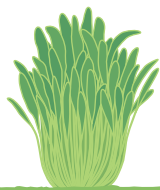


みぶなの会



2026.9 Vol. **22**

- ② 「みぶなの会」学習会を開催
- ④ がん患者さんと家族に知ってほしい！
緩和ケアのこと
- ⑤ 投稿 みぶな広場
- ⑥ ボランティア活動のご紹介

自分らしくがんと向き合うために



がん患者・家族のサロン「みぶなの会」



学習会を開催しました～哲学対話～



講師：中岡 成文氏

(一般社団法人 哲学相談おんころ 代表理事)

「哲学相談おんころ」について知りたい方は、
こちらからアクセスできます。



令和7年度第4回

令和8年2月25日に『「マイペース」を整える～“よりよく生きる”とは～』
と題して学習会を開催し、7名の方に参加いただきました。自分のペース
を保ちながら病と共によりよく生きていくために、どのような工夫がある
のか意見を出し合いました。

学習会の様子&参加者の声

- 中岡先生との対話はいつも楽しくて来るのが待ち遠しいですが、
今回はいつも以上に皆さんとのキャッチボールができて良いテーマ
だったなと感じました。
- 参加させていただいて、同じがん患者の方と話し合ったり、意見
やアドバイスなどが聴けて、自分の状況を見つめなおす機会にな
りありがたいです。
- 今回は持ち時間がちょうどよかった。自由に話し合う中で時折、出
発点や現在地、方面など確認して共有するようにすれば、会が会
として成り立ち安定すると思う。
- 色んな想いや言葉がきけて、これから生きていく時間の中の参考
になりました。
- 毎回のテーマの内容だけではなく、その中から発展していく話へと広
がっていき、それぞれの方の話の中からハッと気づくこともあり勉
強になりました。ありがとうございました。



令和8年度第1回

令和8年4月22日に『どう探す?どう選ぶ?がん情報』と題して学習会を開催し、6名の方に参加いただきました。
がんの経験の共有をはじめとして、がんという病気そのものや治療と付き合うためのヒントについて、参加者
全員で考える機会となりました。

学習会の様子&参加者の声

- 次回、先生に会えるのが楽しみです。
- 中岡先生の学習会は、これまでも参加していましたが、今回、初めましての方が多くて、新鮮な気持ちで
楽しむことができました。



日 時

※学習会とサロンは同日開催
偶数月第4水曜日 午後1:30～午後3:30

場 所

京都市立病院 北館7階サロン
(一部オンライン同時開催)

申込み

各回、開催1か月前より募集を開始します。
参加希望の方はメールまたは電話でお申込みください。

問
合
先

がん相談支援センター

☎075-311-6354 (直通)

(月曜日～金曜日 9:00～16:00) 詳しくは

こちら▶



- 情報のとり方が大切だと思いました。
- 非常に有意義で楽しい時間を過ごさせていただきありがとうございました。今後もまた日程があれば是非参加したいです。
- がん種はちがっても様々な体験を共有でき、自分自身の体験を思い出しました。当時は語ることができなかった重い気持ちが、少し軽くなったような気がします。



令和8年度第2回

令和8年6月24日に『感情を表現する～いろいろな形のコミュニケーションを考える～』と題して学習会を開催し、12名(うち3名は看護実習生)の方に参加いただきました。

人工知能(AI)が台頭する時代における、人と人との多様なコミュニケーションについて考えました。

学習会の様子&参加者の声

- いろいろな方がそれぞれの考えや意見を持たれており、語り合うことで考えさせられたり、共感できて、有意義である。ありがとうございます。
- 医療者の立場での感情をきくことができ、とても有意義な時間でした。ありがとうございます。講師の先生にリアルでお会いできてうれしいです。
- 医療従事者の皆さんの感情を聴けて、良かったです。
- 看護実習生の素直なお気持ちが聞けて、今後、私自身が患者でお世話になった時、十分に気を付けたいと思わせていただけました。ありがとうございました。
- 1年に6回の開催が少し残念。月1回の開催を希望します。
- 始めてがん患者さんの中に入れて頂いて他の方達の活動の広さを知れました。



