

若年性がん患者団体



STAND UP!!

16

2025.SPRING

- がん患者には夢がある -

Special Interview

パラクライマー

渡邊 雅子さん

どんな可能性もある

若年性がんと
向き合う10人の
ストーリー

みなさんは家族に
カミングアウト
した？ しない？

わたしたちの夢の紹介

がん経験者の
恋愛リアルトーク
～結婚相談所編～



STAND UP!! 16

- がん患者には夢がある -

2025.SPRING

CONTENTS

- 03 巻頭スペシャルインタビュー
どんな可能性もある。
パクライマー **渡邊 雅子** さん
- 06 若年性がんと向き合う10人のストーリー
- 17 漫画『病気がきっかけではじめて趣味』
- 18 みなさんは家族にカミングアウトした？しない？
- 20 わたしたちの夢の紹介
- 22 がん経験者の恋愛リアルトーク ～結婚相談所編～
- 24 STAND UP!!活動報告
- 25 編集後記
- 26 アフラック少額短期保険株式会社の取り組みについて
- 27 公益財団法人ゴールドリボン・ネットワークの取り組みについて

どんな可能性もある。



Special Interview

Photo by maho @sumire.chan201

パラクライマー 渡邊 雅子さん (48)

取材・文／寺島大貴

病気が理由で諦めてしまうこともあった

——がんとわかった経緯を

教えてください

5歳の時、幼稚園で高い遊具から降りられなくなった子を助けようとした先生が転倒して私とぶつかった際、左脚に痛みもあったので近所の整形外科に行ったところ、たまたま腫瘍を研究していた医師が診察をしてくれました。そこですぐに骨肉腫に気がついてくれたことで、大学病院を紹介されました。検査の結果、左大腿骨の骨肉腫と診断されました。そこから約2年間入院し、放射線、抗がん剤、左股関節の人工置換手術を受け、小学校入学直前に退院しました。

当時は、医療者からも両親からも病気の説明は一切ありませんでした。どうして家に帰れないのか、どうして痛いことを我慢しなければならないのか、聞いてもごまかされたり怒られたりして、わからないまま大人の指示に従って過ごすような生活でした。

——まわりの友だちとの関わりは

いかがでしたか

友だちは本当に立派な人ばかりで感謝しかありません。左脚に入れた人工骨が成長しないため、左右の脚の

長さに差がある状態でした。「脚どうしたの?」とよく聞かれましたが、私自身もよくわからないため、うまく答えられませんでした。でも、それ以上は聞かないで、受け入れてくれる友だちがほとんどでした。

例えば、小学生の時に流行っていたゴム紐飛びで、私が飛ぶ時は足首の高さにするとか、どうしたら一緒に遊べるか、私がお願いしなくても自然に考えてくれるような友だちでした。みんなの優しさで、私は徐々に元気になり、松葉杖で鬼ごっこなどもして遊べるようになりました。病気が障がいにかかわらず認めてくれることができる友だちのおかげで、今の私がいると思っています。

ただ、母からはたくさん制限を受けてきました。学校のことは「なんでも他の人と同じように」と言われる一方、楽しむことは「あなたは他の人とは違う」と言われてしまい、お泊まり会や遊園地に誘われても「行きたいな、でも私には許されない」と諦めていました。就職も「障害者雇用のある公務員しかない」と言われていたため、お花屋さんやお嫁さんになりたいという友だちの将来の夢を聞いて、「素敵だな、でも私には選べない……」と思ってしまう。今思うと友だちは私を認

めてくれているのに、私自身が自分を差別していたのかもしれない。

―病氣のことを知るきっかけは

なんでしたか

高校2年生の時に、父が脾臓がんで亡くなり、遺品整理をしていたときに小児がんや骨肉腫の書籍を見つけてきました。自分の症状と同じで、「これだ」と思いました。でも、両親がずっと秘密にしていたことだから、

私も知らないふりを続けていました。その後、大学生になって主治医から「もうすぐ成人だし、病気のことを本人が知っておく方がいいと思う」と言ってくれたことがきっかけで、主治医から病名や治療歴などの経緯を説明してもらいました。やっと自分の体のことがわかり、もう友だちに嘘をつかなくていいんだとホッとした気持ちになったことを覚えてます。

自分の時間には限りがあるんだ

―クライミングにはどのような

経緯で出会ったのですか

25歳で結婚して専業主婦になりました。同時に、趣味で作り続けていたアクセサリを気に入ってくださった方の紹介があり、とあるお店で、委託販売を15年間させてもらいましたが、そのお店が閉店してしまい、次は何をしようかと考えていた2018年末頃に、婦人科の定期検診で卵巣がんの疑いが出て、卵巣摘出手術をする必要が出てきました。結局、卵巣がんの疑いは晴れたのですが、「自分の時間には限りがあるんだ」と改めて思い、やりたいうことは後悔しないように全部やろうと決めました。夫に遠慮して疎遠になっていた友だちに会ったり、ライブに行ったりいろいろなことをする中で、そういえばクライミングもやってみたかったと思い出したのが始まりです。外壁が登れるようになっていくクライミングジムが家の近くにあり「あのとっぺんに登れたらどんな景色が見えるんだろう」と10年近く憧れていました。脚の障がいのでジムに断れないか遠慮して後回しにしてきたけれど、障がい者クライミング団体をネットで探



して、2019年夏からクライミングを始めました。最初は簡単なルートでしたが、自力でつべんまで行けて、やった！という達成感がすごく嬉しくてハマりました。

—その後2020年に大きな手術をされていますね、その時のことを教えてください。

温存していた左脚の動脈が2011年から詰まり始め、2年間で4回の血管移植手術を受けました。過去の放射線治療の影響だと考えられています。手術後も血液をサラサラにする薬をずっと飲み続けなければならず、入院が必要なほど月経過多になつてしまい、考えた結果2013年に子宮摘出手術を受けました。両親の希望で左脚を温存していたけれど、歩くのに使えない左脚を残すために健康な部分を犠牲にして、何の意味があるのかと考えるようになりました。クライミングを始めたのと偶然同じ頃、私と同じ骨肉腫で脚を切断することを選んだ女性に出会いました。義足で生活する様子を初めて聞けて、とてもQOL（生活の質）が高く感じられ、私もその生活がいinaoと思えました。このことをまわりの人に話しているうちにいろいろな情報をもらい、手術を引き受けて

くれる医師と出会い、2020年に股関節離断手術を受けました。ただ、温存を強く希望していた母には切断を選ぶことをなかなか言えませんでした。手術1カ月前にようやく伝えましたが、「雅子と夫がいいと思う方を選んだらいい」と意外な反応で安心しました。

—手術をしてみてもいいですか

私にとつては、左脚を失ったことで得たことの方が多いです。人工骨が折れたり血管が詰まったりという心配、運動の制限、見た目の悩みなど、体も心も自由になりました。もしこれから何かうまくいなくても、自分で選んだことだから頑張れると思っています。

自分が好きだと思えることをいくつも持てるのは幸せなこと

—左脚を切断されてからもクライマーを続けていますが、現在の活動をお聞かせください

クライミングをして、家事をして、アクセサリを作る生活がとても充実しています。自分が好きだと思えることをいくつも持てるのは幸せなことだと思います。

2019年にクライミングを始め、2021年からは日本代表として国際大会に出場するようになりました。脚に障がいのある私がスポーツを仕事にするなんて、想像もしていませんでした。世界中のクライマーの最高のパフォーマンスは「私も、こんなことができるかも」という可能性をいつも私に教えてくれて心が震えます。そういう人たちと同じ世界で日の丸を背負って戦えるのは、喜びだと感じています。しんどいこともいろいろあるけれど、登れる限り登り続けたいです。

—今後の目標はなんですか

3年後の2028年ロサンゼルスパラリンピック出場です。出られるかどうかはわからなくても、そこを目指して努力するのは自由だと思っています。自分がどこまで成長できるか、今はとても楽しみです。また、私と同じ下肢障がいの人や小児がん経験者とクライミング体験をする活動も続けていきたいです。

