

若年性がん患者が作る！若年性がん患者のための情報マガジン

STAND UP!! 10

2019.SPRING

～がん患者には『夢』がある～



治療しながらこんなこと楽しんでいます！！

先輩サバイバーに聞く！
治療中どんな気持ちでしたか？

「若年性がん」これまでの10年とこれから

Special Interview

タレント 矢方 美紀

一度しかない人生 声優になる夢を私は叶える

若年性がんと向き合う10人のストーリー



STAND UP!! 10

2019.SPRING



CONTENTS

- 03 巻頭スペシャルインタビュー
一度しかない人生 声優になる夢を私は叶える
タレント 矢方 美紀 さん
- 06 若年性がんと向き合う10人のストーリー
- 17 闘病中あるあるかるた
- 18 治療しながらこんなこと楽しんでいます!!
- 20 先輩サバイバーに聞く!
治療中どんな気持ちでしたか?
- 22 がんと闘う仲間たちへ
- 24 若年性がんと向き合う10人のストーリー番外編
過去の体験談寄稿者のいま
- 26 松井基浩 × 鈴木美穂 対談
「若年性がん」これまでの10年とこれから
- 28 モザイクアート「がん患者には夢がある」
- 29 STAND UP!! 活動報告
- 30 編集後記
- 31 認定NPO法人ゴールドリボン・ネットワークの取り組みについて

発行元

若年性がん患者団体
STAND UP!!

STAFF

Editor in Chief / 鳥井大吾
Editor / 水橋朱音 中陳香織 若井亮治
白井裕美子 有川雅俊 関口陽介
Writer / 眞部賢太 西家明日香 白倉匠
体験談の10人
Designer / さちこちdesign
Illustrator / 川島真弓
Special Thanks / 杉浦行

表紙

Photographer / 小坂仁都美
Model / STAND UP!! メンバー

一度しかない人生 声優になる夢を 私は叶える



Special Interview

タレント

矢方 美紀さん (26)

取材・文／鳥井大吾 写真／松井基浩

シヨックはなく、やっぱりな
という感情が大きかった

— がんばったきつかけを

教えてください

2017年の12月頃、胸のマッサージをして気づいたのがきっかけです。前はこんなところにしこりはなかったな。当時は、がんって痛いのかなというイメージがありました。でも全然痛くもないし、硬いしこりがあるだけだったので、まさかがんではないだろうと思っていました。ただ、念のため病院に行くと、悪性の可能性が高いと医師から言われました。それから生検をして、結果がまだわからないため再度組織診をして、一週間後に乳がん告知を受けました。

— 告知を受けた時の心境は

いかがでしたか

当時、私は告知というと、映画のワンシーンのようなイメージを持っていました。本人には聞かされず、医師が家族にすごく深刻に伝えるのかなと思っていたら、あっさり本人である私に乳がんだと伝えました。正直、初めの診察時に乳がんかもしれないと思っていたので、特にシヨックはなくて、やっぱりなという感情が大きかったです。

1人で告知を受けたので、まず同居している母に連絡しました。診察後は仕事があったので、そのまま仕事に行きました。そして帰宅後、母に直接話しました。母も私もわりと冷静で、母は私が帰宅するまでの間に乳がんについて調べてくれました。

落ち込んでいてもダメだなんて、
こんなの私らしくないなと思った

「告知後のショックはなかったとのことですが、それから気持ちが落ち込んだ時期はありましたか」

ありました。告知後、詳しく検査するために病院通いが続いた時です。今まで病院は私にとって縁のない場所だと思っていたので、初めは気持ちが悪く「どうしてこんなことになるんだろう」「どうして乳がんになったんだろう」といろいろ考えてしまいました。また乳がんの情報を調べているうちに怖い情報がたくさん出てきて、告知後の詳しい検査結果が出るまでずっとマイナスなことしか考えられず、泣いたこともありました。

「胸を切ることに対してはどう思いましたか」

手術を受ける前にイラスト付きのパンフレットで説明を受け、家に帰ってから調べて実際の写真を見ました。綺麗に木の葉状に切り取って、そこを縫い合わせるみたいになっていて、とてもショックでした。乳房再建の手術についても、自分のお腹を30cm切って、その脂肪を胸に持っていく人工的につくるとパンフレットに書いてありました。その内容が怖すぎるといえるか、どうなってしまうのだろうかと思怖しありませんでした。

「どのようにその恐怖を乗り越えたのですか」

時間が解決してくれました。乳がんになっただけで仕方がないし、逃げるの

も違うなと思って。自分のことだし受け入れるしかないと思えるようになりまし
た。また医師から治療の説明を受けた際に「乳房全摘」という言葉を言われびっくりし、まわりからも全摘した方が良いと言われて、すごくショックでした。しかももう一度自分で考えてみて、全摘に決めました。

「前向きに治療に取り組むきっかけはあったのですか」

さまざまな乳がん患者の方のブログを見たことがきっかけです。治療が終わった方もいれば治療中の方もいました。中には手術後やエキスパンダー（注：皮膚や組織を引き延ばすための器具）を入れた後の胸元の写真をアップされている方もいました。ある方は、キャミソールを着ていたのですが、どちらの胸を治療したかわからないほどでした。さらにその方は、今では水着で海に行っていると書いていて、日常生活に戻っている姿に安心感を覚えました。がんになっても終わりでないと感じることができ、また、いろいろな人が病気に向き合っているのには私一人が落ち込んでいてもダメだなんて、こんなの私らしくないなって思いました。

「応援しますね」という言葉をたくさんもらい、とても感動した

「比較的早い段階で病気のことをブログで公表されましたよね」

それはどうしてですか
病気がわかってから1カ月丸々仕事を



お休みしました。がんのことは言わず、ラジオやホームページで「体調不良のため休養します」とアナウンスしました。ただ、実際のところ体調は悪くなく、しこり以外の自覚症状がありませんでした。だからブログで、今日は東京に行きます、イエー！」と更新したりもしていました。すると、ブログを見た人たちに、元気に友だちと遊びまわっていると思われてしまった（笑）。私としては入院前にじつとしていたのも嫌だったからなのですが、それから手術を受けその後に抗がん剤治療をひかえている中、仕事を再開しました。ただ、再開の前に乳がんであることを公表しました。というのも、抗がん剤治療をした時に体調が悪く休むこともあるだろうなと思い、それが続いてしまうと乳がん以上の病気をしていると思われるかもしれないと思ったからです。公表にあたっては病気が乳がん、場所が胸なので、発表した時に異性や世の中の人に变な目で見られるのではないかと怖さを感じていました。だけど、これか

「公表した反響はいかがでしたか」

ブログをアップしてからは、バッシングの嵐が来たらどうしようと思って、とても怯えていたんです。そうしたら、さまざまなネットニュースに取り上げられました。思った以上にどんどん広がっていき、想像していた以上に私の年齢で乳がんになったことが世間で注目されているのにすごく驚きました。「まだ若いのに乳がんになるなんて」という驚きの声が多かったのですが、それと同時に「私も実は乳がんなんです」といったコメントもたくさん来しました。最初は関係者だったファンの方だったり、そういう方に告知というか、報告したいという想いで書いたのが、世間や同じ治療をしている方にも広がっていききました。「応援しますね」という言葉をたくさんいただき、とても感動しました。



矢方美紀

Miki Yakata

1992年6月29日大分県出身。7年半所属したSKE48ではチームSのリーダーを務める。2018年4月、25歳の時にステージIIBの乳がん発覚により、左乳房全摘出・リンパ節切除の手術を受ける。乳がんの早期発見・セルフチェックの重要性を伝えるとともに、治療を続けながらも日常生活を送る姿をSNSを通じて日々発信している。現在、NHK（東海エリアのみ）でレギュラー番組『#乳がんダイアリー 矢方美紀』を放送中。その他、ラジオ出演、ナレーション、MC、講演会など、名古屋を中心にタレント活動中。

「抗がん剤治療はどうでしたか」

治療は約5カ月間行いました。めまいや倦怠感などの副作用の説明は受けていたのですが、実際に抗がん剤治療の初日は、気持ちが悪くトイレの行き来を半日ずっと繰り返していました。こんな毎日続いたらもう私無理って心が折れそうになりました。しかし、2回目からは看護師さんが薬の量を調整してくれました。2、3日は体調が悪い日が続いたのですが、最初の時ほどの副作用はなくて、だんだん落ち着きながら生活リズムを取り戻せたかな、というのはあります。

「抗がん剤治療の副作用がある中で、仕事との両立はどうされましたか」

マネージャーさんとスケジュール調整をしました。毎週病院に行く日は決まっていたので、「抗がん剤治療前後は体調が悪くなるかもしれない。ただ、恐らくこの日だったら復活していると思うので、引き続き仕事はします」というお話をしまし

た。また、アパレルの仕事もしているので、オーナーさんや周りの従業員の方に、「この日はずっと体調が悪くてたぶん出勤できないので、それ以外で出られる日に出勤します」と言っていて、抗がん剤治療と芸能の仕事とアパレルの仕事の両立をしました。

「体調のペースをつかんでからの両立は順調でしたか」

正直、具合が悪い中、仕事をすることもありました。だけど自分で言えますと言ったのに具合が悪くからやっぱり帰りますというのには、人に迷惑をかけると思い、やるしかないという勢いで乗り切りました。具合が悪いけれども、倒れないぐらいに自分でコントロールできると思ったので、もうろうとしながら働いていた時もあります。そんな状態でも仕事を続けられたのはまわりの方に恵まれていたおかげです。病状や体調をしっかりと伝え、それを理解してくれる方がたくさんいたので、仕事と治療の両立をすることができました。

