

Tomorrow

トゥモロー便り第13号 '18年3月発行

独立行政法人国立病院機構金沢医療センター
がん相談支援センターがんサロントゥモロー
ピアサポーター's 発行



*榎 江梨子 がん相談支援センター看護師

こんにちは。2月にがん相談支援センターにきました、看護師の榎 江梨子といます。

私は、石川県の隣り福井県鯖江市の出身です。鯖江市は、めがねの町、そして、私の地元の自慢である、西山公園があります。約5万株が咲き乱れるつつじは日本海側随一の名所だそうです。4月は公園の山全体が桜の花でピンク色に染まり、5月には桜がつつじに代り、また山の色が白、ピンク、赤に染まり、本当に素晴らしい景色を見ることが出来ます。レッサーパンダのいる動物園があり、新しいきれいな道の駅もありますので、暖かくなって、花の咲く時期になったらぜひ、遊びにいらしてください。ただ、動物園は山の上にあり、急な坂道か階段を上って行くことになるので、私は行くと毎回息切れします・・・。

動物園まで行くときには、時間と気持ちに余裕を持って散歩することをお勧めします。

12年間福井の病院で勤務し、結婚を機に退職、金沢の地に移り住みました。その後2人の子どもを出産子育て、6年のブランクを経てこの2月から看護師として復職しました。

初めてこの Tomorrow に来たとき、明るい雰囲気とサロンにいる方々の優しく迎え入れてくれる様子に、ひさびさの医療現場（サロンは医療現場じゃないですかね）に来て緊張していた私はとてもほっとしました。みなさんきっとこんな気持ちでサロンに足を踏み入れられるんですね。



そして、Tomorrow に来た方はみなさんよく、「ありがとう」と言って帰られます。ここで過ごして癒されたり、すっきりしたり、力をもらったりして、自然とありがとうという気持ちになるんだろうなと思います。

これから私も、Tomorrow のスタッフとして、来られる方々に癒される時間、楽しい時間を過ごしてもらえよう日々勉強しながらみなさんとここで過ごしていきたいと思っています。よろしくをお願いします。

今回カメラ若僧さんの登場です
宜しくお願いします。

いつ人が来るかわからいけど、一人ですーと待ってます。誰かの役に立つなら、その一人のために立って待ってます。

大雪の日大雨の日、でも必ずここに立ってます。以前は人が並んで待っていたこともあるけど、そんなことはどうでも良いんです。自分は自分の役目をはたすだけ。主役でも、脇役でもない、裏方でいい、ここに居たいだけなんです。

* 気分転換

ストレスを感じると緊張感を高めたり、体をこわばらせることで反応しようとして、知らず知らずのうちにイライラしたり、怒りっぽくなったり、涙もろくなったりするなど、**落ち着かない気分**になりがちです。

ときには病気の事を忘れて、**気分転換**してみることは、心も体も和らぎます。

その方法は一人一人違うと思いますが

きっと見つかります、深呼吸や入浴、歌を

歌う、笑う、「家族、友人、**患者仲間**（特に良いかも）、

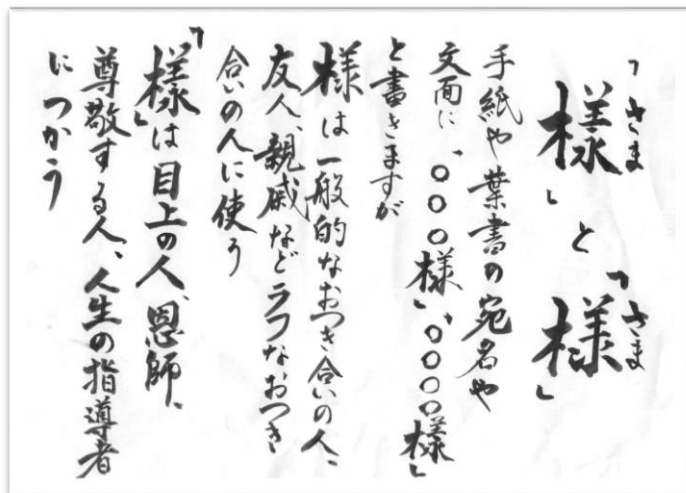
看護師さんと世間話をしたら気分が晴れた」など、一人でため込まないようにしてください。

例えば ・心の内を書きとめる ・人に話してみる ・仲間と笑いながら雑談する

・大きな声で歌う ・外出してみる ・趣味に没頭してみる ・ペットと触れ合う

・写真や絵を飾る ・花や木などの自然に触れる ・日記や手紙を書いてみる などなど。

国立がん研究センターがん対策情報センター「**がんになったら手にとるガイド**」参照



シリーズ牧野さん語録（9）



今後の予定

3月14日(水)

13:30~15:30

世界に1つの似顔絵を画いてもらいます(**無料** 10名限定、**要予約**)

TSUKAPONさんが貴方の影武者を画いてくれます(乞うご期待)!!

概ね毎週水曜日

13:30~15:00

アロマセラピーを行っています(**無料**、**要予約**)

3月は 7日、28日に行われます。

* 募集!!

俳句、**川柳**、**短歌**を作ってみませんか、皆さんの思いを詩にしてサロンにお持ちください。募集しています、病気の事、趣味の事、その他どんな事柄でも良いです。(上手、下手問いません気楽に是非どうぞ)