

若年性がんサバイバー&ケアギバー チーム

OUTLET

自主制作冊子（無料配布）



相変わらずキラ☆キラしすぎな2011年号(第3弾)

～ 巻頭特集 OUTLET 精栄腫瘍男子 座談会 ～

&

テーマ：がんになってから始めたこと

## 巻頭特集

### ☆☆☆ OUTLET 精巣腫瘍男子 座談会 ☆☆☆

現在、OUTLETには、10万人に1人の精巣腫瘍サバイバーが3人も！！  
ということで、RFL の場では「好青年」な印象の彼らの頭のなかは、一体何を考えているのか！？  
ほんの少しでも知りたくて・・・座談会を開催＆収録してもらいました♪  
(座談会参加者はKくん/まさしくん/まさしくんの男子3人のみ、収録・編集はすべてKくん担当です。)

#### 【座談会登場人物紹介】

K:

RFL 岡崎 2年連続 OUTLET リーダー。現在 28 歳。20 歳で精巣腫瘍サバイバーに選出。抗がん剤 BEP4 クール、手術計 5 回を経験。好きな芸能人は、中田英俊、矢部浩之、全体的に AKB48。三重県伊勢市出身。

まさよし:

精巣腫瘍サバイバーでシンガーソングライター。現在 25 歳。21 歳の時に精巣腫瘍が発覚。抗がん剤7クール(BEP 療法4クール、EP 療法3クール)、手術計 5 回を経て寛解。現在経過観察中。読書、ジョギングが趣味。マイブームはゴシップガール(見てる人おる?)。8 月、東日本大震災における復興支援のためにボランティアで宮城県・気仙沼大島に一週間入る。大阪府在住。

まさし:

元気すぎて変なノリが多い。現在 25 歳。18 歳で精巣腫瘍サバイバーに選出。抗がん剤 BEP4 クール、手術計 3 回を経験。好きな芸能人は、ナインティナイン、綾瀬はるか。好きな言葉は一生懸命。名古屋市在住。

まさよし:

それでは、第 1 回 OUTLET 精巣腫瘍サバイバー座談会をやりたいと思います。よろしくお祈りします。

3 人:

お祈りします！！

まさよし:

今日の座談会は、テーマに沿って進みたいと思っています。まず、**第一のテーマは、「恋愛について」**。まずは、K 君、ご結婚おめでとうございます！

K:

ありがとうございます！5月に自分、結婚致しましたっ！

まさよし:

K 君に聞きたいのは、精巣腫瘍と結婚について。治療中から自分のことを知ってる女の子ならまだしも、治療後から出会う子には、最初からこの事分かってもらわなアカン訳やん。出会いから、結婚まで。結婚となると避けては通れへんところある訳で、子供のこととかね。そのあたりはどう？

K:

まず、やっぱり自分は服脱いたら傷跡いっぱいある

から、簡単にバレるん。今のお嫁さんとは、付き合ってから、簡単にバレるん。今のお嫁さんとは、付き合ってから、1ヶ月から2ヶ月目くらいやったかな、まず がんというものについて彼女は考えているんやろうと、榮倉奈々の映画「余命1ヶ月の花嫁」を一緒に見に行った。この子はこの がんを扱った映画を見てどんなリアクションを取るんやろうと、ドキドキしたね。そしたら、隣で映画を見てぼろぼろ泣いとる訳よ。そこで、「あっ、この子は、こういうことに対して純粋に涙を流せる子なんやなって。」その後、「実は・・・」って話したかな。

子供云々の事は、本格的に結婚ってなった時に言った。精子の検査に行ってどれくらいの精子の数があるのか、どれくらいの妊娠の可能性があるのかを調べてもらって、その上でね。産婦人科の先生から、通常の妊娠が難しいなら、人工授精を奨められた事も言った。可能性はゼロでは無い所に安心した所はあったけど。あっちの親は孫の顔を楽しみにしてると思うから、結婚の挨拶の時に、まずは自分の病気の事を話して、そして抗がん剤治療の副作用で精子の数が少なくなっていて人工授精を行う可能性はありますっていう事は話した。

何よりも、結婚って自分の問題だけでは無くなってしまいうから、相手に迷惑をかけるっていう所は申し訳ない気持ちはあるよね。自分だけの問題なら、どんだけでも自分で処理できるんやけど、相手にも、相手の親にも迷惑をかける所は特に。精巣腫瘍は、強い抗がん剤を

使うから、その副作用は避けては通れへん所なのかなって。

恋愛に関しては、意識とか、がんを経て変わったところもあったりすると思うけど、2人は、その辺はどうやろう？

**まさよし:**

俺は、当時彼女が居てて。その彼女には、病気が発覚して結構すぐに電話で全部話した。精巣腫瘍という、どうやら、がんらしいと、抗がん剤治療もするだろうと。持ってる情報は全部言うた。その時の二人の状況は、ちょっと前からギクシャクしてたんやけど、彼女はポロ泣きさ。今すぐ家行くと。やり直そうって。それこそ永久の愛みたいになった。

その後、精巣摘出術が終わって、転移が認められなくて良かった良かったと。でも、結局彼女とは1度ギクシャクした関係やったから、別れてしまった。その別れのすぐ後、がんの再発が発覚した。がんの再発と失恋が一緒に来た。やっぱり孤独を感じたね。そこで、俺は、看護師さんに頼った訳よ。

夜な夜な、寝れへん時にはナースステーションへ行って喋りに行って、看護師さんには全部話したね、別れた彼女のこと色々。忙しくなったら行って下さいね、という条件付で。看護師さんは、専門的なことも知ってるし、副作用のことも分かってくれるし、恋愛に限らず相当頼ったね。

今でも連絡取り合う看護師さんが居るくらい仲良くもなって。今思えば、彼女がおらんくなって何も無いって感覚に陥って、いっその事治療をやめてしまおうかと思った時もあったけど、やっぱり人に救われたかなあ。あのとき看護師さんや人に救われた経験があるからこそ、今こうやって、戦っている人に何かの力になれたらなあ、って思うんやと思う。