自分なりの工夫次第で、

できないことができるようになる

ことを伝えたい

「がんを公表してから、がんに関するさまざまな活動をなさっていますが、それを通して気づいたことはありますか」

公表した時に、ごく一部の方から「この人も長くない」「みたいなコメントが書かれていて、「なら生きたるわ」とも思ってたんですけど、一般的にはやっぱり「がんⅡ治らない」という、暗いイメージがすごいあると思いました。ただ、そんなに暗くなることは全然ないけど、私はがんになつてから思いました。逆に病気になる人って、それがある種の笑いに変えていたり、同じ患者さん同士でそういうことあったよねという話をしながら前向きに過ごしている。そのような方がたくさんいることに気がつきました。決して悲しい負の面だけではないと思います。

「こうした活動を通じて

伝えたいことはありますか」

胸を切ることに対して、治療前はその後、の不安を感じていました。でも、今は胸がない状態ですが、生活に不満を感じたことはありません。かわいひ下着は着られないですが、それ以外に不自由を感じたことはありません。例えば、よく温泉に行けないという話を聞きますが、先日温泉に行きました。人がいなかったこともありますが、胸の傷が見えないように、お湯に浸かるギリギリまでタオルを当てて湯船に入れば全然わからないです。自分なり

の工夫で、できないこともできるようなるというのを伝えたいと思っています。人生は一度きりだから、自分が楽しいことをしたほうが絶対身体にもいいはずですよ。

「矢方さんのこれからの夢を教えてください」

夢はいっぱいあるんですけど、今本当に叶えたいと思っているのは、名古屋で声優さんになることです。もともと芸能界に入りたかったのは、好きなアニメ作品があつて、その中で男の子の声を、女性の声優の方がやっていてにすごく衝撃を受けたことがきっかけです。

病気になるって、乗り越えなければいけないことがたくさんありましたが、仕事やまわりの皆さんにも恵まれて、この先の未来もきっと楽しいことがあると思えました。だからこそ、今ここで立ち止まっていられない。アイドルだけでなく、最初に抱いた声優という夢を叶えたいと改めて思いました。それを目標に今はがんばっています。

「それでは最後に、今闘病中の方へメッセージをお願いします」

病気を乗り越えようと無理をしよう方もあると思いますが、自分らしく過ごすことが、自分の魅力につながると思います。私は人前であまり泣かないのですが、泣いたら泣いたで、そこでリセットされるし、切り替えることもできるので、自分なりのストレス発散法であつたり、溜め込みないで済む方法をやってみてください。つらいときはつらいつつ言えればいい。ストレスをとかく溜めちゃダメというのを伝えたいです！

若年性がんと向き合う 10人のストーリー

若年性がんを経験した10人が、発病から治療、再発、受験、就職、夢、
がんと向き合うことについて語った物語。

一人ひとり生き方は違うけれど、
10人全員が今この時を全力で生きている。



内山 裕果子
直腸がん



西口 洋平
胆管がん



渡邊 実歩
急性骨髄性白血病



浦 龍之介
脾臓原発びまん性
大細胞型B細胞リンパ腫



桜林 美美
乳がん



鶴殿 忠久
ユーイング肉腫



三井 智栄子
急性骨髄性白血病



高橋 尚希
肺がん



石川 真衣
乳がん



渡邊 雄也
骨肉腫

01

内山 裕果子

(30歳/罹患年齢:28歳)

客室乗務員

直腸がん



未来は自分の考え方次第!

必死だった。そして家族や恋人に申し訳ないという気持ちと、身体の不調の原因がわかってほっとした気持ちと、さまざまな感情が複雑にあふれ出た。そんな私に先生は「病気になることは誰のせいでもない」と言ってくれた。その言葉にどれだけ救われたことか。先生は今後の結婚や妊娠も考え、少しでも後遺症や傷が少なくなればと、より環境の整ったがん専門病院を紹介してくれ、ロボット手術を受けられることになった。

7時間に及んだ手術は25センチの腸とまわりのリンパ節を取り除き無事に成功。術後の診断でも変わらず直腸がんステージⅢaだったが、自分の意思で抗がん剤治療はしないことにした。

現在2年が経過し、直腸がないため排便障害が残っているがとても元気だ。

がんを経験し気付いたことがある。それは日々まわりの人に支えられて生きているということ。がんになったことで後ろめたさはなく、あえて隠すことなくSNSでありのままをつづった。すると驚くほどにたくさんの応援や、がんに関する情報をもらえた。家族をはじめ、恋人、友だち、職場の方、病院の先生、関わる人みんなに助けられて生きていることを強く実感した。だからこそ、その人たちのために生きたい、そして恩返しをしていける人生にしたいと思った。

また、もうひとつ新しい出会いがあった。それはヨガだ。ヨガは私をフラット

で穏やかな気持ちに戻し、術後に残る不安や痛み、ざわつく心を救ってくれた。この出会いをきっかけに、いつか心や身体に不安を抱える人を救えるヨガインストラクターになりたい!と、2018年3月に資格を取得。現在、その夢に向かって奮闘中だ。

今となってはだが、がんは私から奪ったものもあるが、かわりに与えてくれたものもある。それは、まわりの人たちの愛や温かさに気付く心、自分を大切にする生き方、日々あふれている感謝の気持ちだ。

『未来は自分の考え方次第!』

この経験をプラスに変え、自分にできることを精一杯、恩返しをしていける人生にしたい。



多くの応援メッセージに支えられました。

2015年9月、血便が出た。すぐに病院に行きCTを撮ったが緊急性はないとのことだった。数日後、肛門科に行ったが内痔核が原因と診断された。その診断に安心して1年近く、痔の薬を塗り放置していた。しかし血便が続くため消化器内科に行ったが結果は同じ。

食欲がない、夜眠れない、体重の減少など今までにはない身体の不調があったが、客室乗務員の仕事による不規則な生活や時差ボケ、食生活の乱れによるものだろうとあまり気に留めないようにしていた。

しかし、続く血便、便が細いなどの症状もあったこと、心の奥底で不安があったこと、そして友だちに絶対に検査した方がいいと言われ、もう一度肛門科に行き内視鏡検査の予約をとった。

2016年11月、内視鏡検査をしたところ直径3センチの腫瘍が見つかった。すぐに大きな病院を紹介された。そして精密検査を受け、直腸がんステージⅢaと宣告された。28歳のときだ。

がん宣告を受けたとき自分のことをように思えず、それでも何とか先生の話を理解しなければと冷静さを保つのに



O2

西口 洋平

(39歳/罹患年齢:35歳)

会社員
キャンサーペアレンツ代表

胆管がん

5年生存率2・9%からのスタート

2014年の夏ごろから、倦怠感が続き、下痢の症状も出てくるように。半年で体重が5キロほど落ちて、原因を知るために病院へ。内視鏡検査をするものの原因はわからず、後日、生検の結果を聞くために再度病院を訪問。生検の結果も異常はなかったものの、「黄疸」が出ており、大きな病院を紹介され、翌日から

検査入院。CT、MRI、エコーなどさまざまな検査をした結果、胆管がんの告知を受けました。

すぐに手術をしたものの、お腹を開けてみると、腹膜とリンパ節に転移があり、手術不能と判断され、そのまま閉じることになった。治療法は抗がん剤のみということで、ステージ4と診断。5年相対生

存率は2.9%(全国がんセンター協議会の生存率共同調査…2016年2月集計)という非常にシビアな状況に。

当時、私は35歳、娘は5歳で幼稚園の年長さん。がんのことを伝えるのか、伝えるならどのように伝えるのか、私が死んだらこの子はどうなるのか。また、仕事はどうなるのか、復帰はできるのか、これからのキャリアはどうなるのか、治療費はいくらかかるのか、これからの生活はどうなるのかなど、もう消化しきれない状態でした。そんなときに思ったのが、同じ境遇の人に相談したい、話を聞いてみたい、ということでした。しかし、病院には高齢の方ばかり、患者会を探してもがん種のくくりばかり(胆管がんの話をしたいわけではない)、会社にはがんの人はいない。ネットにはブログはあるものの、メインは治療の話ばかり。

抗がん剤治療がスタートし、副作用と向き合いながらも仕事に復帰し、3カ月間の休職を取り返そうとがんばりました。仕事に復帰して半年ぐらいうると、治療しながら仕事することに慣れてきて、「このままでいいのかな」と思いはじめました。何かモヤモヤしたものを感じていた時に、友人からビジネスコンテストに出ないかと誘われました。それは、私の闘病生活の中で困ったことをテーマとするもの。真っ先に考えたのが、「同じ境遇の人と話をすること。それを力タチにしようと考えました。」



娘の存在が、治療はもちろん、キャンサーペアレンツの活動を進めるモチベーションになっています。

ビジネスコンテストには落選したものの、『キャンサーペアレンツ』という名前をつけて、お子さんがいるがん患者さんが、同じ境遇の方を検索でき、つながることのできるオンラインコミュニティを2016年4月にリリースしました。治療をはじめて4年目。ここまで生きられるとは思いませんでした。治療がうまくいっていることはもちろんですが、それだけではないと思っています。勝手に役割を担って、勝手に行動してきたら、理解してくれる人が出てきて、仲間が増えて、いつの間にか支えられる人から、支える人になっていました。その活動そのものが、生きるチカラにつながっていると。だからこそ、キャンサーペアレンツを通じてつながった方々には、それぞれのアクションをしようと呼声にかけています。それが、ご自身はもちろん、次の世代、社会への希望になっていくのだから。

