

わたしにも
 できることって
 何だろう

“がんに寄り添う” ひとつのかたち。

～がん哲学外来メディカルカフェ～

日本人が生涯でがん罹患する確率は、
 男性が65.5%、女性は50.2%とされています。^{※1}
 2人に1人ががんにかかる可能性がある現代。自分は罹患していなかったとしても、
 すぐ身近にがんとともに暮らしている人がいても不思議ではありません。
 そこで、今回はがんや難病とともに暮らす人に「語り合う」ことで寄り添う活動、
 “がん哲学外来メディカルカフェ”を紹介します。

※1…国立がん研究センターがん情報サービス「がん罹患する確率～累積罹患リスク(2017年データに基づく)」より

がん哲学外来
 メディカルカフェ
 って？

患者や家族、医療者が集い、
 お茶を飲みながらゆったりと
 した雰囲気の中で、
 不安や気になることなどを語
 り合う場です。



最も長く続いている “がん哲学外来メディカルカフェ” 東久留米がん哲学外来 in メディカルカフェ

2008年秋に、「がん哲学」の提唱者である樋野
 おきお 興夫先生が始めたのが東久留米がん哲学外来
 (個人面談)。そこから12年、新型コロナウイルス
 による緊急事態宣言発令時の3カ月間は一旦
 開催を中止しましたが、その期間を除き、ほぼ月
 に1回のペースでメディカルカフェが開催されて
 います。
 カフェの実行スタッフのひとり、小林真弓さん
 にお話をうかがいました。(2020年7月12日取材)

3カ月メディカルカフェをお休みし、
 6月に再開したときの参加者のみなさんの
 笑顔が忘れられません！
 感染しない、させないよう、最善の注意を
 はらい、今後もwithコロナ社会のなか、
 月に1度おしゃべりできたらと思っています

東久留米がん哲学外来inメディカルカフェ
 スタッフ 小林真弓さん

メディカルカフェと出会って10年

私 も悪性リンパ腫の罹患患者です。半年の化学療法を経て
 寛解(病気の症状がほぼ消失した状態)しましたが、それ
 からは再発を気にする日々。そんななか樋野先生の著書を読み、
 講演会に参加したところ、東久留米がん哲学外来に誘われ、そこで
 樋野先生の面談を受けました。
 それ以来、毎月参加するようになり、スタッフの入れてくださった
 お茶を飲みながら参加者のみなさんとおしゃべりするのが楽しくて、
 いつの間にかお茶を入れる側(スタッフ)になって、10年が経って
 いました(笑)





私は会場の準備をしているだけ

✕ ディカルカフェは参加しているみなさんで作り上げていく場です。「やさしく、あたたかく、居心地がいい」をモットーに語り合う場を用意しているだけ。みなさんが心地よくすごしてくだされば、私自身が最高に幸せです。

毎月新しい方が参加され、その方が毎回参加されている方とおしゃべりしているうちに、がんのことでいっぱいだった心がいつの間にか晴れ、笑顔になる…。そんな姿を見るのがうれしいんです。

また、がん哲学外来をとおして日本中の仲間と知り合えたのは、私の人生の大きな宝物です。

同じがんでも人それぞれ

✕ ディカルカフェにはいろいろな立場の方が参加します。患者本人、家族、友人、同僚、医療関係者、遺族。でも、どんな立場でもフラットな関係で「人」として集い、肩書も何もなくフラットに語り合う…そこが魅かれる理由かもしれません。語り合ううちに、「同じがんでも人それぞれ。患者、家族、遺族の気持ちにいろいろな違いがある」ということが知れました。

がんとずっと一緒に生きていく時代になり、がんとどう付き合っていくかが大切になりました。仕事、家庭、学校、家族…自分のまわりの人とのかかわりがなかなか難しい。だからこそカフェが必要だと思っています。



