）
前半の「体験者の声」、中盤の「対談形式の読み物」、そして後半の「情報提供」と、読み物として大変充実しており、一気読みしてしまいました。毎回パワーアップしているので、今後が益々楽しみです。
表紙も素敵ですね。素敵だからこそ、makimaki さんがどんな思いで製作されたのか知りたかったな～。
私は乳がんは昨年 12 月で 10 年経過。大腸がんも昨年 3 月で 5 年経過。今のところいたって元気ですが、今年 3 月にマリアンナで人間ドックを受けたりと、これからもいろいろ大変です。
制作スタッフの皆さんもご自分の健康を過信することなく十分な栄養と休養をとりながら、お仕事なさってくださいね。
これからも「Present」の読者ファンとして発行を楽しみにしています。

コロナの流行による不安や、会いたい人へ会えない時期を抜け出したような清々しい気持ちを青い空に感じた 1 枚でした。　（makimaki）

患者本人

印象に残ったページ：患者さんの投稿、誌上座談会、がん相談支援センターの紹介

私は高齢者で一人暮らし、仕事も無し、乳がんになり スポーツジムも止め、術後　一年になりますが
副作用の手足の痺れ、服用中の薬で下痢、髪が伸びない等で生きる意味、気力も薄れている中
患者さん達の経験談は少し　参考と反省の気持ちになりました。
こんな贅沢な患者の私と思いつつ自分の立位置に日々、ため息になります。
経験者の方と話したいし、相談するのも贅沢、やはり辛いです。
次号を楽しみにしています

**ご自身の辛さや困りごとを、誰かと比べなくても良いのではないかと思います。
お辛いときは、遠慮なくがん相談支援センターへお話しください。いつでもお待ちしています。
今号の Present も是非お楽しみくださいね。**

「がんサロン」のご紹介

がん相談支援センターでは、患者様の治療と生活との折り合いに役立てていただけるよう「がんサロン」を用意しています。詳細は、当院ホームページやがんサロン等の掲示をご確認いただくか、がん相談支援センターまでお問合せください。

●サポートグループ 「プラタナス」

当院におかかりの成人がん患者さん同士の語り合いの会です。ご家族のみの参加もできます。隔月に１回を基本に、毎回テーマを設けています。
コロナ禍以後、オンラインでの開催に切り替えたことにあわせ、テーマに対応する専門職がミニレクチャーをいたしますので、関心がある内容の時にご利用ください。
質疑応答などをきっかけとした交流をサポートいたします。
参加費は無料です。

●いすに座ってできるヨガ講座　※対象：当院の成人がん患者さん　無料

ヨガといっても難しいポーズは一切なく、普段着のままできる全身のストレッチと呼吸法、瞑想をします。ヨガは自律神経を調え、生活の質の改善や精神的なストレスを軽減させる効果があるとされ、ヨーガ療法士である須田育先生に10年以上に亘りご指導いただいてまいりました。
諸般の事情により、残念ながら2024年２月をもって終了となりましたが、新年度からは形を変えて開催する方向で検討しています！

４年弱ぶりに集まっての開催で先生と記念撮影。皆様名残を惜しんでいました。育先生、長年、お支えいただきありがとうございました!!

QRコードから先生の動画がご覧いただけます。

●情報コーナー

情報コーナーには最新の正しい情報として各がんに関するパンフレット、書籍等を揃えています。患者会で行われた勉強会の動画の視聴も可能です。院外で行われる講演会の情報も随時更新して掲示しています。当院の患者さんやご家族、友人、知人の方はもちろん、他院の患者さんもご利用いただけます。

●院内患者会の活動支援

「患者会」は患者さんによる患者さんのための集いです。乳がん、膵臓がん、血液がんの会があります。がん相談支援センターは広報や場所の提供等で後援しています。　※血液がん「ルピナス」は活動休止中

聖マリアンナ乳がん体験者の会　マリアリボン

2013年に発足。今年10周年を迎えました。主に働き盛り世代の乳がん体験者のための支援活動を行っています。同じ病気を経験した仲間と出会い、経験や知恵などを共有しながら支え合い、病気や治療と向きあう上で必要となる正しい情報を学び、前を向いて自分らしく歩いていくためのサポート活動を行っています。コロナ禍は、おしゃべり会（月１回）と医師が講師をつとめる勉強会（年間４～５回ほど）に絞ってオンラインで開催してきましたが、今年度より直接集まる機会も設けています。
右上のQRコードからメールマガジンに登録するとご案内が随時配信されます。