**まさし:**

僕は、最初から病気は治るものだと思ってた。Dr.にも治るだろうと言われてたから、自分も治るものだと初めから思っていた。周りには、ある友達に話してから広まったけど、それは治るものだから良いと、広まっても僕は頑張るとるから、周りがどう思っても良いし。僕は本当に気楽な人生生きてるもんだからね。

治療が終わってからも、友達に「お前死んどったんじゃないんか？」とかイジラれたりしたけど、それを笑いに変えてくれる友達が居てくれたもんだから、僕は打ち勝った。恋愛はなかったけど、そういう友達が居たもんだから、お見舞いも来てくれたし、本当に幸せだった。

みんなに支えられとるんだなっていう。1人で生きとるんじゃないで、僕も愛されとるんだなっていう、それがあった。ある意味、それは病気で良かったなっていう。病気をしてイジラれて、ある意味助かった。

**まさよし:**

良い友達やよね。まさし君の人柄やからやと思う。

### ～がん患者である事を伝える～

**K:**

次のテーマは「仕事」について。まずは、がんのことを職場に言ってますか。

**まさし:**

言っています。上司にも言っています。面接の時に自分は以前がんで罹患しました、この先も定期検査で休む日があるので、有休が取れますかって、初めから言った。

**K:**

自分は言わなかった。まあ、聞かれなかったら言わんで良いと思ってた。やけど、今でも忘れへん、採用試験の最終面接で最後の質問として、「そうそう、君大きい病気とか何かした事ある？」って聞かれて、「うーん・・・、大きな病気？まあ大きいっちゃ大きいけど、今の自分にとっては中の上くらいかなあ・・・」って事で、「いや、大丈夫です！」って答えたね(笑)嘘はついたらあかんけど、言い様やと思っ。まあ、ゆくゆくは、直属の上司にだけは話したけどね。

**まさよし:**

俺は、前の職場の面接で、あっちから「最後に何か言いたい事ないですか？」って聞かれて。結構体力仕事やったから、今思えば言わんでも良かったのに、自分から「実はこういう病気を患ってここに来ました」って話をした。やっぱり向こうは「ええっ!？」ってなって。その後「ありがとうございます。」って言う訳よ、「そんな苦難を乗り越えて、わが会社を選んでくれたことが嬉しいです。一緒に頑張りましょう。」ということはあったね。

### ～支えになったもの～

**K:**

番外編、ブレイクタイムとして「闘病中に支えになったもの」って何かある？

自分はまず、見れなかったテレビ番組は「僕の生きる道」。そして「白い巨頭」、そこは信じたいやん(笑)病

院内の人間関係のごたごたよりも、もっと大事な物を。音楽で言えば、森山直太郎の「桜」、「夏の終わり」、「太陽」。これらは、自分の闘病生活の時期にもリンクしてたね。

**まさよし:**

俺は、まずテレビは料理番組とか、料理のCMとかは気持ち悪くて見れん時あったね。音楽は河口恭吾とかで支えになったけど、一番支えになったものは、仲良くなった看護師さんがくれた「須藤元気:風の谷のあの人と結婚する方法」って言う本。これまで漫画しか読まなかった俺が、この本を読んで、まるで世界に光が刺した感覚。

感動という言葉では、表しきれん救いと生きる勇気をもたらってたね。実は8月、東日本大震災で須藤元気が主催するボランティア団体の活動があるんやけど、それに応募しようかと思ってる。須藤元気にはそれくらいの感銘を受けたね。

**まさし:**

自分は、基本的にないんですよ。治るものだと思ってたから。支えになったのは、テレビでも音楽でも言葉でもなく、友達と家族だったから。入院生活は、普通に楽しんでたかな。

### ～これからのライフスタイル～

**K:**

それでは次に、「これからの僕たちの生き方」について、3人はどう考えてますか。

**まさし:**

僕は、このまんまで行きたい。このまんまをみんなに知って欲しい。裏表も隠さず出す、何でも言う。それが僕のポリシーだから。

**K:**

自分は、もともと他人と同じってのが、あんまり好きじゃない人やから、20歳でがんになったってのは、本当にチャンスやなって捉えてる。だから、この自分にしか出来やん事、話せる事をこれからも見つけて、前に行こうって思ってるかな。

**まさよし:**

病気を経て3年経って、経過観察中のいま思う事は、「今日、人生最後の日やと思って毎瞬楽しくベストを尽くす。」っていう、自分自身のテーマがあって。これは毎朝起きて言うんねんけど、「今日はベストのプレーするぞっ」とか「この歌は本当に気持ちこめて歌うぞっ」とかね、これに尽きるかな。この積み重ねが、音楽活動であったりとか人に何かを伝えるっていう気持ちの原動力になってると思う。

### ～僕たちからのメッセージ～

**K:**

では、最後に「同世代、同患者さんへのメッセージ」を。

**まさし:**

治るからね、病気は。大丈夫。みんなが支えてくれるから、独りじゃないから。めげずに頑張っただけでいいです。病気治ったら、楽しいこといっぱい出来るから。

**まさよし:**

俺も2回くらい、もう止めちゃおうかなって思った事があったからね。何事も諦めずに、希望を信じて欲しい。実際、この3人は治ったし、全国にもたくさん同じく諦めずに治った人たちがいるから。それに尽きると思うな。応援しています。

**K:**

病気になったからこそ、その人だからこそ、その時だからこそ感じれることってあると自分は、思う。ゆくゆく、こうやって笑い話に出来る時が来るから。だから、もし今悲しくて仕方なかったら思いっきり泣いたら良いと思うし、落ちるところまでとことん落ちたら良いと思う。後は上がるだけやからね。実際、自分たち3人は、そこから上がってるから。大丈夫。その時を信じて、この一瞬、この一日を大切に生きて欲しいと思います。その先には、必ず経験した人にしか味わえない、素晴らしい人生が待っていると思います。

