公開第 10 回かながわ乳がん市民フォーラム

事前アンケート内容

「乳がんになってからの私」

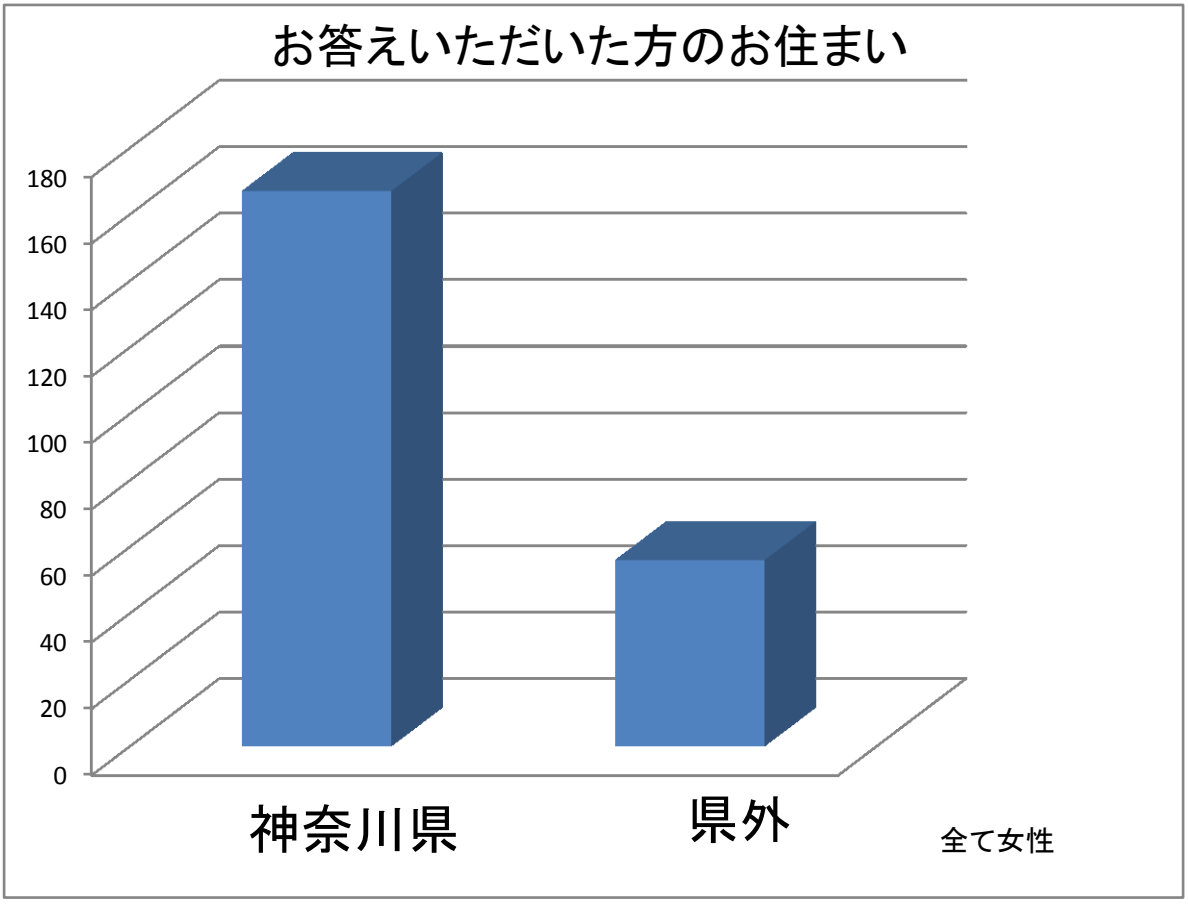
～変わったこと　変わらなかったこと～

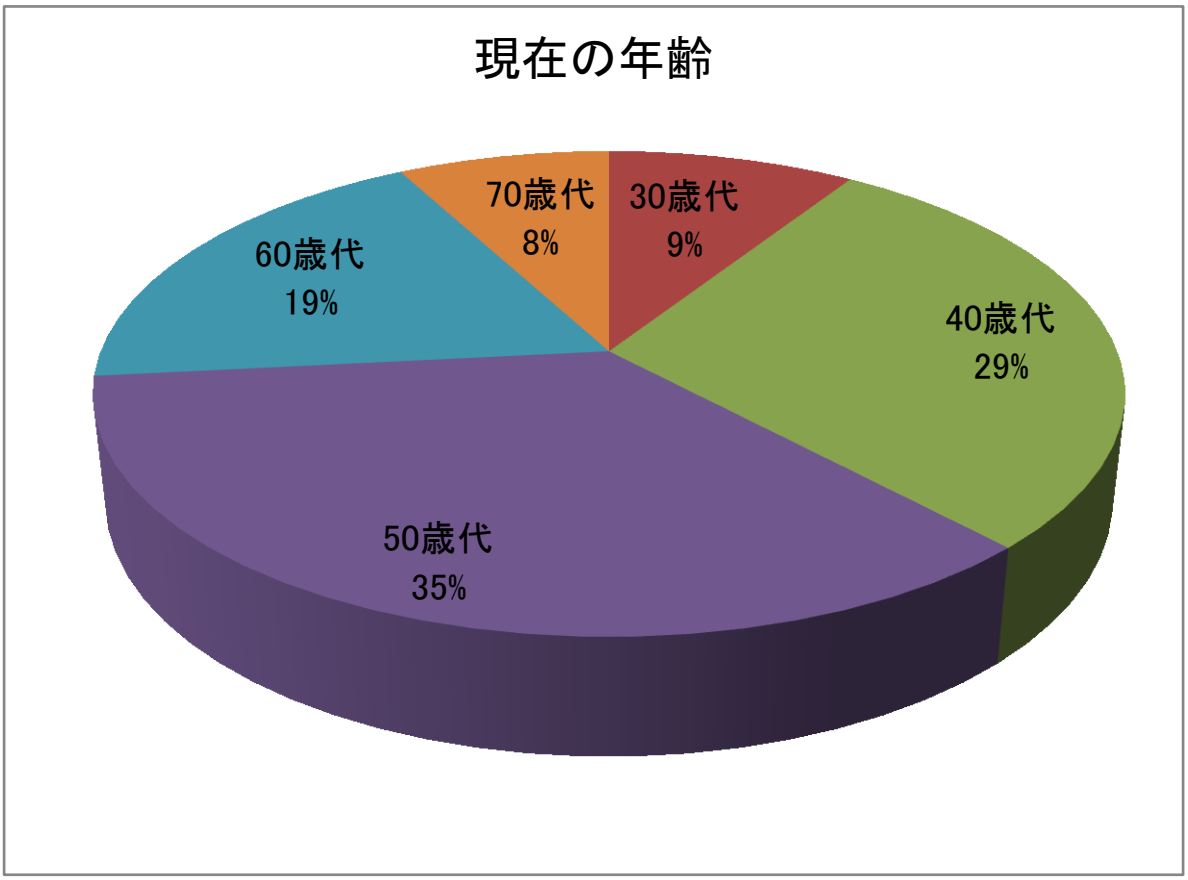
大勢の方から沢山のご意見をいただきました。

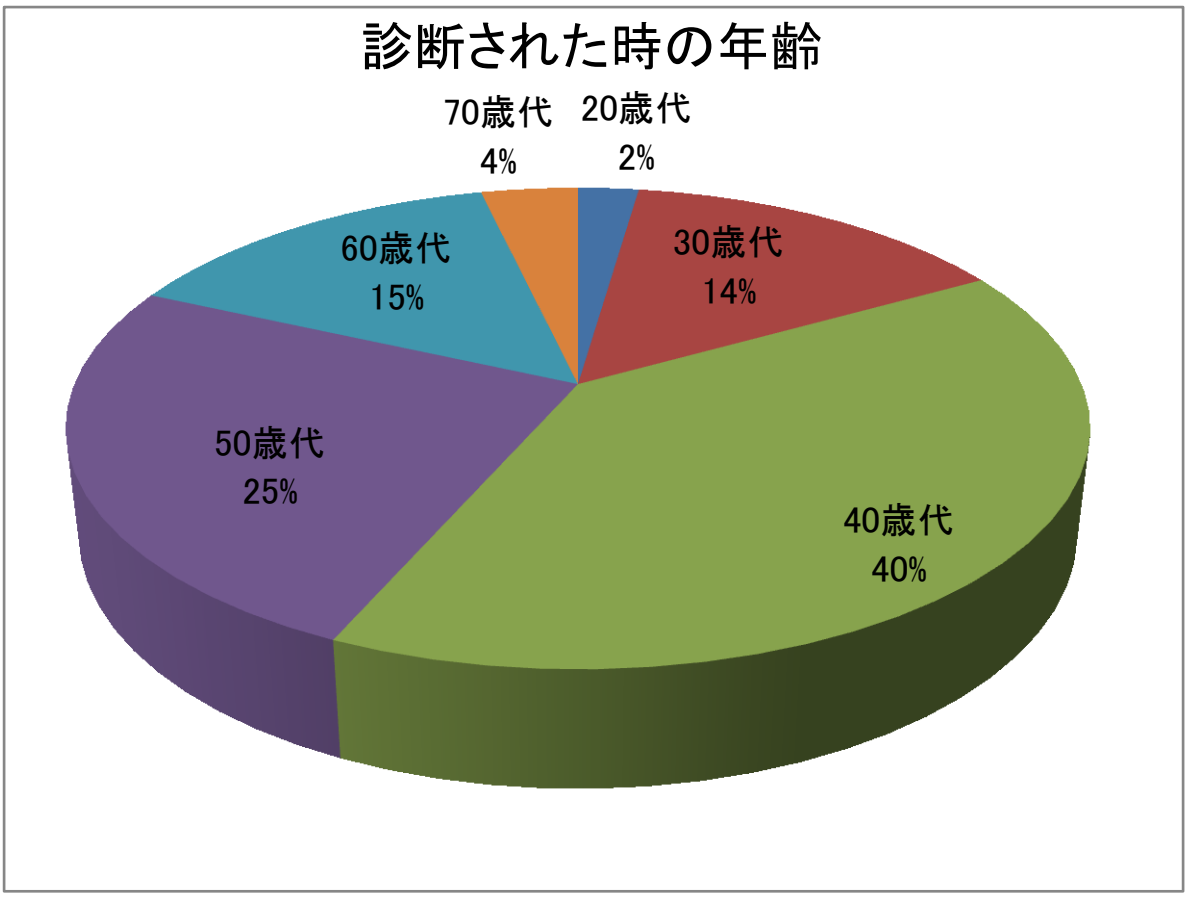
記載していただいた皆様に厚く御礼申し上げます。

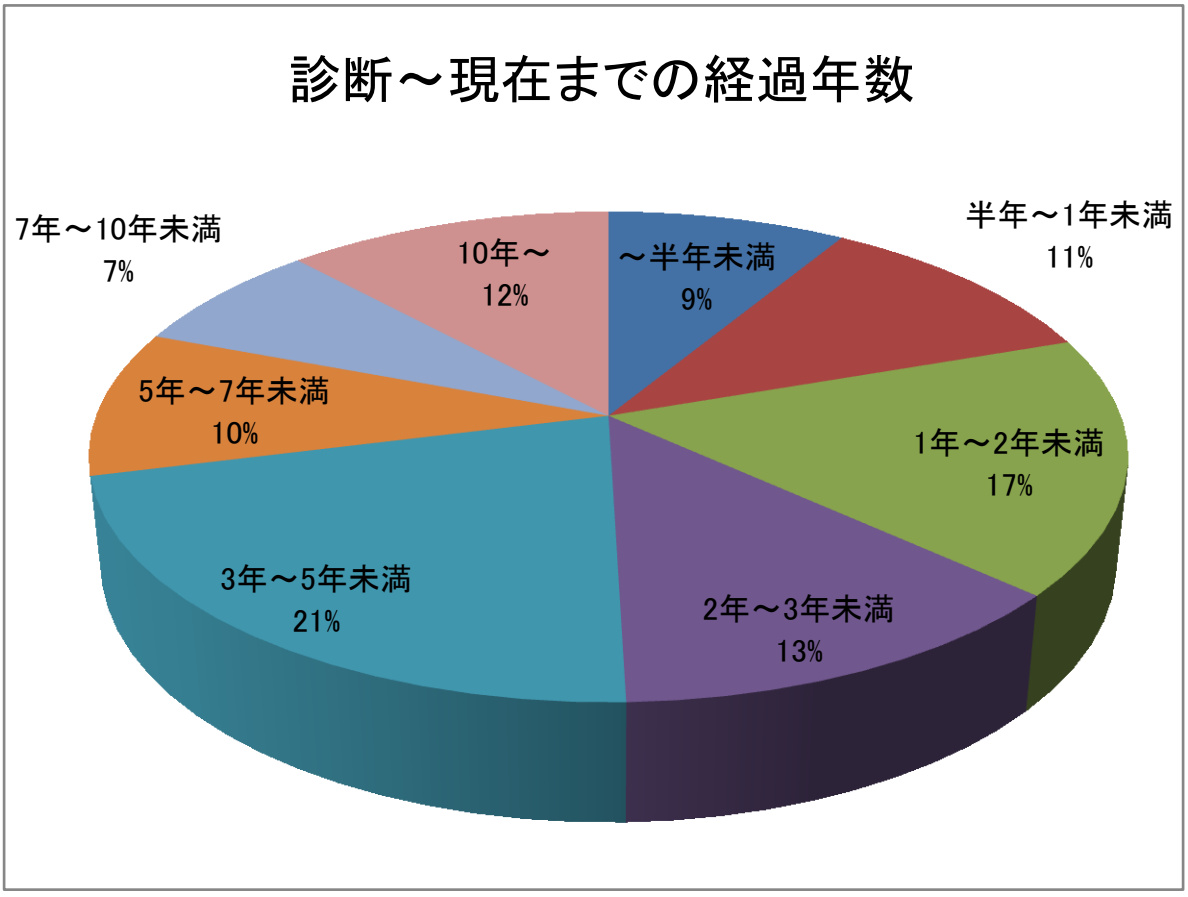