メディカルカフェは 全国で開催されています

がん哲学外来メディカルカフェは北海道から九州まで、日本全国で開催されています。

開催地や開催日の情報は一般社団法人がん哲学外来のウェブサイトで確認できます。

<http://www.gantetsugaku.org/index.php>



column

「がん哲学外来」「がん哲学外来メディカルカフェ」の必要性

「相談にのってあげます」という雰囲気は日本の「がん相談」の問題点です。“会話”はあるけれど“対話”がない。きちんと対話することで「私のことを思われている」と感じてもらえれば、悩みの解決はできなくても、解消はできます。

病院内での医師との会話でそこまで到達するのは難しいのが現状です。だから「がん哲学外来（個人面談）」「がん哲学外来メディカルカフェ（みんなで話す場）」が必要と考えます。さながら、「院外の言葉の処方箋」という感じです。

あるときはみんなで話す、あるときは1対1で話す、患者さんの体調や気持ちは日によって違うので両方がある場を作るのが必要。また、「話したい」と思った患者さんが自転車や徒歩で行ける距離にそのような場所があることが大切です。

いま全国に180カ所以上のがん哲学外来メディカルカフェがありますが、まだまだ数が足りません。がん患者の数から計算すると日本には7000カ所は必要だと考えています。



順天堂大学名誉教授
新渡戸稲造記念センター長
ひのおきお
樋野興夫先生



Information

矢方美紀さんによる 乳がん特別講演会のお知らせ

2020年
11月14日(土)

「前を向いて一歩ずつ。」

～AYA世代(思春期・若年成人/15歳～39歳)のがんを知ろう～



パルシステムグループは、組合員の健康づくりや病気の予防・早期発見が大切と考え、その一環として「ピンクリボン運動」*1を進めています。
今年、乳がん経験者であるタレントの矢方美紀さん(元SKE48)によるご自身の体験に基づいた特別講演会と、ドキュメンタリー映画「がんになる前に知っておくこと」の上映会を静岡市で開催します。

*1…乳がんの正しい知識を広め検診の早期受診をすすめる、世界規模の啓発キャンペーン

第1部 特別講演会 12:00～13:10
タレント 矢方美紀さん(元SKE48)



第2部 映画上映会 13:25～15:15
「がんになる前に知っておくこと」



講演会と映画は
当日同時刻に
YouTubeにて
LIVE 配信します!

▶

右記二次元コードより
詳細をご確認ください

講演の
詳細はこちら

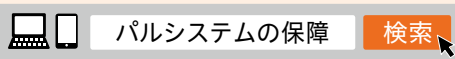
※講演会および映画上映会は新型コロナウイルスの影響により変更・中止となる場合があります。 主催 パルシステム共済生活協同組合連合会 たすけあい活動委員会 / 生活協同組合パルシステム静岡

アンケートにご協力ください

パルシステム共済連のホームページでは、『パルシステム共済連通信～びいあらいぶ～』に関するアンケートを実施中です。
お答えいただいた方にはもちろん10ポイント進呈! ぜひご協力ください。

パルシステムポイント
10
ポイント
進呈

アンケート実施期間10/26(月)～11/8(日)



★トップ画面の「新着ニュース」からアンケートに回答いただけます。

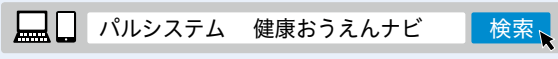
アンケートはこちら!

パルシステム共済連ホームページ

情報が
いっぱい!

「家族の健康レシピ」

パルシステム共済連のホームページでは、毎月、季節に合わせた“健康”に関するコラムと、管理栄養士がおすすめする旬の食材を使ったレシピを紹介しています。
10月は「きのこ」、11月は「白菜」がテーマ。バックナンバーも見られますので、ぜひチェックしてみてください。



“もしもへの備え”も大切です。裏表紙もぜひご覧ください。

感想募集!