収録日&場所:2011年7月20日 世界の山ちゃん錦中店にて  
全編集担当:K

## ☆☆☆ がんになってから始めたこと ☆☆☆

がんになって手術・化学療法の影響などで生活に制限がかかったり出来なくなることもありますが、がんになってから・がんをきっかけに新たに何かを始めることももちろんできます。OUTLETメンバーのキラ☆キラのひとつは、「挑戦する心」でもあると思います。そこで、今年度の冊子の主テーマは「がんになってから始めたこと」としました。掲載する体験談は決して「がんの経過が良いからできた。」というわけではありません。治療しながら、経過・体調・自身の精神面と向き合い、付き合いながら、一步一步チャレンジしてきた様子、気持ちの変化を読んでいただけたらと思います。

### 私にとっての走る意味

#### えみりー

私が乳がんの手術後始めたこと、それはマラソンです。きっかけは、携帯で音楽を聴きたい、何かスポーツを始めたい、そんな軽い理由でした。

初めのうちは近所を軽く一周するだけ。ほんの少し汗をかくと仕事の疲れも和らぎすっきりして気持ちが良いのです。そんな話を会社で同僚に話したら、今度マラソン大会があるから出てみたらと誘われ10kmの部に軽いノリでエントリー。その時は以来こんなにのめり込むとは思っていませんでした。

いざ、練習をしてみると10kmは想像以上に長く、再建手術でメスを入れた左背中が痺れ左腕が振りにくいのです。30cmメスを入れた体の体力はか弱く、あーやっぱり私には無理かもしれないと弱気になり、出来ない言い訳を考えたりしたこともありました。

そして、迎えた本番。大雪の中1時間44秒で完走。一覧に選手として自分の名前が掲載され、ゼッケンを貰い、完走証を受け取る。ゴールの達成感、沿道の応援。こんな世界があるなんて～！！と楽しくて仕方がなかったのです。

その初完走以来、2年半。私の趣味はランニング!と胸を張って言える位、真面目に取り組むようになりました。トレーニング中は色々なことを考えたりします。その時気にかかっていること、今度ああしようとか、今日の調子はどうだとか。病気のことも頭をよぎります。ちょっと痛いとか、再発したらどうしようとか、貧血の原因はガンなのかなとか。不思議とモヤモヤしたネガティブな気持ちはすぐにポジティブに変換され、おいしく食事を済ませた頃には、あ～幸せと感じ、はい終わり。

走れるくらい元気になったわけではなく、走ってきたからこそ元気でいれる。

先シーズンからハーフマラソンにチャレンジ。タイムは2時間切れるようになりました。そして今年の4月、念願のフルマラソン。震災後、思うように練習が出来なかったけれど、無事完走。目標の4時間台でした。嬉しくて、涙が出ました。「自分で自分を褒めてあげたい♪」気分は有森選手でした。

7月に開催された「もっと知ってほしい 大腸がんのこと in 松山」で著書多数、人気マラソンコーチの金哲彦さんが講演されました。彼は2006年にS字結腸ガンでステージ3だったそうです。その中で、サバイバーとして彼が発した言葉

痛みさえ喜びになった  
走ることで救われた気持ち  
走れることへの感謝  
走ることで生きる喜びを実感

私もサバイバーランナーとして、この言葉を胸に走り続けて生きたいと思います。

#### 【寄稿者紹介：えみりー】

美人ランナー。30代、乳がんサバイバー。2007年6月に告知を受ける。主治医に夢中になりつつ、同室のお友達ヒトミちゃんと励ましあって治療を乗り越えてきた。2009年10月、RFLに「アクエリアス」として参加し、OUTLETと出会う。

## 病気になって始めたこと

### こんた

ごくごく普通に生活していたのに、突然の胃がん宣告。手術前は「切れば治りますよ」と言われていたのだが、いざ手術してみると思ったより進行しており、しばらくの間抗癌剤治療するように勧められる。

その瞬間頭によぎったのは「ああ、これでしばらく働けないな」だった。それまでの教壇での立ち仕事。胃を全摘して、しかも抗癌剤治療となると続ける自信がなく、胃も失えば職も失うという、なんだか妙にさっぱりした状態になってしまった。

でも実際に療養生活をしてみると、日に日に術後の体力が回復していく中、ただおとなしくしているというのは案外苦痛なものだ。抗癌剤の副作用はあるとはいえ、四六時中寝込むほどではなく、暇だと人間ろくなことを考えない。どうしても「このまま死ぬんじゃないか?」「お腹が痛いのは再発だろうか?」とネガティブなことしか浮かんでこなくなるのだ。

でもこの病気、いろいろ調べるうちに結局、この先どうなるかわからないということがよくわかった。ウジウジ悩もうが、ニコニコ笑っていようが、再発するときは再発するらしい。だったら好きなことやって笑っていた方がよくないかと思ったのだ。どうせ癌でなくとも、人生いつ何があるかわからないわけだし。

そこで思い立ったのだが、今まで逃げていたことを好きになるということ。私の場合は英語だ。実は病気に先立つこと数年間、人生でこれ以上はないくらい勉強して、フランス語で何とかプロといえる資格を手に入れていた。ちょうどその分野の仕事を始めようというときに、罹患してしまったのだが、それを不運と悔やんだって仕方がない。せっかくできた「空き時間」なのだから、ゆくゆく必要になるに違いない英語を始めるのは賢明ではないかと考えた。

抗癌剤の副作用である、頭痛と倦怠感、英語に集中するのに時に厳しいこともあったけれど、日本語を離れてまったく違う言語に集中していると、余計なことを考えなくていいので精神的には楽だった。それに単語を一つ二つと覚えるうちに、英語が上手になったら旅行に行こう、こんな資格を取ろうと未来への夢が膨らんだ。さらに、何の根拠もないことだけど、がんばっている人は神様が気にとめて守ってくれるのではないかと都合よく思えてきて、いわば神様にプレゼンするかのような気持ちで毎日地道に学習を続けた。

週一度英会話教室に通い、外国人あがり症も何とか少しずつ克服。「あ〜う〜」と詰まればばかりの英会話だったけれど、どんな体調でも休まずに皆勤できたのは、一番うれしくて誇らしかったかもしれない。

時に伸び悩んで嫌になることもあったけど、気がつくといつのまにか英語嫌いがずいぶん緩和されていた。やっぱり何かを好きになるっていいものだ。

病気はいやだ、胃の無い後遺症もいや。抗癌剤の副作用だって、再発の恐怖だって、友人が同じ病気で苦しむのだって全部いやだ。だからこそほんの少しの「好き」という気持ちが心を明るくしてくれる。

