

陽だまり新聞 特大号

2021（令和3）年 9月発行

発行元：クーナフエゴ



お問合せ先：☎ 0977-75-6053

✉ cunajuego@gmail.com

協力医療機関：別府医療センター

（がん相談支援センター）



朝夕の風に秋の涼しさを感じる季節となりました。9-10月もサロンはお休みが続きますが・・・
今月の陽だまり新聞は、サロンスタッフ&がん相談員の『玉ちゃん』が久々に登場する特大号です！
サロンメンバー『ひとぴん』の連載・・・とても勇気づけられます。

ひとぴんのように、相談室が誰かの一步踏み出すきっかけになってくれたら嬉しいです！

現在ひとぴんとボランティアさんと一緒にケアキャップを作っています。帽子の被り心地やデザインなど意見を出し合って現在のケアキャップに仕上がりました。ひとぴんとの繋がりも相談室のおかげだと思っています！

サロンメンバー『青ちゃん』個展はお馴染みのキャラクター達の可愛さと大自然の背景に癒されますね♪

『玉ちゃん』との対談内容も必見です！！（サロンスタッフたかちゃん）

～ひとぴんのはじめての「がん相談支援センター」～ （その3：いま、相談したいあなたへ）

相談室に入れずにいた私が、相談員さんやがん友と出会えて

がんサロンメンバー
ひとぴん

相談室へ入りづらい方、ドキドキする方、一步踏み出す勇気です！

それでも・・・と思う方、相談室の中や入り口前の廊下には、本や新聞があるので
私のようにウロウロしてみても・・・？笑

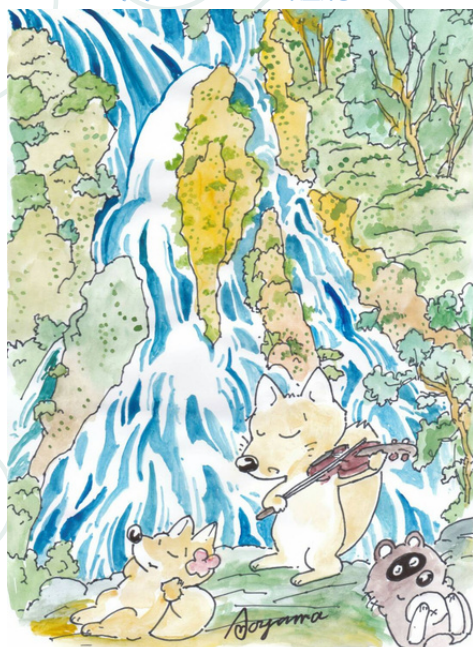
もしくは、担当の看護師さんに相談室のことを尋ねてみるのも良いと思います。

私は今でも不安な時や人とのコミュニケーションを取りたいときは相談室へ行っています。

他にも病院の中では、いろんなイベントもあるので楽しいです。

毎日を笑って過ごせたらと思います。

survivor 青ちゃん個展



「芸術の秋」

たまちゃん メッセージコーナー



まだまだ広がる！

がんサバイバーの暮らしのサポート

サロンスタッフ たかちゃんです。私事です、最近、勉強を始めたことがあります。

きっかけは、サロンメンバーさんから、「治療で脱毛したら、今までのお化粧が通用しなくて困った」という声を聞いた事です。私にも何かお手伝いができたらと思い、サバイバーさんと一緒に、“がん治療中の方のためのお化粧”を学んでいます。専門用語で、「アピアランス・メイク（アピアランス・ケア）」と呼ぶそうです。私も初めて知った用語ですが、サバイバーさんにとってどんな風に役立つケアなのでしょうか？お化粧ということは、女性メンバーだけの特権なののでしょうか？まだまだ勉強は始まったばかり。がん相談支援センターの玉ちゃんに「アピアランス」について聞いてみました！！

たか：さっそくですが、「アピアランス」って難しい用語ですね。どんな意味なのですか？

玉：がん患者さんを支えるケアは色々あって、陽だまり新聞で紹介された「早期からの緩和ケア」や、おなじみの「がんサロン（ピアサポート）」もそのひとつです。今回のテーマ「アピアランスケア」は、「appearance：外見」＋「care：癒す」を組み合わせた造語で、外見支援という意味です。ここでいう外見とは、世間の“美”の概念に捉われず、もっと広く深い意味があります。