—応援しています。最後に闘病中の仲間たちにメッセージをお願いします。

クライミングをする私を見て、「自分もできるのかな？」という人もい

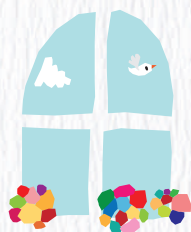
ますが、少しでもやってみたいと思うのなら、それはもう一歩踏み出しているし、すでにでき始めている人だと私は思うんです。私の人生には、今まで良くも悪くもいろいろなことがありました。不透明だからこそ、どんな可能性もあると思います。「これがしたい、こうなりたい」と思えることをいっぱい見つけて、願って、やってみてもいい！これは闘病していた私自身にかけてあげたかった言葉でもあります。

渡邊 雅子 Masako Watanabe

1976年、埼玉県生まれ。パラクライマー。
1981年、5歳で左大腿骨骨肉腫罹患。人工骨置換術を受け、杖と装具で生活。
2019年、クライミングを始める。
2020年、左股関節離断術を受け、義足で生活。
2021年、新しい体でパラクライミング日本選手権に挑戦。日本代表の基準に達し、同年の世界選手権モスクワ大会に出場。
2023年、パラクライミング日本代表の女子で初めて国際大会全出場を達成。
2024年、ワールドカップインスブルック大会で初決勝進出。4位。



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。



原名香子
子宮頸がん



清水港
精巣腫瘍



針谷真衣
悪性リンパ腫



大島直也
肺がん



山崎美紗
脳腫瘍



川口健太郎
大腸がん（S状結腸）



竹内遥香
甲状腺乳頭がん



畑中 聡一郎
脳腫瘍



鈴木 愛花
急性骨髄性白血病



大高厚志
急性混合型白血病

暗転した海外生活

2014年末、夫のドイツ駐在に同行し、私も現地法人でドイツ語を学びながら働き始めました。生活にも慣れ始めたころ妊娠し、定期検診は近所の婦人科のおじいちゃん先生に診ていただき、出産は会社にも縁のある総合病院ですることにしました。

医療の問診に答えるのは一苦勞でしたが良い経験でした。

産後の1ヵ月検診時、おじいちゃん先生から「触診での違和感」を指摘さ



原 名香子

会社員

(45歳／罹患年齢：38歳)

子宮頸がん

れ、遠方の大病院を受診した結果、悪性腫瘍と診断されました。既に症状が進み、腹腔鏡手術では対応できず、化学療法と放射線治療を受けることになりました。

すぐに地元で治療準備が始まりました。治療方針の説明を受け、帰宅すると、これから始まる長くてつらい治療に対する不安が家の中の空気を

重苦しくしました。

私は息子のために「今は死ぬわけにはいかない」と腹を括りました。すると、寝室から鳴咽が聞こえてきました。夫が私の気持ちを想像し、感情を追体験しながら涙を流して鳴咽していたのです。夫とは運命共同体でした。

気の重い空気の中にあっても、息子に授乳する時はとても幸せでした。化学療法や放射線治療によってその幸せが失われる現実を受け入れた時、看護師さんの前で溢れる涙が止まりませんでした。

夫は仕事を調整し、働く時間を減らして、私を病院へ送り迎えしてくれました。母はドイツに来て、住み込みで昼夜息子の世話をしてくれ、私の体を休ませてくれました。治療の影響でパンやドイツ料理ではまったく食欲がわかない事もありました。そんな時、母が作ってくれた肉じゃがは不思議と喉を通りました。

日々の治療で身体は悲鳴を上げていました。私の血管は細く注射針が上手く入らず、毎回5回程針を刺し直され、その度に疲労困憊していました。さらに、体型が細いせいか、放射線治療を受け続けた結果、尾骶骨にヒビが入ってしまいました。

さまざまな困難がありましたが、主治医と信頼関係を築くことができ、家族のサポートを受けながら計画通りに治療を進めることができました。

経過観察を続けながら2019年に日本に帰国しました。日本では私も仕事に復帰しました。職場には「がん」のサバイバーであることを伝えず、つい無理な仕事をしていました。貧血を起こして入院したり、リンパ浮腫を発症してリンパ管静脈吻合術を受けたりました。現在悪性腫瘍は寛解しましたが、これからはあまり無理をしないよう心掛けていきます。

看護大学博士課程のサバイバーとヨガの研究に参加をして身体を動かすことの大切さに気づき、この夏休みから朝ラジ体操をしています。息子が4歳になるまではと願い、生きられた奇跡を感じたのがつい昨日のことのようです。今では息子も小学生になりました。家族で過ごせる日々に感謝しながら、少しずつ自分の人生を振り返れるようになりました。これから人生の後半を迎え、仕事だけではなく地域の子どもたちに貢献できることを始めたいと考えています。



すべてにおいて家族が支えになりました。



清水 港

ファイナンシャルプランナー
(38歳／罹患年齢：38歳)

精巣腫瘍

どんな知識よりも価値のある実体験

みなさん、初めまして。私は関西圏を中心に、ファイナンシャルプランナーとして活動しています。2024年の7月にがん宣告を受けたばかりのホヤホヤサバイバーです。

すでに手術も受け、1回目の転移検査では陰性と、一安心しているところにこのようなお話をいただき、私の体験が何かのお役に立てばと思って書かせていただきました。拙いところもあ

るかもしれませんが、少しお付き合いくださいませ。

私は2024年7月にがん告知を受けたのですが、実は5月の中頃から下半身に違和感を感じていました。精巣が硬いような、太ももに押される感じがするような不思議な感覚で……別に痛いわけでも、生活に支障があるわけでもありませんでしたので、しばらくほったらかしていました。

ところが6月中頃、違和感が大きくなってきたこともあり、ネットでいろいろと調べてみました。30代・睾丸・違和感などで調べて出てきた病名は精巣腫瘍、

「……え？まさかのがん？」希少がん、30代では最多など、頭が整理出来ない情報も多かったこともあり、なかなか信じることもできずそこからさまざまな手段で調べに調べ「……病院に行くしかない……」と気持ち切り替わるまでの3週間ほど、落ち着かない日々を過ごしました。

実際に7月頭に泌尿器科で診ていただいていたのはトントンと話が進み、即大病院へ、即入院、即手術……と動いていき、今年の七夕は右精巣とお別れする日になりました(笑)。

術後1週間ほどで退院し少しの休養をいただいて、今は職場復帰もできている状態です！数多くの医師、看護師の方には感謝の気持ちは何度お伝えしても足りないと思います。

ここで少し話は変わりますが、私は仕事の一端で、お客様にがん保険のご案内もしています。がん保険は加入から約3カ月、不担保期間というものが、簡単に言うと加入してから3カ月間以内にがんが見つかったも保険金は出ないというルールです。こう



術前、親族にカミングアウト後の写真

したルールがあるものですから、今までご案内したお客様に「3カ月の間は病院を極力避けましょう」なんて笑い話をしていました。

私自身、たった3週間、自分ががんかもしれないと思っただけで眠れず、死ぬかもしれないと考えたり、言葉に表せない不安な毎日を経験したのに、なんて無責任な表現でお話していたのかと痛感しました。自分が罹患したことで、初めて感じるようになったことや見える目線が増えたと感じています。

私にとってこの体験は、身体の一部を失い、ホルモンバランスが崩れている影響が身体に出てきていることの苦しきより、自分と同じ経験をやるかもしれない誰かのために知識や時間を得ることが出来た、貴重な体験だと思っています。

同じがんでも、人によって感じ方や予後も違うのは知っています。それでも、この病気を「貴重な体験」と思ってくれるような方々と、未来の罹患者を支えていける力になれば幸いです。