私が急性骨髄性白血病と診断されたのは、短大2年生の4月でした。いつものように学校で調理実習の準備をしていると、母から「今すぐ帰ってきてー」という電話がありました。数日前から微熱が続いていた私は、近くの病院で血液検査を受けていました。その結果を見て、がんセンターに行くようにと家族に連絡があったようです。何がなんだかわからなかった私は、「がんセンター」の文字に言葉を失いました。



O3
渡邊 実歩

(20歳/罹患年齢:19歳)

短大2年生

急性骨髄性白血病

未来に向かって

そこで白血病と告知され、そのまま緊急入院となりました。告知を受けたときは、「いつ学校に戻るのだろう?早く治して戻らなきゃ!」と、あまり深刻には考えていませんでした。

入院してからは抗がん剤治療を2クール行いましたが、再発しやすい細胞が見つかったため、骨髄移植をすることになりました。しかし、移植の1週間前、「心臓が弱っていることがわかったので、予定していた前処置ができません」と、先生か

ら説明があり、心臓への負担が少ない方法に変更となりました。

移植当日は心臓の負担を考えてゆっくり時間をかけて移植を行い、無事に終えることができたのですが、移植から10日後ぐらいに、心不全と軽い肺炎になってしまい、酸素マスクと尿の管を付けることとなりました。その時が一番つらかったです。

そんな入院生活を支えてくれたのは、家族や友人でした。両親は入院中、私が後ろ向きな気持ちにならないように、いつもDVDを持って来てくれたり、「このジュースがいい!」「このお菓子がいい!」という私のわがままをいつも聞いてくれました。

休みの日も家族の生活はどうしても私中心になってしまいました。まだ中学生の妹も嫌な顔一つせず協力してくれました。私たち家族が笑顔で明るくいられたのは妹のおかげでもあります。

そして、突然学校からいなくなった私の分の板書も書いてくれたり、一時退院の時はいつも集まってくれたり、退屈しないようにLINEをしてくれた友人にはとても感謝しています。

すべてが一致するドナーさんだったので、移植後の症状も少なく、入院から6カ月弱で退院することができました。今は薬剤性心筋症の治療をしながら学校に通っています。血圧が常に低く、長い間立っていると視界が狭くなってきてしまうのが悩みです。以前のような体力がな

い私は、体力勝負である栄養士の資格をあきらめてしまいました。食の大切さを改めて感じている今、食について勉強し、みんなと料理を作ることができてとても嬉しいです。薬の調節をしながら、これからの人生の中で、食に携わる仕事に就けたらいいと思っています。

家族、友人をはじめ、主治医の先生、看護師さん、看護助手さんなどたくさんの方々に支えられて、今の私がいいます。私一人では病氣と闘うことはできなかったし、心が折れそうになったときも励ましてくれる人がいたから、また病氣と向き合うことができました。

病氣になって落ち込んだこともたくさんあるけれど、病氣になって得られたこともたくさんあります。病氣になってしまったことを後悔するのではなく、今、生きて当たり前の生活を送れていることに感謝し、私らしく生きていきたいです。



入院中支えになったみんなからの応援グッズ

大切な人と考える 「幸せ」の形



04
浦 龍之介
(30歳／罹患年齢：28歳)
会社員
脾臓原発びまん性
大細胞型
B細胞リンパ腫

AYA世代※のサバイバーの皆様、壁にぶつかった時には大切な人との「幸せ」を突き詰めて考え決断してほしい。そんなメッセージを伝えたくて体験談を書きました。

私が告知を受けたのは、2017年6月末当時28歳でした。その年の4月から39度の不明熱と寝汗が続いており、近くのクリニックを訪れました。しかし、病名が明らかにならなかったため総合病院にかかり、検査を重ね、ようやく「脾臓原

発びまん性大細胞型B細胞リンパ腫」と分かりました。

告知を受け、自分の人生がどうなるのかという不安より、目の前に控えている結婚をどうすべきかを真っ先に考えました。この年の1月に婚約をしていて8月に入籍予定だったからです。告知を受けた時、婚約者も隣にいて、私よりも青ざめた表情をしていたのを今でも鮮明に覚えています。

担当医師からは寛解可能と説明を受

けましたが、5年生存率や再発リスクの話聞き、婚約者を私の人生に巻き込んではいけない。身を引こうと考え、その正直な思いを彼女に伝えました。しかし、この申し出は却下されました。その時に言われたのが、「逆の立場だったらあなたは どうするの?」という言葉でした。たしかに私だったら「力になりたい、寄り添いたい」と思うはずだとハツとさせられました。相手の重荷になりたくないという私の思いだけで決断をしていて、パートナーの思いを置き去りにしていることに初めて気が付きました。

二人で病氣と闘うことを決め、治療の末、病氣は快方に向かい、無事に10月に籍を入れることができました。

次に私たちの前に生じた壁が、「子どもをつくるか否か」でした。結婚する前からお互いに子どもが欲しいという思いは一致していました。しかし、このような状況のため、私たちの人生における子どもの意味、子どもが生まれた際に生じうる問題、まさかの時にどうするのか。お互いが納得できるまでとことん話し合いました。その結果、子どもは私たち二人の生きる希望であり、誠心誠意向き合いたいという結論となりました。私個人で結論を出そうとしていたら、がんだから……という思いに駆られ、前向きな決断はできなかったと思います。

幸いにも子どもを授かり、2018年に息子が生まれました。人生でこの時

ど幸せを感じたことはありません。また、私を支え、出産し、今も一緒に人生を歩んでくれている妻には心から感謝しています。

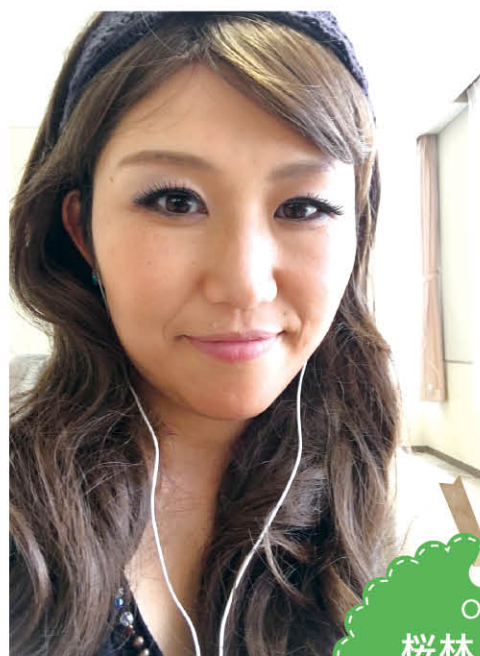
これらの経験から思うことは、大切な人に対して正直な思いを伝え、お互いに納得するまで話し合った上での結論であれば、それが「正解」であるということです。「よく結婚したね」、「子どもをつくるなんて無責任だと思わなかった?」など、周囲の人から心無い言葉をかけられたこともあります。しかし、そんな他者の意見は一切関係ないと思います。何か重大な決断を迫られた際は、自身や家族、パートナーといった大切な人にとつての「幸せ」の形を突き詰めて考えてほしいと思います。

※AYA (Adolescent and Young Adult) 世代とは15歳〜30歳前後(欧米では15歳〜39歳などの定義もある)の思春期・若年成人の世代のことを指す。



時間だけはあったので、kindleで好きな読書を堪能してました(笑)

バツイチ、子持ち、病持ち



05

桜林 芙美

(37歳/罹患年齢: 35歳)

パート・フラダンサー

乳がん

ギリギリ「STAND UP!!」に入れる35歳。乳がんが発覚しました。私はひとり親で、当時子どもは5歳(双子)と3歳でした。ちょうど子どもたちや自分自身のために新しいスタートを切ったところでした。そのような中、異変に気が付いたのは、乳頭にすり傷のような違和感が続いたことです。おかしいと思いクリニックに検査予約をしましたが、検査までの間にポコッとした腫瘍が出現!「ああ、もうこれは乳がんだろうなー!」と思いながらの受診でした。

その日のうちに告知となり、診断の早さに驚きを感じましたが、結果は思っていた通り。それに加えて増殖の早いタイプのがんでした。

一方、「がん」と聞いてどこかでホッとしている私もありました。小さい頃はものすごく健康体。風邪もほぼひかないし、体調が悪くても顔色は良くてまわりからは何とも思われないう。でも、10代で摂食障害・パニック障害を発症、20代で脱毛症を発症。克服も曖昧なまま仕事・結婚・離婚・子育てと、せわしく過ごして

きて、いつの間にか私自身の疲労や体調のことなどは後回しでした。

ある意味、それがカタチとして現れたことに、「やっと理解される病気になるれた」そんな感情も持ちました。だからといって乳がんになった事実や治療や未来のことを考えると、重苦しく、しんどい。ラクなものではない、タイミングが悪すぎる、私が死んだら子どもたちは生きていけない、どうしよう……そんな気持ちでいっぱいでした。けれど、そこからの私は何故か常に前向きに。たぶん人生初の死が身近にあるのに、今は過去のどの時期よりも充実しています。タイムリミットを授けられたようで、このまま死んだらもったいない!そんな精神で向き合うこととなりました。がんになってからの行動には、いつもおまけがついてきます。新しい友だちとの出会いや、新しい居場所。失くしたものはもともらえなかったものがほとんど。胸に関しては再建が難しく、傷だらけの身体にじわじわと哀しみがわくこともあります。子ども



子どもたちと一緒にの時間。
治療中でも明るさ・パワーに
元気をもらおう。

もの将来を考えると、何が良く、正しいのか今もわかりません。でも、その時の年齢や状況に合わせながら、面白おかしく、時には真剣に病気を伝えていきます。3人は「本当にひとり親で病気のある親の子どもなのか?」と思うくらいにぎやかで、笑ってばかりで、たくましいです。

乳がんは肺に転移していて、定期的な点滴はエンドレス。日々副作用に悩まされ、仕事も安定しません。それでも大事な子どもたちと過ごすことや、乳がんをきっかけに深く関わることとなったダンス、「こんな私の人生だからできること」の発見を楽しみに過ごしています。がんに感謝なんてしないけれど、がんをきっかけに「どうでもよかった私のことを大事に思えるようになった」それは確かです。がん歴2年半。まだ新米ですが、ヒヤヒヤさせられている100倍以上のいいこと、役立つことを選んで進んでいきたいです!