これからもずっと元気に、「英語はボケ防止」なんて冗談が言えるくらい、いつまでも続けられるようにと願っている。

#### 【寄稿者紹介:こんた】

40代、胃がんサバイバー。2008年告知、胃の全摘出手術受け、2年間の化学療法を経て現在は経過観察中。ベルギー在住経験あり、フランス語通訳翻訳者でもあり、また英語以外にもイタリア語、スペイン語、ポルトガル語も学習中。自身のブログでは、名古屋モーニングレポートも充実。

\* \* \* \* \*

### 屋久島と私

#### なつみかん

私が屋久島を初めて訪れたのは、ちょうど10年前、2001年8月。当時、大学院生だった私は気楽な一人旅をしていて、屋久島を訪れた。縄文杉が有名なのは知っていたが、体力も自信もなく、またツアーに参加するとかガイドさんを頼むという知識もなく、その時は縄文杉に会いにこなかった。

その後も、またいつか屋久島へ行きたいと思ったし、縄文杉にも会いに行きたいと思いつけていた。しかし、就職するとなかなか時間も取れず、またその後心身共に調子を崩し、「またいつか」が現実味のない理想へと変わっていった。

転機が訪れたのは2009年。その年は交通事故にあたり、乳がんが見つかったりと色々考える年になった。そしてこれまで生きてきた人生の中で初めて「自分の死」を意識した。今

後何が起こるのかわからないがとにかく後悔しない人生を送りたいと思った。やりたいことはやれる今やろう。行きたいところには行ける今行こう。会いたい人には会える今会おうという思いが強くなった。そして、治療が落ち着いたら最初にやりたいと思ったのが再び屋久島を訪れ、縄文杉に会いに行くということだった。

富士登山でも縄文杉登山でも勢いで行って、登ってしまう人はよくいる。しかし、私はとにかく体力がなく、無理をすればすぐに寝込んでしまうような状態だし、それに加え、交通事故の後遺症で腰や膝に痛みを抱えていて勢いで行けるような状況ではなかった。また、乳がんの治療でホルモン療法の薬を飲んでいることもあり気分の浮き沈みも激しかったし、体がしんどいことも多々あった。それでも、「やりたいことは今やろう」

という思いから、まず基礎体力をつけようとスポーツジムに通い始めた。私の通うジムは医師、トレーナー、栄養士、そして私の4人で話し合っており、私の体力と目標にあったプログラムでトレーニングすることができる。また、日常生活の中でも体力を少しでも付けられるようにし、週末には近郊でハイキングもした。トレーニングを積む一方で、やはり自信がなかったため、プライベートでお願いできるガイドさんを探した。

そして、ついに2010年9月、9年ぶり2回目の屋久島を訪れ、縄文杉登山に挑戦した。ちょうど縄文杉に会いに行く日は台風が近づいて来ていて、朝からずっと雨だった。それでも、歩ける喜び、目標に向かってこれまでいろいろとやってきたことへの思いから、ゆっくりゆっくりではあったが一歩ずつ前へ進むことができ、無事に念願だった縄文杉に会うことができた。縄文杉に対しては色々な意見があるようだけど、私にはやっぱり感動の対面だった。すごくパワーをもらえた。

これまでの自分は乳がんになる前でも、「自分には無理」とあきらめることが多かったけど、縄文杉登山を成し遂げ、いきなりでは無理でも準備を重ねて、一歩ずつ進めば目標が達

成できるのだと身をもって体験した。そして、言葉ではうまく表せないけど、屋久島からはたくさんのパワーをもらえる。だから、自分のパワーが切れそうになると屋久島へ行きパワーチャージをしてくる。屋久島は近くはないけど、かえってこの距離感がいいのだと思う。そして、縄文杉からも計り知れないパワーをもらえる気がする。

今年も秋に、無事1年過ごせたことを縄文杉に報告に行きたいと思っている。屋久島を再訪したことで色々なことに挑戦するようになった。いつまでも屋久島が私のパワーチャージの場所であり続けるといいなと思う。

【寄稿者紹介:なつみかん】

30代、乳がんサバイバー。2009年10月、がん告知を受ける。翌年9月、RFL 岡崎でOUTLETと出会い、10月にはRFL 東京にも参加。屋久島や縄文杉を愛する行動派の山ガール

\* \* \* \* \*

## 〈妻編〉

### わたしと夫のバンクーバーマラソン

ふみ

#### 〈わたしとバンクーバー〉

大学1年生の春、私はカナダのバンクーバーで3週間のホームステイを体験しました。

必ずまたバンクーバーに行こうと心に決め、帰国後も英語の勉強やバイトを頑張っていた矢先…その年の夏にがんが発覚しました。それからは大学に通いながら治療を続けることに必死の日々。

治療が終わった後もウィッグ頭だったので旅行には行けず、髪が生えてきたと思ったら4年生の時にがんが再発し、結局学生の間にはバンクーバーに行けずじまいでした。

社会人になったらすぐにがんが再々発。薬の副作用で長時間のフライトを避けねばならない状態になり、医療費もかさみ、バンクーバーどころか海外旅行自体、もう一生できないかも、とっていました。

#### 〈わたしとマラソン〉

子供の頃から運動が不得意な私は、体育の授業以外で走ったことはほとんどありません。がんになってからは3度の手術と16クルの抗がん剤と30回の放射線照射によって体力がすっかり落ち、ますます運動とは縁遠くなりました。

初めて参加した2007年のRFL 芦屋では、数周歩いただけでもすぐに疲れてしまいました。

そんな私が走るきっかけになったのは患者サロン「がんと生こまい！（以下、がん生こ）」。がん生この参加者の中には、日頃からウォーキングやジョギングをしている方が何人もいて、「走れるサバイバー」ってステキだなあと憧れるようになりました。

2009年、がん生こチームが愛知リレーマラソン大会に出ると決まった時に思い切って参加表明し、歩くことから練習を始めました。徐々にゆっくり走れるようになり、迎えた本番、の