健康でいることが一番大事

大学2年生のとき、首の左側がこぶし大に腫れました。病院に行ったところ、病名がわからず、病院を転々と紹介され、4カ月後ようやく4つ目の病院で「悪性リンパ腫ホジキン型」と診断されました。治療は抗がん剤治療と放射線治療を受けました。副作用は脱毛、嘔吐、不眠がありました。治療を開始してからの生活は一変しました。いわゆる一般の大学生と同じような楽しい学生生活、アルバイト、恋愛、これらの

すべてが今までのように出来なくなりました。

診断後、髪を切りました。とても気に入っていた髪型だったので、ギリギリまで切らずにいましたが、抗がん剤治療を始めると長い髪では床に落ちる量が多く大変なので、病院内の美容室で理解のある美容師さんに切ってもらいました。ウィッグは渋谷の109の中にあるギャルっぽいお店に買いに行きました。長い髪と短い髪の2種類

買って、少しでもオシャレをして、つらい状況を楽しもうとしました。

抗がん剤治療は投与日を含めて3日間は吐き気が強く、ほぼ水分しか摂れませんでした。試行錯誤の末、私は比較的「めんつゆ」は抵抗なく摂取できることがわかりました。少しずつ「めんつゆ」を飲んで体力を回復させ、4日目からうどんなど麺類を食べてなんとか生き延びました。そして、うつ状態にもなり全然眠れませんでした。抗がん剤は4クルールの8回受けたのですが、2回目と3回目が一番きつかったです。こんなにつらいことを8回も受けるなんて耐えられないと思いました。吐き気止めを飲むタイミングが次第にわかってきたことや「あと何回耐えれば終わる……」と減っていく回数を数えてなんとか乗り切りました。

大学は抗がん剤を投与する日とその翌日は授業を入れないように調整し、どうしても出席が必要なときは担当教授に事情を話し、理解を得ました。おかげでギリギリで単位を取得できました。しかし、私のメンタルがボロボロでした。同級生にがんのことを話しても理解はなく、まともな人間関係は築けません。ウィッグをかぶり半分泣きながら大学に行く日々でした。

そんな私を見た親友から「他大学の編入試験と一緒に受けないか」と誘われました。その時行っていた大学は、元々学びたかった方向とは違いました。

病気の治療に1年間使い果たし、就職活動をする自信もありませんでした。そして、体力が戻っていないこともあり、他大学に編入してもう一度3年生をやり直すことにしました。

あれから15年、現在は会社員として働いています。私は不器用な性格で、人より何倍も努力しなければならないと当時は思い込んでいました。身体が悲鳴をあげているのに気づかないほど無理をして、頑張り過ぎていました。つらい気持ちをうまく処理できず、自分で自分をどうすることも出来ず、一人抱え込んで涙を流していました。振り返ってみると努力の仕方が間違っていたと思います。心と身体をケアしながら、頑張りすぎない努力をすることが大切だと今は考えて過ごしています。私の経験がフリーペーパーを見た方に届いて、少しでもお力になれば嬉しいです。



針谷 真衣

会社員
(36歳／罹患年齢：21歳)

悪性リンパ腫



ウィッグがとれた頃

やりたいこと仕事が一番の薬

私は鍼灸師をしており、がん患者さんを何人か診させていただいていました。その方々の、がんがあっても受け入れて生きている姿を見て「この方々の生き方を伝えていきたい」と思うようになりました。そんな中、学校で行う「がん教育」を知り、2020年頃からがん教育外部講師の勉強をしていました。

2023年頭頃から、咳が続くよう



大島 直也

鍼灸師、スポーツトレーナー
(39歳／罹患年齢：38歳)

●
肺がん

になり、そのうちに誤嚥まで起こすようになりました。2023年6月頃、遂に声が枯れ始め、息切れも酷い、いよいよおかしい。最初、耳鼻咽喉科にて声帯をみてもらいましたが、目立つ炎症は無く、吸入治療だけして帰されました。症状は変わらないので、今度は内科。ここでもさまざまな検査でもわからず、抗生剤も効き目がありませんでした。何となくもう一度声帯を診

てほしいと思い、最初の耳鼻咽喉科へ。すると医師の顔色が変わり、「声帯が片方動いていない。今すぐ紹介状を持って総合病院へ」との指示で、その受診の10分後には総合病院へ受診に行きました。

その日と次の日に検査、後日の検査入院も経て、転移も脳・両頸部リンパ節・両肺・副腎・小腸・大腸・骨盤に見つかり、2023年8月、肺がんステージIVと診断を受けました。「がんを勉強していた自分がまさか」という気持ちと、「やっと病名がついた」という気持ちがありました。

検査入院前のことですが、突然の頭痛・胸痛・腹痛が現れ、眠れない日が数日ありました。後に受診で、がん性の疼痛であることがわかりました。実は入院前に初の宿泊を伴う家族旅行を計画しており、妻から「やめようか」と聞かれましたが、最初で最後になるかもしれないと思い「絶対行きたい」と伝えました。結構痛みでつらかったですが、何とか家族旅行は行けてよかったと思っています。

ステージIVの診断の為、手術と放射線治療は適応になりませんでしたので、「がん遺伝子検査」に進みました。検査でそのがん細胞に一定の変異遺伝子が見つかった場合、通常の抗がん剤の化学療法ではなく、分子標的薬が使えるところでした。自分は検査で適応することがわかり、すぐに投薬治療



痛みがづらい中で行った初めての家族旅行

が始まりました。投薬と言っても、飲み薬を1日2回飲むだけで、本当に負担少なく過ごしていました。その治療を続け、CTを撮影したところ、3カ月で原発巣は縮小し始め、転移部も薄く目立たなくなってきたとのことでした。ステージIVだったことにより、たまたま手術も放射線もせず、分子標的薬で合う薬が見つかったおかげで、身体の負担は本当に少なくて済みました。いろいろと運がよかったです。おかげさまで、仕事は受診日や検査入院以外では休まずこられました。仕事をしているということが自分にとって大きいことでした。

鍼灸師の仕事を続け、2024年3月に設立した一般社団法人LINKOSという、がん教育を普及していく法人の理事に入れていただきました。治療は続いていますが、精力的に働くことが私にとって一番の薬になっていると感じています。

治療と高校生活と大学入試

私は高校1年生の時にグレード2の乏突起神経腫という脳腫瘍が見つかりました。

当時、眼精疲労の頭痛が酷かったのですが、体育の授業で頭にボールが当たり、脳神経外科に行き、MRI検査でわかりました。翌日に大きな病院に行くよう紹介状を渡され、大きな病院



山崎 美紗

学生

(24歳／罹患年齢：16歳)

●
脳腫瘍

に行ったところ脳腫瘍だろうと言われました。

それから検査のための入院や通院が始まり、「脳に腫瘍が見つかり、手術、入院をするために休む」と学校の各教科担任にも伝え始めました。ちなみに術前に言われていた後遺症は服を着れない、歩けなくなる、絵を描けなくなる

等でした。

手術当日、9時間を予定していた手術は6時間で終わり、翌日には歩ける状態になっていました。後遺症は後ほど発生するてんかんと半身麻痺ですが今は普通に生活しています。

手術が終わり、いつまで入院かわからないままずっと入院していました。ある日「明日婦人科行けない？」と言われ、急遽退院し、県外の不妊科で妊孕性温存治療が始まりました。

妊孕性温存治療が終わり、学校に復帰し、汗をかく程度の運動をしてはいけないと言われていましたが、汗をかく程度の活動をしてしまってたんかんの全身発作、けいれんが起こり、救急搬送され、そのまま抗がん剤治療と長期入院生活が始まりました。

抗がん剤治療で免疫力が低下し、隔離入院していました。この時、高校2年生になっていたこと、元々関東の大学に行きたかったため、主治医に相談し、もしものことがあった時用に今の病状などが記してある紹介状のようなお守りを貰い、オープンキャンパスに行っていました。退院して、関東に行った際はてんかにも慣れない中だったため、発作を起こしてしまい救急車に乗ることもありました。

