

6 心の支えに関すること

(1) 心の支えが必要なとき

がん相談支援センターにおける臨床心理士相談(3回まで無料)

がん相談支援センター(P4~7)では、患者さんやご家族のご希望に応じて日時を調整した上で、臨床心理士に、精神的なつらさなど様々な悩みを聞いてもらえる機会を提供しています。

ぜひ、お近くの病院のがん相談支援センターにご連絡してみてください。

(2) がん患者会や患者サロンに参加したい

「悩んでいるのは自分ひとりではない」と感じたり、「同じような問題を抱えている人は他にもいる」ということがわかるだけでも、気持ちがずいぶん楽になるものです。

「患者会」や「患者サロン」といった、当事者の視点で話を聞き、支えになってくれる「患者同士が出会える場」、「患者同士の支え合いの場」などに参加してみてください。

どうやって探せばいいの？

県では、「神奈川県がん患者会登録要領」に基づき、県内で活動しているがん患者会を登録団体として認定しています(P30~34)。

その他にも、がん相談支援センター(P4~7)でも情報を得られることがありますので、お問い合わせください。

何を基準に選べばいいの？

- ①がんの種類、②活動地域、
③活動目的や内容、④会費の額 など

～利用するときに注意したいこと～

運営している団体の中には、ある特定の医療機関や医師への受診を勧めたり、特定の治療方法を強く勧める、といった団体もまれにありますので、利用する場合は次のことにご注意ください。

- ・ 団体の中身をよく吟味しましょう。
- ・ 気が進まない場合は、そのことをはっきりと伝えて断りましょう。
- ・ 特定の治療法や健康食品などを勧められた場合や、困ったことがあったら、主治医やがん相談支援センターなど(P4~7)にご相談ください。

◆患者同士が支え合うことで…◆

- ・ 悩んでいるのは自分ひとりではないことに気づき気持ちが楽になる
- ・ 悩みを解決するヒントを得る
- ・ 問題との付き合い方を学ぶことができる
- ・ 実際の患者体験に基づいた解決方法を伝え合える
- ・ 自分の体験を人に話すことで、自分の気持ちが整理できる
- ・ 自分の体験が他の患者さんや家族を支援する力になることを知り、自信を取り戻すことができる

【県内で活動しているがん患者会の登録団体一覧】

(2024年9月現在)

	団体名(対象部位等)	活動地域	連絡先
全 部 位	患者会「コスモス」	神奈川県内 全域	松沢 千恵子 090-4029-0207 kanjyakaikosmos@gmail.com (担当者不在の場合) 県立がんセンター(がん相談支援センター) (045)520-2211
	相模原協同病院がん患者会 富貴草	神奈川県全域 (相模原中心)	村上 利枝 (042)761-6020 mamanokisya@yahoo.co.jp
	はまひろがお	平塚市内 (平塚栗原ホーム)	鈴木 善樹 (0463)59-6601 hamahirugao.hira@gmail.com
	がんサロン「ちゃのま」	藤沢市	藤沢がんサポートコミュニティー 080-9672-4016 fujisawa.ca.sprt.community@ gmail.com
	湘南がんサロン Kokua (コクア)会	湘南地区 (茅ヶ崎市中心)	川口 健太郎 080-4799-2225 shonangansalon@yahoo.co.jp
	がんサロン ティールボンボン	神奈川県 オンライン	吉田 ゆり info@gh-ouendan.com
	一般社団法人 神奈川県がん患者団体連合会	神奈川県	長谷川 一男 office@kanagawa-kenganren.jp
	リンパ浮腫ネットワーク ジャパン(リンネット) 乳がん、子宮がん、卵巣がん、 前立腺がん、大腸がんなど	全国	岩澤 玉青 lymnet.info@gmail.com
婦 人 科 が ん	わいわいクローバーの会	横浜市立大学 附属病院内	横浜市立大学附属病院 (045)787-2800 (代表) waiwaikuro11@gmail.com
	一般社団法人ウィメン & キャンサー(WCAN)	神奈川県 東京都 オンライン	瀬下 美和 info.wcan@gmail.com

