

ちゃやまちキャンサーフォーラム×カラクリ Lab.  
なしくたもの、みつけたもの～がんを肴に生きるを嗜むひとときを～  
事前アンケート

**【アンケート項目】**

Q1-1. がんになって、なくしたもののはありますか？

Q1-2.(「ある」とお答えになった方)それはどのようなものですか？

Q1-3.(「ある」とお答えになった方)それとどのように向き合ってこられましたか？

Q2-1.がんになって、みつけたもののはありますか？

Q2-2.(「ある」とお答えになった方)それはどのようなものですか？

Q2-3.(「ある」とお答えになった方)何かをみつけるコツはありますか？

**【まとめ】**

がんになって「なくしたもの」「みつけたもの」はありますか？

総回答数:45 件

なくしたものがある: 41 件

みつけたものがある:45 件

両方ある::41 件

<「なくしたもの」のカテゴリ>

身体・機能:15 件

社会的役割:11 件

時間・未来:10 件

自己像・自信:6 件

心理的安心:3 件

関係・コミュニティ: 2 件

<意見抜粋>

こじらせサバイバーさん／骨肉腫

なくしたもの

スポーツに打ち込む未来、可能性、左足の機能

向き合い方

向き合えず、ひねくれて誰かを困らせて、今も時には見て見ぬふりしてやり過ごしながら、それでも生きています。

あつんさん／耳下腺腺様囊胞がん

### なくしたもの

外見の変化。手術で片方の顔面神経が麻痺したため、今までのような笑顔が作れなくなりました。

### 向き合い方

命が助かったのだから我慢しなくてはならないと思い、人にはなかなか言えませんでした。心から笑っていることが伝わるように努力しました。また、アピアランスケアを学び、外見変化のケアの重要性を伝えようと思いました。

## カロリーナさん／大腸がん

### なくしたもの

排尿・排便コントロール

### 向き合い方

どう努力しても無理なことがある、その無理なことはテクノロジーでカバーすれば日常を取り戻せる！と自分の中で腹落ちさせ、落とし込み、納得したことで前向きになれた。

## BIGTOEさん／気管腺様囊胞癌

### なくしたもの

声・臭覚・気管切除による鼻、口呼吸、仕事など(舌がビリビリしてしまう)

### 向き合い方

現実を嘆いても仕方ないので受け入れ、残ったもので出来ることをやる。

## あんころさん／胃がん

### なくしたもの

食べても太れなくなったこと(胃がん／あんころ)

### 向き合い方

工夫しながらの料理

一日に 回数を増やしてちょこちょこと食べる

体重が減ることへの落ち込みをなくす

## アマエイヌさん／舌がん

### なくしたもの

味覚の変化。辛いもの(特に唐辛子系)やアイス、チョコレートを沢山食べられ無くなった。(舌がビリビリしてしまう)

### 向き合い方

坦々麺が大好きだったので、どうしても食べたい時は自作したり、辛くない坦々麺を出しているお店に行ってみたり、家族から少し分けてもらって食べてみて、あーやっぱりダメか

一つ自分を納得させてます。アイスやチョコレートは家族とシェアしたりして食べてますが、罹患前よりは食べなくなりました。

Okei(おけい)さん／乳がん

なくしたもの

右胸。

向き合い方

命の方が大切だと思ったので、大きく落ち込むことはなかったです。

あっちゃんさん／乳がん

なくしたもの

オッパイ

向き合い方

シリコンで再建してるので、垂れる心配もないし、、、プラスに考えている

くろべんさん／乳がん

なくしたもの

何も手を加えなくても付けられるブラジャー。

向き合い方

ちまちまと工夫するしかありません。が、何年も何十年もそれを繰り返すのだと思うとうんざり。

とっしーさん／肝臓がん

なくしたもの

会社員としてのキャリア

向き合い方

自分の中で優先順位が変わったため、そんなに気にはなりませんでした。

健斗くんさん／肺がん

なくしたもの

がんになる前はキャリアを考えながら仕事をしていました。今は来年も元気で働ける保証もありません。将来はこんな仕事したい！から今はやれることは何かを考えて仕事しています

行きたい所にいつか行けば良いと思っていましたが、今はいつ行く？今でしょう！になりました。楽しみが増えました

向き合い方

気持ちに折り合いをつけながら仕事しています  
楽しもうと思うようになりました

ゆみねえさん／乳がん

なくしたもの

正社員の職

向き合い方

「なくした」というより自ら「切り捨てた」感じです。

放射線治療の間、毎日半休をとて車で往復 90 分の後仕事、という生活をしているうちに、せっかく拾った命をこんな形でただ消費していいのか、という思いになったためです。

