ほっと一息

1人で抱え込んでしまって、心も頭もいつも
がんのことでいっぱい・・・

聞いてもらえる人がいて、思い切って話し出したら、
自然と涙が流れ、肩の力が抜けていくように軽くなっていきました。

帰りに見上げた空の青さと、白い雲が、
久しぶりに風景を見たと思い、
それだけ、がんというものが私の心を
占領してしまっていたと感じました。

がんとともに生きていく自分を、
労わりながら暮らしていこう、あんまり溜め込まずに、
相談しよう、そんな思いで帰り道を歩きました。

症状についても相談して、早目に対応してもらおう、
そんな気持ちになっています。

相談者の声を
少しまとめてみました。

新宿区がん相談窓口
暮らしの保健室室長　秋山正子

新宿　暮らしの保健室

医療コーディネーターとしての役割を持ち、在宅医療も理解した看護師が相談を受け、病院と地域のお医者さんの橋渡しをします。お茶を飲みながらゆったり過ごせる相談窓口です。

新宿区戸山２－３３
戸山ハイツ３３号棟１２５
TEL：03－3205－3114

ご利用時間
【がん療養相談窓口】
月～金曜日 13：00～16：00
第４土曜日 10：00～13：30

河北総合病院 健康生活支援室

患者さんが自らの健康問題に向かい合い、納得して医療を受けられるようにお手伝いする場所です。看護師、司書、事務職、ボランティアがご相談をお受けいたします。
どなたでもお気軽にご来室ください。

杉並区阿佐谷北１－７－３
TEL：03－3339－2121（代）

ご利用時間
月～土曜日 9：00～16：30

中野　暮らしの保健室

医療コーディネーターとしての役割を持ち、在宅医療も理解した看護師が相談を受け、病院と地域のお医者さんの橋渡しをします。お茶を飲みながらゆったり過ごせる相談窓口です。

中野区本町２－５－６
TEL：03－6300－0107

ご利用時間
日曜日（不定期）

ほっとサロン南口

お茶を飲みながら気軽に看護師に相談・質問ができます。
参加費：お茶菓子代 100 円

中野区中央４－57－１
TEL：03－5380－0254

ご利用時間
【健康・介護相談】
第２・４木曜日 13：30～16：30

中野区医師会訪問看護ステーション
まちの保健室

お茶を飲みながら気軽に看護師に相談・質問ができます。

中野区中野２－27－17 医師会館
TEL：03－3384－1480

ご利用時間
予約制
毎週木曜日 13：00～16：00