

- ① 時森由佳（ときもり ゆか）
- ② 乳がん、ホルモントイプ、ステージ3
- ③ 何故、自分ががんになったのか、どうしてがんになったのか、がんという病は歳を重ねた人になる病気では？と毎日毎日、自問自答の繰り返しで泣いて過ごした。
- ④ 自宅近くのコンビニエンスストアで週3回パート勤務していた。がんと分かり退職を伝えたが、店長もがん経験者で状況を理解してもらえたので、体調にあわせて勤務を続けた。
- ⑤ 同じ歳の乳がん仲間二人と出会うことが出来て、「あの副作用辛かったよね」と共感してもらえることが何よりも嬉しかった。
逆に、患者会メンバー（元医療従事者）からは再発した話をするに「初発で治療を終えて幸せな人に、再発の話を何故するの。不安にさせる話はしないで」と言われたことがとても辛かった。ごもつともだと思いますが、辛かったです。
- ⑥ 看護師さんが「がん患者さんに頑張ると言わないほうがいいと言うけど、頑張らないと死んじゃうんだよ。だから頑張ろう！」と言ってもらえたことが嬉しかった。その看護師さんは今でも会うと、「頑張ってる？頑張ってるね」と言ってもらっている。
- ⑦ がんを罹患していることを伝えると引かれたり、「可哀そう」と言われることが多い。その反面、入院している時に同級生に出会い、乳がんを伝えたが、後日、その同級生が子宮がん検診に行ってくれて、子宮がんと分かり、早期発見、早期治療を行うことが出来たと感謝された。病を伝えることは悪いことばかりではないと思った。
- ⑧ がんと向き合えているかと言われれば向き合えていないかも…。私の座右の銘は「今日出来ないことは明日も出来ない」今日一日無事に過ごせたらよし。病院に行く日だけ病人なろうと思うように心がけている。
- ⑨ 亡くなるときに、「あれもやりたかった、これもやっておけば…」とは思いたくない。亡くなるときに「がんになったけど、よく頑張ったね」と自分を褒められる人生を歩んでいきたいと思う。
- ⑩ 病になると孤立感が日々大きくなると思いますが、決して一人ではありません。周りには多くの仲間がいます。ちょっぴり勇気を出して、助けを求めてください。苦しい胸の内を話してください。そして生きていることを楽しんで

てください。

- ⑪ 「がんは誰でもなる病」「がんと共存」
- ⑫ ・認定 NPO 法人がんサバイバーネットワークジャパン：がんサバイバースピーキング
セミナー
 - ・がん教育スピーカーセミナー