あかさん／子宮頸がん

なくしたもの

お金

向き合い方

それまで以上に頑張って稼ぐしかない

michi さん／絨毛がん

なくしたもの

親になる未来

向き合い方

まだ折り合いがつけられないまま、ずるずる引きずっています。

あーみんさん／GIST

なくしたもの

希望

向き合い方

約 5 年間不妊治療をしていましたが、なかなか授からず、諦めて夫婦 2 人の人生を考えるべきか悩んでいる時にがんになりました。再発の後、遠隔転移、腹膜播種となつたため、エンドレスケモ生活に突入。未来への希望を打ち碎かれました。未来がみえない真っ暗闇での生活はしばらく続きましたが、ずっと暗闇だと明るいものが見たくなるもので、明るいところに出ては暗闇に引っ込む生活を繰り返すことで少しづつ向き合ってこられたと思います。基本は今も暗いところにいますが(そのほうが安心できる)、明るいとこにいく行き方がわかったので、いたりきたりしています。また、まだ到来していない未来を嘆いてもなにも意味がないと思えるようになりました。今が重なった先にあるのが未来なので、

今を大切にしています。

みかんさん／乳がん

なくしたもの

髪、傷のない体、時間、こころ、可能性

向き合い方

怒りながら。泣きながら。

朋子さん／子宮頸がん

なくしたもの

子宮と卵巣。そして未来の選択。

向き合い方

同じ病気をした方やロールモデルと出会い、いろいろな人生の形があることを教わった。

Ninaさん／乳がん

なくしたもの

物理的な側面では、片側乳房および卵巣・卵管。

精神的な側面では、将来への希望や、結婚して子どもを持つといった漠然とした将来像。

また、「再発・転移したらどうしよう」と考えてしまうことで、

本当にやりたいことに思い切って踏み出せなくなったり部分があります。

向き合い方

向き合ってきたというよりも、時間をかけて「仕方ないな」と少しづつ受け入れてきた、という方が近いかもしれません。

美穂さん／卵巣がん

なくしたもの

女性としての尊厳 妊孕性

向き合い方

一時期はボーイッシュな格好をしたり向き合わないよう生きてきたけど、閉経の年齢になってきてやっと私は私と思えるようになってメイクやファッションも楽しむようになった

祐子さん／子宮頸がん

なくしたもの

子供を授かる権利と能力(私は既に1人出産後でしたが)女性としての自信からの家族崩壊

向き合い方

時間、思いの吐き出し、患者会設立、受容

ひろさん／乳がん

なくしたもの

体力と自信

向き合い方

今でもどう向き合うべきか悩んでいます

Yuki さん／乳がん

なくしたもの

健康。

向き合い方

今できることする。

えみこ。さん／肺がん

なくしたもの

長生きするだろうという根拠のない自信。

向き合い方

限られた時間で出来ること、やりたいこと行動に移すことで、有限通知を特別に貰えたのだとプラスに考える。

TARAKO <まさん／肺がん

なくしたもの

平穏な日常

向き合い方

向き合えていない。これからも向き合うことは無い。

<「向き合い方」のカテゴリ>

受容・適応:9 件

前向き・ポジティブ:9 件

工夫・趣味・道具:7 件

向き合えない・苦悩 :5 件

支援・コミュニティ: 3 件

休息・自己ケア:3 件

できる範囲・淡々:3 件

学習・情報収集:2 件

<「みつけたもの」のカテゴリ>

人とのつながり:20 件

視点の変化:15 件

感情の回復:3 件

自己の成長:1 件

創造・表現:1 件

<意見抜粋>

あつさん／耳下腺腺様囊胞がん

みつけたもの

がんがきっかけで出逢えた仲間たちとの絆

みつけるコツ

勇気を出して1歩ずすむことで、同じ境遇の仲間と出逢い、つながりが広がっていきました。1歩ずすむのはとても勇気がいりましたが、焦らず慌てず自分のペースで見つければよいと思います。

ひろさん／乳がん

みつけたもの

友達。

みつけるコツ

会える人に会える時に会うこと。

あっちゃんさん／乳がん

みつけたもの

がん友。人生楽しむこと。

がん患者さんへの運動指導のお仕事。

みつけるコツ

やりたいと思ったことをすぐやる。

BIGTOE さん／気管腺様囊胞癌

みつけたもの

真の友人・家族の絆・がん治療の現実・新たな生き方。

みつけるコツ

今の自分に何が出来るか考えること・友人との交流。

ゆみねえさん／乳がん

みつけたもの

ライフワークと新しい人間関係。

みつけるコツ

自分を後回しにしないこと、自分の思い(喜怒哀楽含め)を見ないふりしないこと。

力口リーナさん／大腸がん

みつけたもの

生き物の尊さ、美しさ。自然界の偉大さ。そして新しい仲間。

みつけたコツ

自分の心に素直になって日々を過ごすこと。行きたいときはいく、行きたくないときには行かない。会いたい人に会う、会いたくない人には会わない。そんな自然なことが、案外、出来ていなかつた、がんになる前の私。(結構、我慢して行動していた)