家族と仲間が病気を忘れさせてくれた

私が足に違和感を覚えたのは30歳の頃でした。それまで風邪すらひかない、病気とは無縁な生活を送っていました。地元のクリニックで診察してもらったところ、ちょっとした治療で済みましたが、念のため切除した組織を病理診断に出すことになりました。そのとき私はなんの心配もしていませんでした。しかし、そこから私の闘病生活がはじまってい



06
鶴殿 忠久
(37歳/罹患年齢:31歳)
会社員
ユーイング肉腫

たのです。
数日後クリニックから連絡があり、結果がちょっと良くないので来てくださいと言われました。しかし、私はまだ深刻なことだとは思っていませんでした。仕事を休むことができず、代わりに行ってもらった妻からの連絡が入ったとき、初めてこれはヤバイと思いました。すぐに会社に連絡をして病院に向か

いました。病院で言われたのが「ユーイング肉腫」という病名でした。私は肉腫すらよくわからない状態だったので、「簡単に言うとなんですか？」と先生に質問したところ、「がんの一種だよ」と言われました。

私は頭が真っ白になりました。その日のうちに入院の手続きをし、後日手術を受けました。これが13時間におよぶ大手術になりました。手術後は1日集中治療室に入りました。そのとき私が思ったのは、何で自分がということだけでした。

その後抗がん剤治療を6クール実施し、これで闘病生活から解放されると思っていた矢先、手術をしたところがありよくないという医師からの連絡がありました。そしてまた、闘病生活がはじまってしまいました。

そのとき私は、本当に自分に負けそうな時期でした。がんばってもがんばってもいい方向にいかない。しかし、家族や仲間はそんな自分にいつもと同じように接してくれました。お見舞いに来てくれた際も外出許可を取ってくれて、自分を外に連れ出して、元気だったらこういうところに行っていたらと思うところ、とにかく連れていってくれました。はじめは申し訳ないという気持ちでしたが、そんな気持ちもだんだん忘れさせてくれ、自分に負けそうになっていた気持ちがなくなりました。

その後無事に退院し、仕事に復帰でき



入院生活から友人が連れ出してきていろいろな話をした思い出の場所

るまでになりました。闘病生活で家族や仲間が教えてくれた自分に負けない気持ち、思い出しながら、仕事復帰後も努力しました。その結果、病気になる前と同じ仕事をするまでに回復することができました。これも、自分だけでは乗り越えられない壁だったと思います。今では、病気が自分を成長させてくれたと思えるようになりました。

一番びっくりしたのは家族や仲間が、「貴重な体験をさせてくれてありがとう」と言ってくれたことです。私もそうですが、周りも一緒にがんばってくれたんだなと本当に感謝しています。

自分が体験したことを今後も無駄にせず、闘病中の私と同じように自分に負けてしまいうような人の支えになつていきたいと思っています。



笑顔の花を咲かせたい

07

三井 智栄子

(39歳/罹患年齢:29歳)

会社員

急性骨髄性白血病

病氣と無縁だった私ががんの告知を受けたのは29歳の終わり。きっかけは健診での採血でした。「5年生存率50%」という説明に衝撃を受けました。

混乱した心を落ち着かせる間もなく治療開始。抗がん剤の副作用により高熱や吐き気に苦しみました。一番こたえたのは入院中ずっと無菌室内でひとりきりの生活を送ったことです。入院は8ヵ月に及びましたが無事退院。

再び日常生活に戻り、体力が回復するまではボランティア活動などをしていま

した。しかし一年半が経過した定期検査の日、まさかの再発を告げられました。先生から提示された助かる道は、造血幹細胞移植でした。しかし、前処置の全身放射線治療などを受けることにともなう後遺症が受け入れられず「治療を受けない」という選択肢すら考えました。

追いつめられた私を救い出してくれたのは、同じ病に罹患し、克服して10年経過した友人でした。友人は速やかに自分の主治医に連絡を取り、気力を喪失していた私を専門性の高い病院へ導いてくれまし

た。そして転院。環境を一新し、もう一度闘病する気持ちを固めました。

2度目の治療は一段と厳しく、鉛が張りついたような吐き気や高熱、全身の腫れや痛みと闘いました。早く楽になりたい一心でしたが、一向にゴールが見えず闇の中をさまよいつづけていました。折れそうなときに支えとなったのは、友人の存在でした。同じ病を克服し今を生きる姿は、闘病中の私にとって大きな励みであり、目標となりました。意識がもうろうとしていたときは、閉じた瞼に今までの人生で幸せだった場面が流れました。

そして、半年間の闘病生活を経て退院。退院しても「それで終わり」とはいかず、病気が原因でのさまざまな問題は続きました。2度の闘病で気力体力を使い果たし、がんばり続けることにも疲れ「なぜ自分ばかり……」とふさぎ込むことも。また一歩外へ出れば、にぎやかな家族連れや仕事などで活躍する同世代が目になり、その度に追い詰められた気持ちになりました。着実に人生を築き上げていく周囲から取り残されたようで、社会的な居場所も自分の存在価値もわからなくなりました。

そのようなぎりぎりの精神状態は長らく続きました。しかし同時に、この命を救うために尽力してくださった医療者の方々はじ

め、全力で応援してくれた家族や友人、臍帯血という小さな命をわけてくれた赤ちゃん、そして生きるために苦しい闘病を乗り越えた自分自身のことを思うと、せつなく救われたこの命を無駄にすることは考えられませんでした。

私が病気になったことで離れていった人や失ったものもあります。就職活動では悔しい思いも経験しました。そして、大切な闘病仲間との別れなど、たくさんの涙を流しました。しかし、つらい経験をしたらこそ感じたことや気づけたこともあります。価値観も変わりました。闘病体験を通じさまざまな出会いがあり、人の深い優しさにも触れました。

現在、私は医療の会社で働いています。これまで多くの人に支えられてきたご恩をお返しできるよう、闘病体験から得たことを胸に刻み、弱い立場にいる人達の力になってゆけたら……というのが私のやさやかな夢です。

経験という小さな種を手に、これからの人生に笑顔の花を咲かせていきたいです。



上: 友人たちからの手紙と昔の部活仲間が収録してくれた歌声のCD
下: 闘病中に描いた絵と闘病記録ノート



08
高橋 尚希

(31歳／罹患年齢：26歳)

電気工事

肺がん

キャンサーギフト

咳が続く声もガラガラになってきた26歳の10月、レントゲンを撮ると肺に影が見つかりました。総合病院へ行くと「PETを撮ってください」と言われました。その夜、ネットで「PET」と検索。沈黙。「がんを調べる検査なんだ」とことの重大さに気づきました。そして肺がんステージⅣの診断を受けました。ステージがⅣということにびっくりしたし、これからどうなっていくのかなと不安でした。

検査期間中、胸が締めつけられるよう

な痛みがあり救急外来へ。生検の結果を待っていると手遅れになるとの判断で、すぐに抗がん剤治療がはじまりました。がん細胞を小さくするための抗がん剤を4クール投与しました。吐き気がひどく、何度もトイレに行ったことが精神的につらかったです。幸いがんは小さくなってくれましたが、今度はがんの進行を防ぐための維持療法がはじまりました。身体に耐性ができると抗がん剤は効かなくなり、次の抗がん剤を使います。

これを約2年繰り返して、計4種類の抗がん剤を使いました。抗がん剤ごとに違いますが、吐き気、倦怠感、むくみ、発熱、脱毛、下痢という副作用がありました。

また、その間に脳転移、さらには馬尾（腰椎あたりの神経）転移も経験しました。いずれも放射線治療により縮小してくれましたが、半月ほど入院して倦怠感がひどかったのを思い出します。この頃、精神的に落ち込み、ほとんど家に引きこもっていました。そんな中、時間を作ってお見舞いに来てくれた友人たち、何より支えてくれた両親には感謝しています。

29歳の8月、副作用の少ない新薬を使用できたことが大きな転機となりました。ずっと待っていてくれた会社へ復帰することができ、今は軽微な電気工事や図面作成をしています。

仕事のリズムもできてきた頃、ふと寄ったがんサロンでこのフリーペーパーをもらいました。私は地方都市に住んでいて、同年代のがんサバイバーに一度も会ったことがありませんでした。「悩みを共感できる仲間ができるかもしれない」、そんな想いで「STAND UP!!」に登録しました。そして肺がんの友だちができ、私に会いに来てくれました。同病で同世代だからこそも話せて、遊んで、すごく楽しい時間を過ごしました。それがかきつけで、がんサロンや交流会に参加するようになり、いろいろな人と出会