尚、項目によっては、読みやすいようにと考え、分類させていただいております。

また、個人名、病院名は割愛させていただきました。

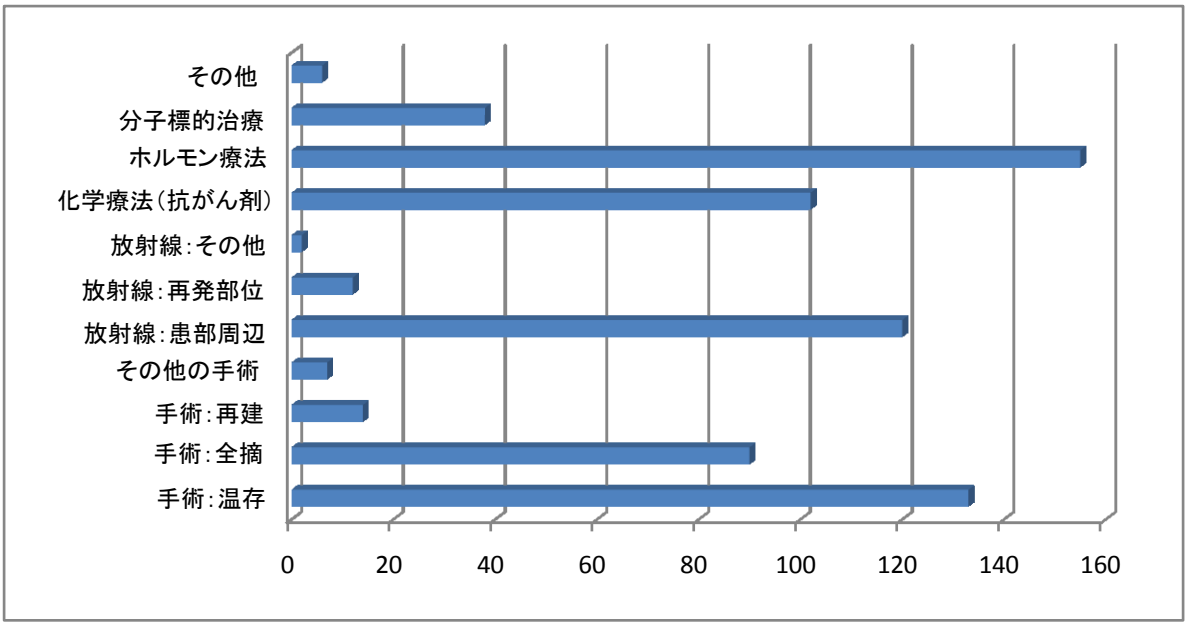

お答えいただいた方のお住まい
180
160
140
120
100
80
60
40
20
0
神奈川県
県外
全て女性


現在の年齢
70歳代
8%
30歳代
9%
60歳代
19%
40歳代
29%
50歳代
35%

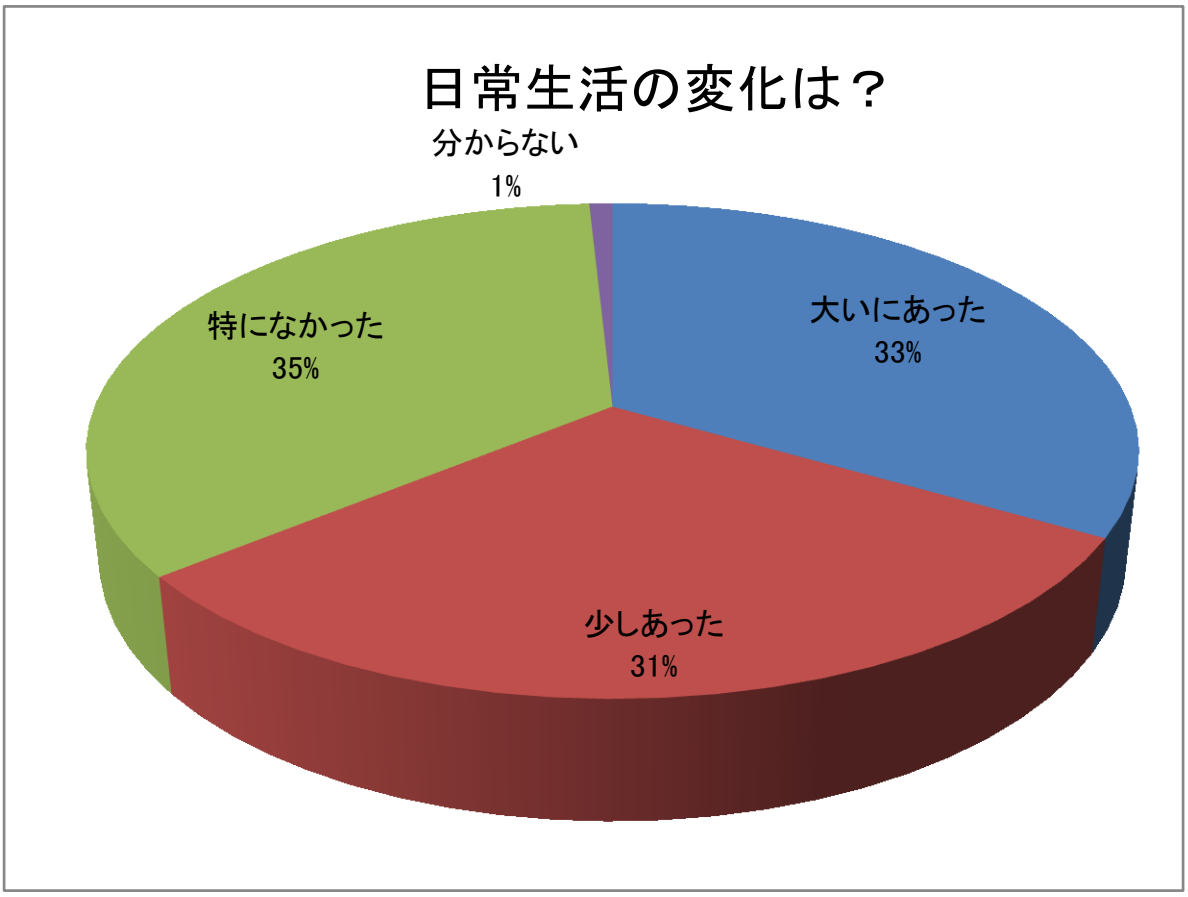

診断された時の年齢
70歳代
4%
20歳代