そして、第一志望校を見つけ、治療を続けながら、入試対策に取り組み始めました。学力には自信がなかったため、書類や面接での入試を受けることにし

ました。また、欠席日数も多かったため、事前に志望校に出席日数と可否について確認をし、大丈夫だとわかり入試対策を続けました。そして合格しました。

当時、教師からは病気ゆえか大学進学も夢も批判されていましたが、使える時間すべてを入試対策に注ぎ、無事に合格出来ました。

主治医に合格を伝えると、放射線治療を開始しようという話になり、大学進学前にすべて治療を終わらせたい希望を通してもらい、高校の卒業式の日も放射線治療をしていました。放射線治療では脱毛してしまい、5年経った今でもうすらとしか生えていないのですが、ヘッドマッサージを始めたおかげかここ数年生え始めてきました。

大学では高校時代に送れなかった青春を過ごすことができ、闘病経験があったからこそ人生後悔しないように生きようというんなことにチャレンジするマインドになることが出来ました。



入院中、唯一食べられたのはチョコレートでした。
(写真はイメージです)

がんで悩まない

私は26歳で大腸がんステージ3と診断され、手術と抗がん剤治療を経験しました。私の体験を通じて、今がんで悩んでいる人の悩みが少しでも楽になってくれたら嬉しいです。

― 病気になる前の生活

私は高校卒業後、就職の道を選び、Web制作会社や食品卸問屋などで働きました。そして、20歳から毎晩



川口 健太朗

会社員

(37歳／罹患年齢：26歳)

大腸がん(S状結腸)

お酒を飲む日々を過ごしていました。運動は全くせず、体重は86キロ。26歳で大腸がんが見つかりました。

― がんの前兆と告知

2013年10月、最初は月1回程度の下痢から始まり、徐々に便漏れや腹痛が増えてきました。最初は「飲み過ぎ、食べ過ぎかな？」と思う程度でした。

2014年2月、仕事中に立っていられないくらいの激痛が走り、仕方なく病院に行きました。

そして後日、大腸カメラ検査で腸を塞ぐくらいの大きさの腫瘍が見つかり、がんと告知されました。当時、私はがんに対する知識がほとんどなく、家族や同僚など周囲の「がん＝死」という反応に驚きました。

― 治療の経過

告知の翌月に手術を受け、S状結腸とリンパ節を20センチ程度切除し、リンパ節の転移が27個と多かったのですが、抗がん剤治療も始まりました。半年間の抗がん剤治療では、吐き気や倦怠感、手足のしびれといった副作用が少しずつ増えていきました。吐き気が強く、ある日、血を吐いてしまいました。その時に「こうやって死んでいくのか」と死を意識し、だからこそ「生きたい」と本心から思うことができました。

それから、抗がん剤の副作用の軽減を目指して食生活を見直し、野菜中心の食事を始めました。また、食について学び、フードコーディネーターや食生活アドバイザーなどの資格を取得しました。さらにランニングも始めました結果、徐々に身体が軽くなり3年間で30キロの減量となりました。

― がんサバイバーとしての活動

治療後、がんサロンというがん患者会に参加し、自身の体験を語り合うこ

とで、がん向き合い、自分自身がんを受け入れることが出来ました。また、がんで悩むこともなくなりました。それぞれの体験や悩みなどを共有し、情報交換することで得られる安心感は、病院や家庭では得られないものだと思います。なので、がんで悩む人がいなくなったら良いなと思って、がんサロンの運営に参加し、がんサロンという場所を多くの方に知っていただけるようにSNSなどで情報発信をしています。

― がんを経験して得たもの

がんをきっかけに、健康的な生活習慣を身につけ、精神的にも成長しました。がんの罹患と治療はもう二度と経験したくないですが、私にとって人生を見直す大きな転機となりました。これからもこの経験を活かし、がんで悩む人がいない社会の実現に向けて活動をしていきます。



治療前～中は約90kgの人生最大体重でした



竹内 遥香

演奏家（個人事業主）
（31歳／罹患年齢：27歳）

甲状腺乳頭がん

手術が経過観察か、選ぶがん。

「うちは橋本病を持っている家系だから、大人になったら一度甲状腺の数値を測ってみてね」という母からの言葉を思い出し、軽い気持ちで受診した甲状腺外来。数値異常はなく安心したのに、触診で「しこりがある」という主治医の予想外のつばやきから、あつという間に甲状腺乳頭がんの診断が下りました。

発見時はわずか7mmの腫瘍で、自覚症状もなし。甲状腺乳頭がんは標準治療が甲状腺摘出手術ですが、おとなしいがんであるため、腫瘍が1cm以下の微小がんは経過観察が推奨されています。がんと聞くと「早期発見・早期治療が大切」というイメージなので、「腫瘍が小さく危険性が低ければ、治療せず一生身体に残しておいて良い」という甲状腺乳頭がんの特異さに驚きました。「今すぐ手術するか、経過観察か選ぶ」という最初の選択はかなり悩みましたが、私は経過観察の道を選びました。

経過観察の間はまわりにいかにがんのことを言えず、治療は今はいらないのに身体にはがんがあることがつらく、「あの時病院に行かなければ……がんと診断されなければこの先も普通の生活が送れたのにな」なんて考えもしました。経過観察を始めて1年半経った頃、腫瘍が2個に増え、大きさも約1cmになったことから手術への切り替えを決意し、甲状腺の右側を摘出＋リンパ節郭清をしました。

手術を決意してから、はじめて主治医に演奏家であることを伝えたところ、「ドレスを着る仕事なのだから手術痕をなるべく小さくできるようにしたい」と心強い言葉をいただきました。手術によって、わずかな確率で手足のしびれが残ったり、命に関わることもあるかもしれないと思うと、手術までの演奏の機会はとても尊くなり、噛み締めるように演奏会をこなしていきましました。

手術後、手術で声が出にくくなる恐れがあったため、麻酔から目覚めた直後にいつもの声が出た時は感動して「声出てる！」と家族に向かって何度も叫びました。臓器がなくなっても元気で過ごせているので「人間の身体ってすごいなあ」と思います。

手術後、演奏の現場にちゃんと戻れるか不安でしたが、復帰公演となったコンサートには病院でお世話になった薬剤師さんや主治医、院長先生も聴きにきてくださりとても嬉しかったです。手術後も演奏の動作に支障はなく、ステージに立てるありがたみや幸せをよみ感じるようになりました。



手術直後です。この時はまだ首の手術痕の様子がわからなくて不安でした。

治療後に、将来の結婚・出産を考えたパートナー探しを始めましたが、再発の可能性やごくわずかな確率ですが遺伝の可能性への引け目から上手くいかず、極限まで落ち込んでしまう時もありました。そんな時にSTAND UP!!の交流会で温かい励ましの言葉をいただいたり、まわりにもがん治療を公表し、諦めずに行動を続けた結果、今は理解のあるパートナーに巡り会ったことができました。

これからは自分のようにがんのことで悩む人たちの力になりたいと思い、長野県のAYA世代がん患者・経験者コミュニティ「NAGAYA」の運営スタッフをしています。発足したの団体ですが、交流会やイベントを通して、これからもっと多くの長野県のAYA世代のみなさんと交流できたら良いなと思っています。

2020年4月から新人薬剤師として働き始め、2ヵ月が経過した6月頃から朝起きた時に酷い吐き気と頭痛、右方向を見た時に視界の歪みが起こるようになりまし。疲労感も酷く、毎日8時間程度睡眠を取っても疲れが取れなくなりました。さすがに、これは怪しいと思い、自分なりに調べた結果、脳



畑中 聡一郎

薬剤師
(28歳／罹患年齢：24歳)

●
脳腫瘍

新卒3ヵ月でがんになった 薬剤師の話～

腫瘍というワードがヒットしました。しかし、流石に、それはないだろう、働き始めたばかりだから疲れているだけ」と思っていました。そろそろ休みを別でもらわないと身体が限界だと思っていた頃に、職場の健康診断があり、そこで視界が歪む症状を訴えた結果、眼科へ行くように促されました。

