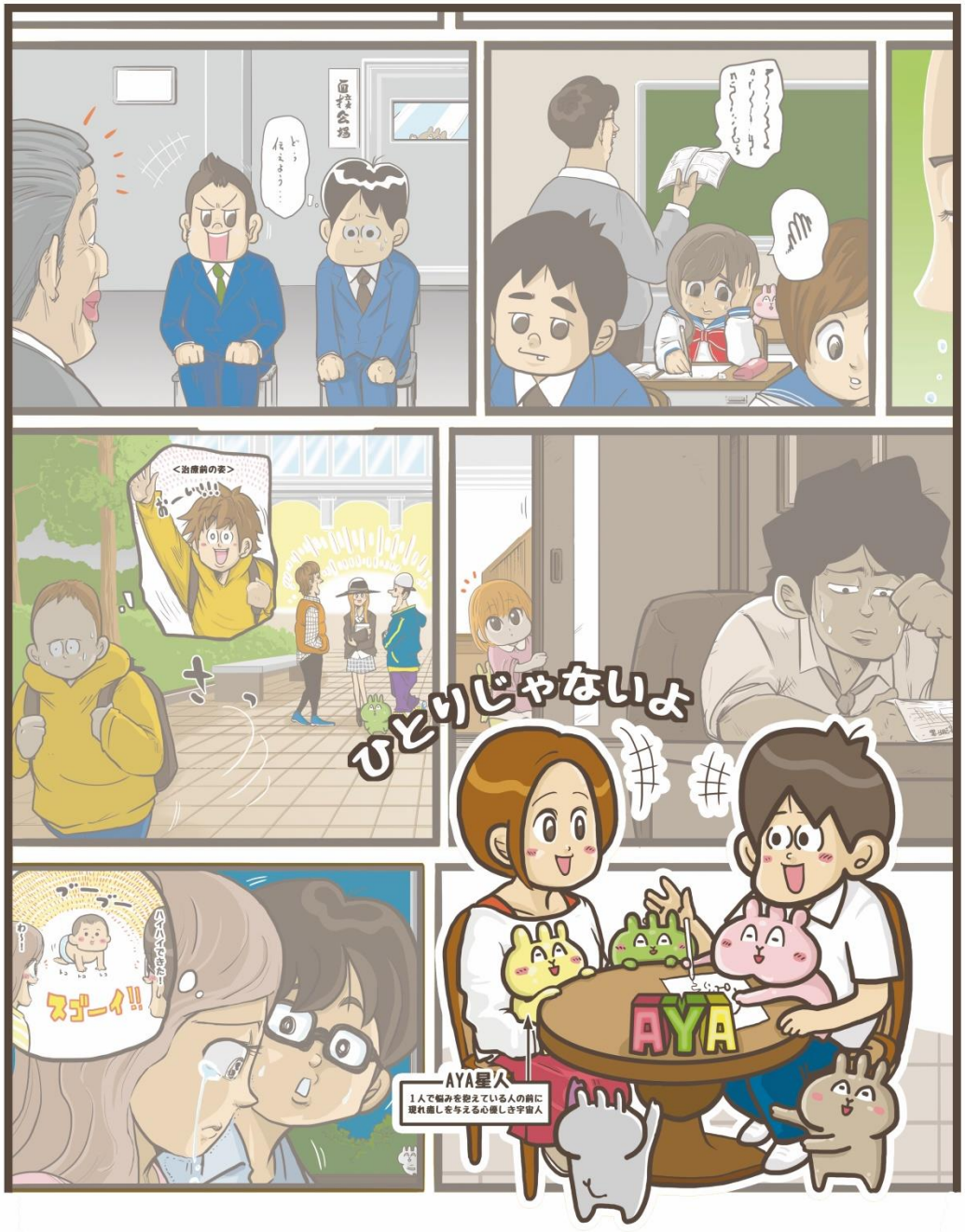


AYA世代の“がん”
ホンマにホンネランキング

2017.10.28

ダカラコソクリエイト

index

アンケートご回答者の属性　P3

悩んだこと・つらかったことについて

治療中やその後の生活において悩んだこと、つらかったこと　P4

悩みやつらさの原因　P5

悩みやつらさに何か助けになったこと　P6

治療中やその後の生活においての「今だから話せるホンネ話」　P7

感謝・ありがとう編　P8

反省・ごめんなさい編　P9

しくじり編　P10

ムカ話・バカヤロー編　P11

嬉しかったお見舞い　P12

困ったものお見舞い　P13

伝えたいこと・伝えられること

つらい日々の中で救いになったことや励みになったこと　P14

病気を経験して良かったと思えたこと　P15

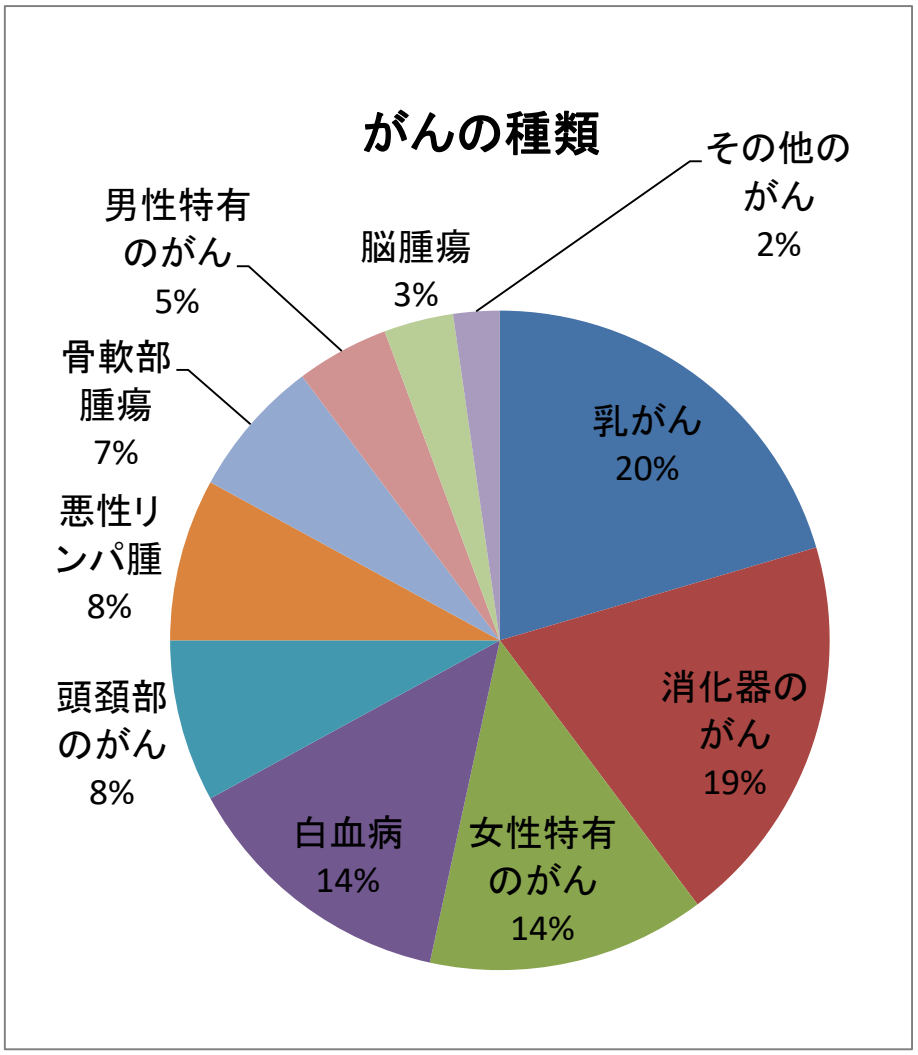
がんと闘う仲間へのメッセージ　P16

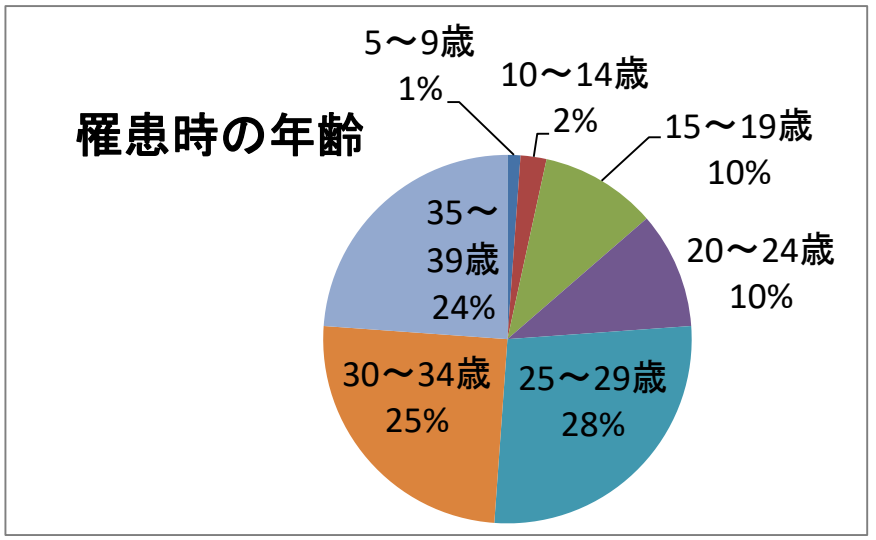
社会へのメッセージ　P17

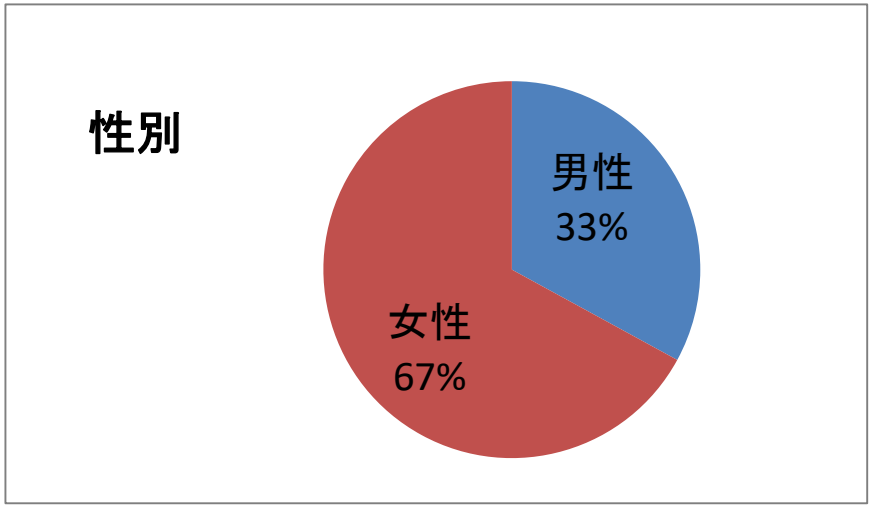
【以下参考】自由記述・コメントの抜粋　P18 ～

39歳までにがんに罹患した

88名の皆さんの声を集めました！



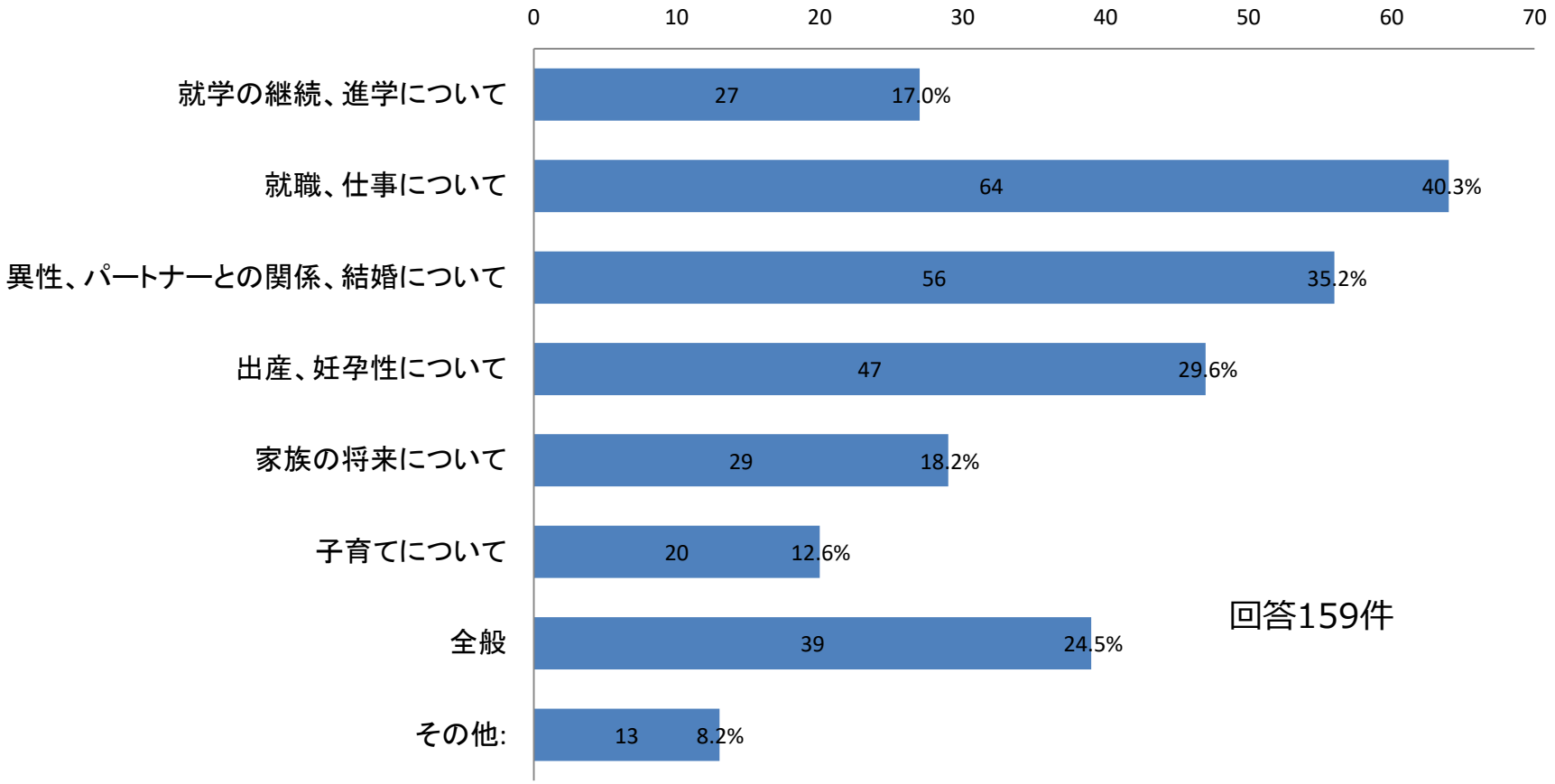




治療中やその後の生活において悩んだこと、つらかったこと