2%
60歳代
15%
30歳代
14%
50歳代
25%
40歳代
40%


診断～現在までの経過年数
7年～10年未満
7%
10年～
12%
～半年未満
9%
半年～1年未満
11%
5年～7年未満
10%
1年～2年未満
17%
3年～5年未満
21%
2年～3年未満
13%

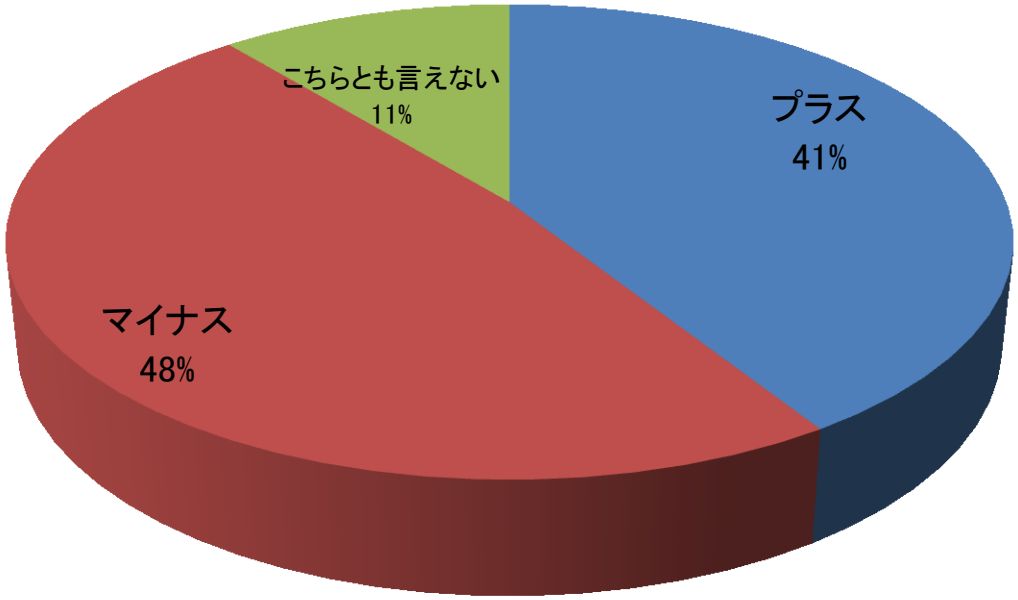
今までに受けた治療



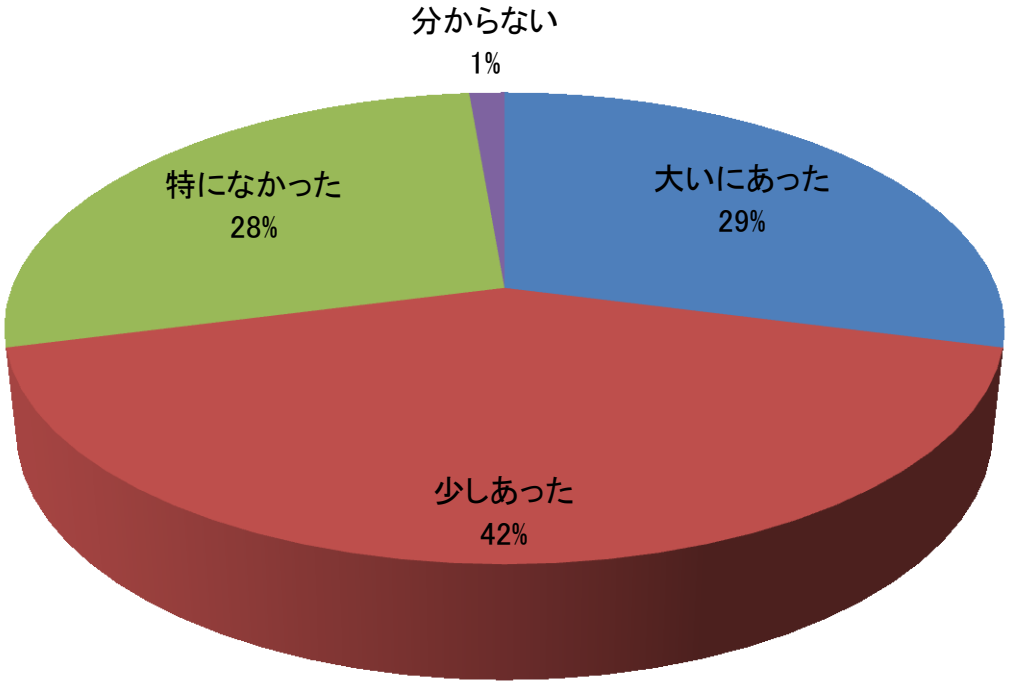
その他治療の内訳:子宮卵巣全摘、センチネル、経口抗がん剤、ゾレドロン酸　etc…