【看護実習生】

- 患者さんから直接お話を聞き、どのような感情や心境で生活していたのか知ることができた。また、患者の立場として、今までしてもらって良かったことを話してくださり、今後の実習に活かしていこう思うことができた。
- 実際にがん治療を経験された方のお話を聞けて、どんな気持ちをかかえているのかを知ることができた。
- 感情において様々であると思い、がんになったからこそ気づくこともあることを初めて知り、学べた。



令和8年度の開催は右記のとおりです。
お気軽にご参加ください。
※各回、参加には事前申し込みが必要です。

- 第4回 10月28日(水) 13:30～15:30
- 第5回 12月23日(水) 13:30～15:30
- 第6回 2月24日(水) 13:30～15:30



がん患者さんと家族に知ってほしい！ 緩和ケアのこと



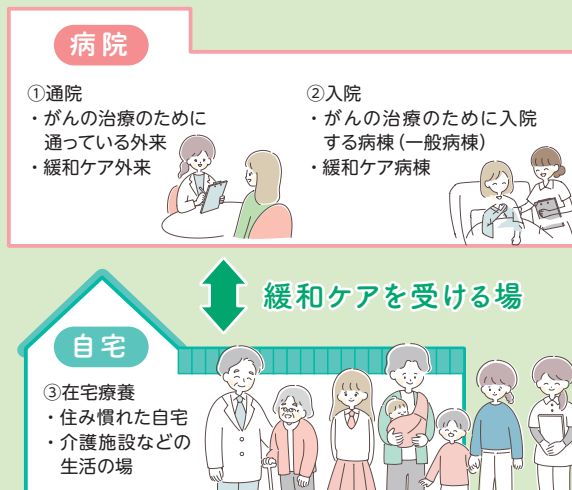
がんになると、体や治療のことだけではなく、仕事や将来への不安などのつらさを経験するといわれています。

緩和ケアは、がんに伴う心と体のつらさを和らげる医療やケアのことで、がんと診断されたときから始まります。

基本的には担当の医師や看護師から受けますが、必要に応じてさまざまな職種の人々がチーム（緩和ケアチーム）となって支えます。

緩和ケアチームは、専門的に学んだ医療スタッフ（医師、看護師、薬剤師、医療ソーシャルワーカー、臨床心理士、栄養士など）が協働し活動しています。

緩和ケアを受ける場は、大きく通院、入院、在宅療養（自宅で受ける緩和ケア）の3つに分けられます。



01

通院

通院での緩和ケアは、がんのために通っている外来や、緩和ケア外来で受けることができます。

Point!

緩和ケア外来

緩和ケア外来では、緩和ケアの専門的な知識を持つ医師や看護師から緩和ケアを受けます。施設によっては、緩和ケア外来がないこともあります。緩和ケア外来のある施設の紹介を受けることもできます。希望する場合は、担当の医師に相談してみましょう。

02

入院

入院での緩和ケアは、がんの治療のために入院する病棟（一般病棟）や、緩和ケア病棟で受けることができます。

Point!

緩和ケア病棟

緩和ケア病棟は、緩和ケアに特化した病棟です。がんを治すことを目標にした治療（手術、薬物療法、放射線治療）ではなく、がんの進行などに伴う体や心のつらさに対する専門的な緩和ケアを受けます。入院での緩和ケアによりつらさが和らいだら、退院し自宅に帰ることもできます。



緩和ケア病棟を希望するときは、早めに探しましょう。担当の医師や、がん相談支援センターに相談することができます。



03

在宅療養

住み慣れた自宅でも、ご本人の生活ペースに合わせてながら病院と同じような緩和ケアを受けることができます。在宅療養を受けるには、訪問診療や訪問看護、訪問介護などの在宅サービスを整える必要がありますが、担当の医師やかかりつけの病院の相談部門などをおして、調整することができます。

自宅で安心して緩和ケアを受けるために、訪問診療医や訪問看護師と、療養の目的や希望する生活について十分に話し合しましょう。



自分らしい生活を続けるためには、つらさを我慢せず、症状があるときは早めに医師や看護師に相談しましょう。症状は、軽いうちに治療を始めれば、短期間で和らげることが出来るといわれています。また、つらさは、ご本人にしかわかりません。具体的に「いつから」「どのようなときに」「どんなふうに」「どのくらい」つらいのか、医師や看護師に伝えていきましょう。