2020年7月にMRIでの精密検査の結果、脳腫瘍(胚細胞腫瘍)であることが発覚。すぐに緊急入院し、第三脳室開窓術(脳の底に穴を開けて、頭の中に溜まっている水の流れを良くする手術)と腫瘍生検術(その腫瘍がどんな腫瘍なのかを確認する手術)を行いました。手術後、酷い髄膜炎を患い、ハンマーで殴られたような頭痛と40度の高熱に2週間苦しめられました。リハビリを受け、8月から抗がん剤治療(ICE療法)3コースと放射線療法が開始になりました。

治療の影響で、吐き気、倦怠感、脱毛などの副作用にとても苦しめられました。脱毛は、髪の毛を摘んだら摘んだ分だけ抜ける感じで、あまりにもベッドまわりが散らかるため、電動髭剃りの背中についているバリカンで髪の毛を全て剃りました。特に食欲不振が酷く、食欲不振時は、薬剤師の同級生たちがお弁当やお菓子、ジュースなどをたくさん差し入れてくださり、そのおかげで乗り越えることができました。

がんと診断されても別れることなく、治療中も一緒にいてくれた彼女と結婚したいと思うようになり、抗がん剤治療の終盤でプロポーズをしました。その後、闘病を終え、2020年11月中旬に退院。11月末からフルタイムで職場復帰しましたが、すぐに体力の限界を迎えてしまいました。その後は、週2〜3回程度のパートで徐々に社会復帰を目指して

働いていました。2021年6月、いつものように仕事を終え、帰宅して休んでいたところ、人生初のおんかん発作を発症。車の運転が2年間禁止になり、気持ちが悪びどん底に落ちました。

しかし、このままではいけないと思い、自身ががんと闘った経験を患者さんに還元するために病院薬剤師へと転職をしました。転職を機にフルタイム薬剤師として働きはじめ、完全に社会復帰をしました。多くのがん患者さんにも関わることができ、とてもやりがいを感じて働いていました。その後、3月には彼女と入籍しました。しかし、2022年8月、睡眠中に再度おんかん発作が発症し、救急車で搬送。再び入院することになりました。このタイミングで、てんかんの発作を抑える薬を飲み始め、現在も服用中です。

現在はインスタやYouTubeなど各種SNSで闘病体験を発信したり、講義やオンラインでの交流会などを行っています。私の経験が少しでも多くの人の心の支えになれば幸いです。



治療2コース目で髪の毛が
抜け落ちてしまった時

子どもの私が母に願う事



鈴木 愛花

元看護師、イラストレーター
(29歳／罹患年齢：9歳)

急性骨髄性白血病

私が白血病を患ったのは小学4年生、9歳の時でした。それまでは走るのが大好きで、クラスでも1、2位を争うほど足が速く、運動神経が良かったのですが、ある日を境に少し走るだけでも息が苦しくなり、体がだるく感じるようになっていました。私は毎日「だるい」と言っていてソファに横になる事が多くなり、母は様子がおかしいと感じ、かかりつけの小児科に連れて行ってくれました。

診察中、いつもと違う病院の雰囲気

で普段はしない血液検査が行われ、看護師たちがバタバタと動く姿に不安を覚えました。結果、私は大きな病院へ案内されることになり、訳も分からないうちに「すぐに入院が必要ですよ」と告げられ、突然家族と引き離されました。今まで当たり前だった家族との日常が一瞬にして変わり、これから何が起るのかまったくわからない不安と寂しさを抱えたのを今でも覚えています。

入院後、私は毎日のように「いつ退院できるの?」と、まわりに聞いていま

した。自分の病気が白血病だということもしばらく教えてもらえず、数日で退院できると勘違いしていました。健康に自信があった私には、自分が重い病気にかかっているという事実を受け止められなかったのだと思います。しかし、長期の治療が必要だとわかると、ようやく病気を受け止めました。抗がん剤治療で病室での生活が当たり前になっていく中、最もつらかったのは家族の表情を見ることでした。母は悲しそうな顔で私を見守り、父は沈黙していました。姉は両親の関心を独り占めしてしまっている私に対し、複雑な気持ちを抱えているようでした。病気と闘うよりも、自分が家族に与える痛みを見るのがつらかったです。特に母が「私が代わってあげられれば」と自分を責める姿はとても悲しかったです。

やがて抗がん剤の影響で髪が抜け、誰が見ても病気を抱えた子どもの姿になりました。まわりからの「かわいそう」という言葉や視線が増え、普通に接してくれないのがとても嫌でした。確かに病気は抱えていましたが、治療以外は特別なことなく過ごせていましたし、楽しいときもありました。病気があるからといって、毎日が悲しくてつらいわけではありません。私が家族や友人に強く願っていたのは、普通に笑顔で接してくれることでした。病気を抱えた人々を「かわいそう」ではなく、「その人」として見てほしいと思

ました。

約1年の闘病生活を経て、私は退院することができました。20年ほど経過後、最近では子宮頸がん上皮がんと診断され、「またか」とショックを受けましたが、早期発見だったため迅速に対処できました。現在、私は何と自由なく生活しています。絵を描くことが好きなのでイラストレーターとして活動してみたり、絵本を作ったりしています。

この経験を通じて私が伝えたいことは、病気を抱える人々への接し方です。同情や憐れみではなく、その人の個性や強さを認め、普通に接することを大切にしてほしいと思います。そして、どうか母親たちには子どもが病気になったのは自分のせいだと思わないで欲しいです。病気になったのは仕方のない事で、少なくとも私は大好きな母が悲しむことを望まず、笑顔で優しく包んでくれることを望みます。



よくパズルで遊んでいました

退院から21年。

小学1年生の時、冬頃から風邪が治りにくく、口内炎、下痢などの体調不良が続いていました。そのような状態が続いていたある日、手の指の関節が腫れて痛みで曲げられなくなり、地元病院へ行ったところ、すぐに大学病院を紹介されて詳しい検査を受け、そこで白血病と判明しました。そこか



大高 厚志

会社員

(29歳／罹患年齢：8歳)

急性混合型白血病

さらに大学の附属病院へ転院しました。詳しい病名“混合型白血病”を知ったのは退院して数年後でしたが、国内でも症例の少ない珍しい病気のため驚いたのを覚えています。

入院して待っていたのは壮絶な治療でした。点滴では途中で蕁麻疹が出てしまうことがあったほか、自己血採

血や骨髄検査ではお尻が痛すぎて寝返りが打てず、抗がん剤でボロボロと抜けていく頭髮と脱毛後の頭部を見るのはつらいものでした。先が真っ暗になり、何で自分だけこんなに苦しまなければいけないかがわからず、まわりに当たり散らすこともありました。治療で体力も落ちてしまい、一時は自力で階段の上り下りも出来なくなりました。放射線治療では味覚がおかしくなり、ほとんど何も食べられなくなることもありました。骨髄移植は白血球の型が合った妹から受け、拒絶反応もありましたが成功しました。

入院中は、テレビでアニメやビデオを見るのが日々の気晴らしになっていました。体調の良い時は病院内の院内学級に通ったほか、外泊許可をもらって家に数日帰ることもありました。病院ではずっと病室で過ごしていたため、たまの外泊が貴重な楽しみでした。

入院から約1年で退院することができ、そこからは薬を服用しながら通院が始まりました。しばらくは学校を途中で早退して頻繁な通院が続き、授業になかなかついて行けず大変でした。学校に1日通えるようになったのは、小学4年生になってからです。体力は回復していったものの、身体的能力がまわりと比べれば低かったため、特に体育の授業はついていけず、それが原因でいじめられたこともあります。

退院から20年以上経ち、幸い再発や

薬の服用もなく日常を過ごしています。当時の主治医の先生はその後別の病院へ移動しましたが、昨年約20年ぶりに会ってお礼を伝えることが出来ました。通院も現在は年1回になり、小児科に新たにできた長期フォローアップ外来で経過を診てもらっています。