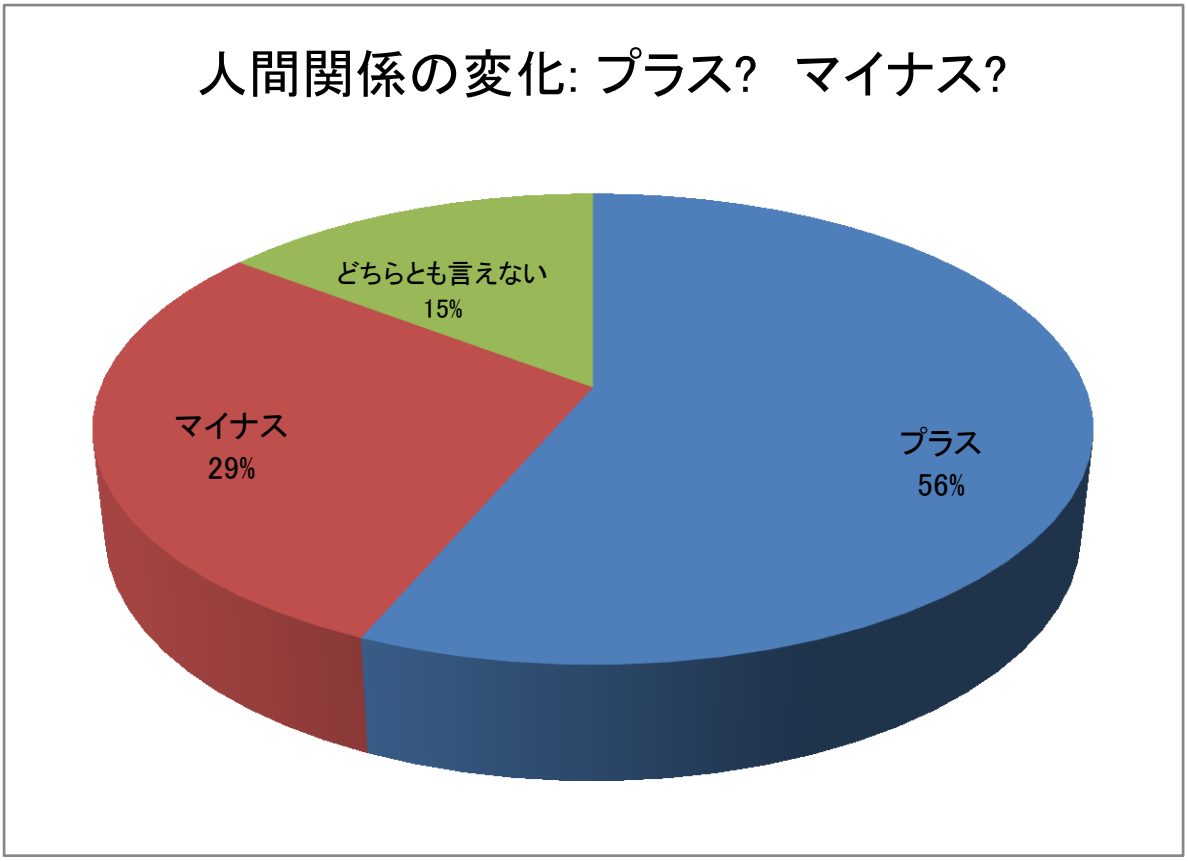
日常生活の変化： プラス? or マイナス?



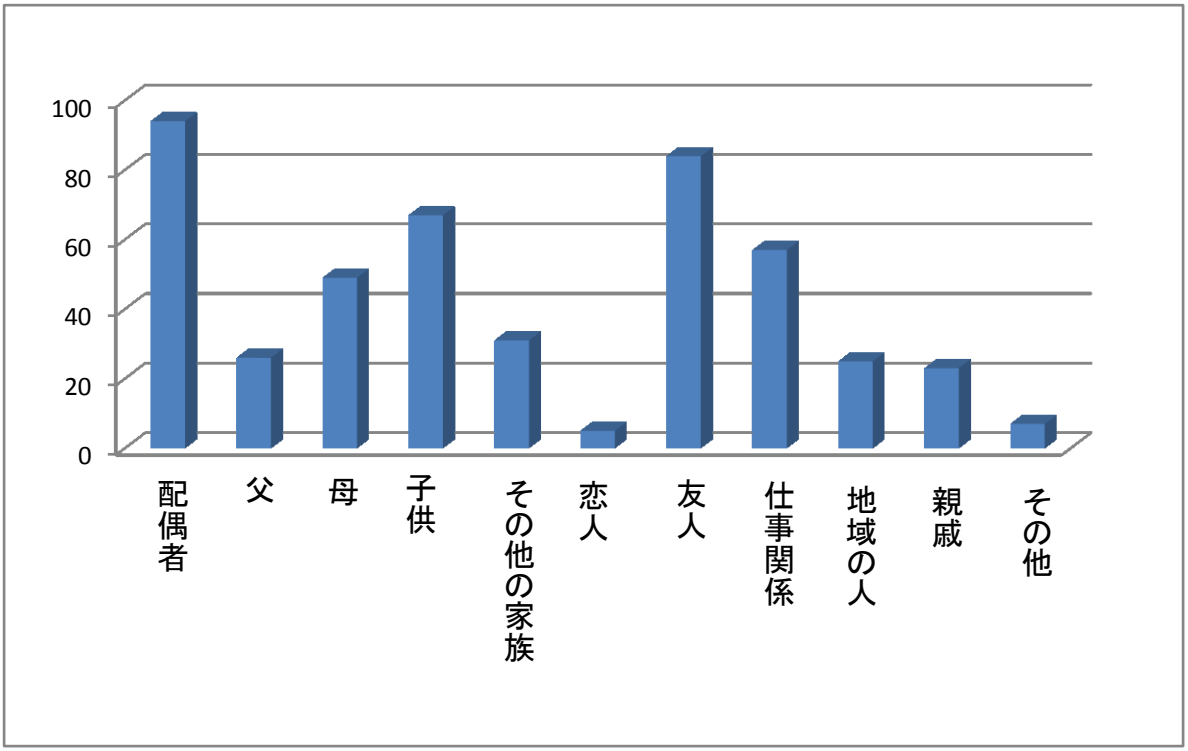
周囲のかたとの人間関係の変化は?



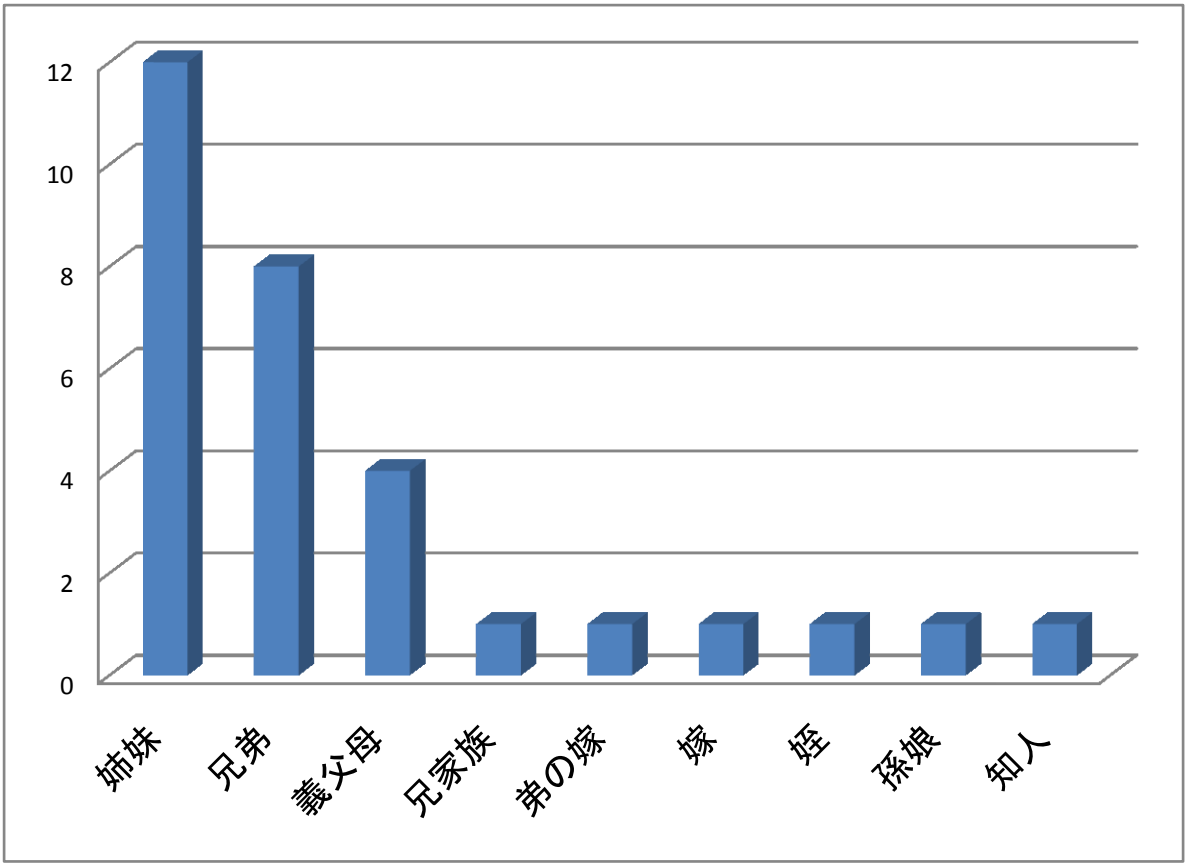
人間関係の変化: プラス?　マイナス?