い、話すことが楽しくなっていました。交流していく中で、新薬が使用できた背景には署名活動があったことを知り、がん患者活動に興味をもつようになりました。

私は今、肺と脳にがんがあり治療をしています。仕事、運動、がん患者活動をしながら今を大切に生きています。主治医、看護師さん、ソーシャルワーカーさん、がん相談員さんとも5年の付き合いになり、病院で会うことは楽しみのひとつです。また、「STAND UP!!」やがんサロンでつながった友だちと連絡したり、みんなががんばっている姿を見ると、「自分もがんばらなきゃ」と思い、気持ちを前向きにさせてくれます。結果それらが今でも体調を維持する活力になっていると思います。

私のキャンサーギフトは「人とのつながり」です。



友人たちからもらった品々
とても支えになりました



09

石川 真衣

(26歳/罹患年齢:24歳)

会社員

乳がん

前向きな気持ち、 忘れないで

【まさか自分が…】

乳がんと告知された時、私は24歳でした。先生からは、20代前半で乳がんを発症する確率は極めて低いと聞きました。私はそのような低い確率の中に入ってしまったことに驚愕しました。今まで不摂生な生活を送ってきたわけでもなく、また、遺伝子検査もしましたが乳がん家系でもありませんでした(ただし、乳がん遺伝子はもっていました)。がんにな

る理由を考えてもわからず、「どうして私が」と思う日が時々ありました。

【全摘と再建】

私は今後の再発リスクも考え、全摘を選択しました。また、現在は再建の技術も上がってきていることを知っていたのはじめから迷わず全摘と再建をお願いしました。女性にとって胸は大切な体の一部です。子どもができたからお乳も

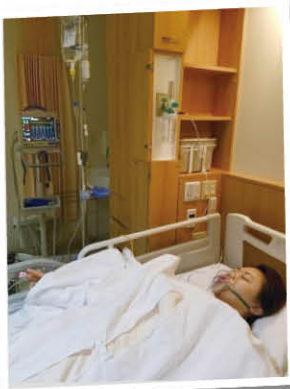
あげます。自分の未来、また将来生まれてくるかもしれない子どものためにも、まずは、乳がんという病気を体からなくしたいと思いました。再建を終えた今、先生自身も納得するほどきれいな形の胸にすることができたので、私は全摘して良かったと思っています。

【抗がん剤治療】

一番不安でした。告知されたときは泣きませんでした。抗がん剤の副作用で髪が抜けると先生から聞いたときに初めて泣きました。これから自分の体に起こることへの不安は大きかったです。しかし、いざはじまってみると、まわりの体験者の方々よりも副作用が軽かったのではと思いました。たぶんそれは、あらかじめ薬のことや副作用についての情報を集め、心構えできていたからだということ、年齢が若かったからではないかと思っています。また、私は丈夫な体を取り柄のひとつだったので、そのおかげで大変だった抗がん剤のさまざまな副作用を乗り越えられたのだと思います。

【副作用の気持ち悪さ】

で大変だった時期、ある方から「細胞がこんなにがんばっているのに自分がんばらなくてどうするの」と言われ、その通り



手術直後で意識がもうろうとしている中でもピース。家族へ無事をアピール。

だなと思いました。そのときから大変なときでもこの言葉を思い出すようにしました。「病は気から」とよく言われますが本当だとこの期間に実感しました。

【がんになったからこそ】

たくさん情報があふれている今の時代、何を信じればいいのかからなくなりです。私は、抗がん剤の不安や再建手術についてネットでも調べましたが、体験者に聞くのが一番だと考え、あるコミュニティサイトでいろいろな方からアドバイスをもらいました。そのおかげで、治療がはじまる前における程度の不安を取り除くことができました。

がんになったからこそ出会える人がいます。不安なとき、困ったとき、そんなときこそ殻に閉じこもらず、がんになったおかげでできることを探して、前向きに闘病生活を送ってほしいな、と思います。

乗り越えられない試練はない



10
渡邊 雄也
(27歳/罹患年齢:19歳)
会社員
骨肉腫

足に違和感を覚えたのは19歳の頃でした。アルバイト中、足を曲げると感じたことのない痛みが走りました。当時は頻繁に運動をしていたので、筋肉痛だと思い様子を見ていました。しかし、日に日に痛みが増し、とうとう歩くだけでも痛みを感じるまでになっていました。さすがにおかしいと思い、病院で検査を受けた結果、骨肉腫と診断されました。明日から入院で治療には1年かかる

と伝えられたときは、「とんでもない病気がかかってしまった。この先どうなるんだ」という思いが頭の中をめぐりました。さらに、手術後の足は運動できる状態に戻らないため、ランニングなどの運動が二度とできなくなると伝えられました。もともと身体を動かすことが好きだった私は、病気によって生きがいのひとつを奪われてしまうことが悲しく、でもそれをどうすることもできず、ただ受け止めるしかありませんでした。入院生活が始まってからも、なぜ自分が病気

になってしまったのかと、現実をなかなか受け入れられず、苦しい思いをしていました。抗がん剤治療による身体的ダメージもあり、身も心もボロボロの状態でしたが、ある日、母がこんなことを言ってくれました。

「神様はその人に乗り越えられない試練を与えないんだよ。大丈夫、きっと乗り越えられるから」

この言葉を聞いたとき「そうか、自分は試練を乗り越えられる選ばれた人なんだ。だったら、なんとしても乗り越えてやる!」と強く決心しました。

手術後、リハビリをしても足は45度程度しか曲がらないと伝えられました。しかし、これまで病気によってさまざまなことができなくなると言われてきたので、それをきっかけに今まで耐えてきたものが爆発し、怒りとやる気に変わりました。「曲がらないなんてあり得ない。絶対にもっと曲げてやる!」とリハビリに取り組みました。また、足と装具の都合により靴と一体型の装具をつけて歩くことになると知ったとき、「靴すら自分の好きなものを選べないのか。絶対に自分の好きな靴を履けるようになってやる!」とやる気に拍車を駆けることになりました。その結果、今では足は100度くらいまで曲がるようになりました。経過も良く、小さな装具を装着できるようになったことで好きな靴を履けるよ

うになりました。

病気になった当時は、近い将来すら見えないくなるほど、どう生きていけばいいかわからない状態でした。しかし、この経験で、今やるべきことを一生懸命やることが大切であると学びました。特にリハビリでは、「足を曲げるために、できることをちゃんとやる」「どうすればさらに良くなるか」ということを考え、やることは一生懸命行い、絶対に自分の足はもっと曲げられると信じてやってきたからこそ結果が出たのだと思います。

その後も転移による再発があり、つらい経験をしました。しかし、そこからも多くのことを学ぶことができ、それが今の自分の成長につながっています。病気を経験した人生で良かったと思えるように、これからも一生懸命歩んでいきます。



退院時にお世話になった看護師さんたちからもらった寄せ書きです。



闘病あるあるかるた

闘病中の「よくある」ことをかるた形式にしてみました。

文・観純 田家明白書 イラスト 川島寛子



高額療養費制度

医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が1ヶ月（月の初めから終わりまで）で上限額を超えた場合、その超えた額が支給される制度。

治療しながら こんなこと楽しんでいます!!

治療しながらでも、やりたいことをあきらめない若年性がん患者2人の登場です。

文・構成 四家 明日香

プロフィール

29歳で罹患、37歳で他の臓器に再発・転移が見つかり、時短制度を使いながら勤務していたが、治療が進むにつれ体力的に難しくなり休職。2018年8月末で休職期間満了につき、退職。現在は両親と3人暮らし。

治療中でもやっていること・ やりたいことをあきらめない工夫

私の場合はゴルフです。今は、18ホールすべてをまわることは体力的に難しいので、疲れたら次のホールは打たずカートに乗って行くだけなど、競技ゴルフではなく家族団らんゴルフを楽しんでいます!それでも、1日緑の中にいることでリフレッシュにもなりますし、体を動かすことができるのでとても気持ちがいいです。

ひとこと

地道に体力をつけて、いつかまた18ホールをまわり、ベストスコアを更新したいと思っています!