それはどのライフステージ・ライフイベントにおけるものですか？

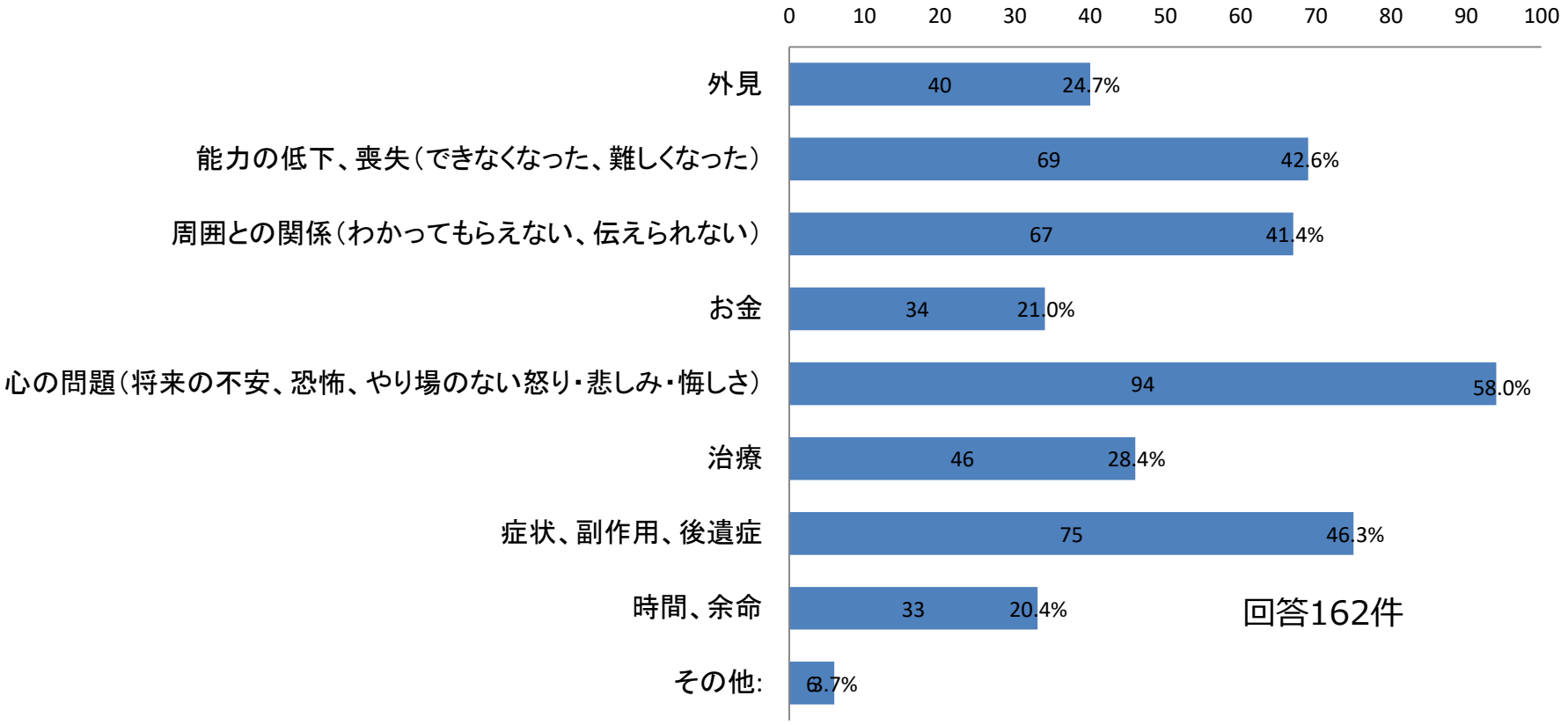
全体を通じて就労は最も大きな悩み。
次いで恋愛・結婚、妊孕性に関すること。

※回答してくれた年齢層の影響も大きいと思いますが



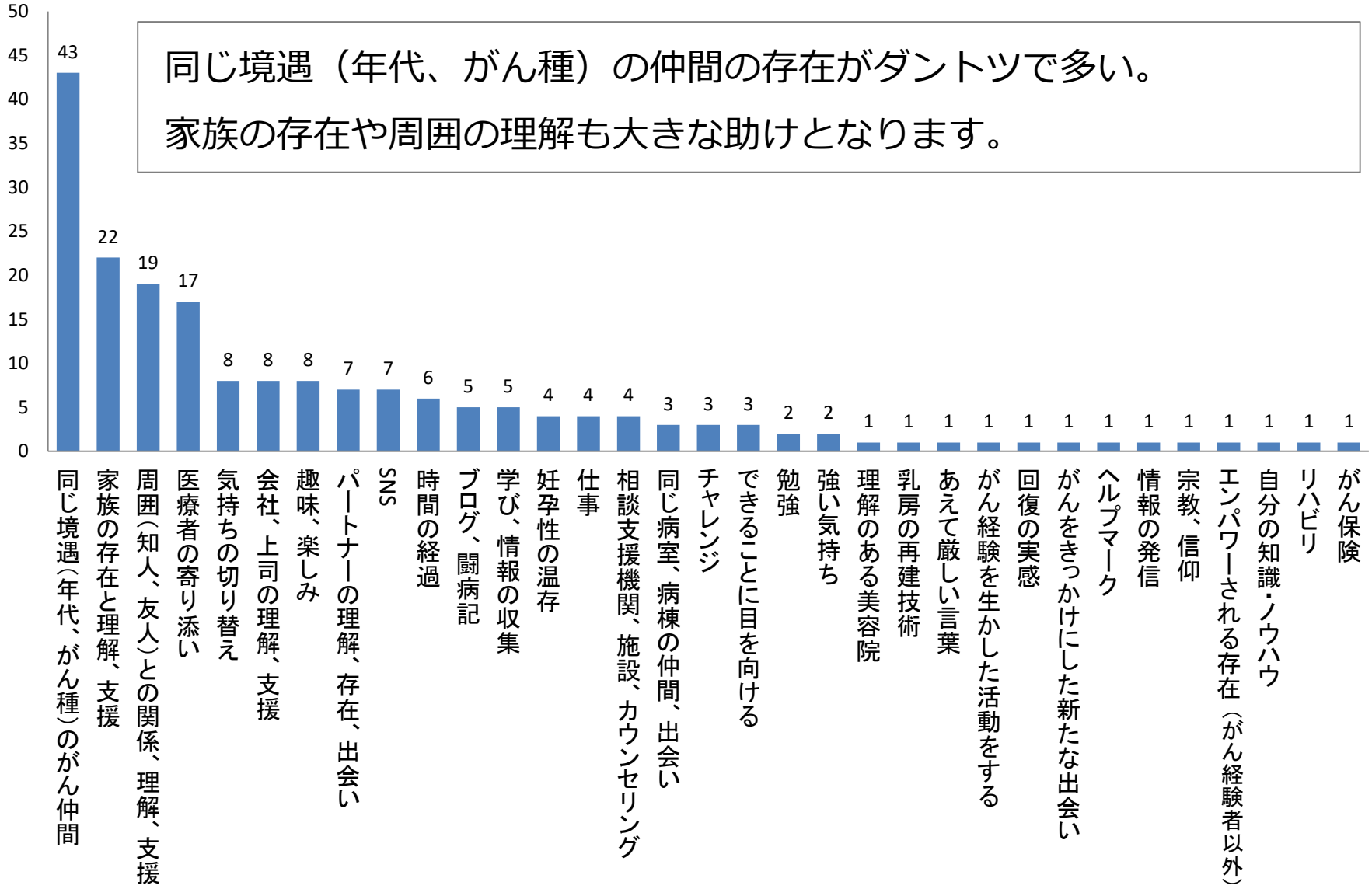
治療中やその後の生活において悩んだこと、つらかったこと
その原因はなんですか？

当たり前の未来が音を立てて崩れる。そのつらさを誰も理解してくれない
そんな周囲との関係が孤独や不安をさらに深めていきます。



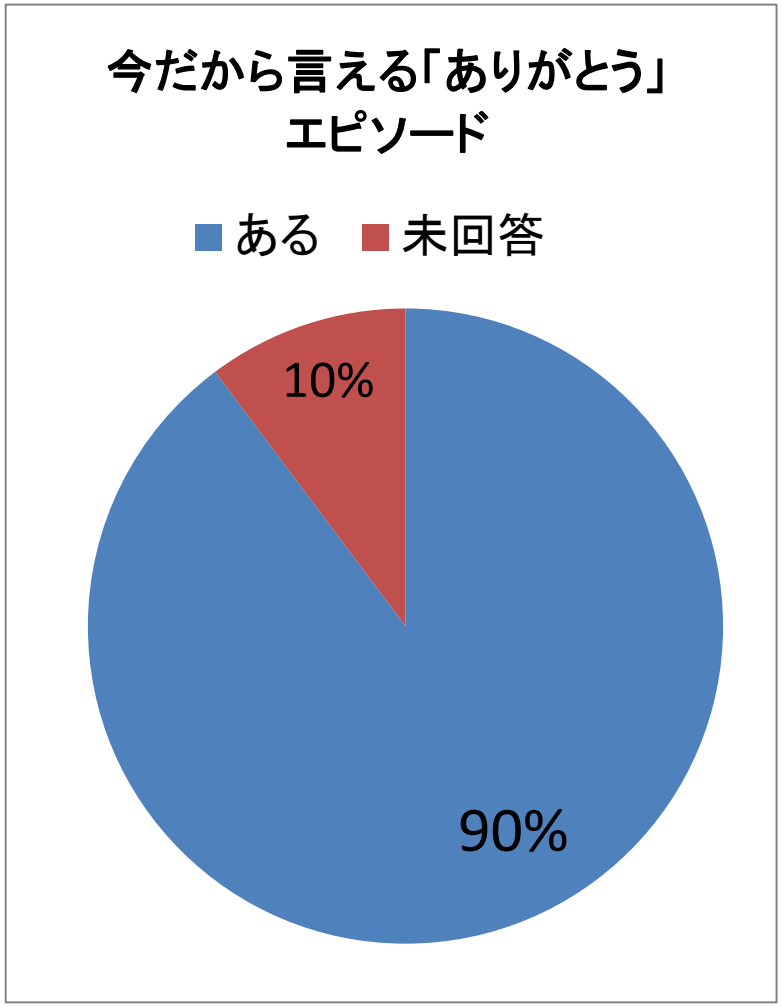
治療中やその後の生活において悩んだこと、つらかったこと
その悩みやつらさに何か助けになったことはありますか？

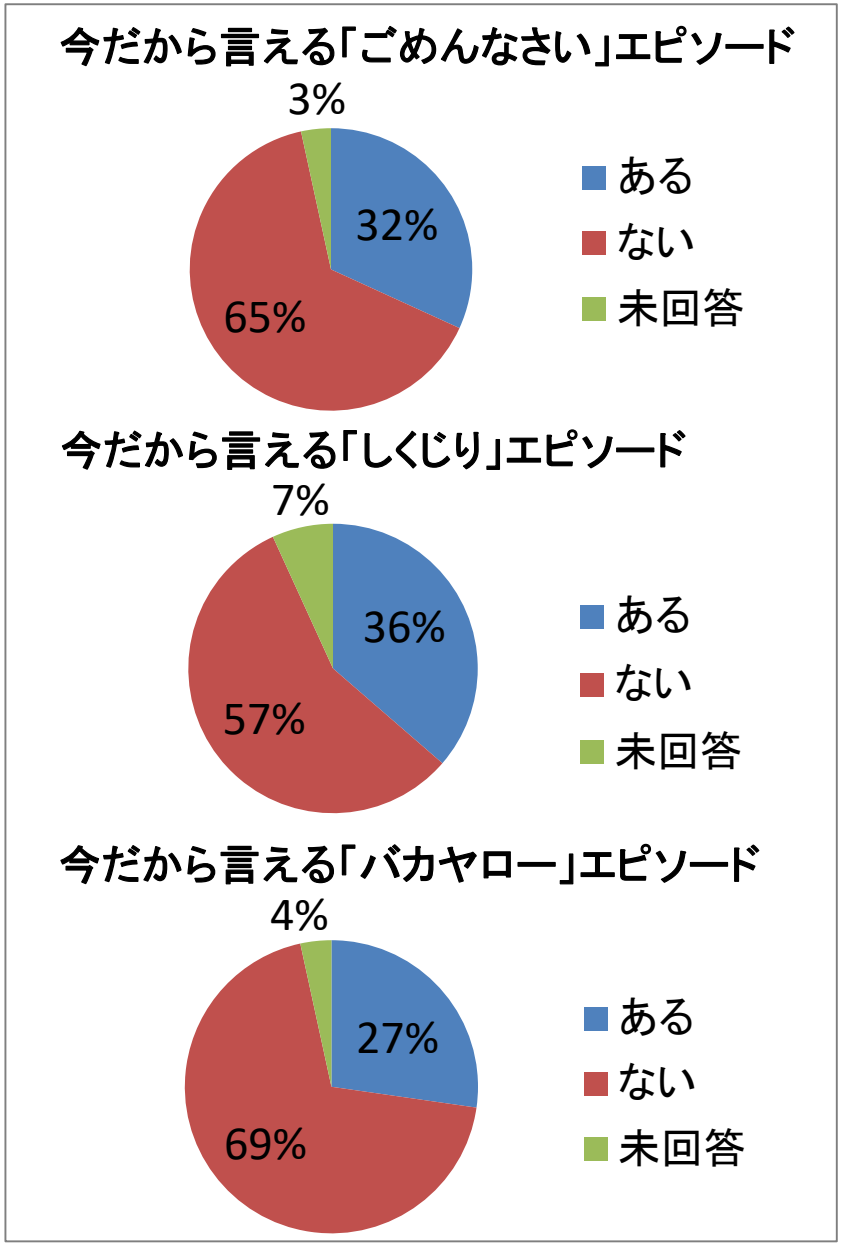
同じ境遇（年代、がん種）の仲間の存在がダントツで多い。
家族の存在や周囲の理解も大きな助けとなります。



治療中やその後の生活においての「今だから話せるホンネ話」

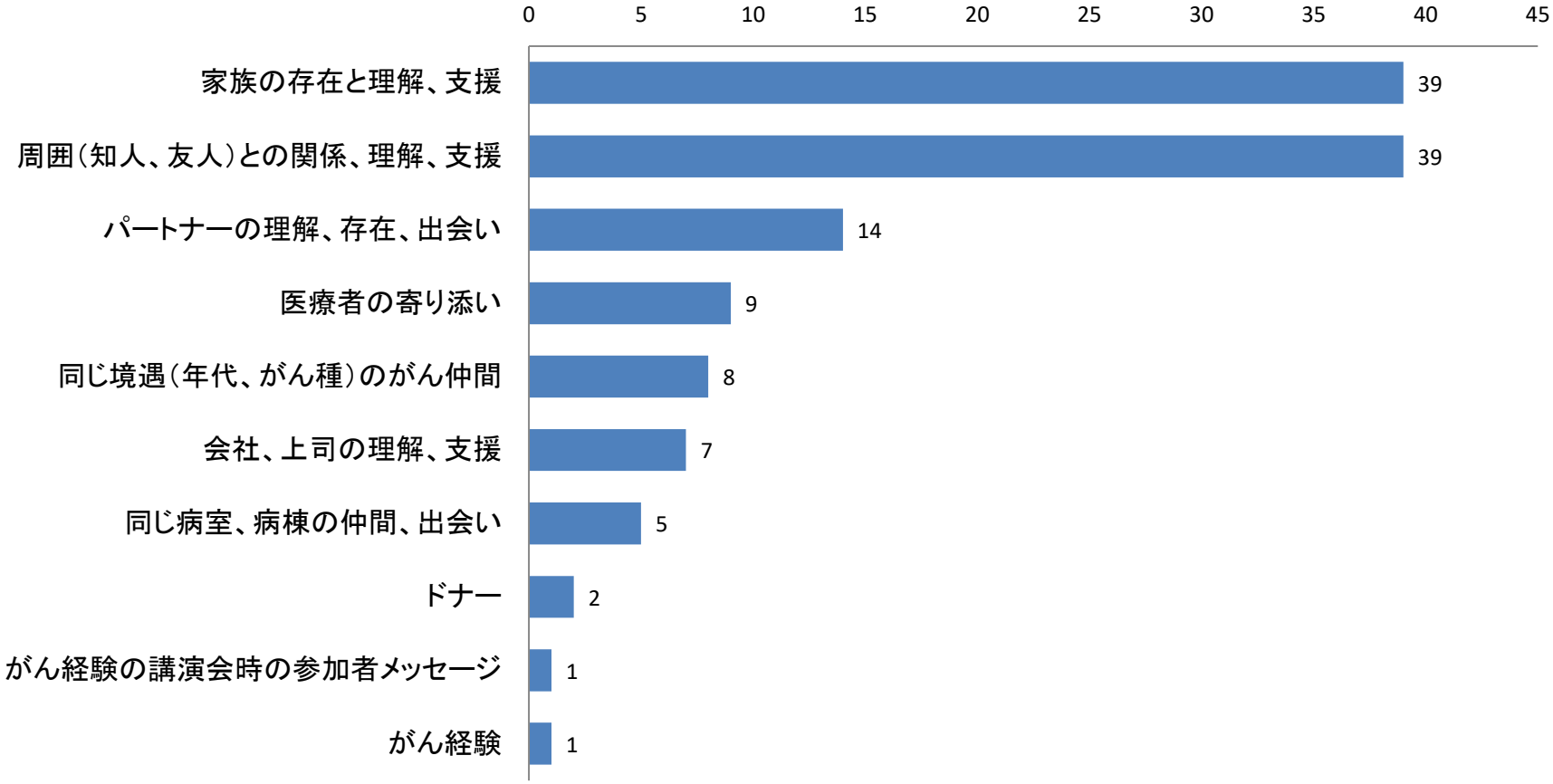
「ありがとう」ほど、その時
素直に伝えられないんです。





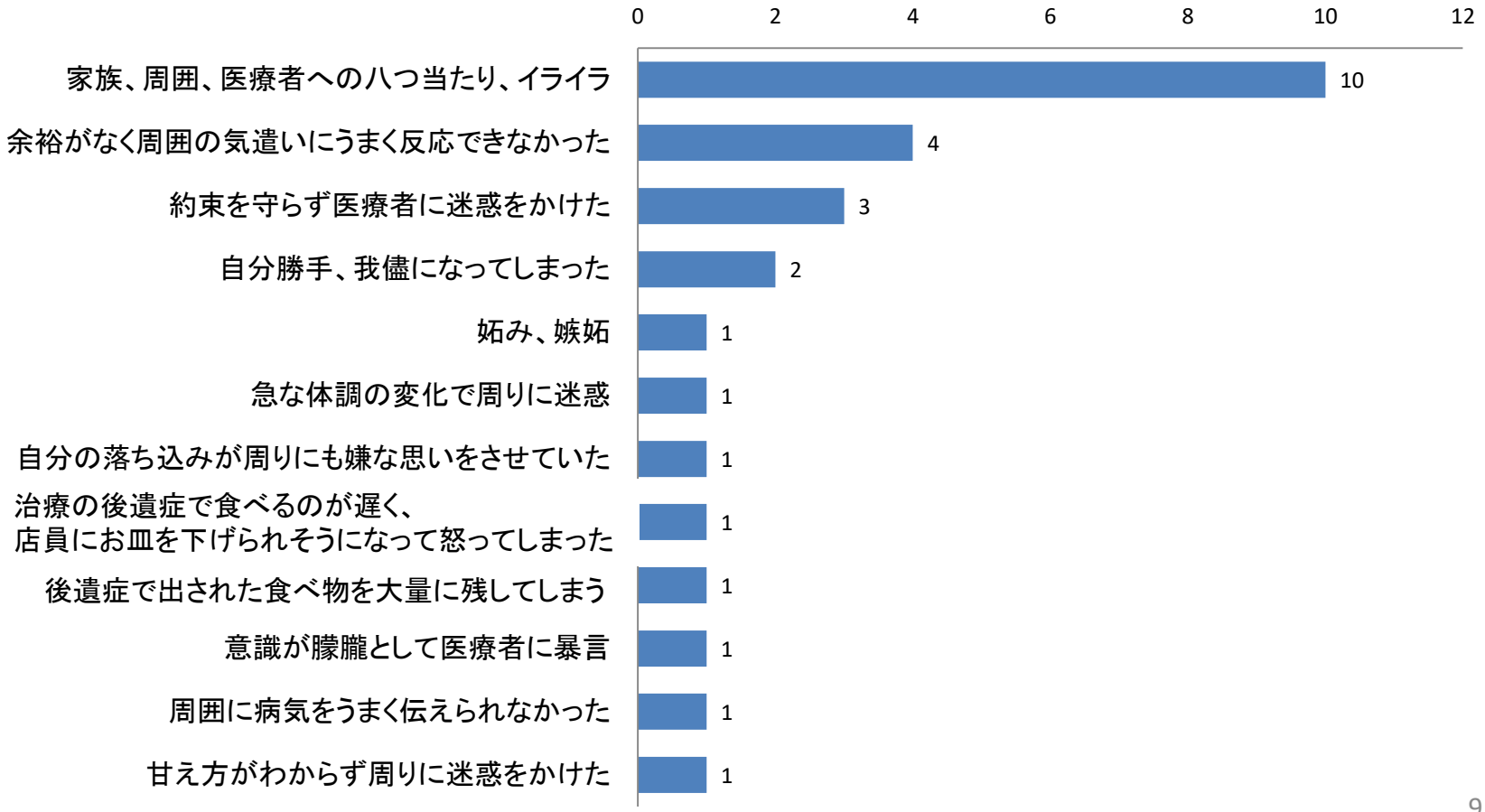
誰かにしてもらって嬉しかったこと等
「今だから言えるありがとう」エピソードを教えてください