希望する生活を実現していくために、がんの治療を受けているときから、今後のことについて家族や医療者と話し合っておくことが大切だといわれています。お住まいの地域の療養生活に関する情報が知りたいときは、がん相談支援センターやかかりつけの病院の相談部門に相談してみましょう。



ピア交流会

「タオル帽子作成の会」を開催しました！

講師：京都タオル帽子の会

講師について
詳細はこちら



令和8年3月27日(金)、「京都タオル帽子の会」の講師の先生方をお招きし、タオル帽子作りを行いました。講師の先生方の指導のもとお気に入りのタオルで、ときに笑いときに苦戦しながら、タオル帽子を縫い上げました。

参加者からの感想

- 初めてでしたが、楽しかったです。ありがとうございました。
- 楽しい時間を過ごせました。ありがとうございました。帽子は欲しかったのですが、まさか自分で作れるなんて良い経験になりました。さっそく、家に帰ってもう一枚作ろうと思いました。会の雰囲気も良く、やさしく丁寧に教えていただき感謝です。



講師からのひとこと

- 今日は、おふたりの参加でした。参加された方はおふたり共、明るい表情で写真に納まり、笑顔で帰られました。楽しい会話と笑顔で過ごせた良い時間でした。
- 今日は参加者が少なかったのでマンツーマンでゆっくり縫えました。おしゃべりもできて、良い時間でした。
- 本日はありがとうございました。楽しく帽子を縫っていただけて良かったです。この会にもっと気楽に参加して頂けますよう今後考えていきたいですね。

令和8年度の開催は下記のとおりです。お気軽にご参加ください。
※各回、参加には事前申し込みが必要です。

第1回 9月25日(金)13:30～16:00

第2回 3月26日(金)13:30～16:00

ピア交流会

「ブローチ作成の会」を開催しました！

令和8年7月24日(金)、「チームすこやか」の講師の先生方をお招きし、ブローチ作りを行いました。好きな色のファスナーを選んで、ちくちくと手で縫っていくことで、色とりどりのオリジナルブローチの出来上がり！

【感想】

- 皆様と楽しい時間を持てよかったです。又、機会があれば、楽しい時間を持ちたいです。
- 楽しいひと時、ありがとうございました。皆様によろこんで頂き、良かったです。
- スタッフの方々、参加者の方々、いっしょにわきあいあいと楽しく作ることが出来、時間があっという間に過ぎました。またのご縁がありますように。



ボランティア活動のご紹介

病院ボランティアとして、笑顔の輪を広げませんか？

京都市立病院では、患者さんがほっと安心できる温かい環境づくりのため、たくさんのボランティアスタッフが元気に活動中！

10代の学生さんから70代のベテランさんまで、幅広い世代のメンバーがそれぞれのペースで楽しく活躍しています。

1. 外来ボランティア

平日の午前中に本館の受付周辺で活動しています。院内の施設案内や、受診手続きの補助、再来受付機や精算機の操作補助をしています。

「病院の中って迷いやすいな…」そんな患者さんの不安を吹き飛ばす、院内の案内役です！



なんと今年で活動30周年を迎えました！子どもたちのきらきらした笑顔や「楽しかった！」の声に、いつもパワーをもらっています。



2. 小児科病棟ボランティア (グループ名：「ひなたぼっこ」)

毎月第1水曜日に小児科病棟プレイルームで活動しています。絵本の読み聞かせや工作、お絵かきなどを通して、子どもたちと一緒に笑顔あふれる時間を過ごします。

入院中の子どもたちに、とびきり楽しい「ワクワク時間」を届ける活動です！

「夏休みや春休みの長期休暇中だけ参加したい!」という学生の方も大歓迎です！それぞれの生活リズムに合わせて、無理なく続けられます。

「誰かの役に立ちたいな」「医療の現場を応援したいな」という気持ちがあれば、未経験でも大歓迎です！まずはどうぞお気軽にお問い合わせください。皆様からのご応募を、スタッフ一同心よりお待ちしております。



問合せ先

京都市立病院事務局 ボランティア担当
☎075-311-5311 (代表)

お申し込み

申込書はホームページから
いつでもダウンロード可能です。



地方独立行政法人 京都市立病院機構
京都市立病院
がん相談支援センター

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1-2
TEL 075-311-5311 FAX 075-311-9862
<https://www.kch-org.jp/>