みの わめぐみ
箕輪 恵 (40 歳)
乳がん



プロフィール

28歳で発症し、現在29歳。仕事復帰をして通院で維持療法を受けています。当時、咳が止まらず病院で血液検査をしたところ白血球の数が多く、精密検査の結果、白血病と診断。現在は白血球数や中身も安定しています。

※咳は白血病と直接関係ありませんでした。

治療中でもやっていること・ やりたいことをあきらめない工夫

治療中でもやっていることは登山です。そのために、基本的な事ですが感染症対策(手洗いうがいなど)はしっかりやっています。あとは最低限の筋力維持と「健常者と変わらないよ」というモチベーションを保つことを心がけています。

ひとこと

病気が見つかり、入院中には「もう登山できないんだろうな」と思っていたのですが、現在、毎月1回は山に登っています。



さとう まさき
佐藤 正輝 (29 歳)
急性リンパ性白血病

手洗いうがいが欠かせません



谷川丘にて(写真一番右)

先輩サバイバーに聞く！ 治療中どんな気持ちでしたか？

過去に『がんノート※』に出演した方にがんに罹患して感じたことや学んだことなどを聞きました。
先輩サバイバーの経験が、今闘病中のあなたの元気につながりますように。

※STAND UP!!メンバー岸田微さんが運営する、先輩がん経験者の体験談をインターネット配信しているNPO法人

構成／眞部賢太・水橋朱音



田中 愛子 (30代)

- 罹患年齢：33歳
- 乳がん・再発（経過観察中）
- 告知当時：社会人（仕事中心の生活）

現在

復職し、フルタイム勤務

治療中に立ち上げたがん患者さんの集まる場所「がんカフェ」を運営



小舘 洋 (30代)

- 罹患年齢：28歳
- 直腸がん（経過観察中）
- 告知当時：社会人（毎日朝4時頃まで働いていた）

現在

転職し、外資系生命保険会社勤務



山谷 佳子 (30代)

- 罹患年齢：29歳
- 頭頸部がん（経過観察中）
- 告知当時：医療福祉系の大学院生

現在

がん医療に携わる社会人



「がんノート」をさらに詳しく知りたい場合は下記の Web サイトへアクセス！
放送回数は100回を超え、たくさんの方の過去のインタビューが掲載されています。

<https://gannote.com>



今だから言える

「病気になってよかったと感ずること」or「学んだこと」

田中: 自分がやりたいと思ったことを、できるときにやる！という意識が強くなったと思います。自分やまわりが幸せかどうかを最優先で考えるようになりました。

さらに、がんを通して多くの友人に恵まれました。一番の財産です。再発した時も友人たちがいてくれたからこそ、初発のときより安心していられました。

病気になって前よりできなくなったこともあります。人生観、仕事観も変わり、また新しく変わった自分も生き方も、とても好きです。

小館: がんにならなかつたら命の大切さに気が付きませんでした。また、私のことを命をかけて愛してくれる家族の本当の存在やありがたみにも気が付かなかったと思います。

そのため、できる時に親孝行をした方がよいです。また、「自分がいかに人の役に立っているのか？」を本気で考えました。時間が

有限であり、生かされているということを感じました。

よって、ほぼ無保険の私が、罹患後、生命保険の大切さに気が付き、天職として生きており、最高に幸せです。

山谷: がんにならなかつたら出会うことのなかつた友人たちとの出会いは私の宝です。がんになって、やりたいことが変わって入職した職場での経験とそこで得たつながりも。そして、若いうちに当たり前のありがたさや、時間が有限であることを実感できたことです。

学んだことは、自分の気持ちに正直にいた方がいいこと。闘病中は人に気を遣ったり、我慢をしなくていいと思います。そして、人はいつどうなるかなんて分からないから、「ありがとう」や「ゴメン」や「一緒にいられて嬉しい」とか、ちゃんと伝えていける人でいたいです。



つらかったこと／その克服方法や付き合い方

田中: 抗がん剤の副作用は正直きつかったです。大好きなカープの優勝がかかっていたので、病室に応援グッズを持ちこみ応援して、私も来年は球場で見ようと目標を定めて頑張りました。少しだけ先のキャンセルできる楽しい予定は、自分を奮い立たせて元気にしてくれると思います。

また、再発してから特にですが、同じ病気の友人の支えが本当に大切だと感じています。

小館: 本気で全てを打ち明けて相談できなく、家族・彼女（現在の妻）へは心配をかけたくなく、弱音が吐けませんでした。また入院中、まわりは父よりも年上の人ばかりで共感し合える人がいなかったの、インターネットで同じ年代や境遇の人を探し励まし合いました。

事前に患者会やがん啓発イベントなどで出会えば良いが、罹患後でもがん友だちを探した方がよいと思います。

山谷: 入院中、「若いのにかわいそう」と言われ続けたことがつらかったです。我慢したり平気なフリしないで、泣いたり気持ちに素直に動いた方がいいと思います。

また、手術の傷が隠せない所なので、人目が気になりました。時間の経過とともにだんだんと傷を気にすることは減りました。ほかのがんや病気の人たちの話を聞いたことも良かったのだと思います。今もやっぱり気になってしまうけれど、この傷は、私の闘った証だと堂々といられるようにしたいと思っています。



治療中の人にメッセージ

田中: 告知、治療中、再発などそれぞれ不安の内容も異なると思います。ですが、周りに経験した先輩や、同じ状況で頑張っている友人がいます。未来の自分もいます。

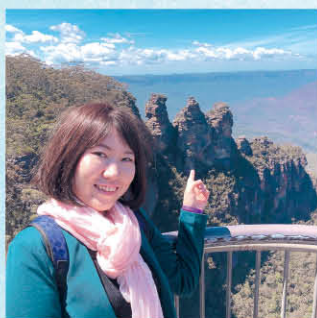
一人じゃないです。それでも孤独でつらいときは、「できないことより、できることに目を向け続けて」ください。できなくなったことをあげるとへこみますが、自分ができることに目を向け続けると、どんな状況でも結構できることが見つかるし、気持ちが明るくなります。

小館: 一人で頑張らないでくださいね！！経験してる先輩がたくさんいるので、自分だけで抱え込まないでほしい。

最適な治療、最高の病院や先生、納得のいく治療を探し、本音で相談できるがん友だち・先輩を探してください！！『一人じゃないよ！！一緒に闘おう！！』

山谷: わがままになっても、前向きになれなくてもいいと思います。

がんになっていろいろな気持ちになって、いろいろな選択を迫られて、大変な治療をして、ダメージを抱えた体で生活して、今後の人生を考えて……。十分すぎるくらい頑張ってるんだから、自分をいたわってあげてほしいです。



佐藤郁乃 からあなたへ

2011年20歳の大学生の時、急性骨髄性白血病を発症し、治療のため5ヵ月間入院しました。復学、就職を経て25歳で再発。移植を2回経験しました。絶対治す!と気合いで乗り越えたことも、心が折れたまま移植したことも、卵子保存をするか涙ながらに悩んだこともありました。今も再発のため外来で治療を受けています。毎日点滴に通ったり、急に内服薬に切り替わったり……治療と共存する日々ですが、先日オーストラリアに行きました(笑)。
再発の不安や、治らないことへの落ち込み...いろいろありますが魔法の言葉があります。「医療のおかげでポックリならず〇〇年目!(〇〇ヵ月目)」。今を楽しく生きましょう。



安田賢司 からあなたへ

31歳の時、風邪のような初期症状から頸部のリンパ節が腫れてしまい、半年間いくつかの病院を回り最終的に悪性リンパ腫(ホジキン)と診断されました。約8ヵ月間、化学療法を6クール行いました。仕事をしながらの抗がん剤治療。副作用が非常に多かったです。現在は、再発などもなく年に1度の定期検診のみ。お酒もゴルフも楽しんでいます!
闘病中の人は、不安や焦りなど複雑な気持ちでいると思います。そんな人におすすめしたいのは「『治す』と決める」事です。「『治る』は他人事のような気がしますが『治す』だと自分でやらなきゃいけない気がしませんか?病気なんかには負けないで自分が望む人生を創っていきましょう!



坂口麻理 からあなたへ

4ヵ月間の腹痛の原因は、大腸で大きくなったがんによって腸閉塞を起こしていたからでした。2015年2月、社会人3年目の時に大腸がんが見つかりました。見つかった時には腸管の2/3ががんによって塞がっていました。そして、見つかった翌月には手術、翌々月から抗がん剤治療を6クール受けました。現在は、投薬は何もしていません。がんになる前と同じ職場で、引き続き海外に行く仕事をさせてもらっています。治療中はつらくて、未来があるのかなど不安しかありませんでしたが、社会復帰してまわりがん関係の知り合いなどができていくうちに前向きになれました。少しずついいので、病気になる前と同じように活動できると信じてがんばってください!



谷島雄一郎 からあなたへ

2012年夏、健康診断をきっかけに食道にがんが見つかりました。長女が誕生する約2週間前のことです。肺に転移もあり、手術で食道を全摘、肺の一部も切除しましたが再発。抗がん剤治療や手術、治験などさまざまな治療を繰り返しながら防戦中です。先の見えない闘病生活の中、思うように生きられない現実で自分の価値を見失いそうになりました。しかし、家族の存在、そして懸命に生きる同じ境遇の仲間から刺激され、「がんの経験を新しい価値に変えて社会に活かす」をテーマにしたプロジェクトを立ち上げ、運営しています。がんになって良かったなんて思えません。でも、がんになったことも含めて僕は僕に生まれてきて良かったと思える人生を生きたいです。そのためにも、自分を好きでいられる選択をし続けようと思います。



水町敦子 からあなたへ

私が骨肉腫と診断されたのは2009年11月。当時高校一年生でした。X線に黒く映し出された拳大の腫瘍を見て絶句する母の姿を今でも鮮明に覚えています。落ち込む間もなく、化学療法10クールと膝関節置換手術が始まり、復学に向けてリハビリに励む毎日でした。身体を以前のように動かすことができないもどかしさから涙する日も多かったですが、地道なリハビリのおかげで今では闘病前とほとんど変わらない生活を送っています。2018年の夏には初めてひとりでバックパッカーの旅をしました。今は海外の大学で生化学を学んでいて、がんに関わる分野の勉強に繋がればと思っています。先が見えない漠然とした不安を抱えながら過ごす毎日ほどつらいものはないと思います。泣きたい時は思いっきり泣いて、あなたを想いそばにいてくれる人になんか甘えてみましょう。