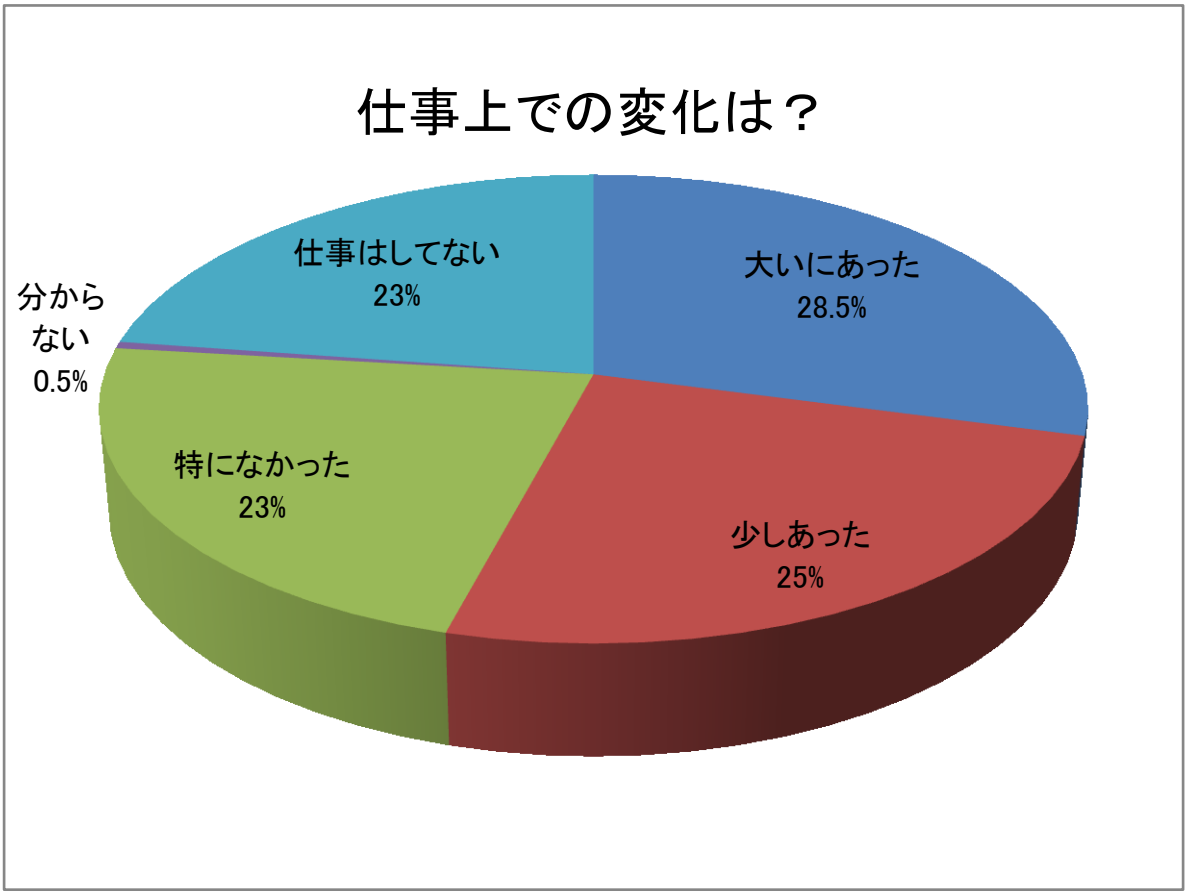
誰との関係に変化がありましたか？



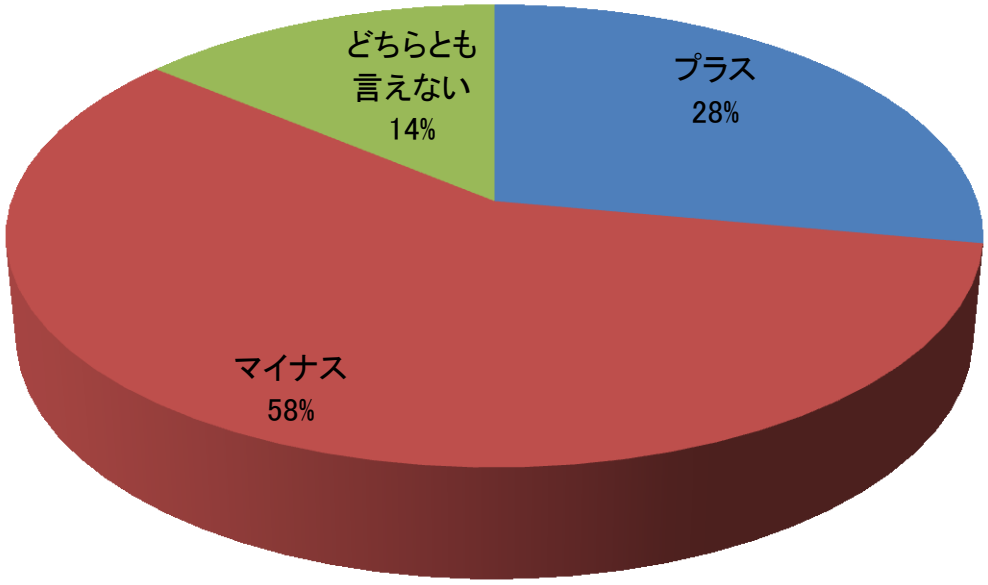
その他の家族・人の内訳



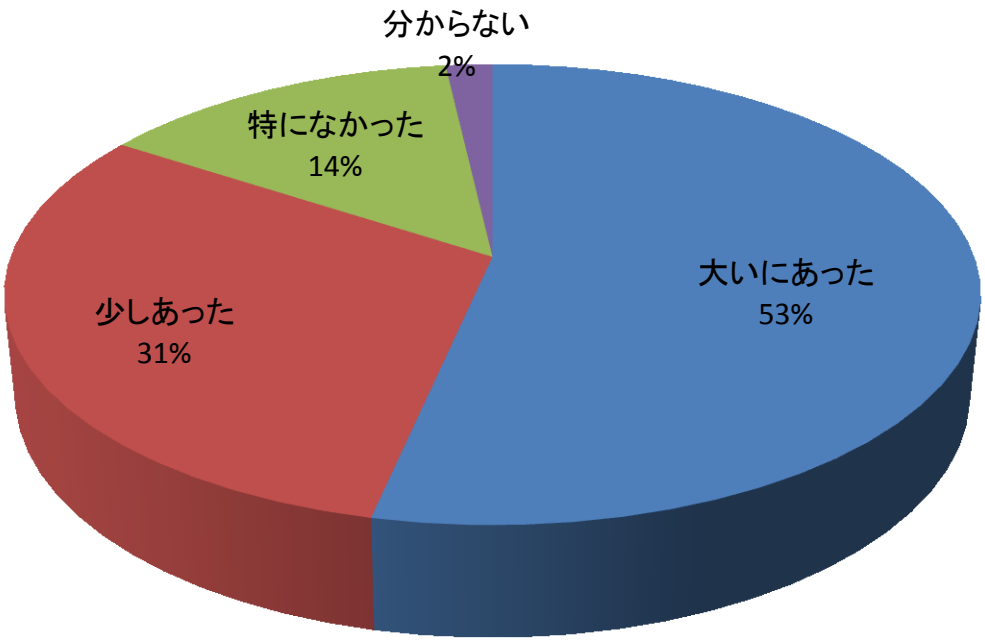