家族や周囲にはとても感謝していても、普段感謝の気持ちを伝えられていない人が多いようです。素直に「ありがとう」を言いましょう。



素直になれなかった、誰かに迷惑をかけてしまった等
「今だから言えるごめんなさい」エピソードを教えてください

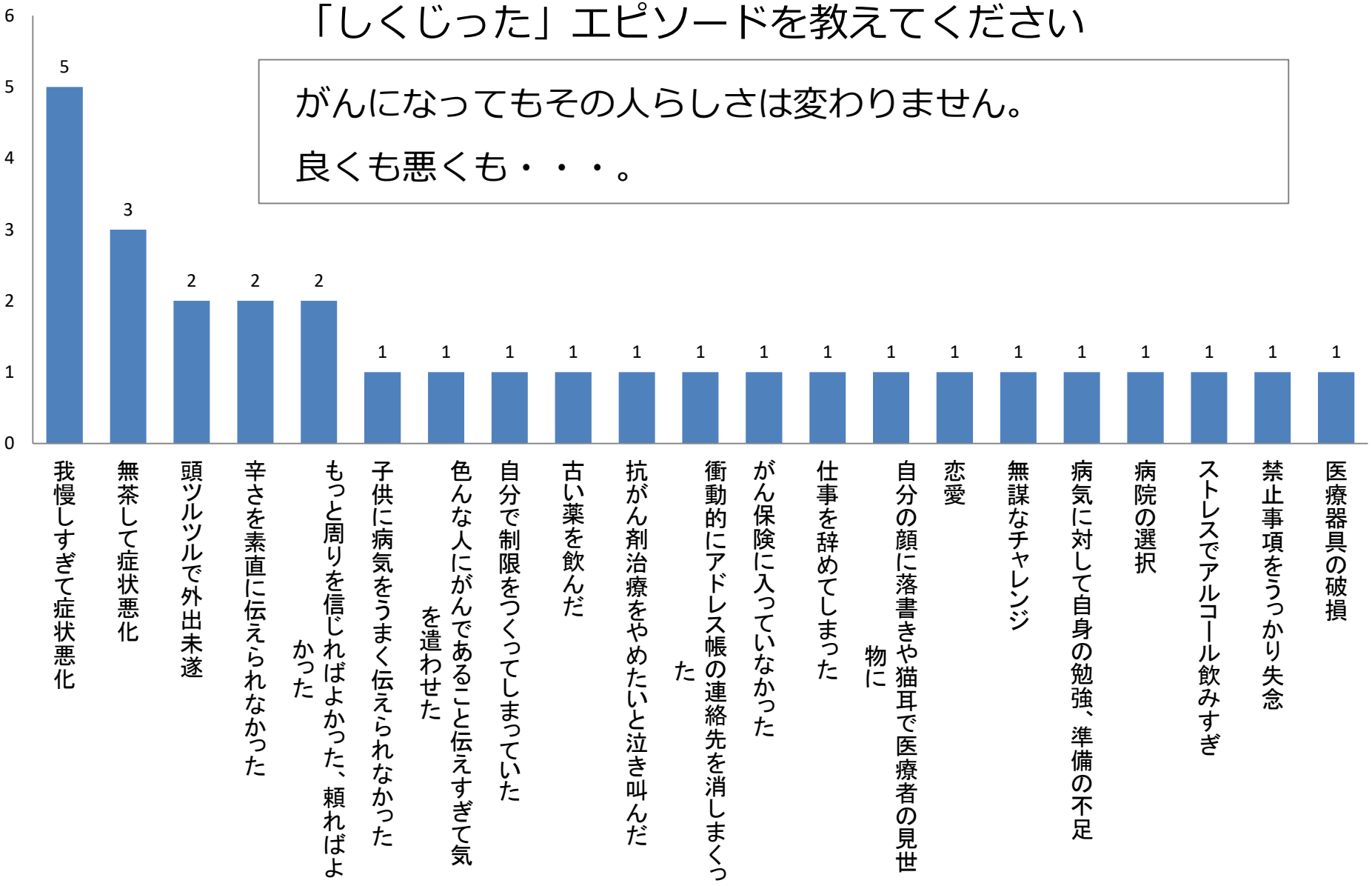
がんになると八つ当たりがデフォルトみたいです。
多少我儘になります。気遣いが難しいことも。大目に見てください…。



失敗談や やっちゃった話等

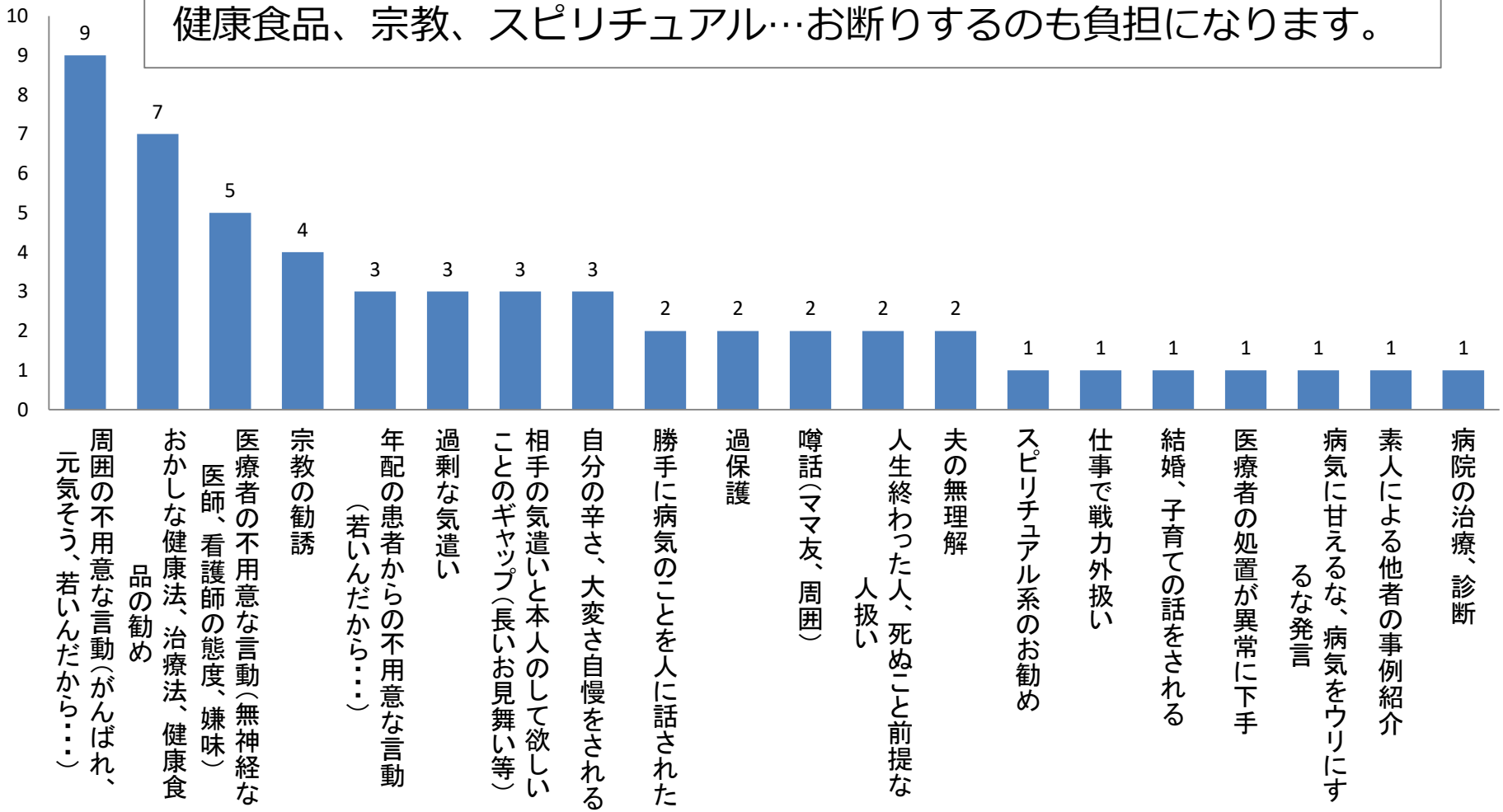
「しくじった」エピソードを教えてください

がんになってもその人らしさは変わりません。
良くも悪くも・・・。

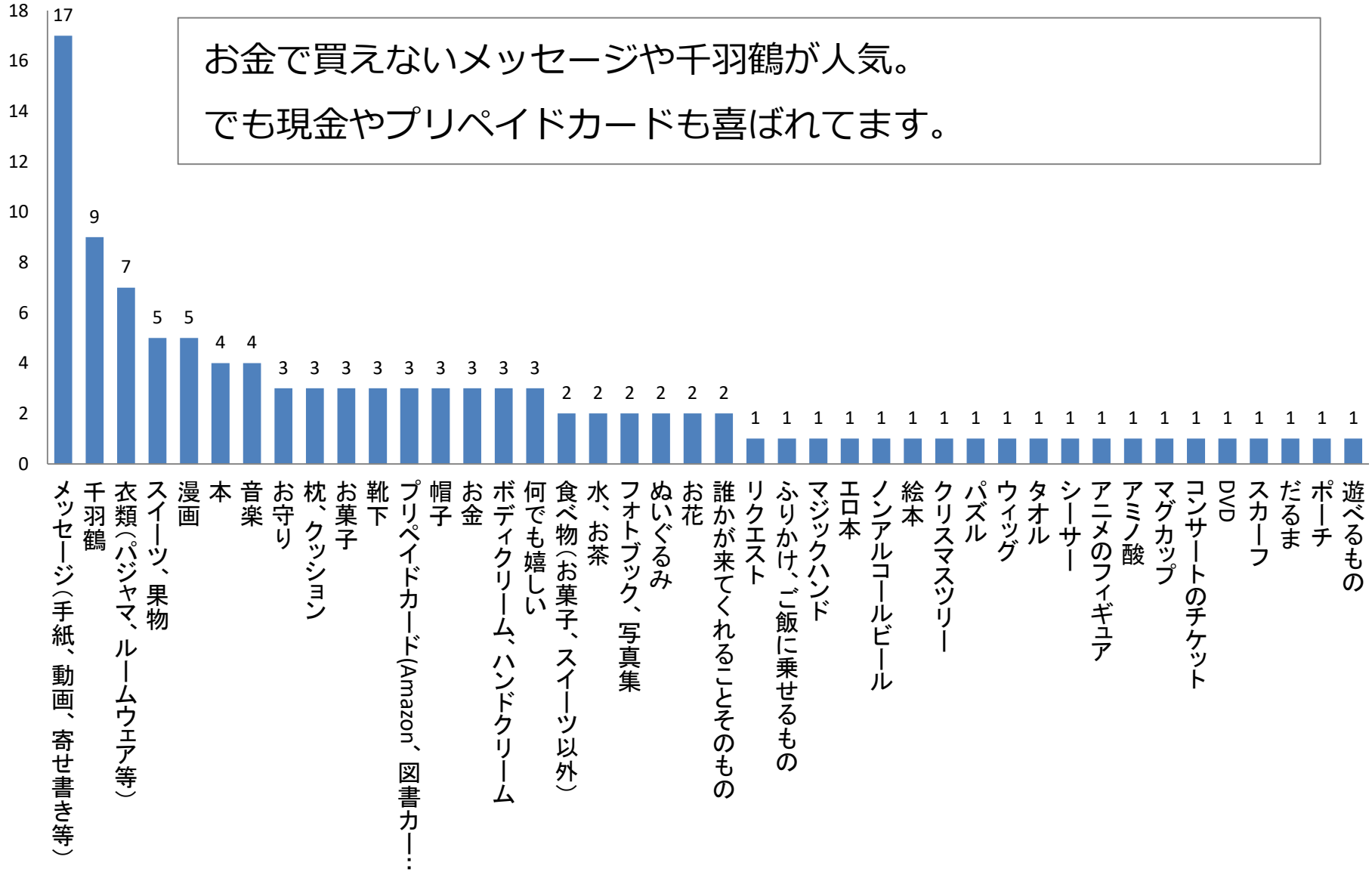


実は迷惑だったり、実はムカついていたこと等
「今だから言えるバカヤロー」エピソードを教えてください

若いからこそのつらさ、想像してくれるとうれしいです。
健康食品、宗教、スピリチュアル…お断りするのも負担になります。

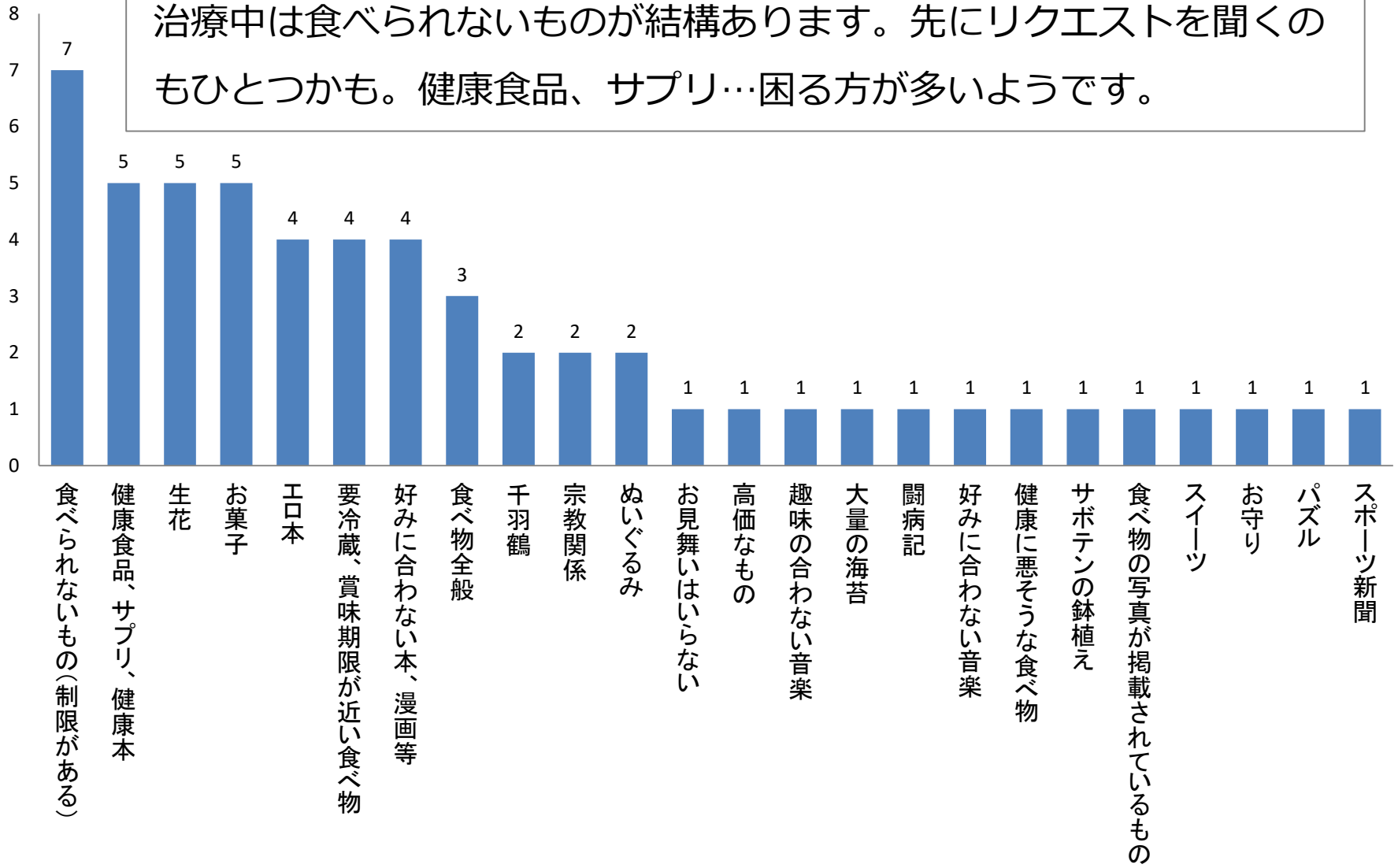


お見舞いでもらって嬉しかったものはありますか？



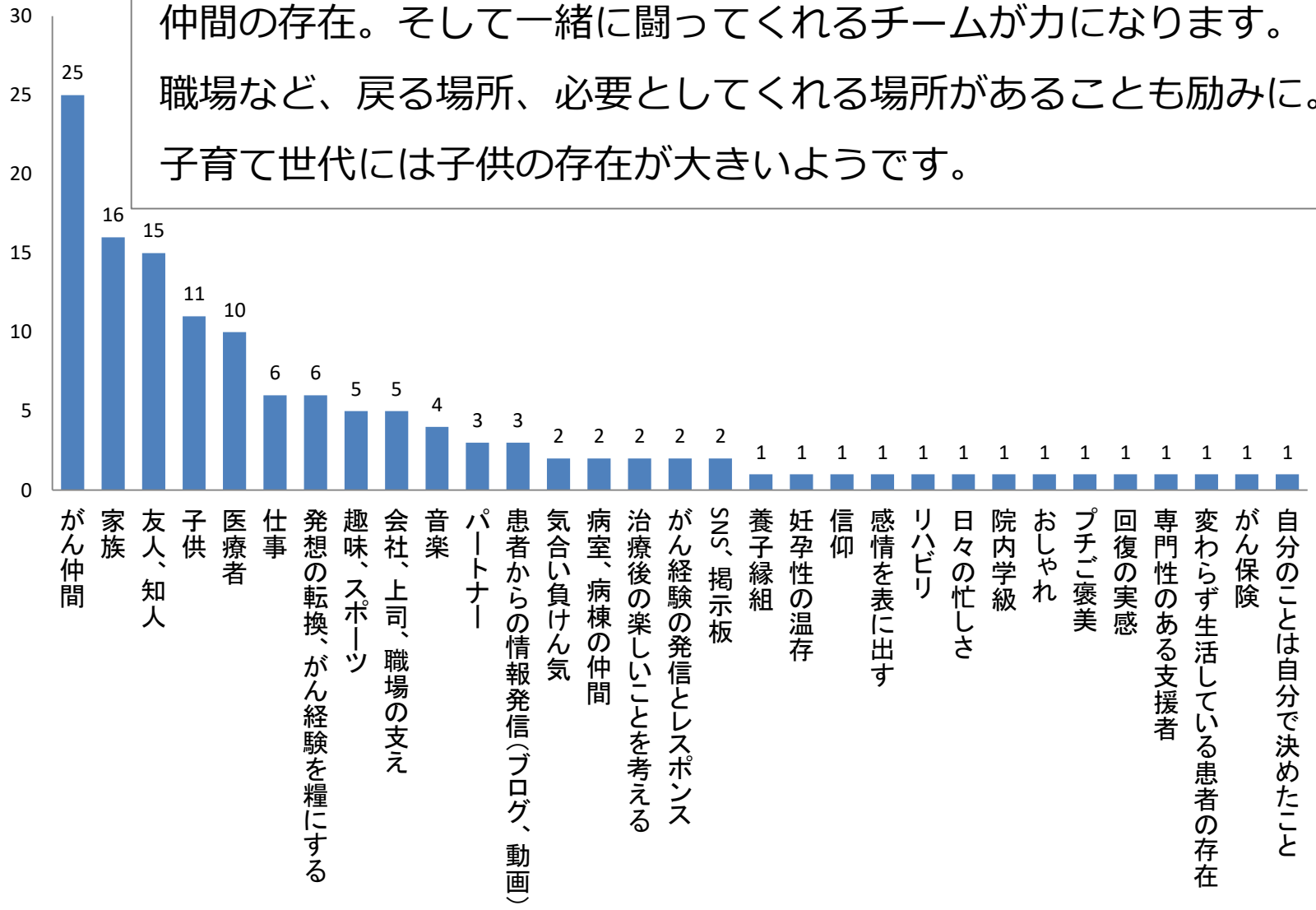
お見舞いでもらって困ったものはありますか？

治療中は食べられないものが結構あります。先にリクエストを聞くのもひとつかも。健康食品、サプリ…困る方が多いようです。



つらい日々の中で
救いになったことや励みになったことはありますか？

仲間の存在。そして一緒に闘ってくれるチームが力になります。
職場など、戻る場所、必要としてくれる場所があることも励みに。
子育て世代には子供の存在が大きいようです。