白血病になった当時は治るかどうかもわからず、将来のことを想像できませんでしたが、仕事もこなして趣味も楽しめているのは治療に何とか耐えたからだと思っています。これからも健康には気をつけながら過ごします。症例の少ないがんのため、同じ病の人にはまだ会ったことがありません。がんと病歴については、まだまだ理解を得られにくいことがあるので、理解が進んでほしいと願っています。



入院中にもらった、くじらのぬいぐるみ。今でも大事にしています。

病気がきっかけではじめた趣味

イラスト／川島真弓



みなさんは家族に カミングアウト した？しない？



前号(15号)では、さまざまな人へのカミングアウト(病気のことをまわりの人に伝えること)について特集しました。その中で、「家族へのカミングアウトも悩んだ」という声も多く寄せられたため、今回は家族へのカミングアウトについて特集します。

●集計・構成／元山 真悟

- ①誰に伝えましたか？ ②どのタイミングで伝えましたか？
③どのように伝えましたか？ ④伝える際に工夫したことはありますか？

30代・女性／悪性リンパ腫(罹患年齢33歳)

- ①夫、母(その他の人には、夫から義理の両親に、母から父と弟に伝えてもらった)
②がんとわかったとき(治療について医師から家族への説明が必要だったため)
③電話でがんであることのみ簡単に伝えました。治療の詳細は主治医から説明してもらうことになっていたため自分からは伝えませんでした。
④変な心配をかけないように、できる限りいつも通りにふるまうよう気をつけました。取り乱して泣いたりすることはありませんでした。

30代・男性／肺がん(罹患年齢38歳)

- ①妻 ②告知を受けた日
③まず告知を受けて会計を済ませる前にLINEで報告して帰ってから直接伝えました。
④大事なことなので面と向かって言葉で伝えました。子どもがいるため、自分の残り時間ももしかしたら短いかもしれないので、できるだけ今の状況を詳細に話しました。妻も取り乱すこともなく、受け止めてくれました。

40代・女性／乳がん(罹患年齢30歳)

- ①両親、夫 ②告知前の検査時点
③両親には電話で、再検査で大きな病院を紹介されたと伝えました。泣きながら話した気がします。
④自分が一番パニック状態で両親には配慮できませんでした。

30代・女性／白血病(罹患年齢23歳)

- ①家族全員 ②まだ大学院生で一人暮らしだったため診断されてすぐ
③一人暮らしをしていたため、電話で「とりあえず来てほしい」と伝えました。
④初回ははっきりした診断がでなかったため一緒に先生の話聞きに来てほしいと電話しました。

40代・女性／胃がん(罹患年齢30歳)

- ①両親 ②診断された時点
③電話で「胃がんと診断されて、これから精査の必要があるみたい」とストレートに伝えました。
④「わかったらその都度連絡するので、あまり心配しないで」と伝えました。何も症状がないし日常生活にも困ってないし、今来ても何もできることはないので必要なときに来てほしいという現状を淡々と伝えました。

30代・女性／乳がん(罹患年齢34歳)

- ①子ども ②治療が始まる前
③治療によって髪が抜けることがわかり、娘に隠し通すことはできない、どんな状態になってもママであることを伝えたいと考えて『ママのパレッタ』という絵本を使って説明しました。
④緊張しすぎないように優しく説明しながら絵本を読み聞かせるようにしました。説明したすべてが理解できたわけではありませんが、子どもなりに受け止めてくれました。

カミングアウトしなかった

30代・女性／甲状腺乳頭がん（罹患年齢34歳）

いろいろ周囲に相談し悩んだ結果、親には言わないことにしました。理由は、過去に親が家族をがんで亡くしたのを機に精神的不安定になり、大変な思いをしたためです。また現在一人親一人っ子の家族構成なので、唯一の家族である自分も罹患したと知ったら、精神状態が悪化するのが目に見えていたのも理由です。親には申し訳ないと思いましたが、冷静に医師の説明を聞いたりサポートしてもらう事は困難だと思いました。がん種も生存率が高く、入院期間も短いことと現在実家を出て別々で暮らしていることから、少なくとも今は余計な心配はかけず伝えない方がベターだと判断しました。

40代・男性／脈絡膜悪性黒色腫（罹患年齢36歳）

心配させたくなかったから両親には言いませんでした。

30代・男性／精巣腫瘍（罹患年齢30歳）

妻から義理の母には伝えてもらいましたが、「父の性格上伝えないほうがいい」というアドバイスをもらい義理の父には今も伝えていません。

20代・女性／頭頸部がん（罹患年齢24歳）

実家を離れており、治療は手術のみだったこともあり心配性な両親には術後1年経ってから伝えました。兄弟には術後3年ほど経ってから、年末に会ったときにサラッと伝えました。びっくりはしていましたが、生活に影響ないことを伝えると安心していました。

読者へのメッセージ

- AYA世代は未成年や学生、社会人であったり、自分自身が子どもを持つ親であったりとライフステージや精神的な自立度も経済的な自立度も幅があると思います。告知はひとりで受けたいのか、誰かと受けたいのか、ある程度選べるようになるといいと感じています。家族の協力なしに治療することはできなかったのも、個人的には家族と一緒に病名告知されてよかったと思っています。
- 伝えるかどうかは、本人の気持ちと状況次第だと思います。ただ、家族の気持ちを考えた時に「教えてほしかった」と思う可能性があるなら伝えるべきかと思いました。
- 人によるかと思うが、私の場合は情報をふせると、かえって親が必要以上に心配し、自分の気持ちをかき回されることにストレスを感じました。自分の精神状態を保つためにある程度は伝えた方がよいのかなと思いました。
- がんだと自覚してからしばらくの間、誰にも話せず、1人でずっと調べ続けている時間がありました。治療法や手術の流れなど何度も同じサイトを行ったり来たりして…… 誰かに話すだけで劇的に心は軽くなりました。SNSに投稿するよりも、身近な人に話せることが救われる場合もあると思います。
- 家族であっても、話しにくい、伝えるにくい、わかってもらいににくいと感じます。とはいえ、家族にがんであることを一生隠すのは難しいと思うので、必要最低限のことを伝える、くらいの方が気持ち的に楽かなと思いました。
- “がん”という二文字は、カミングアウトされる相手にとってもダメージが大きいので、相手の状況によっては伝えることが必ずしもベストではないと思いました。伝える場合はタイミングも考慮した方がいいと思います。ただ、伝えることでより絆が深まる場合もあるし、伝えなかったことで余計にショックにさせてしまうこともあるため、自分がどうしたいか、相手にどうしてもらいたいかを考えて、悔いのない判断をしたいです。
- 相手との距離によって伝えるかどうかを判断するという選択肢もありだと思います。



わたしたちの夢の紹介

●構成／四家 明日香

がんになっても夢ややりたいことをあきらめる必要はありません。
がんになったからこそできた夢や、目指したいことがあるかと思います。
3名のメンバーに登場していただき、叶えた夢やこれからについて語ってもらいます！

がん治療薬の開発にかかわる仕事を通じて、 がん患者に貢献したい

高校2年生の時に左大腿骨に骨肉腫を発症。抗がん剤治療を行う中で「この薬は自分の体の中でどのような作用が起きているのだろうか?」と興味を持ったことがきっかけとなり、抗がん剤や薬全般について勉強したいという思いから薬学部に進学しました。勉強をしていくうちに“治験”のを知り、抗がん剤治療を経験した者として、薬を使用することの希望と怖さの両方を感じていました。そのため、多くの患者さんの協力を得て行われる“治験”はより特別なものを感じていて、治験分野に携わることのできる会社への就職を目指しました。実際の就職活動では、医薬品開発関係の会社を中心に就職活動を行いました。特に以下2つのことを意識して選考に臨みました。



岡野 幹さん (29歳)

骨肉腫
罹患年齢17歳

①履歴書作成や面接段階で、がん罹患の経験や、 身体障がいについて素直に伝えること。

がん罹患の経験が志望動機であり、治療の影響で左膝に障がいがあるという点を早い段階で伝えるようにしていました。伝えることに対して不安もありましたが、最初に伝えたくて向き合ってもらえる会社であれば、働きやすさと、やりがいを感じながら、会社のために働けると思ったからです。