仕事上での変化は？

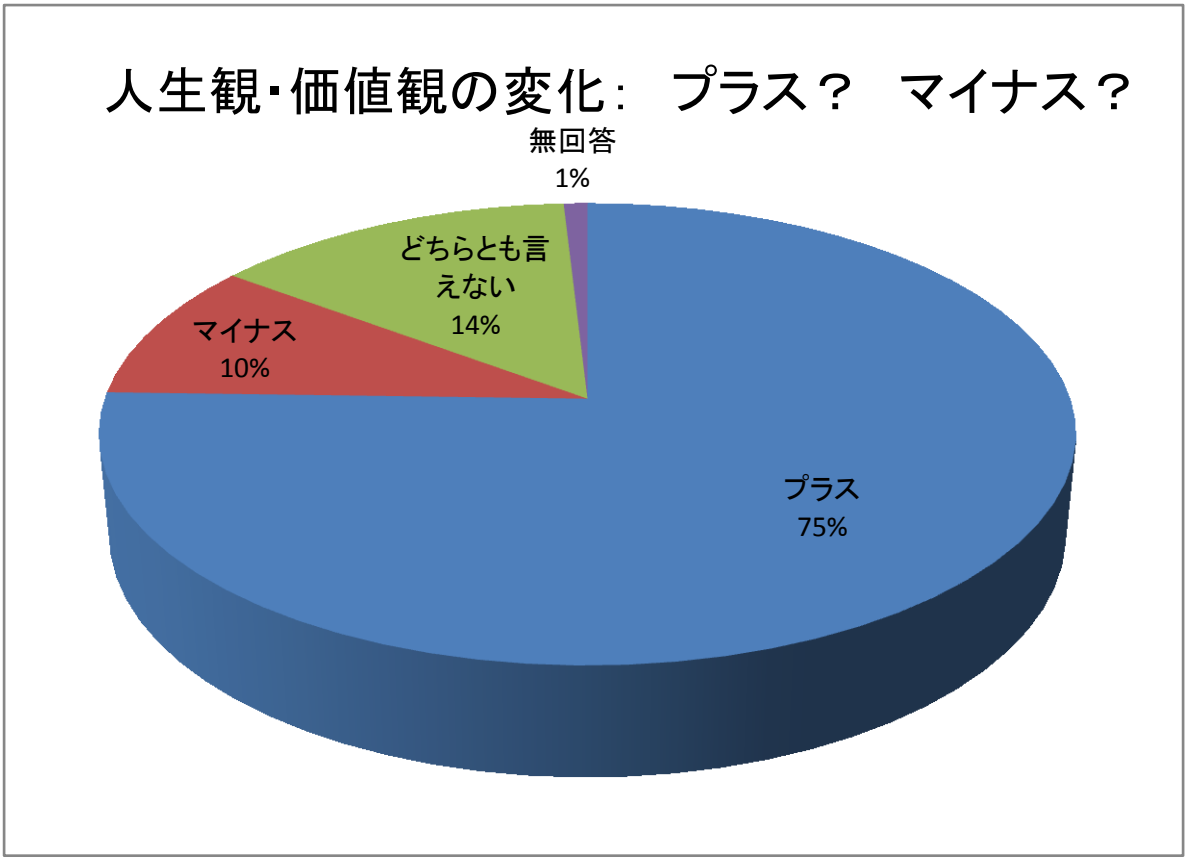


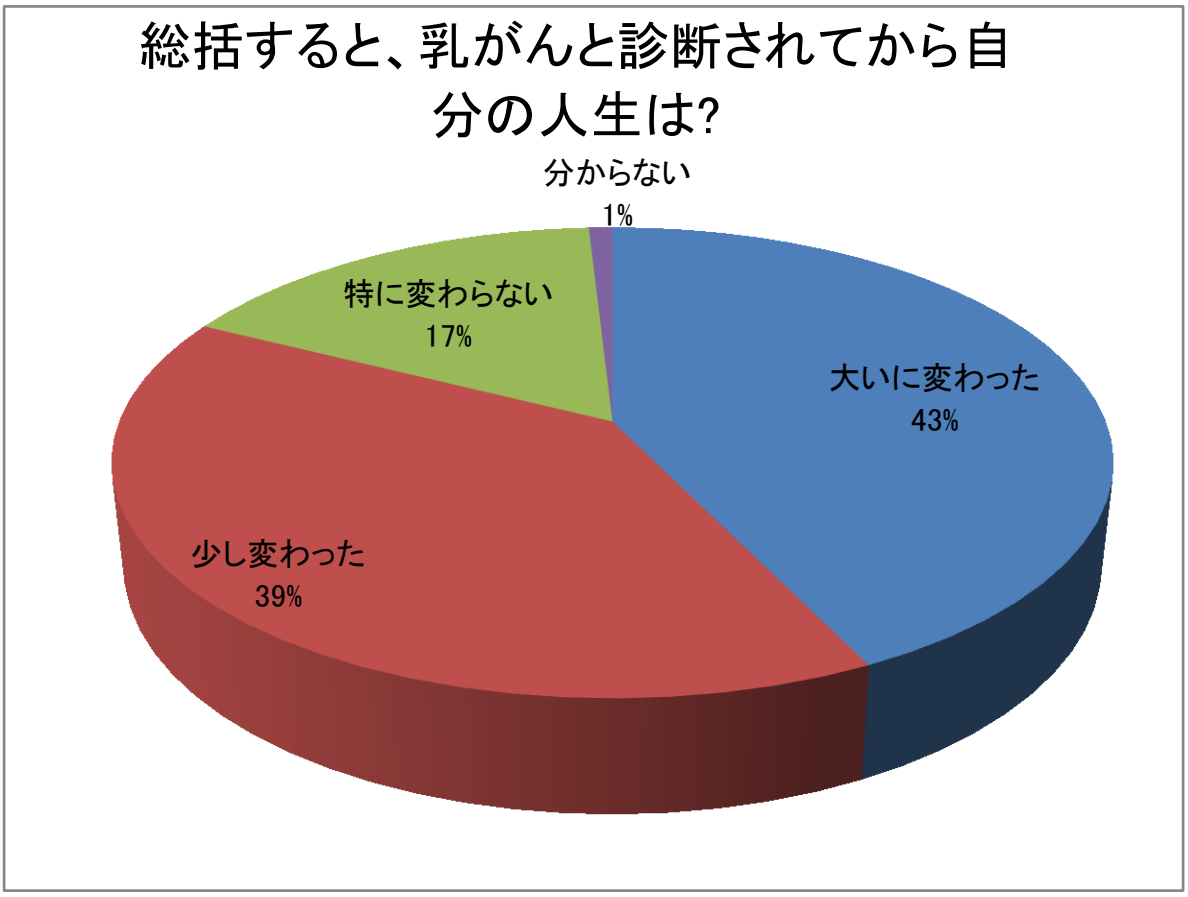
仕事上の変化： プラス? or マイナス?