パルシステムポイント
10
ポイント
進呈

- 右側の宛名部分と感想記入部分を点線にそって切り取ります。
- お手持ちの封筒に宛名部分をしっかりとのり付けてください。封筒は郵送に差し支えないものであればどのようなものでもお使いいただけます。(最大サイズ120×235mmまで)
- 切り取った感想記入欄に今回の「びいあらいぶ」の感想をご記入の上、宛名を貼った封筒の中に入れて投函してください。

注意点
感想記入用紙にある組合員番号、お名前、住所、電話番号を必ずご記入ください。正確にご記入いただけない場合や提出期限が過ぎている場合はポイントが付与されないことがありますのでご注意ください。
切手は貼らずに投函してください。



169-8790 131

受取人 東京都新宿区大久保2-2-6 ラクアス東新宿6階

パルシステム 共済生活協同組合連合会 びいあらいぶ編集委員会 事務局 行

〒5956 新居北局 承認

差出有効期間 令和4年4月20日 まで

定形

感想記入用紙

ポイント付与提出期限 2020年11月8日消印有効

組合員番号

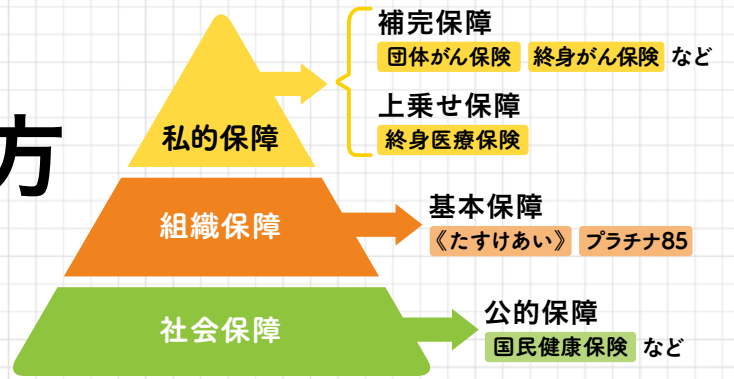
フリガナ お名前

ご住所 (〒)

電話番号

パルシステムの「保障商品」についての考え方

パルシステムは「心豊かな暮らし」「共生の社会」を理念とし、その理念を実現するためにも、人に対する保障は「生きるための保障」が大切であると考えます。そこで、「生きるための保障＝医療の保障」を中心に組合員へ案内しています。



がんへの備え

1年更新型！お手頃な保険料で家計にやさしいがんの補償！

1 団体がん保険

(団体総合生活保険)

- 高額になりがちながんの三大治療(手術・放射線・抗がん剤)を補償！*
- パルシステムの組合員なら、**団体割引**で保険料が割安になります！
- 新規加入は0～満70歳まで(更新は満89歳まで)

保険料例 33歳女性なら月々の保険料がわずか**520円***1

*1: 抗がん剤治療補償特約を付加した場合

資料請求はこちら

134791

引受保険会社 東京海上日動火災保険株式会社
 担当課: 広域法人部 団体・協同組織室
 TEL: 03-3515-4151

WEBからのお申込みはコチラ!



パルシステム 団体がん 検索

20-TC04450 2020年10月作成

保障は一生涯!* ニーズに合ったコースを選べます!

*抗がん剤・ホルモン剤治療特約、女性がん特約は10年更新。

2 女性特有のがんにも手厚い



女性専用生協オリジナルプラン

※男女共通の生きるためのがん保険Days1もあります。

引受保険会社 アフラック 広域法人営業部
 〒163-0456東京都新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビル
 TEL: 03-5321-2377

- 女性特有のがんの手術を手厚く保障!
- パルシステムの組合員なら、**集団取扱適用**で保険料が割安になります!
- ご契約は満15歳～満70歳まで

資料請求はこちら
女性専用 パンフレット **134813**

男女共通 パンフレット **134911**

AF277-2020-0329 10月6日 (211006)

お問合わせ 募集代理店 取扱代理店 **パルシステム共済生活協同組合連合会 保険事業部**
1 TEL 0120-201-342 2 TEL 0120-201-357
 〒169-0072 東京都新宿区大久保2-2-6 ラクアス東新宿6F 営業時間 9:00～17:30(土日を除く)

この広告は商品の概要を説明しています。商品の詳細は「契約概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、代理店までお問い合わせください。資料請求いただいたお客様の個人情報の利用目的は、弊会が委託を受けている保険会社の各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。また、上記の保険会社の各種商品やサービスの案内等のために、弊会およびパルシステムグループがその提携先である保険会社の代理店と共同して対応する際には、個人情報当該代理店に提供されることにつきご了承ください。
 ※この商品は保険会社を引受会社とする損害保険、生命保険であり、生協がお引き受けする共済ではありません。

自己負担への備え

共済 **たすけあい** 女性のための保障 **L2000円コース**

- 1 病気・ケガの入院は1日目から日額**5,000円**の保障!
- 2 女性がかかりやすい病気での入院は、入院日額に**日額3,000円**で手厚く!