ろのろではあるけど自分の担当した1区2キロを完走することができました。たった2キロなのに、みんなが応援してくれて、完走したら一緒に喜んでくれて、「走って楽しい」と心から感じる事ができました。

その後、気分転換にゆっくりジョギングをしたり、地域のマラソン大会に出たりするようになりました。マラソン大会ではいつも制限時間ギリギリだけど…タイムは気にせず、楽しく走れたらそれでいいと考えています。

走ることが楽しくなってきた頃、ネットで知ったのがバンクーバーマラソンでした。「いつかまたバンクーバーに行きたい」気持ちと「走るのが楽しい」気持ちが見事に重なって、「いつかバンクーバーマラソンに出たい！」になりました。

#### 〈バンクーバーマラソンまで〉

バンクーバーマラソンに出たいと思った当初は、体力的にも体調的にもすぐに行ける見通しはなく、遠いいつかの夢に過ぎませんでした。

でも、とりあえず「行きたい」と言ってみるうちに、夫はその時が来たら一緒に行くと言ってくれて（実はまさか本当に行く事になるとは思っていなかったらしい）、母や友人も応援してくれて、夢が現実味を帯びてきました。同時に私の体調や夫の仕事の状況などいろんな物事がうまく進み、2011年5月のバンクーバーマラソンに出場することを決めました。

2011年元日には、バンクーバーマラソンまでの120日で120キロ走ると決め、カウントダウンと練習を開始しました。走れる日は2~3キロ、雪や雨の日はお休み、というマイペースで無事に120キロ走破☆

この間、家族、友達、主治医、職場の人、がん仲間、RFLで知り合った方々、ブログを読んでくださる方々…たくさんの方から応援の声やメッセージを頂き励まされてきました。

## ＜いざ、バンクーバーへ＞

出発の日、中部国際空港まで OUTLET の em ちゃん・なつみかんちゃん・ヒトミちゃんが見送りに来てくれました。そこで彼女達から手渡されたのはたくさんの応援メッセージが書かれた大きなフラッグ。私、みんなに支えられているんだ、と実感しました。

8年振りのバンクーバーでは、すっかり英語が喋れなくなっている自分にショックを受けたけど、JIME さん (OUTLET 名誉会長) の親戚ご一家の皆様にお世話になり、安心して楽しく過ごすことができました。グルメも観光も存分に楽しみました。

## ＜バンクーバーマラソン＞

ちょっと勇気が要ったけど「I am an ovarian cancer survivor from Japan」と書いたゼッケンを背中に付けてスタートラインに立ちました。

天気は文句の付けどころのない快晴。肌寒いけど気持ちの良い朝の街を走り始めました。ダウントウンのど真ん中や海沿い、桜並木、森の中、コースはどこも 360 度全部景色がきれいで、急いで走つたらもったいないくらい。

私たちは最後の方を走っていたこともあり、周囲は陽気なランナーさんばかりで、時々歩いたり、景色のきれいなところで立ち止まって写真を撮ったり、気分わず楽しく走れました。

一番感激したのは、何人ものランナーさんが、背中のメッセージを見て笑顔で「Good job!!」などとガッツポーズをしながら声をかけてくれたことです。私と夫も息切れしながら「Thank you!!」とガッツポーズを返しました。

がんサバイバーに対して Good job と言う感覚は日本には無いけれど、がんサバイバーとして生きる自分を肯定されたような、嬉しくて元気が湧いてくる言葉でした。

長い長い 21 キロでしたが、3 時間 35 分かけて無事に二人でゴールにたどり着きました。嬉しさと達成感と高揚感。私を支えてくれる人・応援してくれる人たちへの感謝。

この時の気持ちをずっと忘れずに、これからもがんサバイバーとして堂々と生きていきたいと思います。

そして何より、全然体育会系じゃないのに異国の地で一緒に 21 キロ走ってくれた夫に、ありがとう！

\* \* \* \* \*

## ＜夫編＞

### ぼくと妻のバンクーバーマラソン

#### よしお

今年のGW、念願かないカナダ・バンクーバーで開催されるマラソン大会のハーフマラソンの部に参加してきました。まさか、治療終了した後、「私、走る！！」と言い出した妻のサポートで付き合い始めたランニングが海外のマラソン大会出場にまで至るとは・・・

ちなみに、日本のGWと言えば春らしい気候ですが、今年のカナダは大変寒く、数日までは雪が降ったそうで、寒がりの夫婦にはつらい気候でした。ただ、マラソンを走るにはちょうど良い気候でした。また、昨年は雨の中のマラソン大会だったそうで、合羽をかぶって参加した方も多かったそうですが、天照大御神の末裔(噂)の我が妻のおかげで、素晴らしい快晴の中でのマラソン大会になりました。

完走目標の私たちは、1km10分弱の超スローペースで走っていて、はじめっから抜かれっぱなしでした。そのおかげか、妻の背中に書いてあるメッセージを見た多くの人たちから「Good job!!」などの声を受けることができ、日本では感じたことのない喜びを感じました。また、バンクーバーの海、森、街並み、飛び込んでくる景色はどれも素晴らしいもので、体は疲れても、心は安らいでいくひと時でした。

この旅行は、結婚してから初の海外旅行で、思い残すことなく楽しもうと臨みました。しかし英語の勉強が不十分すぎた私

たち夫婦だけでは、食事すら満足にできずに終わってしまっていたと思います。それを助けてくれたのは、JiMe 氏の親せきの方々でした。〇〇ロールのような現地独特のお寿司、中国系移民の方が中国より美味しいという中華料理、ボリュームたっぷりのステーキ、きっと二人では、注文すらできずに終わっていた料理を腹十二分目まで頂き、食の面でも大満足の旅行でした。

JiMe 氏の親せきの方々の優しさも深いものでしたし、街の人々も親切な方が多く、世界一住みやすい街ということを実感しました。

観光だけでなく、すべての面で癒される旅行となりました。本当に支えてくれたみなさん、ありがとうございました。また、わが妻が何年にも渡って行きたいと言い続けてくれたことにも感謝したいです。ありがとう！！