がん罹患の経験を伝えた際の反応は、人によってさまざまでしたが、「就職活動は会社が人を選ぶだけの場ではなく、私たちが会社を選ぶ場でもある」それくらいの意識をもって臨みました。

②内勤職やデスクワークの職種募集がある会社を主にする

治療後の体力低下や、左膝の障がいを考えると、当時、長時間の立ち仕事や広い範囲を動く仕事は長く続けることができないと思い、同じ業界でも内勤職やデスクワークでの業務が中心となる職種を第一希望にしました。最終的に、医薬品開発関係の会社に入社することができ、現在、治験で使用するシステム開発の担当部署で働いています。システム関係の知識はありませんでしたが、入社後ひたすらシステムの勉強を続けて、今は入社6年目



となります。医薬品開発という大きな流れのほんの一端ですが、小さな一つの歯車に自分がなっているという意識は、今も変わっていません。

今の夢は、新しいがん治療薬の治験に必要なシステム開発に関わること。そこから生まれた薬が世の中に出て、がん患者さんを救うことに少しでも貢献できることです。医療現場にいる訳ではないのですが、がん罹患経験をした者として、常にがん患者さんの存在を意識しながら、これからも仕事を全うしていきたいと思っています。

海がそばにある街に引っ越して サーフィンをはじめ、犬を飼い始めました！



五十嵐 畝奈さん (31歳)
結腸間膜平滑筋肉腫
罹患年齢31歳

元々看護師として働いていましたが、病と引っ越しを機に退職。引っ越し先の街は、海がそばにある生活に変わり、サーフィンをこの夏から始めました。

サーフィンを始める際は、化学療法の副作用による脱毛があったため、サーフィンをすることを最初は諦めていました。知人に、素直に身体の現状と悩みを相談したことで、心配することなくサーフィンを始めることが出来ました。脱毛した際は、しばらくさまざまな想いが溢れてしまい、鏡を見て泣いてしまうこともありました。ウィッグを購入し、しばらくは着用していましたが、今ではニット帽を、堂々と人目を気にせずに身に付けるところまで、現実を受け入れることが出来ています。ゴールデンレトリバーの子犬を飼い始めたり、農地をお借りし、有機野菜を自家栽培したりと、新しいことをたくさん始めています。これからは、主人と愛犬と共に過ごす時間や、趣味を楽しむ時間をたくさん作りながら、家族皆で健康管理に努めていきたいと考えています。仕事も無理のない範囲で、また何か再開しようと思っています。サーフィンを上達させるために、筋力UPTトレーニングも頑張ります！！



山岡 彩さん (40歳)
悪性胚細胞腫瘍
罹患年齢34歳

電子書籍を出版しました！

悪性胚細胞腫瘍ステージIII。1.2kgのがんから5年経過、検査結果異常なしの今年。kindle出版で本を出しました！！タイトルは『しあわせのスイッチ』。がんになる前の不幸体質の私、がんになってからの生き方で思考を整え、しあわせに健康になっていくリアルストーリーです。私のように大きな病気にならなくても、人は気が付いた時から変わる！という事をたくさんの方に読んでもらい、気づきのきっかけになればと思い、出版しました！





●文・取材／水橋 朱音

がん経験者の 恋愛リアルトーク

～結婚相談所編～

水橋 お二人が出会う前の恋愛事情について教えてください。

里実 がんを罹患したのが、大学生ということもあってそれまではよくある普通の恋愛をしていました。病気になるまでは実家に帰ったので、あまり出会いがなかったです。社会人になってからも、女性が多い職場だったので出会いはなかなかありませんでした。

夫 私は元々恋愛下手というのもあると思いますが、出会いがなく恋愛はあまりしてきませんでした。

水橋 お二人が出会ったのは結婚相談所というのですが、結婚相談所以外にも恋愛や結婚に向けたツールを使用していましたか？

里実 特に使用しませんでした。結婚相談所に登録した当時は（2020年頃）、マッチングアプリができたばかりというのもあり、私自身まだ信用できていませんでした。また私は20代後半になって結婚する相手を見つけたと思っていたので、アプリだと「恋愛したい人」が多い印象もあり、そこまで真剣な人が少ないのかなと感じて使ったことはありません。

夫 私もアプリは使ったことはないですね。恋愛下手な私にとっては、どのような相手かわからない中でやりとりしてデートを重ねるというのはハードルが高いと感じていました。

水橋 結婚相談所に登録しようと思ったきっかけや相談所の選び方で気をつけたことなどありますか？

里実 20代後半はまだ結婚は考えていなかったけれど、20代後半になって母から「そろそろ結婚を考えてもいいんじゃない？」と言われて、結婚相談所に登録することになりました。結婚相談所を使用したことがある親戚がいたので、結婚相談所へのハードルはそこまで高くありませんでした。最初は登録してみたいいい人がいればいいな。かなりの比較的軽い気持ちで登録しました。

結婚相談所は登録料などアプリよりお金がかかる分、結婚に対して真剣な人も多いと思いますし、個人情報なども登録する分しっかり守られるため安心できると思いました。

水橋 確かに、「結婚相談所は費用が高いから……」と思いますが、その分真剣に結婚を考えている人がいるというのはメリットですね。それ以外に結婚相談所に登録した理由で、病気が影響していることはありますか？

里実 結婚式を挙げたかった。というのも大きいですが、がんになってまわりの人に支えてもらって生きることができて、その恩返しをしたい、まわりの人に安心してもらいたいという気持ちが大きくて、その気持ちをどうやったら伝えられるかと考えたときに「旦那さんが見つかったよ」と結婚式で報告することで安心させられるのでは？と思ったというもありました。

夫 私は結婚を考えるようになってからインターネットで自分なりに調べました。インターネットで調べると多数の比較サイトがあるので、偏りも見られるため複数の比較サイトを見て自分に本当に合っているかを考えて選びました。

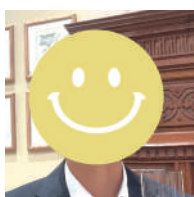
私の場合は相談所の歴史が長くしっかりしているところの方が安心だと思い、比較的歴史の長い相談所を登録することになりました。歴史が長い相談所のメリットは仲介者の経験値が高いのでマッチングや提案力がより高いことだと思います。

水橋 インターネットでいろいろと探せますが、情報過多で選ぶのも難しいですよね。



西村 里実
(32歳/保育士)

21歳の大学生の時に背部滑膜肉腫に罹患。
25歳で自己免疫疾患の難病に罹患。



夫 (36歳/公務員)

実際に結婚相談所に登録してから仲介があつて出会われたと思うのですが、どういった形で出会ったのですか？

里実 実は登録して最初に紹介されたのが夫だったんです。相談所に登録すると絞り込みをすることができて、例えば「タバコを吸わない、ギャンブルをやらない」とか、そういう絞り込みをやる中で仲介の方が紹介してくれて会うことにしました。いろいろな事情が重なって最初は結婚相談所の会議室で会いました。

夫 私も仲介の人から「どうですか？」と紹介されました。

水橋 実際会ってみて里実さんは病気のことをどのようなタイミングで伝えましたか？

里実 私の場合は相談所のプロフィールに「持病あり。生活には支障ありません」程度には書いていました。それを会う前から見ていたんだよね？
夫 うん、そうだね。仲介の方からも「回復はされているが持病があるくらいには聞いていました。」

里実 初めて会った時に病気のことは伝えるところで決めていました。私の性格的に、オープンにするタイプなので自己紹介の流れで、「21歳の時にがんがんに罹患していて、25歳で難病にもなりまして。体調は波がありますが、自己管理できています」という感じで伝えました。受け入れてくれる人じゃないと結婚できないと思っていて、その時の反応で次も会うか決めようと思っていました。