たか：治療と外見…一見つながりが無いですが、どんな効果があるのでしょうか？

がんの治療によって、体の一部を失ったり、皮膚や毛髪、爪など様々な外見の変化が起こる事があります。見るたびに病気を思い起こしたり、自分らしさが損なわれた気持ち、人間関係が変わる不安など、のびのび過ごせない時もあります。頭では割り切っている、内心は落ち込むことも…。“外見変化は他の副作用より苦痛度が高い”との調査結果もあるほど、心との繋がりが深いものです。そうした外見変化によって起きる苦痛と一緒に考え、対処法を見つける道のりがアピアランス・ケアです。社会生活のなかでの自分らしさを取り戻し、ストレス耐性が上がる効果があるとされています。心の元気は免疫アップの源でもありますね。高ちゃんが勉強しているお化粧は、沢山あるケア方法の1つです。他にも、お薬や処置で軽減できること、変化の受け止め方やコミュニケーション方法を優しく見つめ直すこと、サロンメンバーさんからアイディアを頂戴することまで幅広い方法があります。大切なのは、必ずしも「美」や「元通り」でなく、「自分らしく人と交流して暮らせてるかな？」を考えること。具体的な例として、サバイバーさん達が教えてくれた方法を、一部ご紹介します。

いただき！みんなのアピアランス術

サバイバーさんの数だけ
答えがあります

- ・ 同情されたくない。ウィッグのことは「白髪染め要らずよ～、うふふ。」と伝え、病気の話は華麗にスルー。
- ・ 前髪がなかなか生えな～い！お手軽つけ前髪が見事にフィット。大・発・見！
- ・ 初めての脱毛。しょんぼり…。でも今がチャンス。憧れのヘアスタイルに変身！
- ・ 皮膚障害のお手入れを念入りに。ちょくちょく、ケモ室で情報ゲットしています。
- ・ ウィッグは使わないで、毎日ぼうしライフで過ごしました。私に合ってるみたい。
- ・ 番外編：患者さんに教わったアピアランスメイクを日常に取り入れました（玉野）

ノーマル眉毛の玉野。
ちょっとお疲れに見えます。
えっ、十分美しいよって？
さあもっと声を大にして！

眉毛＋メイクで血色を追加。
イキイキしてみえますね。

がん相談支援センター
ソーシャルワーカー 玉野麻呂子さん
ニックネーム：たまちゃん

たか：そうか・・・「外見」は、わたしたちの心や生活にも影響するんですね。

「人間、中身で勝負よ！」とはいえ、私たちが社会と繋がり、自己表現するときには外見が重要な窓になっているのも事実です。子供時代から今日まで、大切な行事では衣服を整えて敬意を表してきたし、自分にじっくりくる散髪スタイルを心得ているし、コロナ禍には素敵マスクで気分を高めてみたりもします。そんな「My外見スタイル」のようなものは誰しも持っていて、誰1人として同じひとはいません。その長年のイメージが崩れたとき、違和感や悩みが生じることは自然な事です。患者さんからは、「命が助かるのに、贅沢いってられないね…」「歳だし…男だし…」と遠慮がちな声が多いのですが、老若男女どなたでも、遠慮なくご相談頂けたらと思います。

たか：心のケアにもつながるアピアランス・ケア。どこで受けられるの！？

がん拠点病院内の「がん相談支援センター」へお尋ね下さい。病院にかかっていない方でも相談できます。必要に応じて、メイクを学んだたかちゃんや病院スタッフ、業者さん達と連携して、一緒に方法を考えます。がんサロン“Ohana”スタッフの「キムラ薬局」さんでも相談できるよう、準備を進めてくださっていますよ！アピアランスケアはまだまだ十分に行き届いているとは言えず、もっと当たり前のケアになってほしいと思います。なので、たかちゃんのお勉強が終わったら、是非サロンの皆さんにお披露目してほしいな～と期待しています。サロンメンバーのみなさんの数だけアイディアがあって、他の方々に生かされてゆきます。サロンが再開したら、「僕の・私のアピアランス」について、ぜひ情報交換させてくださいね。お会いできる日を楽しみにしています。