#### 【寄稿者紹介：ふみ&よしお】

20代。卵巣がんサバイバーの妻 & 今のところいたって健康な夫。妻ががん治療を終えた翌年、2007年8月に結婚、9月にRFLに初参加する。その後も毎年夫婦でRFLに参加している。



# ☆☆☆ がんと就労 ☆☆☆

昨年、OUTLET 冊子 2010 年号で「僕の生きる道」と題して、社会福祉士を目指す気持ちを語ってくれた K くんでしたが、今年春から念願の社会福祉士として仕事をスタート！！（+結婚）  
その現在の気持ちについて綴ってもらいました。

## 信念

### K

「あなたの人生のターニングポイントはいつですか？」

その問いに、僕は、迷うことなく「20 歳です。」と答えるだろう。そう、精巣腫瘍が発覚した歳だ。

それまでの僕の人生は、悪いものでは無かったが、決して素晴らしいと言えるものでも無かった。

小学校時代、特に勉強が得意な訳でもなく、友達とサッカーやミニバスに明け暮れていた。

バレンタインは、女子からももらったチョコの数はゼロ。でも、友達には見栄を張って「1 個」と言った。オカンからももらったチョコをカウントして。

中学時代、バスケット部に所属して県大会ベスト8まで行った。レギュラーだったけど、「主力」ではなかった。素晴らしいキャプテンシーを持った主将が 1 人で連れて行ってくれた結果だった。

高校時代は、中途半端な 3 年間だった。勉強が出来る訳でもなく、だからと言って遊び呆けるでもない。そんな僕に行ける大学は、可もなく不可もなくの地元の私立大学しかなかった。

私立大学 1 年生の 4 月。新生活に浮き足立つ同級生の中で、複雑な思いの自分が居た。

「自分の人生、このままで良いのか。」

親に頼み込み、大学に通いながら、来春、もう 1 度大学受験をさせてもらえる事になった。所謂、仮面浪人というものだ。大学の授業を受けながら、図書館に通い大学受験の勉強に励む。不器用ながらも、勉強するにつれ偏差値は少しずつ上がっていった。

翌春、福岡県にある小さな公立大学に合格。祖父母は寂しかったが、思い切って関門海峡を渡ることに決めた。この街で新しい自分、その可能性を見つける。仕切り直しの人生を前に、僕の瞳は希望に溢れていた。2002 年の春の事だ。新生活は、良い仲間との出会いもあり、バイトも始め、程よく息を抜きながらも、笑いに溢れた大学生活を過ごせていた。

2003 年元旦、午前 1 時にバイトが終わり、友達とそのままオール。

バイトと遊び疲れて、やっとこさ着いたアパートの窓の外で、初日の出が昇り始めていた。その雄大さに言葉を失い、しばらく眺める。そして、これまでの不甲斐ない自分の事、現在の上り調子の自分の事を考えていた。

「2003 年はもっと素晴らしい 1 年になる。」

そう呟いて、布団に包まった。

2003 年 5 月、新緑の季節。僕は、地元伊勢市の総合病院のベッドの上に居た。

「精巣腫瘍 ステージⅢb」

僕に付けられた病名だ。

新学期が始まる 4 月からここ数週間まで、自分の身の回りに起こった出来事、そのスピード感は、凄まじかった。

健康診断から始まったこの問題は、様々な検査や幾人もの Dr. の診察を通り抜け、最終的には、「癌」という診断に行き着いていた。

20 歳の僕には、すべてをその時に把握するには、あまりにも心身ともに未熟だった。

“問題が起きれば、その時に考えればいい。今は目の前の治療を一つずつこなしていこう”そう心に決めるのが精一杯だった。

約 1 年間の治療で、僕は、抗がん剤 4 クール、手術 5 回、転院 3 回を経験し、結果、命を救われた。

この治療を契機に、僕の意識はそれまでと少し変わった。

1 年 365 日を 1/1 日の積み重ねであると捉え始めたのだ。これまで、なんとなく過ごしていた日々は、単に 1/365 日ではなかった。

つまりは、「明日」という日がどれだけ確証の無いものか、そして今日という日をいかに大切に過ごすか、ごく当たり前の事かもしれないが、癌をきっかけに、20 歳の時に気づかされた。

あれから 8 年。いま、僕は社会福祉士として、病院で患者さんの抱える様々な悩みの相談に乗るとい仕事に就いている。

この職に就こうと思ったきっかけは、もちろん自身のがん体験である。

痛みを知る人間こそ、痛みを悩む人の相談相手になれるのではないかと率直に思ったからだ。病気を抱える人と、健康者との間に意識のギャップなるものは少なからず存在する。自身も病気を体験した相談員が患者さんの相談に乗る、なかなか面白い構図だと思った。相談を受ける上で、僕が大切にしているのは、患者さんの気持ちに共感すること。共感とは、きっとその方の安心感に繋がる。悩みを抱えた患者さんが求めているのは、何よりも安心感だと僕は思っている。

自身の体験を今後どう生かしていくか。

色々難しいことを考えてしまう時もあるが、根底にある信念は、ごくシンプルだ。

与えられた一日を大切に生きる。

この意識の積み重ねは、きっと素晴らしい軌跡を残してくれ

る、そう信じている。

また、僕の背中をみて、つまりはがん体験を人生のターニングポイントとして動く若者の姿を見て、どこかの誰かが勇気を持ってくれたら、そんな素晴らしい事はないと思っている。だって、僕が大切に過ごそうと決めた今日という日は、誰かが

生きたかった1日でもあるわけだから。これからも大切に生きたいと思う。

【寄稿者紹介:K】

※OUTLET 精巣腫瘍男子座談会 登場人物紹介を参照してください♪

\* \* \* \* \*

## ☆☆☆ 家族とがん ☆☆☆

若年者のがんとかかわりは、自身が体験するよりも親世代との関わりのほうが多いと思います。家族のがんに関わり、そしてRFLにも参加する中部在住のヒトミちゃん・関東在住のミミちゃん(チーム「笑う門には福来る」)、同い年でサバイバーとケアギバーの二人。二人はまだ会ったことがありません。RFL 会場で一緒に歩く日も、遠くないかもしれません。

