

ほっとサロン虹

通信

2026.3.13

ほっとサロン虹は、がん患者さんやご家族の皆様が病気や暮らしなど
気になること、相談したいことなど、お話ができる場です。

テーマ：「がん哲学」

講師：哲学相談おんころ 代表理事 中岡成文



今回のがんサロンでは、中岡成文先生（哲学相談おんころ代表理事）をお招きし、「マイペース」をテーマに参加者の皆さんと意見交換を行いました。日々の生活の中で感じていることや、「自分のペース」についてゆったりと語り合う時間となりました。

記：がん看護専門看護師
上田佳奈

参加者からは、家事や日常生活の中で「家族の生活ペースが中心になり、自分の時間を持つことが難しい」という声がありました。また、普段から動作がゆっくりしている方からは、若い頃は「周りと同じように動けないこと」に焦りやつらさを感じていたというお話もありました。しかし、今では「これが自分のペース」と受け止められるようになり、以前ほど気にならなくなったと話されていました。さらに、「片付けが苦手だけれど、それも含めて『これが私』と思っている」といった声もありました。参加した方それぞれが自分らしさや自分のペースについて改めて考える機会となりました。

ました。参加者同士がそれぞれの経験や思いを共有することで、新しい視点を得られる時間にもなりました。

がんサロンは、同じような経験をした方々が安心して思いを語り合える場であり、がんと診断をされた方やその方を支えるご家族、ご友人、介護者の方など、仲間と出会える場でもあります。今回もそれぞれの思いを分かち合いながら、「マイペース」とは何か、自分らしい生活のリズムについて皆でゆっくりと考えるひとときとなりました。

これからも安心して参加できる場として、がんサロンを続けていきたいと思えます。ご興味のある方は、ぜひお気軽にご参加ください。



また、他の方の意見を聞く中で、「そういう考え方もあるのか」と気づいた、ほっとするような気持ちの持ち方やリフレッシュ方法のヒントを得られたという声もあり