膵臓がん患者と家族の集い

2021年６月に発足。同じ病院で同じ病を抱える患者や家族が、最新の情報や当事者にしか分からない悩み・疑問などを遠慮なく話し合える交流の場です。
月１回、オンラインで開催しています。

Present vol.10 お読みいただきありがとうございました！

Present は制作を開始してから今回で 10 冊目の節目を迎えました。今回は久しぶりに対面を含めたオンラインのハイブリッドでのミーティングを行いました。これまではぐくんできたものがつまった一冊になりました。投稿いただいた方々、編集委員の皆様、そして創刊からこれまで関わっていただいた多くの方に感謝します。本当にありがとうございました。　（呼吸器内科　西根広樹）

あっという間に 10 号を迎えました。患者とも医療スタッフとも違う立場での参加ですが、編集作業を楽しませていただきました。様々な出会いもあり、この機会をいただいた事に感謝です。　（S.S）

今回、私自身手術や入院で大変な時がありました。10 冊改めて熟読し、沢山の皆様と Present を通して繋がりを感じつつ、制作に携わることで元気に過ごせました。ありがとうございました。
（makimaki）

昨年に続いて、今年も制作に携わることができました。記念の 10 号も皆様にとって素敵な Present になっていると嬉しいです！関わってくださった皆々様、ありがとうございました。
（正木）

ご投稿者の方々、読者の皆様、制作スタッフの皆様どうもありがとうございました。初めてでしたが、Vol.10 制作チームに参加でき、皆様の思いを 1 つのカタチにしていくとても貴重な体験をさせて頂いて心から感謝しております。どうもありがとうございました。これからも Present が多くの方に寄り添う存在として続いていくことを願っています。　（M）

コロナ禍が収まり、対面での編集の会が行われ、10 号記念号が発行される。新たなスタートでもあると思います。創刊からの皆様の「今を生きる」の思いをこれからも伝えてまいりましょう！
（F）

私にとって 2 冊目の Present に関わることができました。10 周年というステキな節目に参加することができ、嬉しく思います。もっとみなさまに、この Present を認知して頂けるよう今後も頑張っていきたいです。投稿してくださったみなさまへ感謝でいっぱいです。　（看護師　S.C）

『一日生きることは一歩進むことでありたい』と湯川秀樹は言ったけど、『一年生きて一冊の Present を発行する』ことが私の励みです。この冊子を立ち上げ育んで下さった皆様に感謝！今と未来の皆様にも励みを Present できるよう、私も大切に育んでいきます。（やまま）

― 制作チーム編集後記

聖マリアンナ医科大学病院　がん相談支援センターのご案内

がん相談支援センターでは、本冊子でご紹介したがんサロンの運営のほか、個別のご相談にも応じています。
通院治療が主流のいま、治療と生活との折り合いに困る場面は随時発生するものです。病気が関係していると、周囲の人には気軽に相談できないこともあるかと思いますので、そのような時こそ、お気軽にこちらの窓口をご利用ください。がん専門相談員がお話をうかがい、ご自身に合った対処について一緒に考えていきます。

【連絡先】044-977-8111（代）
【場　所】本館５階（腫瘍センターと同じ階）

※ご予約優先とさせていただきます

◆いっしょに Present をつくってみませんか？

- 制作スタッフ大募集!!
- ご意見、ご感想、ご要望、アイデア、大歓迎!!
- 作品は文章、写真、手芸に工芸、短歌や俳句、何でも welcome！

皆さんのご参加、心よりおまちしています！

◆Present vol.10 の感想をお聞かせください。

皆様のお声が励みになります。
よろしくお願いします。

【読者感想の入力フォーム】
https://forms.gle/EmUBhmbT4bJBxe5b9

卒業します。

Vol.3 から関わらせていただきました。患者さん側と医療者側とでいっしょに冊子をつくる…とは、本当に貴重な活動に携わらせていただいたなあと感無量です。毎号 1000 部印刷するのですが、前号も夏には在庫がほぼなくなりました。それだけ多くの方が手に取ってくださったということは、どなたかの何かをはぐくむ「種まき」になっていることを信じたいと思います。今号をもってがん相談支援センターを離れますが、ご縁のあったすべての皆様に感謝いたします。ありがとうございました。
（がん相談支援センター　杉浦貴子）