【女性特定病気入院の対象となる病気の例】(一部抜粋)
 ● 子宮がん ● 卵巣がん ● 帝王切開
 ● 出産に関連する合併症 ● 子宮筋腫 ● 卵巣機能障害 など

資料請求はこちら

注文番号 **190055**

インターネットでのご加入はこちら

パルシステム共済 検索
<https://www.palsystem-kyosai.coop/>



加入できる年齢(発効日時点)/性別	満18歳～満64歳/女性	月掛金 2,000円
保障期間	満65歳の満期日まで	
L2000円コース		
病気入院・事故(ケガ)入院(1日目から184日分)	日額 5,000円	上記の日額にプラス 日額 3,000円
女性特定病気入院(1日目から184日分)		
事故(ケガ)通院(事故日から180日以内 1日目から90日分)	日額 1,000円	
病気死亡・重度障害	100万円	

※上記は保障内容の一部を抜粋したものです。詳しくは商品パンフレットをご覧ください。

K-76563-2009

お問合わせ **コープ共済センター ☎ 0120-50-9431**
 受付時間 9:00～18:00(月～土、祝日含む)

CO・OP共済は個人情報を大切に、個人情報保護法を守ります。パルシステム共済連の個人情報の取り扱いについてはホームページでご確認ください。【CO・OP共済ニュース】(CO・OP共済に加入するには) 出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配などで暮らしに貢献しています。
 契約引受団体 **パルシステム共済生活協同組合連合会 / 日本コープ共済生活協同組合連合会**

暮らしに必要な備え

保険 地震や火災・自然災害等、お住まい・家財の被害を幅広く補償!!



※集団扱分割払は一般契約と異なり分割割増がかららないので約10%割引となります。集団扱一時払・集団扱長期年払は一般契約一時払・一般契約長期年払に比べて10%割引です。また、地震保険は集団扱割引の対象外となります。割引率は、集団扱契約件数によって変更となる場合があります。

組合員なら、大口集団割引適用で保険料が **10%割引!***

地震保険のおすすめ!
 地震保険は、「地震・噴火・津波」を原因とする火災・損壊・埋没・流失による損害を補償します。(地震保険は火災保険とセットの場合ご加入できます。)

資料請求はこちら

134732

インターネットからの見積依頼・資料請求はこちら!



引受保険会社 **共栄火災海上保険株式会社**

20201120 B19-2305-20210302

収入減少への備え

保険 主婦の方でも加入ができる! **家計の支出を補う保障**

pal+system オリジナル **はたらく力** 就業不能保険 **ちから**

給付日額3,000円コース
 年間保険料7,700円の場合
 1か月あたり保険料 **約642円!**

POINT

病気やケガなど、連続して7日以上お仕事を休まざるをえなくなったときに、1日目から保障されます。

インターネットからの申し込みも可能!



資料請求はこちら

134970

引受保険会社

LASHIC少額短期保険株式会社

LASHICは、パルシステム生活協同組合連合会が、連帯するほかの生協や産直団体などとともに生み出した「ミニ保険会社(少額短期保険)」です。 20201120

お問合わせ 取扱代理店 パルシステムの保険代理店
(株)パルふれあいサービス ☎ 0120-399-788
 〒169-0072 東京都新宿区大久保2-2-6 ラクアス東新宿6F 営業時間 9:00～17:30(月～金)

資料請求いただいたお客様の個人情報の利用目的は、当社が委託を受けている保険会社の各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となります。