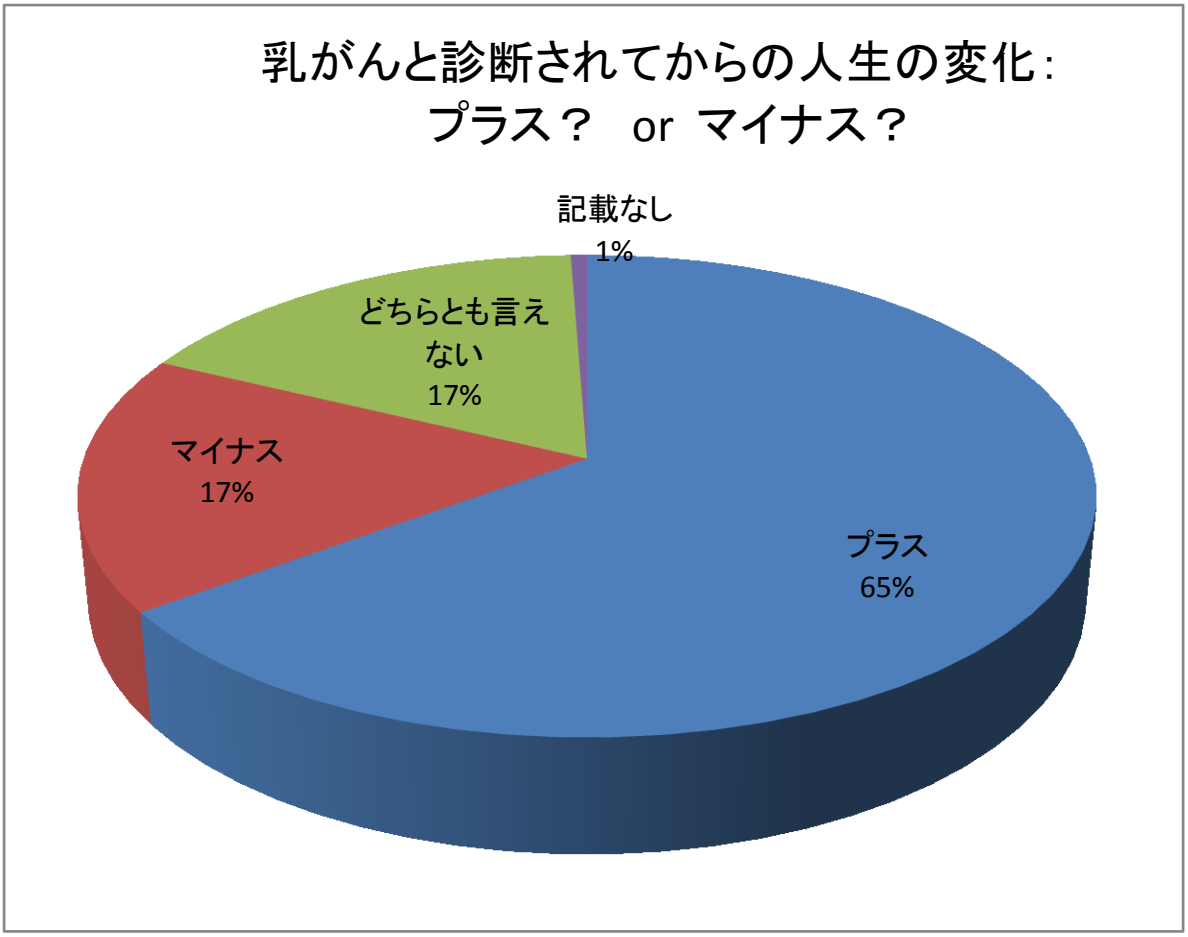


人生観･価値観に変化は？




人生観・価値観の変化： プラス？ マイナス？
無回答
1%
どちらとも言
えない
14%
マイナス
10%
プラス
75%


総括すると、乳がんと診断されてから自
分の人生は?
分からない
1%
特に変わらない
17%
大いに変わった
43%
少し変わった
39%


乳がんと診断されてからの人生の変化:
プラス？　or　マイナス？
記載なし
1%
どちらとも言え
ない
17%
マイナス
17%
プラス
65%

日常生活の変化　／　考え方（プラスの変化）	術後経過年数
毎日をもっと積極的に生きるよう意識するようになった。	6 年
自分の心に素直に従うことが出来るようになった。嫌な事は嫌と言えるようになった。	8 年
当たり前のことが当たり前ではないということ	6 ヵ月
現実を受け入れ前進するということ	6 ヵ月
何気ない毎日に心底幸せを感じ、感謝できるようになった。	2 年
人生は突然何があるのかわからないから今を楽しもうとポジティブな面がでてきた	3 ヶ月
他人の本質が以前より見えてくる	5 年
自分の性格を再確認した	5 年
死後の準備を具体的に考えられるようになった	6 年
今までやりたかった習い事を積極的に始めた	3 年
人生や生き方を考え、自分なりに前向きになれた	4 年
人生思いがけないことがあるとわかった	5 年
元気なそぶりをしていて、そうではない人がいるということがわかった。	5 年
自分の人生について考えた	2 年半
何事も後回しにせず、やりたいことを実践するようになった。	1 年半
家族や周りの人に今まで以上に感謝できるようになった。	1 年半
人生について、真剣に考えるようになった	4 年
医療や健康に興味がでた	4 年
今までは、色んな意味で無理をしてでもやろうと思った事が、ほどほどにブレーキをかけられるようになった。	5 年
自分に出来ることは何かを考えるようになった	5 年
女性らしくなろうという気持ちが生まれ、髪を伸ばしたり、スカートやパンプスを着用するようになった。	1年
毎日の単調な生活をつまらないと感じていたことを反省し今元気でいることに感謝していること。	3 年
手術を境に何も変わらないことが私には大きな変化です	2 年
今まで通り日々送れる事に幸せを感じること	2 年
他人に感謝することが多くなった。	2 年
何年生きられるかなど、深く”生”について思うようになった。	4 年
今後いかに自分らしく生きたいかを追求するようになった。	4 年
落ち着いて物を考える余裕ができた。	3 年
人の気持ちをより思うようになった。	3 年
感謝の気持ちが増した。	2 ヶ月
考え方、物の見方。	2 ヶ月
家族で過ごす時間を大切に一緒の時間を作るようにしている。	3 年
自分を大切に過ごすよう、心がけている。	3 年
人生の生き方が真剣になった。	5 年
自分が女性として生きていた事を再確認した。	11 年
友人夫の会社関係、子供に関わる大人、構成している社会の一員である事を意識した。	11 年
健康ゆえに体の弱い方の気持ちが分からなかったと心を受けてやらなかった自分を反省。	7 年
弱い立場を経験し、視野も広がった。仕事以外の人間関係を大切にするようになった。	10 年 10 カ月
あらゆる病気に関心をもち、機会があれば勉強する。	約 3 年
人生について真剣に考えるようになった。	1 年
96 歳の母の介護中でしたので、ショートスティ利用に踏切りがついた。	1 年
人生観に、有効期限が、ついた。	9 年
ものの判断に、先延ばしをあまりしなくなった。	9 年
私自身今できることを、迷わず行うようになった。	1 年
今までの人生、生きてきて良かったことをじっくり見直せるようになった。	1 年
自分に「いつか」はなくなったと思うと、持ち物の処分がらくになった。	4 ヶ月
生命の尊さをあらためて実感でき1日1日を大切に生きる事。	2 年

病になり病で苦しんでいる人の気持ちがよくわかる様になれた。	2 年
一日一日を大切にするようになった。自分に恥じない日々の過ごし方を考える様になった。	15 年
日々、何事にも感謝し、大切に思う心の変化。	16 年
弱者、病人、老人に優しくなれた。	2.5 年
自分へのいたわり。	3 ヶ月
毎日笑顔でいるようにしています（どんな日でも一日は一日なので）。	2 年 5 ヶ月
手術と免疫治療を行った。生き方、考え方がまちがっていたことを認めて改善できた。	5 年
自分のペースで生活している。	4 年 9 ヶ月
死を意識することで「生きる」ことに感謝するようになった。	3 年
ゆったり生活するようになった。	3 年

日常生活の変化　／　考え方（マイナスの変化）	術後経過年数
医療費がかかるが、医療費が払える生活をありがたいと思うべきかも？	3 年
人生観	2 年 5 ヶ月
自分の気持ち、考え方	7 年
医療に対する不信感	2 年
温泉に行った時に、人に見られないように気を使う。自分は見られても良いのですが、見た方がビックリしたり困ったりするのでは・・・と。	15 年

日常生活の変化　／　考え方（どちらとも言えない変化）	術後経過年数
なんであれ、受け入れられるようになった（受け入れざるを得なくなった）（再発後）。	6 年半
人間の免疫は、精神と大いに密着していると感じた。	1年
人間関係に慎重になった。	2 年
できないことがあっても、笑って過ごせるようになった（いい加減になった！？）。	1 年 5 ヶ月
今までの自分の人生について考えさせられた。	4 年
無理は絶対にしないと決心して生活するようになる。つまり臆病になる。	8 年
まず、ものを持ちすぎたと思った。	4 ヶ月
規律正しい生活をするようになった。きちんとやりすぎた。	
体の変化にともない服装が変わった。	6 年

日常生活の変化　／　健康管理（プラス）	術後経過年数
身体に過剰な負担をかけない生活。	5 年
食事栄養のバランスを考える。	5 年
健康管理、検診をうける。	5 年
重い荷物が持てない、けがやキズをしないなどリンパ浮腫の注意が必要になった	4 年
生活習慣の見直。食事などの改善。	3 年
無理をしなくなった。	15 年
食生活が変わった。自然食品等体に良いものを選ぶようになった。	5 年
自分の身体の声に以前より耳を傾けるようになった(再発後)	6 年半
無理をしすぎないようになった（再発後）	6 年半
体を動かすことを面倒に思っていたが、手術後必要に駆られてだが真面目に運動するようになった	3 年
定期的な運動を始めた	1 年
今まで以上に食事に気遣い、手づくりすることを楽しめるようになった。	1 年 5 ヶ月
平穏な精神状態を保つよう心掛ける	5 年
食生活の見直しをし、身体によい食事を心がけている。	3 年
食事に気をつけている。	1 年
運動をする。	1 年
食事の内容を見直す事ができて良かった	3.5 年
自分の健康管理。	2 年 5 ヶ月
体に良い物を食べる。	
食事気をつけるようになった、時間、内容、量、等々。	
熟睡を心がけ成功した。	
自分の体調に気を配るようになった。	7 年
無理をしなくなった。	7 年
規則正しい生活をするようになった。	2 年
健康に気をつけるようになった	13 年
健康的な入院生活のリズムを忘れずになるべく早寝早起き、食事の時間や量、気にしている。	1.9 年
健康への意識向上、子供のために長生きするために自分の体の事を第一に考える。	3 年
食生活。「乳がん全書」等の本を読んで、乳がん予防に良さそうな食事を心がける様になりました。	約半年
身体を動かすことと、規則正しい生活を心掛けるようになりました。	約半年

日常生活の変化　／　健康管理（マイナス）	術後経過年数
小さな体調不良に過敏に反応するようになった。	2 年
食べ物。	1 年
手術した側の腕を気遣うようになった。	3 年

日常生活の変化　／　健康管理（どちらとも言えない）	術後経過年数
再発防止のため、嫌いな運動をするようになった。	7 ヶ月
乳製品が大好きだったが、いまは避けるようになった。	1年
疲れやすくなった為、常に体調管理に気をつけるようになった	10 年 10 カ月
食事や睡眠時間、ストレス解消など、再発しないよう、健康に気を遣うようになった。	2 年
無理をしない	7 年