### 母が教えてくれたこと

#### ヒトミ

私たち親子は母娘で乳がんになり、6年という短い間に、お互い、サバイバーとケアギバーの両方を経験した。

サバイバーになって最初に思ったことは「27歳でがんになったこの孤独感は、誰にも分かるわけない。」ということだった。

ところが手術が終わり、退院して2週間で今度は母が倒れ、末期を宣告された。あつという間に今度は私がケアギバーになり、最初に考えたことは「どんなに母が辛い思いをしても、代わってあげられない。」ということだった。

その時、はっとした。きっと私もそんな思いを周りにさせていたのに。それをなんだ、勝手に周りと壁を作り、それを孤独と勘違いしていた、少し前の自分…。ただただ、恥ずかしくなった。だからこれから、支えてもらっていることに感謝しようと思った。そして今までたくさん助けてもらった母に、少しでもわがママを言ってもらおうと決めた。

幸いなことに、家族や親せきや友人、緩和ケア病棟の先生方やナースの皆さんは、母や私のことを常に考えてくれて、方法はそれぞれでも、色んな力で支えてくださった。

体調がいい時に母がやりたいと言ったことは、先生やナースさんにも相談を聞いてもらいながら、できるだけ叶えられたような気がする。外出許可をとって車いすで参加し、母の兄弟みんなに会えて嬉しそうにしていた祖父の法事。宿泊許可もとれて家に帰り、食べたがっていたお鍋を家族でつついた年末年始。お団子を食べながら病院近くの公園で見た満開の桜。にこにこしながら「ありがとうね。」と言う母のそばで、「ああ、よかったな。」と何度も思った。

ただそれは、母の世話をすることで報われた、というような単純な気持ちではなかった。母のがんが末期なのは、残念ながら変わらない事実だったから。それでも、生きる状況としては決まっていけない中でも、母は「今、感じられる幸せ」をちゃんと見つけている気がした。だから母の様子を見て、私も嬉しい気持ちになれたのだと思う。

ケアギバーとサバイバーの関係性はきっと、一方向ではなく、双方向なのだ。

サバイバーは、周りに支えられていることに気づき感謝することで、幸せになれる。ケアギバーも、サバイバーがつまづきながらも前向きに生きている姿を見て、自身の喜びにつながる。それがまたサバイバーを支える力になっていく。

これは、母に教えてもらった大切なことだ。

母が他界し3年、私が手術をして4年を迎えた。私の治療はまだ続いている。正直、落ち込むこともたくさんあるけれど、力になってくれる大勢の周りの大切な人に感謝しながら、少しでも明るく楽しく生きていきたい。

母の笑顔をお忘れずに。

【寄稿者紹介:ヒトミ】

30代。O型に限りなく近いA型。乳がんサバイバーであり、ケアギバーでもある。入院中はえみりーさんと同室だった。2009年10月、RFL中部にチーム「アクエリアス」として初参加し、OUTLET と出会う。“いつも感謝と笑顔をお忘れず”がモットー。

## RFLで繋がる、第二の家族



私のケアギバーとしての歩みは、母の「足の付け根が痛い」という一言から始まりました。足の痛みの原因を関節の炎症か、骨粗鬆症かと考えていた私たちに「骨転移」という衝撃的な事実が告げられたのです。この日から母と私の二人三脚の闘病が始まりました。思えばそのときまで、がんという病気への理解や関心は薄く、自分や家族には関係のないものと考えていました。骨転移の痛み、希少がんと言われる「肉腫」の治療によって、私たちの生活は一変しました。

母の病名は子宮肉腫。必死に治療法を探しましたが、厳しい現実が突きつけられました。母の入院する病院に通いながら、どうすれば母親の力になれるのだろうか考える日々。治療法の選択、医師との話し合い、母のメンタルケア、家事、仕事とたくさんの方に追い立てられて、私の心は悲鳴をあげていました。しかし、弱音を吐ける場所はありません。とにかく母のためにと自分を奮い立たせて行動していました。

母は積極的に治療に取り組みましたが、4ヶ月間病気と向き合い、旅立っていきました。あまりにも早い母との別れ。母の死後、私は後悔と無力感と孤独に包まれました。「自分はこれからどうしていけばよいのか」「このまま立ち止まったら、きっと倒れてしまう」そう感じていました。

母が亡くなって少し経った頃、偶然テレビで芦屋開催のリレー・フォー・ライフ(RFL)の様子を目にしました。グラウンドをサバイバーの皆さんが笑顔で一生懸命歩いている様子は、悲しみの淵にいた私にとって、驚くべきものでした。

その後、私は自分の思いを綴っていこうとブログを書き始めました。ブログを通して大切な仲間に出会います。その一人が看護師でサバイバーの福豆さんです。彼女がブログで2008年のRFL新横浜への参加を呼びかけていることを知りました。「たくさんサバイバーの方が集まる場所に行き行って泣いてしまったりしないだろうか。ケアギバーである自分が行っていいのだろうか」そんな思いもありましたが、思い切って参加してみることにしました。これが私のRFLとの出会いです。

初めて参加するRFL。チームのメンバーは全員初対面の方です。不安な気持ちのまま、リレー・フォー・ライフの会場に足を踏み入れた私はビックリしました。チームのみんなが、私のことをあたたかく迎え入れてくれたのです。初めて会ったとは思えない安心感。サバイバー、ケアギバー、家族、友人、同僚など、様々な立場の人が参加されていました。

私はRFLに参加するまでは、母親が肉腫で亡くなったことを周りの人に話していませんでした。それは「かわいそうだね」とか「がんは手術したら治るはずなのに、なんで気付かなかったの」「辛いと思うけれど頑張ってるね」などと声をかけられることが、耐えられなかったからです。しかし、RFLで出会った方は違いました。みんなが、私の話に静かに耳を傾けてくれ