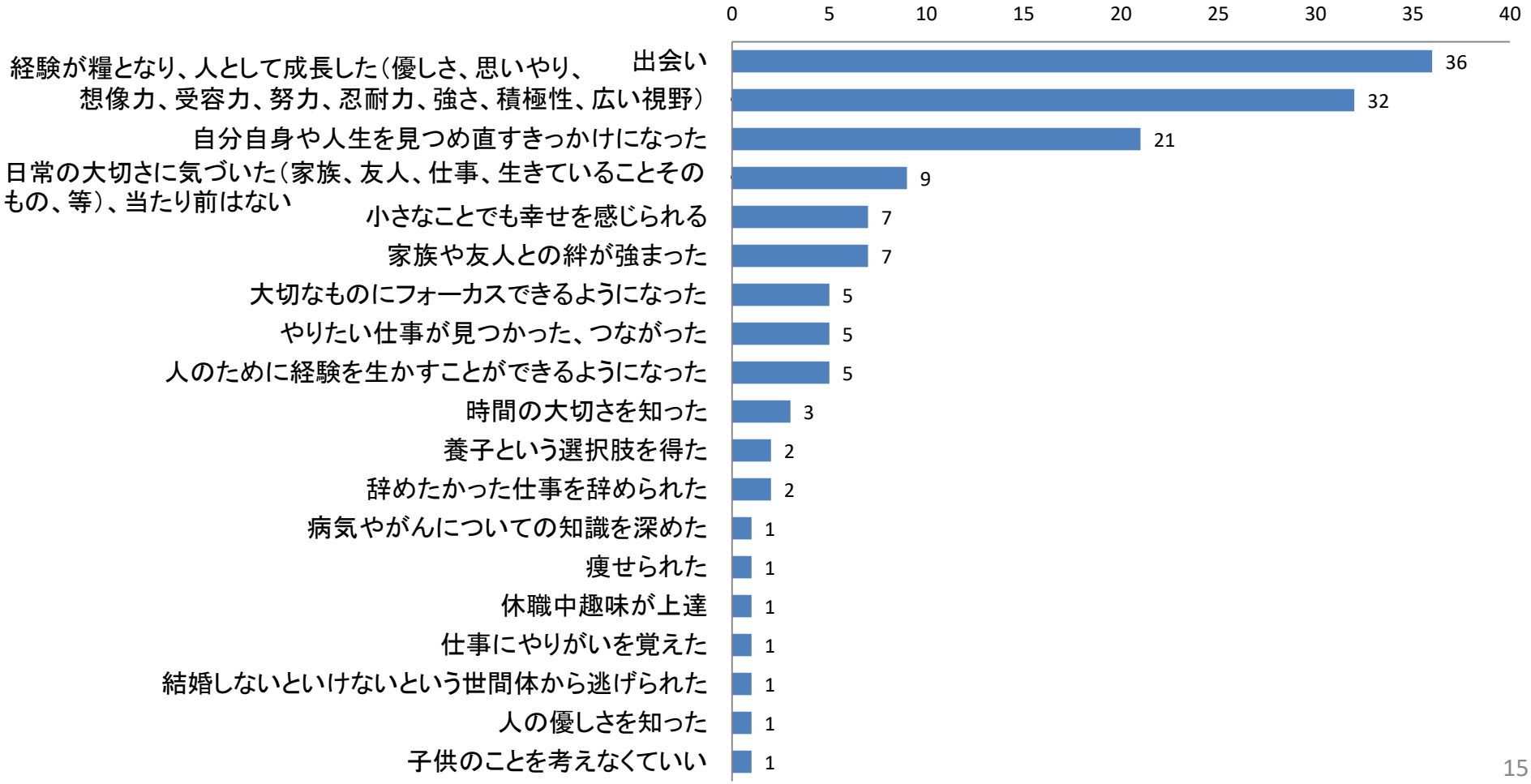


病気を経験して良かったと思えたことはありますか？

（当然つらいことの方が多いと思いますが・・・もしあれば）

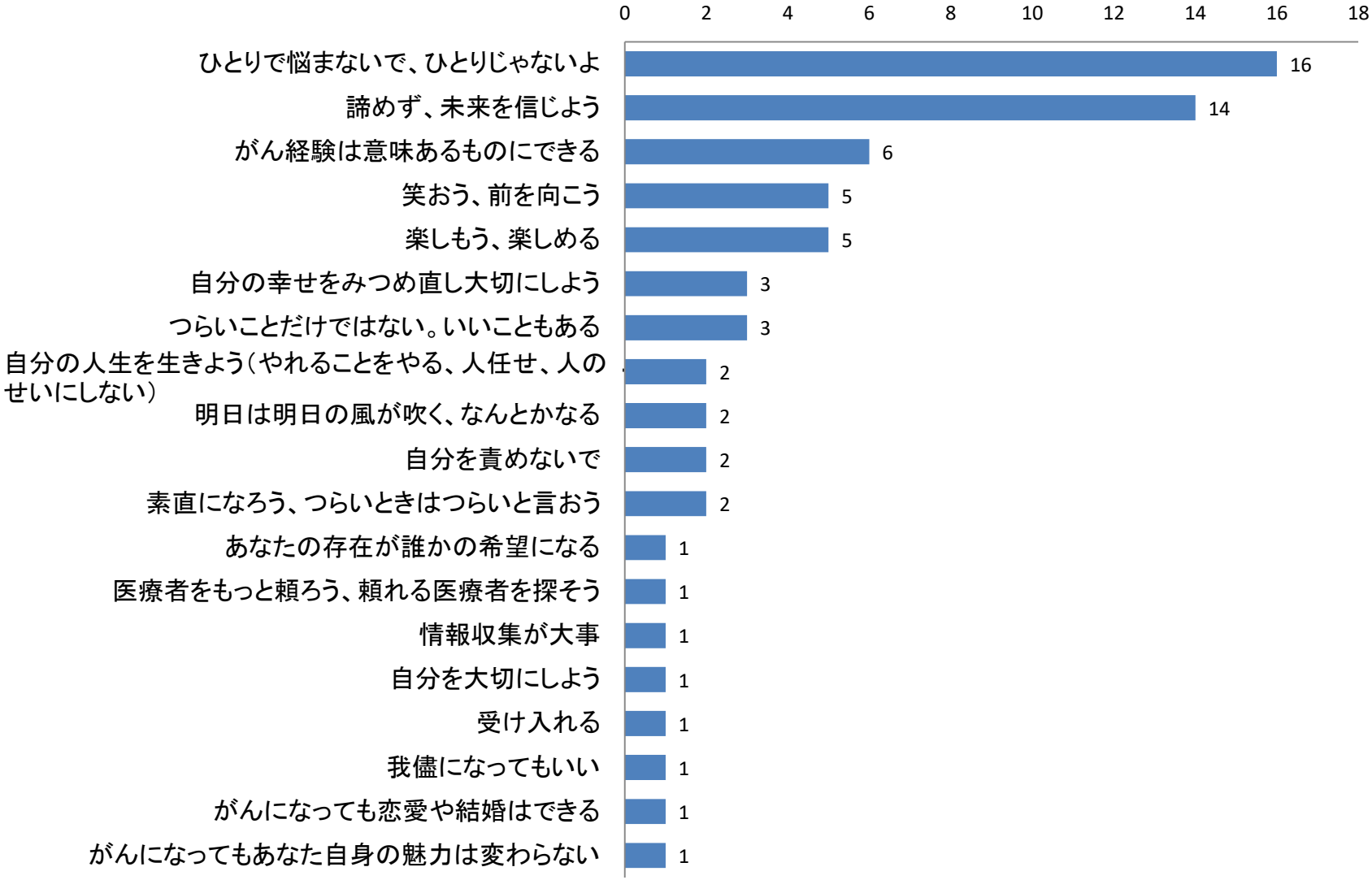
かけがえのない出会い、そして人生を豊かにする気づき。

失うものばかりではない――という願いを込めて。



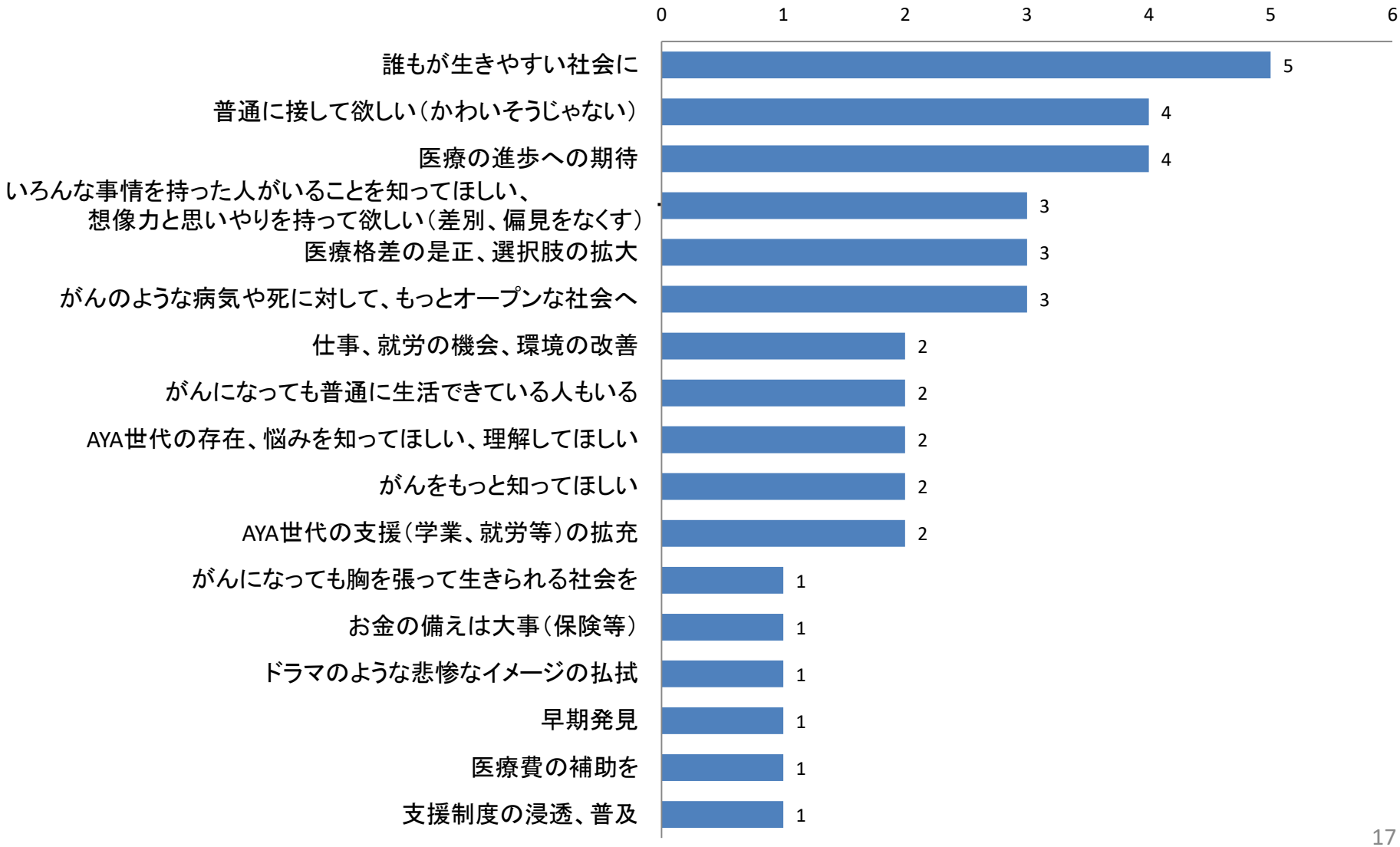
がんと闘う仲間へのメッセージ

ひとりじゃないよ！　諦めず、未来を信じよう！！



社会へのメッセージ

がんになっても、がんにならなくても、誰もが"らしく"生きられる社会を



【以下参考】

自由記述・コメントの抜粋

※できるだけ原文を尊重し、表現を統一しておりません。何卒ご了承ください。

«index»

悩んだこと・つらかったことについて

治療中やその後の生活において悩んだこと、つらかったこと　P19

悩みやつらさに何か助けになったこと　P26

治療中やその後の生活においての「今だから話せるホンネ話」

感謝・ありがとう編　P31

反省・ごめんなさい編　P35

しくじり編　P38

ムカ話・バカヤロー編　P41

嬉しかったお見舞い　P45

困ったものお見舞い　P48

伝えたいこと・伝えられること

つらい日々の中で救いになったことや励みになったこと　P51

病気を経験して良かったと思えたこと　P53

がんと闘う仲間へのメッセージ　P57

社会へのメッセージ　P64

治療中やその後の生活において

悩んだこと、つらかったこと

«就学の継続・進学» 治療中やその後の生活において悩んだこと、つらかったこと
具体的なエピソードを教えてください

中学卒業後、高校入学前に病気が発覚したので、その後の進路などが悩みました。院内学級は中学生までなので入院中は何も出来ず。今は色々と相談する場所もありますが、入院当時などは何処に相談したらいいのかわからず、悩んでいました。（10代で白血病・女性）

学校の友人や先生などと話す機会が少なくなり寂しかった。（10代で脳腫瘍・男性）

治療の影響で妊孕性を失ったこと。子どもが好きで、保育士を目指して教育の大学に進学が決まっていた矢先の発病だった為、なかなか受け入れられなかったが抵抗する間も無く命を優先して治療が始まった。何とか復学もできたが、子どもに関わることも辛い時期があった。（10代で白血病・女性）

治療の影響で髪の毛が抜けてしまい、治療終了から何年経っても生えてこないままで、外見のことでからかわれて苦しかった。事情を話しても、わかってもらえなくて悔しい思いをした。また、その中で気にかけてくれた大人（大学の保健室の先生）がいて、その人のことを信頼して最初は話を聞いてもらいに会いに行っていたが、話を聞くことに疲れたのか態度が豹変してここは話をするところじゃないから怪我や病気以外で来るなと突き放されてしまったことが何よりも辛かった。（10代で骨軟部腫瘍・男性）

高校復学後に勉強についていけず、友人関係も構築するのに時間がかかり、孤立感を味わった。（10代で悪性リンパ腫・男性）

勉強したくても治療の副作用が辛くてできなかった。（10代で脳腫瘍・男性）

いつもどこかで、足があったら、と考えることがあった。異性を気にする思春期においてもそうだった。体育の授業等なるべく参加する様にはしていたが、できないときはつらかった。一般的な部活動ができないことは、大きなコンプレックスだった（今思えば、参加できたと思うが）（10代で骨軟部腫瘍・男性）

学生時代、何度も緊急入院になり、思うようにいかない自分に悩んでいた。そうした状況がなかなか改善しないまま、修士課程修了後の進路を考えなければならないときがきた。結果的に就職活動するのは無理と判断し、進学することに決めた。自分の選択が間違っていたとは思わないし、進学したことを後悔はしていない。しかし、なぜ自分をここまで苦しめるんだろうかと思うぐらい、つらい時期だった。（20代で骨軟部腫瘍・男性）

«就職・仕事»　治療中やその後の生活において悩んだこと、つらかったこと
具体的なエピソードを教えてください

就職について。大学生で罹患したので、就職活動時に病気のことを伝えるべきか悩んだが、相談できるところがなかった。病気が完治してから働けばいいと言われたときは、「がんが完治って言えるのは何年後？それまで働かずにどう生活するの？」と思った。（10代で女性特有のがん・女性)

仕事をどのように継続していくか。誰にいつどのタイミングで相談して進めれば良いかなど、正解がわからず、手探りで進めるしかなかった。結果、自分の納得のいくような道に進めたからよかったが、間違っていたら退職になっていたかと思うと、怖さがある。(20代で 乳がん・女性）

休職のつもりが、退職になっていて、受け入れがたかった。（30代で乳がん・女性）

がん発覚して職場に休職を願いでたら即日解雇を言い渡され、退職届も用意されていた。泣く泣くサインしてしまい、無職で治療を受けていた。人の本性を知った時期でもあります。（20代で頭頚部のがん・男性）

復職すると自分の仕事を後輩が全部やっていて自分の居場所がないことに正直寂しく感じています。身体を第一にと心配して仕事量も減らしてもらっていることについては本当にありがたいなと思う反面、私は他の人ほど期待されてない、今ここで私ができることはもうない、転職前提で仕事をこなそうと考えてしまい、目の前の仕事に一生懸命取り組めない毎日を送ってる生活が嫌でたまらなくなるときがあります。（30代で乳がん・女性）

仕事は事務職なのですが、抗癌剤による指先のしびれや爪の変形で、書類をめくったりキーボードを打ったりという作業に時間がかかりました。私自身も、抗癌剤にそんな副作用があるなんて、体験してみるまで知りませんでしたが、それを伝えてわかってもらえるだろうか？大げさに言っているように聞こえないだろうか？と悩みました。（30代で乳がん・女性）

仕事をしないと一人暮らしが継続できないけど、食事も十分とれないし体力もない。正社員の身分は保証してくれたけれど、勤務日数や時間を減らすと収入が減ったのできつかった。（30代で消化器のがん・女性）

決められた時間ではなかなか仕事の成果が上がらない、評価されてないんではないかという不安。（30代で消化器のがん・男性）

無職になってしまったので再就職の不安。（30代で乳がん・女性）

«異性、パートナーとの関係、結婚について» 治療中やその後の生活において

悩んだこと、つらかったこと具体的なエピソードを教えてください

遺伝性の腫瘍であり、また現在はステージ4であり、治らないことへの不安感や先行きが見えないこと。未婚なのでお付き合いしたいと思っても、どのタイミングで病気の事、遺伝のことを伝えるかを考えるとなかなか恋愛できない。（30代で乳がん・女性）

病気をした、身体の傷、再発のリスクなどがあり、どうしても恋愛に積極的になれず。いいなーと思う人ができても踏み込めず。真剣ならば病気のことを伝えないと隠しているみたいでフェアじゃなくていやだけど、いざ言うとなると怖い(笑)それで引かれたり、距離を置かれるのではないかと…（20代で頭頚部のがん・女性）

好きになった人にどの段階でカミングアウトすべきか悩んだ。（20代で乳がん・女性）

恋愛に対してかなり消極的になりました。やはり病気持ちの男よりも健康な男と一緒になった方が女性として幸せだろうと思うようになり、恋愛は諦めたような感情がありました。（30代で白血病・男性）