	団体名(対象部位等)	活動地域	連絡先
乳がん	聖マリアンナ医科大学病院 乳がん体験者の会 「マリアリボン」	聖マリアンナ 系列病院	聖マリアンナ医科大学病院 がん相談支援センター (044)977-8111
	あけぼの神奈川	神奈川県内全 域（横浜周辺 地域）	牧野 葉子 070-2177-9265 (045)211-9265 akebonokanagawa@gmail.com
	ハートプレイス	湘南地区 (寒川町周辺)	天野 はるみ 080-3009-2501 heart.place.kanja.salon@gmail.com
	マリア・ビバーチェ	神奈川県 東京都	古山 恵子 (044)966-1544 maria.nk@hotmail.co.jp
	ピンク・リボン・サークル	全国	マリアンネ和田 090-4742-1460 office@gia.jpn.com (担当者不在の場合) 川崎市立井田病院がん相談支援センター (044)751-8280
	乳腺の会	県央地域	日野 浩司 (046)229-1771 gan-sodan@tomei.or.jp
血液がん	骨髄移植体験者の会 「TOMORROW」	神奈川県内全域	長屋 亘 (0463)32-2320 ashita@zmail.plala.or.jp
	骨髄異形成症候群(MDS) 連絡会（骨髄異形成症候群 (MDS)）	全国	星崎 達雄 (042)745-3165 t-hoshi@fg8.so-net.ne.jp
	慢性骨髄性白血病患者・家 族の会 いずみの会	全国	田村 英人 080-3532-6061 lzumi_cml@yahoo.co.jp
	(一社)グループ・ネクサス・ ジャパン (悪性リンパ腫)	全国	天野 慎介 080-8116-1788 office@group-nexus.jp
頭頸部がん	頭頸部がん患者と家族の会 「Nicotto（ニコット）」	全国	福智 木蘭(フクチ ムーラン) nicotto0710@gmail.com
喉頭がん	横浜市港笛会 (咽頭障がい者で、横浜市 内在住者)	横浜市内	原 泉 (045)511-5015

	団体名(対象部位等)	活動地域	連絡先
肺がん	特定非営利活動法人 肺がん患者の会 ワンステップ	神奈川県全域・東京都中心	長谷川 一男 mail@lung-onestep.jp
胃がん	(胃がん患者の会) アルファ・クラブ横浜会	神奈川県内全域横浜中心	岡田 素行 (045)402-4457
睥がん	睥がん患者と家族の集い	神奈川県	公式ホームページ お問い合わせフォームより お願いします
オストメイト	(公社)日本オストミー協会 (人工肛門及び人工膀胱造設者等)	神奈川県 横浜市 川崎市	①神奈川支部 白鳥 浩二 070-4003-1239 info2007@joa-kanagawa.org ②横浜支部 連絡先：事務局 (火・木・土10：00～16：00) 横浜ラポーレ (045)475-2061 ostomy@hamashinren.or.jp ③川崎支部 連絡先：坂本 純 090-1211-1224
中皮腫	中皮腫・アスベスト疾患・ 患者と家族の会「神奈川支部」 (中皮腫・アスベスト疾患)	神奈川県全域	鈴木 江郎 (045)573-4289
	中皮腫サポートキャラバン隊 (胸膜・腹膜・心膜・精巣漿 膜の中皮腫)	神奈川県内を 含む全国	鈴木 江郎 0120-310-279
AYA全部位	MILI MANA	県央地域 全国	桜林 芙美 080-1233-3635 mili.mana.ribbon@gmail.com
	AYA GENERATION +group	神奈川県 東京都・全国 オンライン	桜林 芙美 080-1233-3635 aya.g.plus@gmail.com
小児がん	横浜市大附属病院 小児科 おやこの会 さんふらわ	横浜市立大学 附属病院内	大久保 柳華 info@sunflower-oyako.com
	小児脳腫瘍の会	全国	馬上 祐子 info1@pbtn.jp