たのです。初めて会ったチームメンバーにも、素直な気持ちを話すことができました。ゆっくり会場を歩きながら、サバイバーの方のお話もうかがいました。サバイバーの気持ち、不安、家族への想いを聞くうちに、自分の母親も病気と向き合いながら様々なことを考えたのだらうと、母の気持ちが少しだけわかったような気がしました。飾らずに、無理せずに、自分の気持ちを伝えられる仲間との出会いによって、私は少し強くなりました。

今の私にとって、RFLは大切な存在になっています。それは、RFLに参加する様々な立場の方が「がん」という病気をきっかけに繋がり、お互いを認め合っているからです。もちろん、サバイバーの方の気持ちはサバイバー同士でなければわからないこともあるでしょう。ケアギバーの気持ちも、家族の気持ちも同じです。けれど、色々な立場の人が一緒に時間を共有するというところに、RFLの魅力があるのだと思っています。一人一人、疾患の部位も症状も環境も境遇も異なるけれど、それを乗り越え、繋がって認め合っていける。「自分は一人ではない」そう思えるあたたかい場所なのです。

「ミミさんと話すとき家族の気持ちがわかる。それはサバイバーにとって、大切なことなんだよ」こんなふうに福豆さんに言ってもらったことがあります。立場が違うからこそ、お互いの想いを伝えあって、わかり合えることもあるのだと感じています。「誰かと比べて落ち込んだり、焦ったりする必要はなく、自分は自分のペースで進んでいけばいいのだ」と思ったら、肩の力が抜け、自分の悲しみともしっかり向き合えるようになりました。

今でも、慌ただしい日々の中で「もうこれ以上は前には進めない」と思ってしまう瞬間があります。しかし、そのような辛い状況の時でも、自分を信じて応援してくれる仲間が一人でもいれば、前に進むチカラが出てくると感じています。RFLの仲間から話してもらったこと、教えてもらったことは、教科書にも心のケアの本にも載っていません。その人の人生で感じ取った生の声だからこそ、心に響き、チカラになるのだと思います。私にとって、RFLの仲間は第二の家族。これからも繋がりを大切にして、みんなと一緒に、一歩ずつ歩いていきたいと思っています。

### 【寄稿者紹介:ミミ】

30代。東京都在住。ケアギバー。  
チーム「笑う門には福来る」でRFLに参加。2009年、OUTLETが岩手ホスピスの会考案のタオル帽子制作・販売を企画した矢先、偶然にも「笑う門には福来る」も同活動をしていたというご縁で知り合う、OUTLETとは「タオル帽子つながり」。最近ではワインを極めていますが、おやじギャグが大好きなおちゃめな一面もあり。

## 編集後記

ふみ:

OUTLETを結成して3年目。冊子制作も第3弾を迎えました。

毎年RFLの会場で、OUTLETER同士の会話のきっかけになり、他のチームの方との交流の橋渡しにもなり、この冊子はOUTLETにとって大切な存在です。

第1弾・第2弾はemちゃんに編集を頼りきりだったわけですが、ここへきてやっと編集作業の一部をお手伝いしてみました。楽しいけれど大変な作業、emちゃんには感謝でいっぱいです。

OUTLETは毎年、ぶっつけ本番でRFL会場に集合してチームとして2日間活動します。年に数回しか会わない上、個性も様々なのに、チームワークが素晴らしいことにいつもびっくり。そのチームワークがこの冊子にも表れています。だって、作業開始から1ヶ月足らずでこの充実ぶりですよ！

急なお願いにも関わらず快く執筆を引き受けてくれる仲間、毎年ギリギリの入稿にも関わらず優しく見守り印刷に協力して下さるOさん、OUTLETはみんなに愛され支えられ、今年もRFLに参加できるんだなあ実感します。

OUTLETを、OUTLETの一人一人を応援して下さる全ての人たちへ、ありがとう。これからもよろしくお願いします。



em:

今年も入稿ギリギリに編集していません、企画自体は春から打ち合わせ済みだったのですが・・・毎年同じことをやっています(笑)。ふみちゃん、編集を一緒にしてくれてありがとう。「体調が悪いから、手伝ってほしい。」、そう素直に言えたこと、言える友達であること、ありがとう。

そして、座談会開催や寄稿してくれたOUTLETメンバー、例年通り「これ書いて」「あれ書いて」と、「無茶振り」に付き合ってくれて、ありがとう。ざっくりと、「こんなテーマでよろしく

ー！」とボールを投げても、良い球がバンバン返ってくるのが素晴らしい！そして、チーム「笑う門には福来る」のミミちゃん、お仕事忙しいなか寄稿を快く引き受けてくれてありがとう。

冊子制作・配布ができるのは、Oさんのおかげです。今年も、ご協力・ご尽力頂き感謝しております。

Oさんは、RFLやリレーマラソン大会参加など催しごとにOUTLETにいらっしやり、さりげなく静かに私たちの活動を見守って下さっているかと思えば、私たちが「集合写真撮ろうか？」と言っていると・・・素早い身のこなしで目の前に現れ(!)写真を撮って下さったりする、OUTLETのお父さんです。

そして、数え上げればきりが無いほど、OUTLETは多くの人からの「愛」でできています。ありがとうございます。RFLに参加する、いちチームにすぎませんが、OUTLETが活動するなかで、どれほどに「支えられ、赦され、愛されているか」をいつも実感し、学んでおります。これからも、OUTLETをよろしく願っています。  
(2011/8/24)

### OUTLET ホームページ

<http://outlet2009.web.fc2.com/>

### ↓過去の冊子をPDFでweb公開しています↓

2009年号(創刊): <http://outlet2009.web.fc2.com/outlet2009.pdf>  
2010年号(第二弾): <http://outlet2009.web.fc2.com/outlet2010.pdf>

### OUTLET ブログ

<http://rflchubuyoung.blog73.fc2.com/>

### OUTLET twitter

[http://twitter.com/team\\_OUTLET](http://twitter.com/team_OUTLET)

### 連絡先

[team.outlet@gmail.com](mailto:team.outlet@gmail.com)

この冊子の内容は全て個人の体験に基づくものであり、全てのがん患者、およびケアギバーなどに共通するもの・代表するものではありません。

また、若年性がんサバイバー&ケアギバーチーム OUTLET の許可無く、この冊子が無断掲載・転載することは禁止です。