あつさん／胃部癌

みつけたもの

様々な癌情報 自身の価値観の広がり 家族や友人の大切さや繋がり 健康観

みつけたコツ

コツ…？ あわてない焦らない不安を受け入れながら？払拭のために動いてみる

祐子さん／子宮頸がん

みつけたもの

仲間

みつけるコツ

今はSNSがあるので顔も名前も出さずに吐き出せる場所があるけれど利用もされやすい。

病院内の患者会を覗いたり、相談支援センターで紹介して頂いたり、対面で聴いて貰える場で声に出して涙と共に吐露する方が、心が軽くなる。

ただ、そこに向かおうと思える気持ちになるまでが難しい。

Yukiさん／乳がん

みつけたもの

人生観。

みつけるコツ

ありのままを受け入れること。

客觀性を養うこと。

こじらせサバイバーさん／骨肉腫

みつけたもの

失うからこそ必死に頑張ること。爪痕を残すこと。

みつけるコツ

出会いと別れが多く、嫌でも見つけてしまう。

あかさん／子宮頸がん

みつけたもの

感動ポルノ

みつけるコツ

世の中を斜めに見ることで、どれだけのものが感動ポルノとして、健康な人に消費されているかということがよくわかつてきた

Romiさん／胆嚢がん

みつけたもの

周囲の人々の真の姿が見えるようになった。

みつけるコツ

言葉ではなく行いをみること。

TARAKO <まさん／肺がん

みつけたもの

大切な日常。毎日がとても尊い

みつけるコツ

コツはわかりませんが、大切な人の心や関わっている人の優しさに触れた時、治してやると思った。

かじさん／慢性骨髓性白血病

みつけたもの

「がんになって見つかるもの」は、がんにならなくても見つけられる。

みつけるコツ

歩み寄ること。

Okei(おけい)さん／乳がん

みつけたもの

「自分らしく生きて良い」という考え方とそれに向けての行動力。人生の中でやりたいこと

の優先順位が意識できるようになったほか、やりたいことに向けての行動力が自分でもびっくりするくらい上がりました。日本百名山に登る、ホノルルマラソンに出ることが当面の目標です。

**みつけるコツ**

明日、人生が終わっても後悔しないために、今できることを考えると良いと思います。

カフェラテさん／肺腺癌

**みつけたもの**

命は限りがあるので、一瞬一瞬を大切にして、愛を注いで生きるという姿勢。

**みつけるコツ**

生きていることを喜び、すべての人が死ぬと意識しながら今日を懸命に生きること。

michiさん／絨毛がん

**みつけたもの**

どうやっても戻らないものがあるということ

**みつけるコツ**

その事実をちゃんと「認める」というつよさをもつこと

えみこ。さん／肺がん

**みつけたもの**

やりたい！と思えること

**みつけるコツ**

来年、今と同じ状況とは限らないとしたら？を逃げずに考える

しみずさん／GIST

**みつけたもの**

妻や家族に対する感謝の気持ち

**みつけるコツ**

今あたり前にできることや、今あるものに感謝する。今日一日にあった良かったこと(普通のことでも)を3つ日記に書いてみる。

みつけさん／卵巣がん

**みつけたもの**

自分がどうなっても影響しない愛でる相手(推し)

今の時間を幸せだと感じる気持ち

自分自身を愛おしいと思う気持ち

### みつけるコツ

見つけるというよりは、そうせざるを得ない

### おかじーさん／胚細胞腫

#### みつけたもの

当たり前なことが幸せだと気づけました。

#### みつけるコツ

感謝の気持ちで過ごしていると、ふと気づく瞬間がやってきます。

お腹いっぱいご飯をいただけること、家族がいること、帰る家があって、暖かいお布団で眠れること、今日も生きてること。

たくさんの当たり前だと思っていたことが、幸せで豊かだったということに気づけたのはがんに罹患したことがきっかけでした。

### つっちーさん／GIST

#### みつけたもの

諦めない気持ち

#### みつけるコツ

挑戦しなかった事、やりたかった事にチャレンジしてみること。1回きりの人生だから後悔しない選択をする。

### <「みつけるコツ」のカテゴリ>

内省・自己理解:16 件

不明・なし:16 件

つながり・他者:12 件

受容・今を生きる:9 件

行動・挑戦:7 件

前向き・感謝:6 件

情報・学習:1 件

斜め・視点:1 件

以上