雨森智之 からあなたへ

2011年のゴールデンウィークに腸閉塞が起きて入院。10センチの大腸がんであることがわかりました。手術した結果、遠隔転移が判明しステージⅣの判定でした。手術後は、抗がん剤治療を行いました。仕事は抗がん剤の治療期間を含めて7ヵ月休職しましたが、無事に社会復帰。その後、再発することなく元気に過ごすことができ、闘病中はあきらめていた子どもを2人授かることもできました。闘病中は、STAND UP!!にたどり着けず、若くしてがんになった知り合いもいなかったため、誰にも病気や治療について相談できず、ひとりで悶々と悩む日々が多かったです。現在は若い人が多く参加する団体や交流会も多数あります。そのような場所を活用し、同じ世代の人と交流を深めて前向きに病気と闘っていきましょう！

若年性がんと向き合う10人のストーリー番外編 過去の体験談寄稿者のいま

これまでに「STAND UP!!」のフリーペーパー（以下FP）で
体験談を語ってくれた皆さんの“いま”にフォーカスし、写真とともに紹介します。

文・構成／白倉 匠

高橋 和奈
胃がん



FP2号 / 8年後



歯科医院
マネージメント

水橋 朱音
鼻咽頭がん



FP2号 / 8年後



看護師

熊耳 宏介
急性リンパ性白血病



FP1号 / 9年後



会社員（営業職）

矢田 怜也
悪性リンパ腫



FP4号 / 6年後



会社員（営業職）

濱島 明美
乳がん



FP3号 / 7年後



NPO 職員

小玉 仁志
胃がん



FP3号 / 7年後



ウラバタケCafe代表
株式会社湯治 代表取締役

中陳 香織
骨肉腫



FP5号 / 5年後



会社員

富沢 梨菜
卵巣がん



FP5号 / 5年後



会社員（会計職）

岸田 徹
胚細胞腫瘍（胎児性がん）



FP5号 / 5年後



NPO 法人がんノート
代表理事

藤崎 里実
背部滑膜肉腫



FP6号 / 4年後



保育士・学童指導員

眞部 賢太
精巣腫瘍



FP6号 / 4年後



会社員（営業職）

宮澤 理恵
急性骨髄性白血病



FP6号 / 4年後



パート

内山 友希
悪性リンパ腫



FP6号 / 4年後



社会人野球クラブ
チーム コーチ

鈴木 綾子
胚細胞腫瘍（脳腫瘍）



FP6号 / 4年後



大学5年生（歯学部）

有川 雅俊
胃がん



FP6号 / 4年後



精神保健福祉士・
社会福祉士

編集を通し協力していただいた皆さんの写真を見ると未来に向かって前進していると感じました。

今回協力していただいた皆さんをはじめ、多くの方が体験談を語っています。

もっといろいろな仲間の体験談を知りたいという方は

「STAND UP!!」のウェブサイト <http://standupdreams.com> に公開しているのでご覧ください。

磯 まなみ
頭蓋咽頭腫瘍



FP8号 / 2年後



研究補助職 &
社会人大学院生

矢田 江梨子
急性骨髄性白血病



FP7号 / 3年後



歯科助手

岩間 ゆかり
ウィルムス腫瘍



FP7号 / 3年後



会社員
(一般事務職)

加藤 那津
乳がん



FP8号 / 2年後



若年がんサバイバー
& ケアギバー集いの場
くまの間代表

樋口 裕太郎
甲状腺がん



FP8号 / 2年後



会社員
(システムエンジニア)

吉川 佑人
胃がん



FP8号 / 2年後



会社員

鳥井 大吾
左下腿軟部腫瘍



FP8号 / 2年後

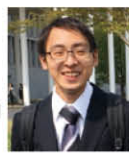


医療系 IT 企業

野崎 淳
松果体部胚細胞腫瘍
(ジャーミノーマ)



FP8号 / 2年後



大学 1 年生
(作業療法学科)

込山 大輔
精巣腫瘍



FP8号 / 2年後



会社員

伊藤 直人
精巣腫瘍



FP9号 / 1年後



公務員

藤田 理代
絨毛がん



FP9号 / 1年後



ZINE 作家

樋口 麻衣子
甲状腺がん



FP9号 / 1年後



大学院 2 年生

谷 賢哉
慢性骨髄性白血病



FP9号 / 1年後



作業療法士

名倉 佑
縦隔原発胚細胞腫瘍



FP9号 / 1年後



会社員 (内勤職)

廣中 彩乃
大腸がん



FP9号 / 1年後



会社員 (経営企画)



●文章・構成・司会 / 鳥井 大吾 ●写真 / 小坂仁都美

松井 基浩 × 鈴木 美穂 対談

STAND UP!! 代表

STAND UP!! 副代表

「若年性がん」 これまでの10年とこれから

鳥井「ついにフリーペーパーも10号ですね！そもそも「STAND UP!!」はどのようなきっかけで立ち上がったのですか」

松井「若年性がん患者の闘病生活に問題を感じたことがきっかけです。僕の入院生活は、周りに同年代の人がたくさんいました。交流があったり、副作用について聞けたりと、恵まれていたと思います。退院後しばらくしてmixi(SNS)で若いがん経験者たちと交流している中で、孤独に闘病している人が多いことに気づきました。闘病している時に周りに仲間がいるかいないかはまったく違うなと思っていたので、少しでも繋がれたらいいなと。そこでmixiで『がん患者には夢がある』というコミュニティを作りました。」

鈴木「私は同世代のがん患者と出会うのに苦労した経験があります。というも治療中に患者会の集まりを探してみたものの、一番若くて40代というコミュニティが多く、母親とそのような集まりに行った際には「お母さんががんかと思った。かわいそうに」や「あなたを見てみると私は幸せな方ね」などと言われてしまうことがたまに続き、とにかく傷ついて、二度と行くもんかと当時は思いました(笑)。そんな中mixiで松井くんのコミュニティを見つけ、「これだ!!」と思いを連絡をしました。」

一緒に立ち上がろうという
思いを込めた

鳥井「『若い世代が繋がれていない』と、お互いを感じていたんですね。そこからフリーペーパー発行まではどのような流れだったのですか」

鈴木「実は「STAND UP!!」よりも前に幻のフリーペーパーがありました。治療から3ヵ月後、闘病当初に知ったことを一つにまとめようと思い、乳がん患者向けのフリーペーパーを制作しました。作り終えてからこの悩みに

乳がんだけじゃないかと思ひ、ただ作るには仲間が必要だと「M」で検索していたら、松井くんの投稿を見つけた。『がん患者には夢がある』という一言と松井くんの投稿に惚れて、連絡をしました。制作した乳がんのフリーペーパーを持って「乳がんだけでなく他のがんも含めた、若者向けのフリーペーパーを作ませんか」と提案したらその場で決まりました。実は患者会を作るのではなく、フリーペーパーを発行しようということから「STAND UP!!」が立ち上がりました。

鳥井「「STAND UP!!」の名前はどのように決まったのですか」

鈴木 私が「STAND UP!!」の名前の案を出しました。かわいそうな感じがしないし、私も立ち上がるし、一緒に立ち上がるという思いを込めました。

多くのがん経験者たちが前に出て発信するようになった

鳥井「そこから実際に第1号発行までのくらかかり、何が大変でしたか」

松井 制作期間は一年半ちょっとですかね。全国各地で孤独に闘病している人たちに届けることを目標に最初から3万部発行しました。全国のがん拠点病院に届けるために何のコンネクションもないことや、あとはお金の問題や、体験談で実名と顔



松井 基浩
(32歳)

16歳で悪性リンパ腫に罹患。小児血液・腫瘍科医



鈴木 美穂
(35歳)

24歳で乳がん罹患。日本テレビ記者・認定NPO法人マギーズ東京共同代表理事

※掲載している情報は2018年10月当時のものです。

写真掲載をOKする方を集めるもの大変でした。
鈴木 発行部数は乳がんのフリーペーパーが3000部だったので、単純に10倍にしました(笑)。まずフリーペーパーは顔が見えるものにしたと思います。当時病院には、匿名で文字が多く、堅くて難しい冊子があふれていました。顔が見えない分想像しづらく、体験談も架空のものかもしれないように思えたので、同世代のがん患者がどんな生き方をしているのが見えるものにしたかった。ただ顔出し可能な人を集めるのが大変で、10人を集めるのに半年くらいかかりました。

鳥井「今でこそがん患者が顔出ししていることが多いですが、10年前はどうでしたか」

鈴木 ない、ほとんどなかったです。そのほしりが私たちでした(笑)。

松井 しかも当時はAYA世代^{※1}って言葉もなかったですね。

鳥井「この10年がんの領域で活動される中で変わったと感じることはありますか」

松井 最近ではAYA世代と若い人たちががんが注目されていて、多くの人たちが前に出て発信している点が変わってきていると思います。

鈴木 私は医療の進歩が劇的だと思っています。例えば同じ治療でも私が受けていた時よりも負担が軽減していると感じます。それは外来で治療ができたり、副作用が軽減できたり、使用で

きる薬剤が増えていたり。あと社会も変わらなければいけないという空気が出てきたと思います。これまで私たちが問題だと思って活動してきたことが、国や自治体にも取り上げられるようになりまし。まだ、がんになっても生きやすい社会とは言えませんが、そういう流れになってきています。

がんになっても一人じゃないと知ってもらいたい

鳥井「お二人がこれからやりたいことを聞かせてください」

松井 医療機関と患者会が繋がるように動きたいです。「STAND UP!!」発足当初と変わらず、全国でAYA世代患者同士で繋がない人を繋げて、孤独で闘病することのない社会を作りたいという想いは変わっていないです。そのために、自分の医者としての経験、患者会での経験を生かして、医療機関と患者の団体を繋げたいと思います。