お腹の傷、体の変化に、恋愛に消極的になった。（20代で消化器のがん・女性）

乳房が変形したため 男性には見せられないと思い 恋愛 結婚を諦めた。（30代で乳がん・女性）

支えてもらった彼氏に、抗がん剤終了後に「重い」と言われ振られた笑（20代で消化器のがん・女性）

がんになってからパートナーとの関係がギクシャクし始め、婚約破棄となった。（女性・30代で乳がん）

将来を約束したパートナーが離れていったこと。（20代で白血病・女性）

婚約した一週間後に病気が分かり、最悪種だったことから白紙に戻したこと。（30代で脳腫瘍・男性）

乳がんの治療により、SEXができなくなってしまったことがとても悲しく夫に申し訳ない気持ちになりました。スキンシップを心がけましたが、それでも男性だったらやりたくなりますよね。。それが伝わってきたので、いたたまれない気持ちになってスキンシップも怖くなった時期がありました。（30代で乳がん・女性）

「もう、セックス出来ないんだ。」口に出せないけど、本音。（30代で女性特有のがん・女性）

結婚へ向けてとても大変だった。生命保険や銀行の団体信用生命保険に入れないため、家のローンも妻の名義で組む事に。家族の反対もあったと聞いてますが、よく結婚してくれたな、と思います。また、今でも放射線・抗がん剤を受けているので、子供作りへの不安があります。いつ再発するかわからない状態のため、プロポーズにはとても気合いがいりました。安易に結婚して下さい。と、言える状態ではなかったです。（20代で消化器のがん・男性）

«出産、妊孕性» 治療中やその後の生活において悩んだこと、つらかったこと

具体的なエピソードを教えてください

何度か手術をしても、結局子宮全摘になりました。子どもが産めなくなるので、家族と相談しましたが決断は難しかったです。同じがんの患者会があれば、良かったのにと思います。偏見を持っている人もいるし、年代が違うと悩みも違うので。（30代で女性特有のがん・女性）

20代前半にして子供を産めない体になったこと。それなのに治療を受けたのが産婦人科病棟で、入院した大部屋が妊婦さんと一緒だったときは本当に辛かった。治療後も、友人の妊娠出産を素直に喜べなかったり、そんな自分が嫌で落ち込むことも多かった。（10代で女性特有のがん・女性）

最も悩んだことは、子どもができない体になってしまったことです。婚期を逃した私は独身で病気になってしまい、生きるための治療に一生懸命向き合っていました。しかし、まわりの友人は結婚し、ちょうど子どもができる年齢だったので、心から喜ぶことができませんでした。むしろ、妬んでいました。そのせいか、未だに友人の子どもの名前はほとんど覚えていません笑。（20代で白血病・女性）

妊孕性の温存について。治療をスタートしてから、治療前に卵子や卵巣組織を保存する方法があったと知ったが、当時そのような情報はまだ一部の病院でしか共有されておらず大変ショックを受けた。（30代で乳がん・女性）

妊孕性温存をするかどうか。排卵誘発剤への乳がんへの影響が気になったことと、凍結保存への抵抗感もあった
女性　30代で　乳がん

手術の後遺症で射精障害になり、子供ができる確率が非常に低くなった。周りは子供産まれて、楽しそうに話するのが辛い。（20代で男性特有のがん・男性）

性機能の障害。グーグル先生に聴いても、知らないって言われました。（20代でその他のがん・男性）

過去にまだ早すぎると、子どもをおろしたこと。次は必ずまた産めるから、の医師の言葉を信じ込んでいた私。３５歳で子宮卵巣全摘。二度と子どもの顔を見れない人生を送ることとなった。（30代で女性特有のがん・女性）

夫婦ふたりなので、子どもはいつ？ってよく聞かれます。めんどくさいです。子宮ありませんって言いたいくらいです。言うと大げさにされるからそれもまためんどくさいです（笑）早く聞かれない年齢になりたいです。（30代で女性特有のがん・女性）

子どもを産み育てることができなかった自分が女性として、主人のパートナーとしてどうしたら恩返しできるのか？と長らく立ち直ることができずにふさぎこんでいました。（20代で女性特有のがん・女性）

«家族の将来・子育て»　治療中やその後の生活において悩んだこと、つらかったこと

具体的なエピソードを教えてください

子どもが小さかったので子どもの成長を共に過ごせるかどうか気にしていました。死にたくないという気持ちに囚われています。子どもにお母さん死んじゃうの？としばしば聞かれ、なんと答えるかいつも迷います。死なないとも言えず、大丈夫と心から言えたらいいのにと思います。（30代で乳がん・女性）

子供のこと。どう伝えるか、どうケアすべきかなど（30代で消化器のがん・女性）

子どもが保育園の頃で送り迎えや食事の支度など夫が仕事をしながらでは難しい状況がありました。また、それまで母親としか眠ったことがなかったので、子どもが眠れてるのか不安がありました。若かったのでお金もなく、不安だらけでした。（20代で消化器のがん・女性）

一生付き合わなければならない後遺症により、自分や家族の人生が台無しになるかもしれない恐怖。命があっても不自由な体で生きていくなら、治療を受けずに死んだ方がましとさえ思っていた。（20代で頭頚部のがん・女性）

予後についての心配が1番でした。子供達が進級する時期だったので、卒業を見届けてあげられるのか漠然と不安に思っていました。ステージは初期ですが、今でも不安は拭えません。（30代で乳がん・女性）

生存率などを目にして頭が真っ白になった。まだまだ子どもが小さいので、子どものことが一番に頭に浮かんで涙が止まらなくなった。夫に病気のことを話したときに夫を号泣させてしまったことが何より辛かった。（30代で消化器のがん・女性）

家族の経済的負担。治療費が高額かつ、継続していかないといけないので。（10代で白血病・女性）

子どもにどう説明するか保育園の頃は「おなかに悪いおだんごができたから、とってもらう」と説明しましたが、子供の成長につれ、いつかきちんと説明したいが、言葉やタイミングに迷いました。（20代で消化器のがん・女性）

こどもへの告知（どのように伝えるのか、死は伝えるのか）男性　30代で　　消化器のがん

子どもが小さかったので子どもの成長を共に過ごせるかどうか気にしていました。死にたくないという気持ちに囚われています。子どもにお母さん死んじゃうの？としばしば聞かれ、なんと答えるかいつも迷います。死なないとも言えず、大丈夫と心から言えたらいいのにと思います。（30代で乳がん・女性）

当時小さかった子供2人（2才,1才）の世話と抗がん剤治療の副作用で動けない自分の世話を妻にさせてしまっていた状況がつらかった。（30代で悪性リンパ腫・男性）

«全般» 治療中やその後の生活において悩んだこと、つらかったこと

具体的なエピソードを教えてください

新しく就職先が決まっていたが がん告知されて 就職をあきらめた。乳房が変形したため 男性には見せられないと思い恋愛結婚を諦めた。子供を産むことを諦めた。「若いのにね」と言われるのが辛かった。悪い事をしてないのに罪悪感でいっぱいになった。罪悪感でいっぱいだから 隠して隠し続けた。（30代で乳がん・女性）

現在も治療中ですが、病気による悩みは１つ解決すれば無くなるわけではなく、ライフステージごとに新たな悩みが出てくること。学生のときは就職活動や金銭的な不安に悩み、社会人になると恋愛や妊孕性などの悩みが出てきました。（20代で白血病・女性）

退院してからはフルタイムで仕事できないし1人になった時生きてけるのか？実家暮らしから出て1人暮しすらできない自分が情けなくなる。周りが出産して子育てをしている中、自分は2度と経験する事はないんだなぁと心の底の方で思う。だから子供を産めないいつ再発するかも分からないメリットのない自分を誰がもらってくれる？と結婚相手を探す気にもなれない。1人で生きていける財力、体力をつけないといけない。（20代で白血病・女性）

再発への不安。仕事が忙しくて健康に構えないとき、再発するんじゃないかと不安になる。もし再発したらと考えると、結婚や子供は憧れるけどやはりリスキー（妊娠による再発リスク、生み育てる体力面、、旦那や子どもを残して死ぬときの後ろ髪引かれる辛さ）。一人のほうが身軽に生きて死んでいけるかなと思う。（20代で乳がん・女性）

人との距離感。病気への負の自意識が強く、何かにつけて「病気の自分」と「病気でない他のもの」を比較してしまっていた。そして、劣等感を抱く毎日だった。（10代で男性特有のがん・男性）

その時は治療に必死で、あとになり妊孕性などが心配になってきた。地方なので、特に回りにがんになったAYA世代がおらず、がんの知識も一般には普及がなく、自分ががんになったことで、恋愛や結婚でマイナスイメージになると、隠しとおしていた。（20代で頭頸部のがん・女性）

年代的に周りにがんどころか病気で悩む友人はおらず、話がしやすい相手にすぐに出会えなかったこと。年齢の離れた方に相談したが、逆に傷つくことが多かった。子どもを産んだ人にとっては子宮なんてどうでもいいらしく、生理が無くなって楽だよ、と簡単に言われた。また、治療後の仕事復帰も、私たちの年代は生き残ったあとのことまで考えていかなければならないが、リタイア世代からは、若いから仕事に復帰する元気があるのね?と言われた。元気なときは、若くていいわね、は褒め言葉だったが、がんになってからはどうも腹の立つ言葉になった。若くてもいろいろあって頑張ってるんだよ?と心の中で叫んでいる。（30代で女性特有のがん・女性）

情報が少なかった。友人にも気を遣わせるかも、と打ち明けられなかった。（30代で消化器のがん・女性）

悩みやつらさに何か助けになったこと

«同じ境遇の仲間、病棟での仲間»　その悩みやつらさに何か助けになったことはありますか？

具体的に教えてください

«同じ境遇の仲間»

同じ病気の患者同士のためのＳＮＳでのやりとりや、実際に会い話すことで前向きな気持ちになった。人に体験を話せるようになり、だんだんと病気が自分のものになっていった。（30代で消化器のがん・女性）

同じ年代のサバイバーが、皆同じ様なことで悩んでいることを知って、色んな人の話を聞いて、ちょっと楽になった。今は一緒に合コンしたり婚活したりしてる。（20代で頭頸部のがん・女性）

がんを経験した仲間に出会えたことです。ひとりで悩みを抱えていた時期もありましたが、仲間と話して、心がかなり救われました。特に同じがん種の仲間と出会えた時は、うれしかったです。「胃がんあるある」を共有したり、この食べ物はダメとか、この食べ物は食べても気持ち悪くならないから大丈夫とか、情報交換できることがありがたいです。（20代で消化器のがん・女性）

一人で悩んでいた時、勇気を出して同じ病気の人たちの集まりに参加し、悩みを共有できたことです。全く知らない人たちなのに、こんなにも私の気持ちをわかってくれる人がいるなんて思いもしませんでした。今でも心の支えになっています。（20代で白血病・女性）

患者会を通じて、目標を持つようになった。（30代でその他のがん・男性）

同じ境遇のがん経験者　独身で妊孕性を失った方々。（30代で女性特有のがん・女性）

«病棟での仲間»

薬の副作用で、風邪をひきやすくなり、体が常にだるくて、しなければならない事をなかなか行動に移せずに居ると家族からの冷たい言葉が辛かったのですが、同じ病室仲間と連絡し合い慰めあって乗り切れました。（30代で乳がん・女性）

健康な友達や家族はもちろん支えてくれましたが、多くを理解してくれるのは同じ境遇を経験した病棟での友達であり、今でもよく連絡を取り合って何かあれば相談したりしています。（20代で白血病・女性）

同じ病院に居た肉腫の小学生の子を見た時に、「こんなに小さな子が頑張っているんだから俺も落ち込んでいられない」といった気持ちになりました。（20代で骨軟部腫瘍・男性）

«家族、パートナー»　その悩みやつらさに何か助けになったことはありますか？

具体的に教えてください

«家族»

家族、主人と子どもたち理解をしてくれていたこと。心の支えのようなことでしたが、大きな力でした。（30代で女性特有のがん・女性）

家族の協力、子供と過ごすこと。子供と出かける予定を立てて、引きこもらないように注意した。（30代で乳がん・女性）

妻と子供がいた事。絶対治してやると言う気持ちになれた。（30代で悪性リンパ腫・男性）

とにかく、家族や周りが素早く手続きなどをしてくれた事。そして、子供達が動揺しなかった事。（30代で白血病・女性）

病気が分かった時に父親が黙って纏まったお金を渡してくれたのは嬉しかった。そのお金は勿体無くて使えませんが…（30代で白血病・男性）

家族や看護師さんの支え。何回入院しても家族は私を責めはしなかったし、無理しなくていいと言ってくれた。（20代で骨軟部腫瘍・男性）

«パートナー»

パートナーが理解を示してくれたので、無事結婚できました。（20代で消化器のがん・男性）

色々な人生があっていいと思えるようになったことと、不妊を承知で結婚してくれた夫（義理の両親含め）と出会えたこと。（20代で白血病　・女性）

経済的安定について。出産のため退職したのに、文句も言わず前向きに再就職を受け入れてくれた妻に深い感謝。おかげで今のところ経済的に不安なく治療に臨めている。（30代で　消化器のがん・男性）

最悪種でも一緒に頑張ろうと妻が白紙にした結婚を承諾してくれたこと。不幸にするから止めようと口では言ってはいたが、正直嬉しかった。今も再発を繰り返しているが、結婚して良かったと今は思っている。（30代で脳腫瘍・男性）

«医療者、周囲、会社»　その悩みやつらさに何か助けになったことはありますか？

具体的に教えてください

«医療者»

話をよく聞いてくれる医師、看護師はじめ医療従事者の存在。（30代で乳がん・女性）

医療者の言葉。将来を見据えて共に寄り添い考えてくれた。（30代で乳がん・女性）

理解ある医療関係者への相談。主治医との外来。精神科のサポート「あせらなくていい」（30代で女性特有のがん・女性）

研究段階と言えど、卵巣の冷凍保存は出来たので治療に専念はできた。提案してくれた主治医には感謝している。（30代で乳がん・女性）

«周囲»

友人の普段と変わらない声かけ（30代で乳がん・女性）

お見舞いに来てくれた友人から「●●（私の名前）が治療をがんばってる姿を見て、私もがんばろうと思った。ありがとう」と言ってもらえて、「私が治療を受けていることが他の人を元気にすることができてるんだ、私にもできることがある！」と思えたこと。（20代で白血病・女性）

患部の切断と義足により、９カ月で社会生活に復帰できた。その後、様々なチャレンジを乗り越えることで自信につながった。また、親をはじめ周囲の理解が大きかった。いじめや差別を受けたこともなく、学校の授業で話す機会を与えてくれた。（10代で骨軟部腫瘍・男性）

«会社»

職場の上司や同僚が折に触れ、職場の様子を伝えてくれるのは大変嬉しかった。（30代で悪性リンパ腫・男性）

理解して仕事を続けさせてくれている会社はありがたいです。（30代で白血病・男性）

自分に何かあったときのために、経済的安定を図ろうとした。当時に上司に相談したところ、様々な方の尽力により、妻へ安定した就職先を紹介いただけ、本当にありがたかった。（30代で消化器のがん・男性）

«その他»　その悩みやつらさに何か助けになったことはありますか？

具体的に教えてください

がんであっても、充実した生活をしている方を知った時。がんは、人生の全てではなく、一つの側面であると気付いた。がんを通して素敵な出会いがあった。（女性・20代で頭頸部のがん）

俺も治って合コン行くぞって気持ちでリハビリをしました。（20代で骨軟部腫瘍・男性）

ない！受け入れるしかない！笑ってまぎらわすしかない！お笑い見たり楽しい音楽聞いたり気持ちを自分で上に引っぱる。それが無理な時は薬に頼ってもいい、友達に頼ってもいい、とりあえず暗い気持ちに引っ張られない！（20代で白血病・女性）

音楽活動をはじめることによって、身体機能に依らない自分らしさを確立できたと思う。（10代で骨軟部腫瘍・男性）

時間が解決した部分が大きいです。あとは、自分の人生観が変わった分、自由になれた部分もありましたので、新しいことに挑戦して、視野が広がったことで気持ちが元気になったと思います。（30代で骨軟部腫瘍・女性）

強いていえばブログ。大変なのは自分だけではないという励みにはなった。当時ネットで調べまくったが、正解が分からず苦労したし、患者会もわからなかったので、相談相手もいなかった。（30代で消化器のがん・男性）

学会や患者会のセミナーなどで情報を集めたり、それを他の人と共有すること。（30代で乳がん・女性）

情報収集の結果、不妊治療の一環として男性側にもできることがあることを知り、これを実践して気が楽になりました。（20代で消化器のがん・男性）

復学したり体力が少し戻ったりと、まだまだ100%ではないにしてもできることが増えると自分に自信がつきました。特に復学して、研究室での集団生活を再びすることができているなど、病気になる以前にどれだけ近づくことができるかを私は重要視して治療後の生活の基準としています。（20代で白血病・女性）

がん保険のおかげで、お金の心配もなく、家族のサポートで子供達の心配が少なかったので治療に専念出来た事は大きかったです。（30代で白血病・女性）

美容院の人のアドバイス。がん患者に優しい美容師さんがすぐに見つかるといいな。（30代で乳がん・女性）

治療中やその後の生活においての「今だから話せるホンネ話」

感謝・ありがとう　編

«家族»　誰かにしてもらって嬉しかったこと等

「今だから言える**ありがとう**」エピソードを教えてください

お母さん。あのときは生活の世話から気持ちのフォローまで、何から何まで甘えさせてもらった。後に母ががんになって闘う自分より回りの家族の方が辛いってよくわかった。（20代で頭頸部のがん・女性）

通院の付き添いをしてくれる家族や友人に感謝。一人で行ける！と強がるも結局ついて来てくれるとものすごく心強くて頼りになります。（20代で乳がん・女性）

当日小学生の息子告知をした時あまりのショックに丸一日泣きわめいていました。夜になって落ち着いてきて、私に「高校生になったら甲子園に行くので死なないで」と言いました。その言葉のおかげで転移再発もなく無事に過ごせました。息子は甲子園へは行けませんでしたが、野球部引退の時に「今まで応援や洗濯、食事などありがとう。もう俺のことは大丈夫だからこれからは母さんのやりたい道を進んで」と言ってきました。その言葉で、仕事を再開(ピアノ教室)しました。支えとなってくれた子どもたちにありがとうです。（30代で女性特有のがん・女性）

家族がいつも、普段通りでいてくれた。おかげで落ち着いた生活を維持できたと思う。姉と姪っ子が、ガン封じの神さんにお百度詣りをしてくれた。私自身は神頼みはしないけど、二人がお詣りしてくれてるところを想像すると、嬉しくて涙が出そうになる。（30代で乳がん・女性）

母親が病院と実家、退院後も、学校の近くに家を借り、二重生活を続けてくれた。（10代で悪性リンパ腫・男性）

夫や理解してくれている友人が全くいつもと変わらない態度で接してくれたこと。過剰な心配や同情をせずにいてくれた。（30代で女性特有のがん・女性）

夫の父が励ましてくれた一言→「なりたくて病気になった訳ではない。」父も持病があるので、うわべではなく心の底からそう思ってくれてるのがわかった。やはり子どもを産めなくなったことで、義理の両親には申し訳ない気持ちでいっぱいだったのですごく救われた。（30代で女性特有のがん・女性）

