



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。

家で暮らすための工夫も、いろいろあるのが分かって  
気持ちが楽になっていくのが嬉しい——。

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



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 暮らしの保健室

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

【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  
祝日・年末年始を除く



中野 暮らしの保健室

中野区本町 2-5-6  
TEL: 03-6300-0107

ご利用時間 2024年4月より木・日で開催



中野 暮らしの保健室桃園

中野区中央 4-57-1  
TEL: 080-5035-1323(中山)

ご利用時間 毎週火曜日 10:00～12:00  
参加費: お菓子お茶代300円



中野 暮らしの保健室  
ウィズサロン分室

中野区野方 5-3-1  
TEL: 03-3330-4387  
(野方区民活動センター)

ご利用時間 毎月第一火曜日 14:00～



中野 中野区医師会訪問看護ステーション  
まちの保健室

中野区中野 2-27-17 医師会館  
03-3384-1480

ご利用時間 予約制  
毎週木曜日 13:00～16:00



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  
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。

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