鈴木 打ち合わせをしたわけではないのですが、私も同じ考えです！2年前まで厚生労働省の記者クラブにいたのですが、社会は課題にあふれていて、みんな普通に生きているように見えても悲しみがない人はいないのだと思うようになりました。その中で私がぶつかった課題が、がんだったわけ。がんを通じて得たこの経験を他の課題解決にも活かしていきたいと思っています。マギーズ東京^{※2}では、「Eng you all」というのがコンセプトで、『あなたのすべてを抱きしめる』という意味です。がんでもそれ以外の病気でも、どんな困難があっても、その人が抱えているすべてのものを抱きしめられるような社会になってほしいと思います。そのためには私がこれまで行ってきた、患者会・NPO運営、記者の経験を社会に還元していきたいと思っています。



- ※1 AYA世代: Adolescent and Young Adultの略で思春期・若年成人の世代を指す
- ※2 マギーズ東京: 英国生まれの、がん患者と家族、友人が「自分の力を取り戻す」居場所「マギーズキャンサーケアリングセンター」の日本第一号
- ※3 マギー・K・ジェンクス: 英国マギーズセンターの創設者

鳥井「最後に、闘病中の方たちへメッセージをお願いします」

松井 病気がわかった時はショックだし前を向くのは難しいけれど、「一人じゃないよ」ということを知ってもらいたいです。「STAND UP!!」を通じてみんなが繋がるような活動を続けていきますし、医師としての活動も続けていくので闘病中の方には前を向いてもらいたいです。

鈴木 松井くんと同じく、10年前の第1号に書いた「一人じゃないよ」という思いは今でも変わっていません。これはマギー・K・ジェンクスさん^{※3}もおっしゃっていたことなのですが、「どんな恐怖の中でも喜びを失わずに自分らしく生きていけるような人生をみんなに送ってもらいたい」と私も思います。がんになった事実を変えられなくても、最大限幸せを感じて生きていけるように、そのために私もサポートしていきますし、他にも支えたいと思っている人がたくさんいます。あなたは一人ではありません。



若年性がん患者団体「STAND UP!!」の
10年にわたる活動写真をモザイクアートにしました！

モザイクアートに使用している写真を一部をインスタグラムに掲載しています。



Follow Me!!

若年性がん患者団体 STAND UP!!

「STAND UP!!」とは…

「STAND UP!!」とは、35歳までにがんに罹患した若年性がん患者による、若年性がん患者のための団体です。私たちの活動目的は、現在闘病中の若年性がん患者が前向きに闘病生活を送れるようにすることです。そのために、2009年の立ち上げから現在まで、メンバーが自らの闘病経験を活かし活動してきました。主な活動内容は、フリーペーパーを通じた情報発信、メンバー間の交流、がん啓発イベントへの参加です。

これらの活動を通して若年性がん患者の輪が広がることで、一人でも多くの患者が孤独に闘病生活を送ることがないように願っています。

2018年度活動報告

定期的に東京で運営会議を行っています。

2018年度は、関東以外の地域でも積極的に交流会が行われました。

4月

- ゴールドリボンウォーキング
- フリーペーパー9号発行
- フリーペーパー9号お披露目会



5月

- 東京交流会



6月



7月

- 神奈川交流会
- 関西交流会
- 東京交流会 (BBQ@葛西臨海公園)



9月

10月

- 埼玉交流会
- リレーフォーライフ上野



11月

- 東京交流会



12月

- 総会
- 東海地方 AYA世代大交流会



1月

- 九州交流会
- 東海地方 AYA世代大交流会



3月

サポートメンバー募集

<http://standupdreams.com/>

「若年性がん患者ではないけれど、何かを手伝いたい!」という声を多くいただき、『STAND UP!!サポートメンバー制度』が誕生しました。若年性がん患者の家族から、がんとは関係のない方まで、さまざまな方が集まっています。年会費1,000円でサポートメンバーに登録していただいた方には、毎年発行のフリーペーパーをお送りします。そのほかにも「STAND UP!!」メンバーとの交流会のお知らせ、活動内容などのご報告メールも配信しています。詳しくは「STAND UP!!」ホームページをご覧ください。



代表
松井 基浩

今年でフリーペーパーも記念すべき10号の発刊となりました。「STAND UP!!」メンバーも全国各地に広がり600人を超えました。ここまで継続してフリーペーパーを作成できているのは、多くの皆様のご支援があったからだ実感しております。「STAND UP!!」を支えてくださった多くの皆様方、ご協賛くださっている方々にこの場をお借りしまして深く御礼申し上げます。今年も編集長を中心に思いのこもったフリーペーパーとなりました。一人でも多くのがんと闘う人たちに届き、少しでも前を向く力になることを願っています。



「STAND UP!!」
第10号 編集長
鳥井 大吾

私が「STAND UP!!」を知ったのは2014年の夏で、初めてイベントに参加したのは2015年の秋。最初はよくわからず、参加することに少しハードルがありました。しかし参加して価値観が変わりました。同世代のがん体験者がさまざまな困難がありながら日常生活を送っている。これだけで勇気をもらえました。もっと早くに参加すればよかったとすら思いました。

このフリーペーパーを読んで、それぞれのメンバーの“積み重ねた時”を感じてもらえたら嬉しいです。そして闘病中の患者さんにとっての支えになることを切に願っています。



副代表
鈴木 美穂

2008年5月に乳がんを告知されてから、今年で11年。たくさんの方々に支えられて今があり、心から感謝しています。その中でも、「STAND UP!!」の仲間との出会いは、宝物。一人では耐えられないようなことも、みんなとなら乗り越えられる。このフリーペーパーを通じてさらに輪が広がり、少しでも多くの方の力になることを願っています。



事務局長
熊耳 宏介

私たちは若年性がん患者団体の先駆けとして、2009年から活動してきました。10号が発行され、掲載された体験談もついに100人になりました。これまで活動を続けてこられたのも皆様のおかげです。これからも、「がん患者には夢がある」というスローガンのもと、「一人じゃないよ」というメッセージを闘病中の皆さんに届けて参ります。

STAND UP!! メンバー募集

STAND UP!! ホームページ
<http://standupdreams.com/>

現在若年性がんと闘っている方、35歳以下の罹患で闘病経験のある方、一緒につなぐって交流しませんか？

定期的開催されているイベントやチャットを通してメンバーと交流を深めることができます。入会方法については、「STAND UP!!」ホームページをご覧ください。ご意見、ご感想、お問い合わせもお待ちしております。



スマートフォンからはQRコードを読み込むと簡単にアクセスいただけます。

ご協賛いただきありがとうございました

● 大原薬品工業株式会社 ● 認定NPO法人ゴールドリボン・ネットワーク ● 樋口宗孝がん研究基金



認定 NPO 法人 ゴールドリボン・ネットワーク

私どもは「小児がんの子どもたちが安心して笑顔で生活できる社会を創りたい」という想いで、2008 年より活動を始め、小児がんの患児、小児がん経験者やその家族が抱える課題の解決に努めてきております。

私どもの活動は・・・

- ①通院のための交通費補助金制度や大学進学のための奨学金の支援、サマーキャンプの支援、就労移行支援、小児病棟の学習室の整備、小児用ニット帽プレゼント等「小児がん経験者のQOL向上」に取り組んでいます。
- ②小児がん治癒率向上や QOL 向上やフォローアップのための研究支援を行っています。
- ③ウオーキングやチャリティーコンサートの支援等を通して、小児がんの理解促進の活動を行っています。

交通費補助金制度 (烈くんプロジェクト)

小児がんの治療にかかる費用の中でも負担の大きい交通費・宿泊費を助成する制度です。入院治療（治療含む）のために遠隔地の病院（病院と自宅120キロ以上離れている場合に限る）へかかる費用を年間1家族20万円を限度として補助しています。

大学へ進学するための 奨学金制度

小児がん経験者の方で大学への進学を希望されているにも関わらず、経済的理由により修学困難な方を支援する事を目的としています。月額4万円で、返済不要の給付型奨学金制度です。

就労移行支援について

就労でお悩みの方や就労を希望される小児がん経験者の方へ、「職場見学会や職場体験実習」を実施している企業との橋渡しを行なっています。

キャンプへの助成金

小児がん患者会が企画するキャンプ等への助成を行っています。

認定NPO法人 ゴールドリボン・ネットワーク

<http://www.goldribbon.jp>



いつでも、
待っている。
ほっとする
仲間がいる。



アフラック ペアレンツハウスは、小児がんなど難病の子どもと、
そのご家族をサポートする、ふれあいの家です。

自宅から遠く離れての入院、通院には、ほっとする場所が必要な時があります。

日本で初めてがん保険をつくった保険会社として、がんと向き合う親子のもうひとつの我が家をつくりたい。

そんな想いから東京と大阪に3か所、ペアレンツハウスが誕生しました。



1泊1,000円で宿泊できます。
(患児は無料)



何でも相談できる
ソーシャルワーカーがいます。



お互いのことを話せる
仲間がいます。



無料の講演やイベントを
開催しています。

アフラックの保険に未加入でもご利用いただけます。

私たちにできる応援を。

アフラックペアレンツハウスは、アフラック、アソシエイツ[®]、その他多くの方々からの寄付により、
公益財団法人 がんの子どもを守る会が運営しています。*販売代理店

「生きる」を創る。