入院中、大学との事務的な手続きなどを代わりにやってくれた弟に感謝です。私の病気が「がん」だったこともあり、学生生活に少し制限をかけてしまったこともありましたが、私の気持ちを一番理解してくれていたと思います。（20代で骨軟部腫瘍・男性）

奥さん、結婚してくれてありがとう！　（20代で消化器のがん・男性）

入院中、不器用な父が売店で買ってきてくれたアーモンドチョコ、うまかったよ。（30代で消化器のがん・男性）

«周囲、会社、闘病仲間» 誰かにしてもらって嬉しかったこと等

「今だから言える**ありがとう**」エピソードを教えてください

«周囲»

地元の友人が、こっそりみんなの応援メッセージ動画を撮影してくれて、送ってくれたこと。めちゃくちゃうれしかったです。ありがとう。（30代で消化器のがん・男性）

友達がSNSなどで子供の写真アップしてたり友達と遊んでる楽しそうなのを見る度に、気分が落ち込んでたのを思い切って仲のいい友達グループに「正直めっちゃ羨ましいしめっちゃ悔しいしなんでうちやねん！普通に過ごしたかった！」ってぶちまけたら「やっと言うたか、待ってたで」と受け止めてくれた事は一生忘れられへん思い出。こういう友達を大切にしなあかんと思った。（20代で白血病・女性）

生きている意味がわからないと友達にぼやいたら、「それなら私のために生きて」と言われた。（20代で乳がん・女性）

友達が手紙をくれたり、先生がお見舞いに来てくれた時は元気が湧き不味い病院食も食べることができました。（10代で悪性リンパ腫・男性）

治療が始まってすぐに、高校の友達から写真つきでクラスのほとんどのメンバーのメッセージを集めたノートをもらったことです。（20代で白血病・女性）

«会社»

会社の人が、きちんとサポートしてくれたこと。社長や先輩が親身になってサポートしてくれたので、就業に関しては全く問題なかったです。（30代で消化器のがん・女性）

休職に入った後上司が受けられる制度（傷病手当金、その他お見舞い金）を調べて書類などを全て送ってくれたこと。経済的な不安が全くなく治療が受けられました。（30代で乳がん・女性）

«闘病仲間»

同じ会社にがん経験者がいて、「がん患者の集まりに連れて行ける」と言って沢山の仲間を紹介してくれたのが非常にありがたかったです。（30代で白血病・男性）

抗がん剤治療中に家族以外にも同じ病棟の人がコンビニでお菓子買ってくれて、少しでも食べられるように工夫してくれたこと。（20代で男性特有のがん・男性）

«医療者、パートナー、その他» 誰かにしてもらって嬉しかったこと

「今だから言える**ありがとう**」エピソードを教えてください

«医療者»

放射線治療中、毎日治療を受けた後仕事に行くということを週5日、5週間続けましたが、その間体も心もしんどかったけど、家族にも医療従事者の方にも誰にも言えずしんどかったとき、放射線治療室の看護師さんが見かねて「何かなやんでいるんじゃない」と声をかけてくれ、「話していいんだ」、「つらいって言って良いんだ」とわかり心が軽くなったので、その時の看護師さんに「ありがとう」。遠隔転移がわかったとき精神腫瘍科の先生が診察室を出る私の背中に向かって「応援してます」と言ってくれた。その先生に「ありがとう」。いつもしっかり話を聞いてくれる主治医の先生、緩和医療科の先生に「ありがとう」。（30代で乳がん・女性）

手術のとき、麻酔が効くまで手を握ってくれていた手術室の看護師さん。とても嬉しかった。（20代で乳がん・女性）

転院後、前の病院の主治医がお見舞いに来てくれたこと。勤務後の看護師さんが痛みで寝られなかったときに、ずっとさすってくれたこと。（20代で白血病・女性）

看護師さん。術後、お風呂に入れないときに体を拭いてくれた。とても気持ちよかった。恩着せがましい看護師さんや、言い出しにくい看護師さんがいる中、こちらの負担を感じさせない優しい看護師さんにあたると本当に癒された。（30代で乳がん・女性）

«パートナー»

その頃に、付き合ってくれていたパートナーが、なかなか食べたいものや、不満などを言えずにいたことを、わかって、なんでも言ってねと、言ってくれたこと。体が不自由なときに、足をもんでくれたこと。病院までかなりの距離があったにもかかわらず休みの日は必ず一目だけでも様子を見にきてくれたこと。（20代で白血病・女性）

治療中に笑わせようと頑張ってくれた彼氏に感謝（結局別れてトラウマに。笑、）（20代で消化器のがん・女性）

«その他»

やはりドナーさんです。ドナーさんがいなければ、さらにその方でなければ再発していたかもしれないと考えると、感謝の気持ちでいっぱいです。（20代で白血病・女性）

仕事を任せてくれるお客さま（20代で消化器のがん・女性）

治療中やその後の生活においての「今だから話せるホンネ話」

反省編

«家族、パートナー» 素直になれなかった、誰かに迷惑をかけてしまった等「今だから言える**ごめんなさい**」エピソードを教えてください

情緒不安定な時があり、つい家族に当たってしまったことです。誰も私の辛さなんてわからないって八つ当たりしたことがありました。（20代で悪性リンパ腫・女性）

移植を勧められたとき、移植をせずに死ぬといってうつになった私と母親は何度も衝突しました。ある日、たぶん母親もかなりイラついていて何かを投げつけたいと思ったのでしょうが、私にあたっても痛くないとであろうと咄嗟に判断したのか、綿棒の入った箱を投げて、部屋中に綿棒が飛び散りました。しばらくして、かばんのポケットに綿棒が１本入っていたりと、いろんなところから綿棒が出てくる時期がありました。今は笑い話ですが、当時は家庭崩壊レベルで自分も家族も荒んでいたと思います。（20代で白血病・女性）

副作用がいっそうひどかった時期、母に八つ当たりして、さらに壁にものを投げつけたりしていた・・・！ごめんなさい。（10代で・骨軟部腫瘍・女性）

夫にはかなりイライラをぶつけた。夫だって辛かっただろうに、よく耐えてくれたと思う。（30代で女性特有のがん・女性）

夫をやり場のないストレスのはけ口にしてしまったことは申し訳ない。一方で夫にもっと気持ちに寄り添って欲しかった。（30代で女性特有のがん・女性）

再手術を待っている間は気持ちの浮き沈みが激しく、夜になっても電気をつけるのがおっくうで真っ暗な部屋で過ごすこともあった。今日はどんなテンションで私が家にいるのかと思うと、主人は帰るのが憂鬱だったはずだ。（20代で頭頚部のがん・女性）

心配してくれてる人たちをうらやましく思ってしまったり、その頃付き合っていたパートナーに対して、どうして、自分がこの病気になってしまったのかを問いつめてしまったこと。誰もわからないのに。（20代で・白血病・女性）

悲劇のヒロインになってしまって彼に当たってばかりいた。（30代で乳がん・女性）

«周囲、全般» 素直になれなかった、誰かに迷惑をかけてしまった等「今だから言える**ごめんなさい**」エピソードを教えてください

他の患者さんにイライラばかりしていたこと。（30代で男性特有のがん・男性）

病気が発覚した当時から数年、思春期だったこともあり、親や先生や看護師さん達に迷惑かける事も沢山あったと思います。思い出すととてもなさけなく、恥ずかしくなります。わがままだったり、素直に言う事を聞かなかったり。（10代で白血病・女性）

退院が延期になったとき、落ち込み過ぎて、誰の言葉にも反応できなかったこと。（30代で白血病・女性）

抗がん剤治療やめたいと何度も泣いて叫んでること。食欲ないのに食べろと言われ、迷惑だと言ったこと。（30代で消化器のがん・女性）

トンデモ医療や代替医療を紹介してくる知人や、治療法について深く知らずにアドバイスをくれる方々に対し、あからさまに不快感を示した。善意には違いないので、ありがとう、と笑顔でスルーしておけば良かった。（30代で消化器のがん・男性）

キツイ治療だから食事は控えめにするように言われていたのに、お腹いっぱい食べてしまい、リバース。その後3週間くらい何も食べられなかった。ドクターの言うことは聞かないといけない（笑）（20代で白血病・女性）

妊孕性を失ってすぐに、気持ちの整理ができず、男性見舞い客を断った。（30代で女性特有のがん・女性）

貧血で意識がなくなったときに皆さんに心配かけた。（30代で消化器のがん・男性）

友達に手術をした事は伝えたけれど、悪性腫瘍だったとは言えなかった。（30代で女性特有のがん・女性）

外食した時、休み休み、ゆーっくり食事をしているのにも関わらず、店員さんが、すぐにお皿を下げようとすることにイラッとしてしまった。「まだ、食べてるんですけど（怒）」とキツく言ってしまった。（20代で消化器のがん・女性）

食事を大量に残してしまった時は、気の遣える店員さんから、お口に合いませんでしたか？と尋ねられたこともあり、申し訳ない気持ちでいっぱいになる。胃がないからやー！と叫びたい。（20代で消化器のがん・女性）

治療中やその後の生活においての「今だから話せるホンネ話」

しくじり編

失敗談や やっちゃった話等
「**しくじった**」エピソードを教えてください

最初は病気を受け入れられず平気なふりをしていたが、それがさらなる不安感や辛さのもととなり、精神的に不安定になってしまった。（30代で消化器のがん・女性）

明日入院だから、救急車は迷惑だからと腹痛を我慢していたら倒れ、搬送・夜中の緊急手術。退院前、看護師さんに「あと二段階前で救急車呼んでください」と怒られました。(大迷惑をかけた)（20代で女性特有のがん・女性）

当時はがん、しかも抗がん剤治療になったら治らないだろうというイメージが強く、告知されてすぐ勤め先を辞めてしまった。辞めなくてもよかったかも。健康保険の手続きも切り替え時期は10割負担になり、返金されるまで大変でした。（20代で女性特有のがん・女性）

術後翌日に便意をもよおし、1人で無理矢理トイレにいき、貧血で10分くらい動けなくなってしまったこと。恥ずかしくて、看護師さんを頼れなかった。。。（20代で骨軟部腫瘍・男性）

体調が悪いのに言い出せず、処置が遅れたことがあった。（20代で頭頚部のがん・女性）

大のとき、ふんばりすぎて、切れ痔になりました。抗がん剤の副作用で腸の動きが悪かったことが原因ですが、下剤などに頼れば良かったと思います。（20代でその他のがん・男性）

術後、抗がん剤治療を通院に切り替えて実施していこうということで、退院をしたわけですが、シャバに出れたうれしさから、旅行にでかけて、大した対策もしなかかったために、あろうことか肺炎になり、すぐに病院に舞い戻ることになる。（30代で消化器のがん・男性）

入院中に外出許可をもらい、友人の結婚式に出ました。自力で呼吸するために、手術で開いた首の穴を塞ぐキャップみたいのをつけたまま出席しましたが、激しく「カンパーーイ」とシャウトした時に管が取れて大変なことになりました…（20代で頭頚部のがん・男性）

キツイ治療だから食事は控えめにするように言われていたのに、お腹いっぱい食べてしまい、リバース。その後3週間くらい何も食べられなかった。ドクターの言うことは聞かないといけない（笑）（20代で白血病・女性）

友達に本音で辛いって言えなかった。（20代で頭頚部のがん・男性）

失敗談や やっちゃった話等
「**しくじった**」エピソードを教えてください

頭ツルツルの状態で玄関の外に出てしまった!（30代で女性特有のがん・女性）

抗がん剤の副作用で髪の毛が抜けていたけど、普段病棟にいる時は帽子をかぶらずにすごしていました。検査に呼ばれて、検査室に行く時にそのままの坊主姿で行ってしまい、エレベーターの中で気付き病室に慌てて取りに戻ったことがあります。一回ではなく、数回。（20代で白血病・女性）

周りがあまりに気遣いしてくれるので、少し辛い程度なら強がってしまった。（30代で悪性リンパ腫・男性）

大学時代は周りの友人に病気のことを隠し続けて治療していた。病気のことを言ったら気を遣われるに違いないと恐れていた。でも病気のことをオープンにしている今になって思うと、友人たちは当時病気を知ってもきっと味方になってくれた子ばかり。もっと周りを信じ、周りに甘えて大学生活を楽しめばよかったと思う。（10代で女性特有のがん・女性）

子どもたちに病気にかかった話はしたが、乳がんとは何かについて話せていないこと。子どもたちがテレビなどでがんの人が亡くなったと観ると、お母さんも死ぬの？と聞いてくる。（30代で乳がん・女性）

いろんな人にがんであることを伝えて、変に気を使わせてしまったこと。（20代で男性特有のがん・男性）

病気になったというだけで自分で勝手に色んな事にブレーキを掛けてしまい、生きる為に生きるといった引きこもりのような生活を送っていたのは反省というか、勿体なかった。（30代で白血病・男性）

放射線をした病院で毎朝巡回に来る医師団を、顔にヒゲを描いたり猫耳を付けて出迎えたこと。日に日に医師と看護師が増えて見世物になってました。（30代で乳がん・女性）

白髪化と薄毛が嫌で髪を銀髪に染めた→染料に金属が含まれており、脳のMRIがの際、画像センターのバックヤードで塗料を洗い流す羽目になった。 ・抗ガン剤治療中、顔色が悪いため日焼けサロンに通った→抗がん剤の影響で皮膚の再生が遅く、シミになった。・ 抗ガン剤治療中、キックボクシングをしたら、皮膚が弱くなっているためスネの皮がベロベロになった。・副作用と後遺症で下痢が酷かったため、どこまで我慢できるかチャレンジをしていたら、何度か限界を超えてしまった。（30代で消化器のがん・男性）

女性にフラれた時に「それって自分が義足だから？」と聞いてしまったこと笑（10代で骨軟部腫瘍・男性）

治療中やその後の生活においての「今だから話せるホンネ話」

バカヤロー編

«迷惑なお勧め・勧誘» 実は迷惑だったり、実はムカついていたこと等

「今だから言える**バカヤロー**」エピソードを教えてください

サプリとか良くわからない治療法とかすすめてくるのは、ほんとにやめて欲しい。。良かれと思ってるのはわかるけど、今そういうのに対応する余裕がない。。（20代で乳がん・女性）

がんに効くという、サプリメントのネットワークビジネスセミナーにしつこく誘ってくる人がいた（断りつづけた）。（30代で消化器のがん・女性）

友人と思っていた人からよくわからない健康食品を薦めてこられたときは、腹が立った。手術前にお見舞いに来たと思ったらその話をされて、遠方から来てくれたのもあってやんわりと断ったけど、後から腹が立ってきた。（30代で女性特有のがん・女性）

代替医療や、とんでも医師の著書の紹介。（消化器のがん・男性）

親戚や家族が良かれと思ってがんに効くと聞いた健康食品を大量に送りつけてきたことです。友人ならともかく断りにくい！（20代で悪性リンパ腫・女性）

知人が優しさや共感をよそおって、非医療的な治療を勧めている人を紹介してきたこと。（30代で乳がん・女性）

再発後の手術を控えた状況で、親からお払いをしてもらおうという提案があった。「まぁお払いくらいなら」と親戚に紹介してもらった人の家に行ったら、そこは占い師の家だった。占い師からあれこれヒアリングされ、家の間取りを書かされ、「間取りが悪いからがんになった。病院と家の位置関係が悪いから治療がうまくいっていないのでは。」と言われた。書いた間取りは最近新築したばっかりの家だ。初発は実家に住んでたとき、再発したのはハイツに住んでたとき、だからその占いはおかしいだろーて思った。それに3つの病院を転々としているから、引っ越しも相まって、病院と家の位置関係は頻繁に変わってるはず。あほらしいことに付き合わされて、新築の家にケチをつけられて、めっちゃムカついた。（20代で頭頚部のがん・女性）

怪しい宗教をすすめてくる奴がいた。（20代で消化器のがん・男性）

友人に宗教に勧誘された。（20代で頭頚部のがん・女性）

«無神経な言動» 実は迷惑だったり、実はムカついていたこと等

「今だから言える**バカヤロー**」エピソードを教えてください

精神的に落ち込んでいた時に、メールの返信をしなかったら、死んだん？と友人からメールがきて絶縁した。（30代で頭頸部のがん・女性）

病気のことを直接話していない人に、体調良さそうねと言われたこと。治療中に調子を見ながら仕事をしていたので、人には分からない副作用をコントロールしながら勤務していた。何も知らないくせに、入りこんでほしくないと思った。（30代で乳がん・女性）

私より元気そう！とがんではない友達に言われたこと。（30代で乳がん・女性）

五年生存率が高くて良かった、本当に大丈夫なの？など無神経な健常者の言葉。（30代で女性特有のがん・女性）

同窓会で毎回、結婚は良いよ、子育てしなよと言われてきた。（20代で女性特有のがん・女性）

周囲からの、間違った生き方をしてきたからがんになった的発言。遠まわしに、これまでの人生の否定された（子供の頃の生活環境が悪い、妻の食事が悪い、運動習慣が悪い、姿勢が悪い等々 ）。（30代で消化器のがん・男性）

初発は超早期だったのだが、診断後初めて勇気を振り絞って参加した患者会で「あなたは軽くていいわよね」と言われ、それがきっかけで辛いときも辛いと周りに言えなくなった。「軽い私が辛いなんて言ってはダメだ」と思って。でも、30歳そこそこでがんになったのは例え早期であっても「いい」ことでは全くない。あの時「軽くていい」と言った人々に「バカヤロー、若いだけで辛いんだ」と言いたい。（30代で乳がん・女性）

「治りが早くていいわね～。わたしなんて…(以下略)」と同室おばさま方の辛い自慢。（10代で骨軟部腫瘍・女性）

気の強い看護師から「今日も機嫌が悪い」など聞こえよがしに言われ傷ついた。ただでさえ治療でしんどい状態で、周りにも気を使ってしんどい中で気の強い看護師の顔色まで見ないといけないのはストレスでしかなかった。「してあげてるのに感謝しろよみたいな態度がムカつくんじゃー！バカヤロー！」（10代で白血病・女性）

大丈夫かわかりません、再発したら治りません、など無神経な医師の言葉。（30代で女性特有のがん・女性）

研修医と歳が近くて、よく話していたら、「○○先生のこと独占してたでしょー？」、「○○先生優しいから罪作りよねー」と若い看護師に嫌味言われた。（20代で頭頸部のがん・女性）

詳しい説明を求めた際の、医師の面倒くさそうな対応。（30代で消化器のがん・男性）

«ちょっと残念な配慮、その他»　実は迷惑だったり、実はムカついていたこと等

「今だから言える**バカヤロー**」エピソードを教えてください

«ちょっと残念な配慮»