水橋 病気の話を聞いてどう思いましたか？

夫 最初に聞いた時は自分に知識があまりなくて、「本人が大丈夫と知っているから大丈夫なのかな」くらいに思っていました。でも、家に帰ってから病気にについて調べると、思ったより大変な病気だなと感じたのが本音です。ただ、病気のことを隠さずに伝えてくれたこと、そして病気を乗り越えてここにいることがすごいなと素直に思いましたし、尊敬もでき、信頼できると思い、どちらかというとポジティブな印象を持ちました。

水橋 ポジティブな印象だったということですが、病気についての理解が元々あったのでしょうか？

夫 持病のある方が近くにいないので、どちらかというと知識がまったくなかったです。だからこそ、先入観なく大変な病気でも明るい里実さんのインパクトが強かったのかもしれない。

里実 伝え方も気を付けていて、できるだけ明るくかつ相手が負担に思わないようにナチュラルに話しました。あとは自己管理ができるので大丈夫という点もしっかり伝えました。夫に病気の話をした時も、反応はあまり変わらず普通に話を聞いてくれて受け止めてくれた印象があります。

夫 確かにすぐ明るくて、その明るさに圧倒されたという病気にに対してはネガティブな印象はまったく持ちませんでした。

水橋 明るく伝えるということを意識されたということですが、その点は相談所のスタッフに相談はされたのでしょうか？

里実 私は相談しなかったのですが、最初の登録の際、相談所に持病があることを伝えたところ、「病気のことを伝えるのも伝えないのもあなた次第」と言われました。相談所のスタッフもいろいろなケースを見て仲介をされているので、伝え方をどうしたらいいかわからない場合は遠慮なく聞いてください。と言ってももらえました。

私が利用していた相談所はメールでも電話でも対面でも相談できるので安心できると思います。

夫 私は相談所にトータル2年ほど登録していたのですが、コミュニケーションの仕方など指導してもらったり、相談に乗ってもらえるところが相談所の良いところだと思います。

水橋 相談に乗ってもらえるプロのスタッフがいるのは安心ですね。

実際に付き合ってから結婚に至るには、病気のことを両親に伝えるかどうか重要な点だと思います。その点がいかがですか？

夫 自分で調べた病気の知識と里実さんから聞いていた情報も併せて私から先に両親に伝えました。両親からは「苦労、苦難もあると思う。体調が悪い時にはしっかりと支えなきゃいけない」と言われましたが、理解をしてくれました。自分自身も「結婚する」と決めていたので、反対されても納得してもらったために説明を何度もするつもりでした。

里実 私からは、病名と体調が悪い時はどうなるかというのを伝えました。夫も両親もとても心が広く、受け入れてくれて本当にありがたかったです。

水橋 最後にメッセージをお願いします。

里実 まずは自分の身体のことを優先すべきだと私は思っていて、「結婚」は、望む人が素敵な人とうまく出会った結果だと思っています。結婚相談所は素敵な人と出会うためのツールの一つとして、皆さんの将来のより良い生活のために手助けになると思います。病気を伝えて理解してくれる人は必ずいるので諦めないでほしいです。結婚する、しないに関わらず、皆さまが幸せになれることを願っています。

夫 がん経験者ではないので、その人の苦しみをすべてをわかってあげることができないですが、がんが直面して前を向いて生きていることをすごく尊敬しています。私も理解してくれ、向き合ってくれる人はいると信じています。



若年性がん患者団体

STAND UP!!

- がん患者には夢がある -

「STAND UP!!」とは

39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した情報発信、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。

2024 年度活動報告 2024 年度は対面での交流会やイベントの開催

4
月

- ゴールドリボンウォーキング参加(対面イベント)
- フリーペーパー 15 号発行
- フリーペーパー 15 号お披露目会(対面イベント)
- オンライン交流会

5
月

- 東京交流会



6
月

- オンライン交流会

7
月

- オンライン交流会



8
月

- 信州交流会
- 埼玉交流会

9
月

- BBQ(東京開催)
- オンライン交流会



10
月

- オンライン交流会

11
月

- 総会(ハイブリット開催)
- オンライン交流会



12
月

- オンライン
交流会

1
月

- 東京交流会



2
月

- AYA Meeting 2025
(オンラインイベント)

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ています。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。

編集後記



代表 熊耳 宏介

本号も最後までご拝読頂きありがとうございます。

当団体は設立から17年目を迎え、毎年発行するフリーペーパーはがん拠点病院を中心に各施設で認知が高まり、継続して設置頂いています。

団体設立から変わることのない「がん患者には夢がある」というスローガンのもと、闘病中の仲間が孤独を感じることをないように「ひとりじゃないよ」というメッセージを発信して参りますので、引き続き、ご支援の程、お願いいたします。



副代表 水橋 朱音

皆様のご支援、ご協力により本年もフリーペーパーを発行できたこと心より感謝申し上げます。

がん罹患から15年以上経過しましたが、治療による後遺症も影響してこれまでもさまざまなことで悩み、時には落ち込むこともありました。そのたびに仲間たちに支えられ背中を押してもらいました。病気であっても諦めなくていい、自分らしく生きていけばいい。そう思えるようになったのもつながりがあったからだと思います。

STAND UP!!の存在、活動が少しでも自分らしく生きていくきっかけになるよう願っています。



事務局長 若井 亮治

たくさんの方に支えられ、フリーペーパー第16号を発行することができました。

私は15歳で右腕にユーイング肉腫を発症し、今年で闘病を終えて15年目、そして30代を迎える節目の年となりました。そのこともあり、この1年は将来への不安を感じることもありました。

それでも、「ひとりじゃない」という団体のスローガンを胸に、STAND UP!!の活動が1人でも多くのがん患者の希望となるよう、これからも努めていきたいと思っています。

STAND UP!!
メンバー
募集!

現在若年性がんと闘っている方、39歳以下の罹患で闘病経験のある方、一緒につながつて交流しませんか？定期的に開催されているオンライン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。

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



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（敬称略・順不同）

- 大原薬品工業株式会社
- アフラック生命保険株式会社
- アフラック少額短期保険株式会社
- 公益財団法人ゴールドリボン・ネットワーク

アフラック少額短期保険は、

小児がん経験者やAYA世代のがん経験者が
笑顔で暮らせる社会の実現を目指して活動しています

がんの治療を経験したことで、 保険の加入をあきらめていませんか？

小児がん経験者も対象！

がんの最終治療から

一定の年数が経過していれば、お申込みいただける

がん保険 と **医療保険** があります！！

資料請求・お問い合わせはコチラ

パソコン・スマートフォンから



上の二次元コードを読み取っていただき、
「お問い合わせ」から送信してください。

お電話から

0120-558-075
(月～金曜日 9:00～18:00)

※祝日・年末年始を除きます

アフラック少短の

がん経験者をささえる
がん保険



アフラック少短の

がん経験者をささえる
医療保険



※健康状態などによっては、ご契約をお引き受けできない場合があります。

※商品の詳細は「契約概要」等をご確認ください。

Aflac
アフラック少額短期保険

<引受少額短期保険業者>

アフラック少額短期保険株式会社

〒182-8006

東京都調布市小島町2丁目33番地2 アフラックスクエア

<https://www.aflac-asi.co.jp/>

公益財団法人ゴールドリボン・ネットワークは、

小児がんの子どもたちと小児がん経験者が
希望をもって生活できるよう、応援しています。



進学

インタビュー動画



<ゴールドリボン奨学金>

大学等で学ぶための予約採用型・返還不要の
給付型奨学金（月額4万円給付）

就労

インタビュー動画



<就労移行支援>

職場見学会や職場体験実習を通じた就労移行支援。
障害者手帳の有無は不問

交通費等補助

遠方での治療における交通費や付添い者の
宿泊等の補助



ニット帽子

やさしい素材のニット帽子(中高生サイズあり)の
無料プレゼント



小児がん患児・経験者のご家族を、治療から就学・就労までサポートします。



Go&ld Ribbon
Network

公益財団法人 ゴールドリボン・ネットワーク



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。