※各患者会の活動内容は連絡先にお問い合わせください。

【各がん診療連携拠点病院・指定病院で開催されている「患者サロン」一覧】
(2024年9月現在)

医療圏	病 院 名	サロン名称	開催頻度	他院からの参加
横浜	横浜労災病院	はなみずき	2か月1回(第2水) 14:30~16:00	可
		おしゃべりサロン (乳がん)	月1回(第3月) 13:30~15:30	不可
	昭和大学 横浜市北部病院	きぼう	月1回(第3木) 14:00~15:00	不可
	済生会横浜市東部病院	さんぼ道	2か月1回(第2木) 14:00~16:00	可
	神奈川県立 がんセンター	がん患者サロン あさひおしゃべり会	月1回(第3金) 14:00~15:30	可
	横浜市内市民病院	がんサロン	2か月1回(第1木) 13:30~15:30	可
	横浜市立大学附属病院	はまかぜサロン	月1回(第2金) 15:00~16:15	可
	横浜市立 みなと赤十字病院	みなとサロン	3か月1回 13:30~14:30	可
	横浜市立大学附属市民 総合医療センター	さくらサロン	月1回(最終火) 14:00~15:00	可
	昭和大学藤が丘病院	がん患者・ 家族サロン	年2~3回 10:00~11:00	可
	けいゆう病院	みなとみらいカフェ	2か月1回(第2金) 14:00~15:30	不可
		マーガレット (婦人科がん)	2か月1回(第4水) 14:00~15:30	不可
	横浜医療センター	たんぼぼ	2か月1回(第3木) 14:00~15:00	不可
	済生会横浜市南部病院	ももの会	月1回(第1木) 14:00~15:00	可
	横浜南共済病院	みなみサポートグループ (みなサポ)	年5回 10:00~11:30	可
川崎北部	聖マリアンナ 医科大学病院	プラタナス	不定期 11:00~12:00	不可
	新百合ヶ丘総合病院	がんサロン	3か月1回 14:00~15:00	不可

医療圏	病 院 名	サロン名称	開催頻度	他院からの参加
川崎南部	関東労災病院	オレンジ会	月1回(第2火) ※4月と8月を除く 13:30~15:00	可
	川崎市立井田病院	ほっとサロンいだ	月2回(第2/4木曜) 第2: 14:00~15:30 第4: 18:00~19:30	可
	川崎市立川崎病院	がん患者サロン	月1回(第4水) 14:00~15:30	可
相模原	北里大学病院	ひだまりカフェ	月1回(第3金) ①13:15~14:30、②15:00~16:30	可
	相模原協同病院	富貴草	不定期 15:00~16:30	可
	国立相模原病院	クローバー	月1回 14:00~15:00	可
横須賀・三浦	横須賀共済病院	患者サロン	不定期 14:00~15:00	可
	湘南鎌倉総合病院	Southern花 ~さざんか~	月1回(第3土) 14:00~16:00	可
湘南東部	藤沢市民病院	ひだまりの会	月1回(第3水) 14:00~15:30	可
	茅ヶ崎市立病院	すまいる	2ヶ月1回 14:00~16:00	可
湘南西部	東海大学医学部 付属病院	がんサロン	2か月1回(第3金) 15:00~16:30	可
	平塚共済病院	おしゃべりサロン	2か月1回 13:00~15:00	乳がんのみ
	平塚市民病院	なでしこの会	年6回(第3火) 13:30~15:00	不可
県央	大和市立病院	がんサロン	年4回(第4水) 13:30~15:00	可
	東名厚木病院	おひさまサロン	月1回(第3木) 13:00~13:30	可
	厚木市立病院	つくしんぼカフェ	年3回(第3水) 14:00~15:00	可
県西	小田原市立病院	ほっとサロン	2ヶ月1回(第4水) 14:30~15:30	可

※見学等、詳細はP4~7記載の各病院がん相談支援センターにお問い合わせください。