高熱時の家族の見舞い。母は高熱時にこそ、そばにいてやりたいと思ったらしいが、私は静かにしたいタイプだったので。（30代で白血病・女性）

移植前日に、ほとんど連絡を取っていなかった学生時代の先輩が急にお見舞いにきたことです。面会って急に来られると困りますね。（女性・20代で白血病）

病気のことを聞いてこられ、がんだとわかったときに、「あとはあなたが好きなように暮らしてね」という言葉は、余命が少ないと言われているようで嫌だった。（女性・20代で消化器のがん）

会社に罹患を伝え、今後の治療について話したが、手術までは普通に仕事ができる、と言っていたのに急に可哀想扱いされ戦力外にされてしまったことが、ムカついた！（20代で乳がん・女性）

分かるけど、職場のボスが私に仕事をあまりふらないように会社内、外部の関係者に根回しをしてたこと。なるべく仕事をさせないようにして窓際的な扱い？遠回しにやめさせようとしてる？と思ってしまった。その状態にしてて配慮して欲しいことを言ってもらわないと困ると言われた。なので、何もさせてもらえないから言えないと言い返した。（30代で消化器のがん・女性）

治療がつらいときに、朝5時から「今日は体調どう？爪の具合は？」とメッセンジャーを送ってくるがん友…「そんなに毎日聞かれても状況は変わらないよ…」と、ちょっと重かったです。（30代で乳がん・女性）

«その他»

ママ達は噂話が大好きで、いつも辟易している。普段は聞こえないふりをしているが、ついに私自身がネタになってしまった（髪型等、治療で見た目が頻繁に変化するため）。直接心配して声を掛けてくれたのは1人だけ。あとは影で噂してただけ。この病気のせいで、ちょっと口も聞きたくない人が出来てしまった。（30代で乳がん・女性）

勝手に私の病気を他の人に話されたこと。（30代で女性特有のがん・女性）

研修医がマルクやカテーテルがド下手すぎて本気でキレそうだった。医者は向いてないって全力で言ってやろうかと思った。（20代で白血病・女性）

退院してすぐ、家事全部は無理だ。頑張りすぎて怪我しそうになった。わかってくれない夫に腹が立った。（30代で骨軟部腫瘍・女性）

お見舞い

嬉しかったもの編

お見舞いでもらって**嬉しかったもの**はありますか？

具体的に教えてください（いくつでも）

「親戚中が集まって作ってくれた千羽鶴」（20代で消化器のがん・男性）　「何が欲しいと聞いてくれ、欲しいものを持ってきてくれたとき。」（30代で乳がん・女性）　「ゼリーとかデザート、ごはんに乗せるもの、こどもからの手紙」（30代で消化器のがん・男性）　「入院の際に、可愛い枕をもらって助かりました。」（30代で女性特有のがん・女性）　「くつした、自分の好きなお菓子、千羽鶴、お手紙、みんなからの応援メッセージのアルバム、頑張れの動画、可愛いTシャツ」（20代で白血病・女性）　「千羽鶴。採れたての野菜。お守り。手紙。お金。友人セレクションのCD。本。パジャマ。」（30代で乳がん・女性）　「冬場のルームソックスなど暖めグッズ」（30代で女性特有のがん・女性）　「入院中暇だったので、漫画の差し入れはうれしかったです。」（30代で消化器のがん・女性）　「せんべい（甘いものばかりくるので）」「クッション（ベッド上で過ごすことが多いので、役に立ちました）」（20代で消化器のがん・女性）　「お百度詣りのお守り、とその袋に書かれた姪っ子のメッセージ」（30代で乳がん・女性）　「入院してまもない頃、コンピCDのように良い感じの音楽を集めてダウンロードできる音源にして送ってくれた友人がいて、ワンプッシュでスマホにダウンロードして聴くことができてとても嬉しかったです。」（20代で女性特有のがん・女性）　「千羽鶴。想いがうれしい。写真集。なにも考えずに眺められる。」（30代で乳がん）「柔らかい枕」（20代で頭頸部のがん・女性）　「マジックハンド帽子お金」（30代で白血病・女性）　「エロ本」（20代で頭頸部のがん・男性）　「手紙で学校の様子を教えてもらうことで早く学校に戻ってみんなと遊びたい気持ちが湧きました。」（10代で悪性リンパ腫・男性）　「抗がん剤が始まる前に親友から帽子をもらった。普通の、おしゃれなニット帽だったのも嬉しかった。」（20代で乳がん・・女性）　「カットフルーツ。食欲なくてもフルーツは食べられるので。」「日本の絶景&秘境100（本）。退院したらここに行こうって気分になれた。」（20代で骨軟部腫瘍・男性）　「絵本、フワフワのぬいぐるみ。友人が、わざわざオーダーメイド？の絵本とお守りをくれました。フワフワのぬいぐるみは、入院中の癒しでした。」（20代で消化器のがん・女性）「入院した時に発売日当日のワンピース最新巻を買ってきてくれた。」（30代で悪性リンパ腫・男性）　「上司がだるまを送ってくれた。」（30代で頭頸部のがん・女性）　「電飾のクリスマスツリー」「職場から送られてくるイベントの様子や近況」（20代で白血病・女性）

お見舞いでもらって**嬉しかったもの**はありますか？

具体的に教えてください（いくつでも）

「ふりかけ」「お見舞いではないけど、入院前に好きな球団の試合に誘って貰い、逆転勝ちしたのは感動して元気を貰った。」（20代で消化器のがん・女性）　「食べ物や日用品などいろいろなものをもらいましたが、手作りは特にうれしかったです。（メッセージノートや手作りの賞状）」「また、暇つぶしのパズルやクロスワードはお見舞いに来てくれた人ともできるので良かったです。」（20代で白血病・女性）「たくさんの物を頂きましたが、ボディークリームは大変助かりました。」（30代で白血病・女性）　「楽天やAmazonなどのプリペイドカード」（20代で白血病・女性）　「手紙、フォトブック、香るハンドクリーム(病院は乾燥するし、独特の匂いがある)、ルームウェア」（20代で頭頸部のがん・女性）　「何でも嬉しかった?その気持ちだけで嬉しい！！」（30代で消化器のがん・女性）　「シーサー」（20代で白血病・女性）　「アニメのフィギュア。看護師さんとの話題にもなる。」「アミノ酸。消化器を切除した自分には嬉しい、アスリートならではの心遣いと感じた。」（30代で消化器のがん・女性）　「フルーツやスープなどは食べやすい。」「オシャレな花束、マグカップ、ハンドクリーム、リラックスできる音楽やアロマ、メッセージカードなど」（20代で悪性リンパ腫・女性）　「ドリカムのチケット。無償で。」（30代で乳がん・女性）　「小さなぬいぐるみ、小さなアレンジフラワー（飾って見るたびに癒された）」（30代で乳がん・女性）　「首に巻くスカーフ(傷跡を隠すのに便利だった。)」（20代で頭頸部のがん・女性）　「パジャマ(病院に前開きタイプを指定されたが、持っていなかったので)」（30代で乳がん・女性）　「物ではなく、毎日誰かが来てくれたこと。」（30代で乳がん・女性）　「おもちゃとか、何か作ったり遊んだりできるもの」（10歳未満で悪性リンパ腫・男性）　「病院食は、生野菜が少ないので、プチトマトやフルーツが嬉しかった。」（0代で女性特有のがん・女性）　「どれもすごく嬉しかったです！(見舞いに来てくれただけで、すごく嬉しいです！)　絵本やケーキ等、いただきました。」（20代で白血病・女性）　「千羽鶴。複雑な気分になるだろうなと思っていたのに、実際に受け取ってみると感動しました。千羽ってすごいボリュームです。」（10代で骨軟部腫瘍・女性）　「可愛いポーチ」（20代で乳がん・女性）　「お見舞いメッセージノート」「iTunesカード」（20代でその他のがん・男性）　「たまごパン」（20代で男性特有のがん・男性）　「来てくれるだけで嬉しいです。来てもらえなくても手紙など。」（10代で白血病・女性）

お見舞い

困ったもの編

お見舞いでもらって**困ったもの**はありますか？

具体的に教えてください（いくつでも）

「サプリや水など。。」（20代で乳がん・女性）　「基本的にはお返しが大変なのでお見舞いはもらいたくない。」（30代で乳がん・女性）　「食べれないもの」「エロ本」（代で消化器のがん・男性）　「お花（かざってはいけなかったので）」（20代で白血病・女性）　「病気がわかった時に、仲よかった友達が、私が余命わずかという話をクラスメイトに流し、勝手にお金を集め、超高級○○を買って送ってきた。びっくりしたし、どうやってお返しすれば良いか未だにわからず、あれから上手く人間関係が作れていない。」（20代で消化器のがん・女性）「サプリメント。偏った健康情報の本。」（30代で乳がん・女性）　「読む気分になれない内容の雑誌や漫画」（30代で女性特有のがん・女性）　「サプリや変な薬。。」（30代で消化器のがん・女性）　「明らかに高価だけど効果がよくわからない健康食品やサプリメント。」（10代で女性特有のがん・女性）　「食事制限中の食べ物要冷蔵のたべもの」（20代で消化器のがん・女性）　「生きた花」（30代で消化器のがん・女性）　「姉と姪っ子がくれた千羽鶴。5日間で退院やったので…」（30代で乳がん・女性）　「食べ物全般。吐きどおしだったので困りました。」（20代で女性特有のがん・女性）　「宗教関係の本」（20代で頭頸部のがん・女性）　「セクシーな本」（30代で白血病・男性）　「エロ本」（20代で頭頸部のがん・男性）　「クラシックのCD」（10代で悪性リンパ腫・男性）　「エロ本（持ち帰る時に親バレのリスクあり）」（20代で骨軟部腫瘍・男性）　「食事制限に該当する食べ物」（女性・20代で白血病）　「食べ物の写真。消化器系のがんなので、SNSの食べ物もみるのがキツかった。」（20代で消化器のがん・女性）　「免疫が下がり食事制限があるときに生ものをもらった時や、賞味期限が近いものを大量にもらったとき、個包装ではなく大袋のお菓子をもらったときなど。」（20代で白血病・女性）「食べ物の制限を説明するのが難しかったです。」（30代で白血病・女性）　「電子書籍WIFIが病院は入りずらいのでダウンロードするのに手間がかかる場合がある。」（20代で白血病・女性）　「生の食べ物やお花。」「簡易包装の鉄板焼き屋の広島焼き。中に死んだ蚊が入っていた。」（10代で白血病・女性）　「生花。感染防止のために病棟への持ち込み不可でした。」（10代で脳腫瘍・男性）　「お菓子（好きだったけど治療以後は我慢して健康食にしてる。その神経を見事に逆なで)。」（20代で乳がん・女性）

お見舞いでもらって**困ったもの**はありますか？

具体的に教えてください（いくつでも）

「1人では食べきれない甘いもの」（30代でその他のがん・女性）　「怪しげな水。しかも高価。」　「本。あまり読みたくないのに感想を述べなけれならないプレッシャー。」「宗教関連。」（30代で消化器のがん・男性）

「闘病記の本」「添加物がいっぱいの食べ物」（20代で悪性リンパ腫・女性）　「アダルト本^_^」（20代で消化器のがん・男性）　「立派で大きな箱に入ったお菓子（箱がかさばり荷物になった）」（30代で乳がん・女性）「食べ物(日持ちのするものだったが、食べ物を飲み込みにくい時期だったのであまり食べられなかった。)」（20代で頭頚部のがん・女性）　「スイーツ(動けないので、食べた分だけ太ってしまうので)」（30代で乳がん・女性）「サボテンの鉢植え」（30代で乳がん・女性）　「吐き気で、食べたくても食べられないもの」（10歳未満で悪性リンパ腫・女性）　「実は本、雑誌類。全く読む気になれなかった。」（30代で女性特有のがん・女性）　「カピバラのぬいぐるみ→病院の狭いスペースの中では置く場所があまりなかった。しかし、今となってはいい思い出。」「スポーツ新聞→あまりにも俗っぽい話題しかなくて、病気の人が読むものじゃないと感じてしまった。」（20代で骨軟部腫瘍・男性）　「大きなぬいぐるみ。うれしいしかわいいんですが、置く場所が必要で大部屋では少し困る。」（10代で骨軟部腫瘍・女性）　「パズルゲーム。細かいのきつい。。」（20代でその他のがん・男性）

つらい日々の中で救いになったことや励みになったこと

つらい日々の中で救いになったことや励みになったことはありますか？
具体的に教えてください

仲間がいる、と思えると1人じゃない、頑張れる。私の場合、思いのたけをFacebookなどに書いて、それに友人たちが反応してコメントをくれたりするので、それに本当に救われる。（20代で・乳がん女性）

生き残って元気に過ごす先輩たちの姿は励みになった。また、養子縁組などの情報にも励まされた。（30代で女性特有のがん・女性）

なかなか実生活で同世代のサバイバーさんと出会ったり、話をしたりすることがない中、ブログで体験談や何気ない日常を読んだり、動画配信を見たりすることで元気や励みをもらった。（30代で悪性リンパ腫・男性）

家族や仲間、信頼している医療従事者の方々の支え。（30代で乳がん・女性）

親友との会話や家族との会話。心の内を話せる人がいたことです。（30代で女性特有のがん・女性）

子どもの成長。手術で1週間、放射線治療で3週間、家を空けていた。流石に3週間空けると1才の子どもは私を忘れていたけど、抱っこしたら「思い出した！」という顔をしたのが嬉しかった。（20代で頭頸部のがん・女性）

上司の言葉手術の後遺症によっては仕事を続けられないかもと上司に伝えたとき、「うちの会社は色々な職種があるから、働ける部署は必ずあります。是非帰ってきてください。」と言ってくださって感激した。（20代で頭頸部のがん・女性）

家族が見守ってくれていること。仕事があること。同じ病気の患者どおしで相談できる環境があること。（30代で消化器のがん・女性）

両親（特に母親）が毎日来てくれたこと。（10代で骨軟部腫瘍・男性）

子供、家族の存在。仕事でもプライベートでも、何かを残していくこと。たとえそこに自分がいなくても、大切な人たちが生きる未来に繋がる気がする。（30代で消化器のがん・男性）

辛い思いをした分、これからの人生で絶対に取り返してやる！という負けん気。（10代で女性特有のがん・女性）

ケータイや雑誌、テレビで外の情報を見て、「ぜったいここに行きたい！」「ぜったいこれ食べたい！」「肉！」「寿司！」と外に出れた時のことを想像して前向きになれた。（10代で白血病・女性）

病気を経験して良かったと思えたこと

«出会いと成長»

病気を経験して良かったと思えたことはありますか？

良かったとは決して思わない。でも、病気になったからこそ出会えた人はいるし、病気になったからこそ出来ている経験もある。それは病気のおかげかと思う。（30代で乳がん・女性）

たくさんの仲間に出会えたことです。あとは人間的に成長できたと思います。退院してすぐのときもはた目には元気な人でした。見た目だけでは判断できなくて、みんないろいろ抱えて生きてるんだってわかりました。（30代で女性特有のがん・女性）

視野が広がった部分もあるかと思う。がんにならなければ、出会えなかった人や起こらなかったであろう出来事がある。（30代で・乳がん女性）

がんになって良かったとは まだ言えないけれど同じ年齢の乳がんサバイバーに出会い意気投合して私の人生は180度変わり 以前より楽しい人生を送っています。（30代で乳がん・女性）

病室仲間と退院後に同窓会を開きました！これからも元気に同窓会をします！（30代で乳がん・女性）

出会うはずがなかった人たちと出会えて、人生が豊かになったと思うので、がんになってよかったと思う。（20代で消化器のがん・女性）

がん友達ができたこと。本当に戦友だと思う。価値観が広がったこと。人に優しくしたいと思えるようになったこと。医療職なので、患者さんが心を寄せてくれること。生きていることが当たり前でないと感謝できるようになったこと。（20代で消化器のがん・女性）

病気で良かったと思うことはあまりないが、病気になったからこそ、いろんなバックグラウンドをもった人とつながることができたと思う。良いか悪いかは別にして、病気を経験したからこそ今の人生があるとはいえる。“ 20代で骨軟部腫瘍・男性）

人の痛みをほんの少しでも、わかるようになったかなと思います。病気だけじゃなく色んな人生を歩んでる人がいるんだって、考えることが出来るようになった。（10代で白血病・女性）

死を意識したことで、少し優しくなれた気がする。（20代で消化器のがん・女性）

«人生を見つめ直すきっかけ、気づき»

病気を経験して良かったと思えたことはありますか？

生きていることが当たり前でないことを知った。（30代で女性特有のがん・女性）

小さなことでも幸せと感じること。生きて、辛いことも悩むこともしんどいことも、それが、人生だと受け止めれるようになったこと。（20代で白血病・女性）

病気でなければダラダラと人生を過ごしていたと思う。がんになり終わりが来ることをつきつけられたことで、気づけたことがたくさんある。好きなものを大事にする。体のサインを無視しない。嫌いな人とは極力付き合わない。やりたいことはやる。好きな人に好きという。そして周りの人にいかに助けられているかを知った。人生を見直す良いチャンスだった。（30代で乳がん・女性）

一日一日の濃度が普通より濃くなったこと。幸せのラインが下がり、些細なことも幸せに感じられるようになったこと。（10代で女性特有のがん・女性）

日々のありがたさに気付き、今までの世界がキラキラして見えた。経験しなければ出会えないような人に会えた。今しかないという感覚を覚え、物事に必死さを持って、真剣に取り組めるようになった。がんになったことで、目標ができた。（20代で頭頸部のがん・女性）

病気になったことは辛いことですが、そこには意味があり、大切なメッセージを体が私に伝えてくれた、と思っています。「生きるとは」「幸せとは」「自分らしさとは」など病気が大切なことを教えてくれました。誰かのために頑張るのもいいけれど、自分のことをないがしろにしすぎてきたことに気づきました。自分を本当の意味で大切にすることで、自分も周りもハッピーになっていくことを実感しています。限りあるいのちをどう使うか？がんになったからこそ、「いのちの使い方」を本気で考えることができました。毎日幸せを実感しながら生きることができるようになり、がんになる前より幸せであることに感謝しています。（20代で悪性リンパ腫・女性）

人生を大事に、命を大事に、親孝行、人へ優しくなりました。（20代で消化器のがん・男性）

自分や、自分の時間を大事にするようになったこと。小さなことに幸せを感じられるようになったこと。（30代で乳がん・女性）

«その他、全般»

病気を経験して良かったと思えたことはありますか？

我が子に出会えたこと(特別養子縁組で子供を迎えました。病気になっていなかったらこの子に出会うことはなかったから)（10代で女性特有のがん・女性）

自分の中で大切にしたいものを考えるようになった。踏み出す勇気が出た。（30代で悪性リンパ腫・男性）

周囲の人に守られ、恵まれていることを知り、一度余命宣告されたことで、家族に残したいものを考え、実行することができた。具体的には20歳までの誕生日カード、私のレシピ、家族写真、夫への未来郵便、金貨など。（30代で白血病・女性）

失うことの辛さが少しだけわかるようになりました。がんがきっかけで始めたライフワークで人と出会い、色んな人の心の奥に抱えたものに触れるようになりました。病気後の方が、一つ一つ大事にして生きることができるようになったなと思います。（20代で女性特有のがん・女性）

休職中ずっと練習したので、ゴルフが劇的に上達しました。（20代で頭頸部のがん・男性）

自分のやりたいことが見つかった。（がん領域で仕事をしていくこと）（20代で骨軟部腫瘍・男性）

辞めたいと思いつつ辞められなかった仕事を、病気がきっかけで辞めることができた。結婚しなければいけない、という世間体から逃れることができた。（30代で頭頸部のがん・女性）

家族や友人が自分が思っている以上に自分のことを大切に思ってくれていることが分かった。（30代で女性特有のがん・女性）

私は病気をして辛かったことより得たもののほうが格段に大きい。がん経験者だからこそ社会に対してできることを人生かけてやっていこう、という使命感が見つかり、できることからコツコツやっていくうちに関連する仕事にも恵まれました。人生の目標がはっきりして、ぶれなくなりました。（20代で乳がん・女性）

ピアサポートができる。（できないので）子供の将来を考えなくてよい。（30代でその他のがん・男性）

有病者を積極的に採用しようとする企業のロールモデルとして度々話をする機会をもらえること。（30代で乳がん・女性）

メッセージ

がんと闘う仲間へ

がんと闘う仲間へのメッセージ

「とにかく、命をつなごう。新しい治療法を信じて。」（20代で乳がん・女性）

「今できることにベストを尽くす。」（20代で消化器のがん・男性）

「とにかく、仲間や支えになってくれる人を見つけてほしい。必ずそう言う人はいるから。また、困っていること、不安なことは信頼できる人（友人、患者仲間、家族、医療従事者など）に伝えて抱え込まないでほしい。」（30代で乳がん・女性）

「闘病中の方へ必ず明日は明るいと強く信じて笑顔を忘れずに、いろんなこと笑い飛ばしましょう。」（30代で女性特有のがん・女性）

「自分に起こったことを自分で意味あるものにすることが出来る。」（30代で悪性リンパ腫・男性）

「不安だらけで、こわいことだらけで、痛いことだらけで、しんどいことだらけで、治療は生きてることが、続く限り続いていくし、休む暇もないし、ずっと闘っていかなきゃいけない。しんどくて、大変なことばかりだけど、理解してもらえることも、少ないけど、生きることがこわくなるけど、でも、自分の存在が誰かの希望になっているかもしれないということを思って、日々頑張っています。（20代で白血病・女性）

「やれること、やることをやる。人任せにしない。自分の人生を人のせいにしない。」（20代で消化器のがん・女性）

「私は、がんになり胃も1/3になりましたが、今は全然普通の生活です。こういう人もいるんだな、と思ってもらえるといいかな、と思います。」（30代で消化器のがん・女性）

「もしもつらい時期があっても、無理はしないで、つらいときはつらいって言おう。まずは自分のために自分を大切にしよう。すこしずつ病気が自分のものになっていくと思います。」（30代で消化器のがん・女性）

がんと闘う仲間へのメッセージ

「病名、ステージ、年代、未婚既婚、子どもがいるいない……それぞれの立場で十人十色の悩みがありますが、がんサバイバーの方はたくさんいらっしゃって、その経験談に触れることは昔よりもずっとやりやすくなっているように思います。経験から生まれた想いを持って社会へ働きかけていらっしゃる方、事業や制作活動を通して闘病のサポートをされている方もたくさんいらっしゃるので、一人で抱え込まずにサバイバーの方を頼ってみるのも悪くないと思います。」（20代で女性特有のがん・女性）

「少しでも諦めない気持ちがあれば今が落ち込んでたとしてもあがっていけます。」（20代で悪性リンパ腫・女性）

「辛い時があっても、それがずっと続くとは限らない。いつかきっと光が射すと思うので、その時を信じて笑顔で過ごすことが大切にだと思います。」（30代で白血病・女性）

「理不尽を楽しみましょう！」（20代で頭頚部のがん・女性）

「闘病中私は元の生活に戻ることが当たり前のことだと思い前向きに生活していました。病気のことを全く考えないのは無理かもしれませんが、病気のことを忘れるくらい楽しいことを考えて過ごすことが大切だと思います。」（10代で悪性リンパ腫・男性）

「がんになっても人生楽しめる！罹患から7年、もうすぐ出産予定です！」（20代で乳がん・女性）

「他の人には味わえたい経験ができたと思ったり、自分の中でプラスになるような働きをすればいつかきっといいことあると信じて行動してみよう！」（20代で頭頚部のがん男性）

「辛い時も上を向いていこう！」（20代で骨軟部腫瘍・男性）

「辛い時も、逃げ出したくなる時もあるけど、一度きりしかない人生、楽しむしかない！」（20代で消化器のがん・女性）

がんと闘う仲間へのメッセージ

「今は辛くても、明るい未来を信じて頑張れば、結果的には糧になる。」（10代で骨軟部腫瘍・男性）

「がんは、早期発見が大事。闘病中は必死に向き合わなきゃいけないので、つらい思いしかない。医師、スタッフ、医療関係者への相談を遠慮なく声をあげること。がんが治ってもずっと医師と一緒に体と気持ちは向き合わなければならないので、出産より大変だけど、かかった当事者、患者にしかわからない、言葉にできない大きな財産がえられると思います。一人じゃないというのは、実感できないかもしれない。前向きになれないのも事実。だけど、あなたを支えようとしてくれる医療関係者たくさんいます。一緒にがんばりましょう。」（30代で女性特有のがん・女性）

「仲間と繋がることで乗り越えられることもたくさんある。がんばらなくていいから、辛くなったら仲間を探してほしい。あなたは1人じゃない。」（20代で白血病・女性）

「明日には明日の風が吹く！笑明けない夜はないと思う。」「劣等感は、自分の許可がないと感じないそうです。なので自分を苦しめなくて良いよ。」（20代で消化器のがん・女性）

「つらい日々もいつかは終わる、しんどいときはひたすら意識を飛ばして寝るに限ります。だって自分ではどうにもできないんですから。自分の体なのに自分ではどうにもできないってなんか納得いきませんが、来月の今頃はどんなことが出来るようになっているかなって希望はずっと光らせ続けましょう。（20代で白血病・女性）

「なったものは仕方ない！」（20代で白血病）・女性）

「がんになっても、がんだけじゃないよ！一人で抱え込まないで！！」（20代で頭頸部のがん・女性）

「病気と闘うサバイバーさん。病気と向き合うことは辛くて覚悟のいることの連続ですが、決して1人で辛さを抱え込まないでください。1人じゃない！仲間がいます！ 」（10代で白血病・女性）

がんと闘う仲間へのメッセージ

「まずは耐えること。耐えているうちにいい兆しが見えてくる可能性がある。」（20代で男性特有のがん・男性）

「色々な人の考え方を吸収して、それらを元に最終的に自分で物事を決められる強さがあれば納得できる人生を歩めると思います。」（10代で男性特有のがん・男性）

「情報収集は大事！最初にかかる先生、病院がその後を左右する&もし治療体制を変えたいと思えば情報収集が必須。」（20代で消化器のがん・男性）

「治療を乗り越えたら、周囲が優しくしてくれるよ。」（30代でその他のがん・男性）

「前向きに頑張る！一人で頑張れないことは、周りを巻き込んで頑張ろう！」（30代で消化器のがん・男性）

「ポジティブが一番！辛いときこそ大好きな人と過ごしたり大好きなことをして過ごしたり、今を楽しむことでこれからどうしていきたいかが見えてくると思います。泣きたいときには我慢せずにスッキリするぐらいまで泣くこと。ひとりで抱えこまずにできるだけ誰かに相談したり話したりすること。あまり考えこむ時間を作らないことも大事と思います！！」（30代で消化器のがん・女性）

「嬉しかったり、悲しかったりするのはもちろんあると思います。妬んだり恨んだりするような負の感情を抱いてしまうことも当然あります。私はそんな感情を持つ自分が嫌で仕方がありませんでした。でも、同じ病気の同志に出会い、そんな感情を抱くのは普通のことなんだ、病気になってしまったからといって、取り繕うことなんてしなくていいんだ、自分の気持ちに素直になろう！と思いました。今、自分の感情についていけない方もいると思います。その辛さ、共有できる人はきっといます。一緒に頑張りましょう。」（20代で白血病・女性）

「治療は日進月歩。良くなることをあきらめずに、（治療に限らず）出来ることに精一杯挑戦してほしい。治療後に不自由になることもあるかもしれない。でも生きるなかで人は成長するから、そこから新しい人生が始まるかもしれません。」（30代で骨軟部腫瘍・女性）

「大切なものを大切にしよう、そして自分の人生を愛そう。」（30代で消化器のがん・男性）

がんと闘う仲間へのメッセージ

「私は5年生存率約15パーセントと低い病気ですが、生きる希望を捨てず、仕事、結婚、出産を諦めずに進みました。もう少しで発病から6年ですが仕事と育児も続けています。あの時諦めていたら、後悔していたと思います。周りやパートナーに迷惑をかけるかもと引っ込み思案にならず、こんな重い病気に罹った自分なら多少は神様も許してくれると思って我儘を通してもいいと思います。」（30代で脳腫瘍・男性）

「病気をして確かにつらいこと、できないこと、つらいことはある。でも、ふつうの生活、他の人と変わらないような生活をすることもできるとは思う。障害者や高齢者、子育て世代など実は同じような課題を持つことがある。それぞれ別々考えるのではなく、トータルで考えられたり、進んでる制度とか考え方を他方にも柔軟に持ってきて考えられたらいいなとは思う。縦割りでしか考えられないと思ってますが…。」（30代で消化器のがん・女性）

「人生なんでもあり！フツウなんてない！幸せには色々なカタチがあっていいと思います。あなたがハッピーになる方法はたくさんあります^^　I love me！でいきましょう♪・病気になってもならなくても誰もが幸せに働ける社会になってほしいです。」（20代で悪性リンパ腫・女性）

「がんでも恋愛や結婚は出来ます…！諦めないで!!病気になる前と変わらないから。」（30代で乳がん・女性）

「日本最高の・世界最高の治療法を探して下さい。また、闘病中の方はたくさんおり、同じ環境の方々へぜひシェアして、支えになり、支えてもらってください。本当に大切な事。抱え込まずに、みんなで闘いましょう。」（20代で消化器のがん・男性）

「すべての患者さんに『あなたはひとりじゃないよ』と伝えたいです。」（30代で乳がん・女性）

「法律の制定もあり、短期間で世の中が変わってきてます。治療しながらでも働けたり、休職や復帰もしやすくなっている。治療中は世の中から置いていかれてしまった気分にもなるけれど、そうじゃないよ。一人じゃないからね。一緒に頑張ろうね。」（20代で頭頸部のがん・女性）

がんと闘う仲間へのメッセージ

「治療の影響で鬱症状が出て辛かったが、東洋医学科で漢方を処方してもらったり、心療内科で臨床心理士に相談したりすることでだいぶ症状が緩和された。精神的な面での治療に関しては、主治医の専門外であるため他の科を活用することで症状が緩和出来る可能性があることを伝えたい。」（30代で乳がん・女性）

「仲間をもつことをお勧めします。」（30代で乳がん・女性）

「病気は体からのメッセージだと思うので、そのメッセージを受け止めて変わるチャンスだと思います。少なくとも自分にとって、小さい頃のがん、大人になってからの体調不良は必然でした。その時はすぐに気づいたり行動できる余裕はないですが、耐えきればあとから納得でき、次に進んでこれていると思っています。」（10歳未満で悪性リンパ腫・女性）

「がんに奪えない豊かさ、幸せを持つこと。見つけること。がんは色んなものを奪って行く。でも、がんが奪えないものもある。生きている限り、がんに奪われない大切なものを見つけ、大切にし続けてほしい。がんで死ぬことは負けではない。がんになって、何もいい事がない、と思うことががんに負けることなんじゃないかと思う。がんになったら、何も残らない人生ですか？がんになっても幸せはあなたの心の中にある！一時的に落ち込み、見失ったり、気付かないこともあるけど、がんになっても、幸せなこと、大切な人、大切なものを、見つけたり気付いてほしい。がんになっても、意味ある人生、幸せな人生になるかどうかは、自分次第。がんなんか！って思って生きてほしい。ひとりじゃないよ。がんと闘っているひと、苦しんでいるひと、沢山いるよ。個人的には、私の寿命が来た時は、先に逝った家族や友達がたくさんいるから、怖くない。寂しくない。って思っています。」（30代で女性特有のがん・女性）

「人の魅力は自分が否定しない限り無くなりません。自信をもって、共に進んでいきましょう！」（20代で

乳がん・女性）

「ひとりじゃないですよ。」（20代でその他のがん・男性）

「辛いこともたくさんあるけど、それだけではない。」（20代で男性特有のがん・男性）

メッセージ

社会へ

社会へのメッセージ

「一人っ子の家庭、産まない人もいるけど、産めない人もいることを理解してほしい。兄弟児がいないのに、PTA役員などしないからといって陰口を言ったりしないでもらいたい。」（30代で女性特有のがん・女性）

「働きやすい環境がほしい。」（30代で女性特有のがん・女性）

「全ての人が幸せに過ごせますように。不安な気持ちを話したいときに話せるといい。」（30代で乳がん・女性）

「誰もが経験し得るがんや死。もっとオープンに受けとめ語り合うことが、がんへの理解を促すと共に病気や死を悪いもの、忌まわしいものという日本人の意識を変え、がん患者の差別や偏見も無くすことに繋がると思う。」（30代で女性特有のがん・女性）

「早くがんが『治る』病気になりますように。」（30代で消化器のがん・女性）

「がんと共に生き続けることを受け入れる社会にしていきましょう。無礼と言わず、帽子をかぶり続けることも寛容になってほしいです。」（30代で白血病・女性）

「AYA世代のがん患者が『かわいそう』と見られるのではなく、堂々と胸を張って生きられる社会になってほしいです。」（10代で女性特有のがん・女性）

「私は、がんになり胃も1/3になりましたが、今は全然普通の生活です。こういう人もいるんだな、と思ってもらえるといいかな、と思います。」（30代で消化器のがん・女性）

「腫れ物をさわるように接しないでほしい。かわいそうにという言葉はかけないでほしい。」（20代で消化器のがん・女性）

「若い人が馬鹿にしているがん保険や医療保険。絶対にがんになったら儲かりますから入っといたほうがいいよ。これのおかげで2人の子供を大学に行かすことができた。」（30代で消化器のがん・男性）

「若い世代のがんの実情、誰もがよく知っていて、備えることができる世の中になってほしい。あの、昔の昼ドラのような、悲惨なイメージが早く払拭されたらいいと思う。」（30代で乳がん・女性）

社会へのメッセージ

「がんの偏見がなくなる社会に！」（30代で乳がん・女性）

「治療の後遺症により発症した病気の医療費は全額無料にしてもらいたいです。」（10代で悪性リンパ腫・男性）

「AYA世代へのサポート強化をしてほしい。」（30代で乳がん・女性）

「手術後はみんな気遣ってくれますが、日を追うごとに体調を理解して貰えません。見た目では分からないけれど、体にメスを入れて薬も飲んでとなるとなかなかに厳しい日々が続きます。怠けている訳ではないんです。それをもう少し理解して欲しいなと思います。」（30代で乳がん・女性）

「がんは、早期発見が大事。」（30代で女性特有のがん・女性）

「誰がいつどんな状況になっても、様々な選択肢がある社会へ。（20代で女性特有のがん・女性）

「誰もが平等に治療を受けれる様に、国がもっと保証してほしい。」（20代で白血病・女性）

「すべてを分かってほしいともわかってくれるとも思っていませんが、がんサバイバーも『普通』の生活ができる社会になることを願います。病また、院や医者で医療に差がでない病院選びをすることができたり、がんの可能性が簡単に知れたり、副作用のない薬などがもっと身近に安く手に入る技術進歩に期待します。」（20代で白血病・女性）

「いつか、この病気が移植無しで完治する事。副作用が軽減される事。切に願います。」（30代で白血病・女性）

「治療中の人には、普段通り接して下さい。気を使われる方が辛いです。」（30代で乳がん・女性）

「若くしてがん患者になる人もいる、ということをもっと広めていただきたい。保険も入れない、家も買えない、になってしまったので。若い頃から画像検査してればもっと早く見つかったのに…と今でも思います。・新薬開発に期待してます。できれば根治できる治療がしたいです。」（20代で消化器のがん・男性）

社会へのメッセージ

「病気をして確かにつらいこと、できないこと、つらいことはある。でも、ふつうの生活、他の人と変わらないような生活をすることもできるとは思う。障害者や高齢者、子育て世代など実は同じような課題を持つことがある。それぞれ別々考えるのではなく、トータルで考えられたり、進んでる制度とか考え方を他方にも柔軟に持ってきて考えられたらいいなとは思う。縦割りでしか考えられないと思ってますが…。」（30代で消化器のがん・女性）

「病気になってもならなくても誰もが幸せに働ける社会になってほしいです。」（20代で悪性リンパ腫・女性）

「医療の格差がありすぎる。医者の1人の命・人生への意識が低すぎる。検体を見ず、命・人生を見てください。あなたの家族でも、その治療をするなら、どうぞ自信をもってやって下さい。それ位、意識を持ち、最高の治療法を常に勉強して下さい。また、社会へ公的制度が浸透していな過ぎます。・高額療養費制度・限度額適応認定証・傷病手当金・障害年金知っている人のみが使っている。医者・看護士さえも知らない。病院では、紙っぺらで伝えるのみ。よく、御年配の方が、自動精算機で50万などの高額決済をを何度もカードを通し苦労されているのを見ます。ありえないです。精算せずに、高額療養費制度適応なく、２年の時効をむかえる事が大多数だと思います。NHKで取り上げるなど、対策を取って欲しいです。」（20代で消化器のがん・男性）

「がん患者を腫れものを触るような目で見ないでほしい。」（30代で乳がん・女性）

「がんと就職問題がよく取り上げられているが、障がい者雇用問題と同様に、企業側に働きかけなければ、変わらないと思う。」（30代で女性特有のがん・女性）

「がんだけど何食わぬ顔で、普通の人のように生活してます！意外と周りにサバイバーがいるかもしれません。がん患者って、それほど特別なものじゃないんですよ。」（10代で骨軟部腫瘍・女性）

「社会的なサポートはもっとして欲しいです。AYA世代のがん患者というのは最近やっと認知されて来ましたが、まだまだ公的な支援がなされていないと思います。進学や、就職への支援、学業や仕事の継続への支援をもう少し、お願いしたいです。」（10代で白血病・女性）

「AYA世代の存在を知って決して他人事じゃない。」（30代で女性特有のがん・女性）

以　上