日常生活の変化　／　健康管理（プラス　マイナスの記載なし）	術後経過年数
かぜ（せき）をひかないように気を付けました。	0.9 年

日常生活の変化　／　体調（プラス）	術後経過年数
慢性的睡眠不足の解消。日中の疲れが残り、早く眠れるようになった。	4 年

日常生活の変化　／　体調（マイナス）	術後経過年数
術後の日常の些細な運動制限：食器やフライパンが重くて持てない、運転のハンドル操作（現在は解消しているが）。	6 年
術後2年経っても、下着が肌にふれる胸の周囲が、ピリピリ、チクチクと刺激がある	2 年
手術後、腕を上げた時のつれが中々治らない	約 2 年
現在も術後治療中なので倦怠感がある。	1 年
タキサンの副作用で顔面が発赤してお面をかぶったようになってしまった。治療中だがなかなか改善されない。コンシーラーで隠しているが、外出は最低限にしたい気持ちがある。	1 年
手術あとの違和感が気になって下着や服が制限されるようになった。	4 年
ホルモン治療により更年期症状に苦しんだ。	5 年
手術（全摘出）により、制限を感じる。（温泉、病院の診察、洋服選び、など）	5 年
新たにできないことができた	4 年
重い物を持てなくなったり、術後しばらくは術側の腕が自由に動かせなかった。	15 年
手術側身体はいつも冷えを感じる	5 年
放射線、抗がん剤治療後疲れやすくなった	5 年
心理的な影響もあるかとは思うが、体調が優れないことが多くなった。	2 年
体力が加速度的に落ちた	
想像以上に精神的・肉体的なダメージが現れることがあり、罹患前の生活ができなくなった。	2 年
予想外に痛みが長引いた。	2 年
ホルモン剤、注射によって老化現象が激しい	4 年半
坂道などの息切れ	2 年
握力がない	2 年
毎日の買い物が疲れる。	未記入
頭髪は抜けなかったが、頭が上がらず目を開けてテレビが見られませんでした。	
放射線が首に当たったらしく、逆流性食道炎を患っております。	
抗がん剤で爪が剥がれた	0.8 年
頭髪の脱毛	0.8 年
化学療法における副作用の影響から日常生活全般に不憫さを痛感しました。	1 年
立ち仕事でしたので、足の痛みに困りました	7 年
腋窩の違和感が気になる	8 年
治療後一年間膀胱炎を繰り返す。副作用があり、悩まされた。	8 年
月経を止めたことによる身体および気分障害の変化	4 年半
薬の副作用で手のしびれが強くある	
化学療法や手術で体力、精神力が大幅に低下した	
術後、腕が上がらず、リハビリに時間がかかった。傷が天候の変化で痛むこともある。	
化学療法の副作用が強く出た時、今まで出来たことが出来ない辛さを感じた	
手術跡のしびれがなかなか取れない。	4 年
手術側の足がおかしくなり、手術前の体に戻るようリハビリした。	約 3 年
身体	2 年
痛み	2 年
日常通りの身体的な動きが取れるまでに時間がかかった	15 年
抗がん剤の副作用に関連があるのか、加齢のせいか、目が悪くなって困っている。	1 年
ホットフラッシュ	1 年

体重の増加。	1 年
抗がん剤の副作用	1 年
抗癌剤の副作用が思ったよりきつく辛かった。	2 年
5年経っても体調が戻らない	5 年
抗がん剤で脱毛し、見た目が変わる。	1 年未満
思う存分食べられなくなったのでさびしい。口は食べたいのにお腹は満腹の状態が多い。	4 年
検査、通院によって体力うばわれ、家事もおっくうになった。	1 年
術後は寝返りの時、とてもつれて リンパの所から手術の所まで。	2 年
体調不良、疲れやすい、不眠、身体の痛み	4 年
治療が終わって時間が経つが、体力が戻らない。	2 年 7ヶ月
体力が落ちた	11 年
手、足のしびれが有るので、食事の支度で手を切ってしまって後で気付く	1 年
むくみが中々とれない	1 年
体力がなくなり、体が自由にならなかった	1 年
自分自身、こんなに副作用で悩むとは思いませんでした	1 年
体動で痛み（癒着？拘縮？）	2 年
術後の痛み。3回の手術。体へのダメージ。	5 年
体力が落ちた	
体調がずっと悪かった	
体力がなくなり、今も副作用でつらい（すぐ疲れる）	1 年
無理ができなくなったと感じた。	6 年

日常生活の変化 ／ 体調（どちらとも言えない）	術後経過年数
90 歳の実母の面倒を見られなくなった。	5 年
今までは気にしなかった体調の変動が気になるようになった	

日常生活の変化 ／ 体調（プラス マイナス記載なし）	術後経過年数
体力が落ちた感じがする	1年半

日常生活の変化 ／ メンタル（プラス）	術後経過年数
乳がんについて先生に聞き安心した事	3 年
自分の体調を考えて行動するようになった	4 年
再発の心配がありました。	2 年
手術で助かった命と体なので、自分自身綺麗になりたいと、洋服、スタイルをより気にするようになった。	1.9 年

日常生活の変化 ／ メンタル（マイナス）	術後経過年数
いつも乳がんの転移を気にしている。	1 年 3 ヶ月
部分切除で乳房の大きさが異なり、旅館や日帰り温泉でできるだけ目立たないようにしている。	1 年 3 カ月
大浴場の利用を躊躇する	2 年
精神的に不安定になる事が増え 再発や転移の心配がいつも付きまとっている	約 2 年
温泉には行きにくくなった	4 年
情緒不安定で感情のコントロールに苦労する	10 ヶ月
思っていた以上に胸の喪失感は続く「入浴時」	10 ヶ月
気持ちのどこかがいつも不安。今受けている治療（標準治療）が最善なのかという疑問、再発への心配が常にある。	1 年

団体行動が苦手になった	3 年
鬱状態になった。	4 年
今まで元気だけがとりえと思っていたのに、オペした日からガン患者という事実がつらかった。	5 年
仕事に対する意欲が薄れた（体調優先）。	5 年
寝る前にいろいろ考え、寝付くのに時間がかかることが増えた。	1 年
温存手術で納得したが、毎日見る胸に対して悲しくなる。乳房再建が受けたいと強く思うようになった。しかし費用の面で断念しました。	1 年半
独身だが彼氏を作る意欲がなくなった。	
最初は自暴自棄的な気持ちで日常の些細なことが辛くなった。	3 年
脱毛により、少し外出が億劫になった。	0.5 年
手術後の順調な回復、再発の心配。	2 年
髪の毛が抜けるのが苦痛であった	1 年
温泉に行けなくなった。	5 年
気分が滅入る事が多くなった。	3.5 年
69 歳まで健康に過ごさせていただき、精神的に大きなショックを頂きました。	7 年
常に転移再発の事が頭にあり少し不安。	9 ヶ月
体調悪化が心配になり無理が出来ない。	2 年
娘夫婦の下へ、身を寄せる生活のせいか、いつも娘、孫に気を使い生活している。	10 年
化学療法の副作用による脱毛は予測していたが、それ以上にショックで仕事を休んでしまった（長期間）。	
頼れる（心を許せる）家族（大人）がおらず、一人で通院し、抱え込んでしまった。	
喪失感、大なり。温泉に行けない。	約 3 年
体の不調をすぐ病気に結びつけてしまう。	1 年
精神的に不安定な時間が多くなった。	1 年
風邪による発熱などでも体調が悪くなると、どこかおかしいのでは？と不安に思うようになった。	1 年
常に再発・転移の不安がある。	2 年
温泉に、行かなくなった。	9 年
公衆浴場　旅館の共同風呂に入りにくい	13 年
全摘なので　心電図　胸部レントゲンの検査は控えたい	13 年
自分の楽しんでいた趣味ができなくなってしまった。	4 年
悲観的になってしまった	2.5 年
死が間近かに・・・・テレビを見ていても、話をしていても全て自分の死に関係してくるようで、寝られずに過ごす。	2 年
転移をしていないか不安な気持ちを常に持っている	2 年
毎日明るくしてますけど、ふとした時に自分は（がん）なんだと思ってしまいます	2 年 5 ヶ月
気分的に	
クスリの効いてきてからか、夕方テレビ、泪が出る様になった。	4 年 9 ヶ月
夏になって薄着になると胸の無い自分が見られているような気がする	3 年
家に閉じこもっていることが多かった	3 年

日常生活の変化　／　メンタル（どちらとも言えない）	術後経過年数
家族の中でも孤独である	5 年
もともと涙もろいですが、さらに涙もろくなりました	約 1 年
癌患者と悟られないように派手目にお化粧をして健常者ぶった。	21 年
身の回りを片づける事で落ち着こうとした。	3 年
今を生きている事を自覚させられる	2 年

日常生活の変化　／　メンタル（プラス　マイナスの記載なし）	術後経過年数
「いつか再発するのではないか」という思いが頭の隅にいつもある生活になってしまった。	8 年

日常生活の変化　／　人間関係（プラス）	術後経過年数
遠方の両親たちが私に頼ることなく頑張って暮らしてくれている	3 年
主人が私のすることしたいことに一層の理解をしてくれている	3 年
夫の愛情	5 年
自分のことだけでなく家族の体調に気をくばるようになった	3 ヶ月
病院で同じ病気の方と友達になり悩みを分かってもらえる。	1 年 3 カ月
重いものは息子が持ってくれるようになった。	4 年
家族の絆が強くなった。（特に夫婦間）	5 年
患者会などで新しい出会いがあった	4 年
以前より家事を家族が手伝ってくれるようになりました	約 1 年
家族の今後について考えた	2 年半
荷物が持てなかった時に他人に優しくされ有難みを知った。	21 年
家族が日常生活に協力的になった。	21 年
病気を通して友人が増えた。	1 年半
病気を通して、たくさんの仲間と知り合うことができた	5 年
色々な種類の友達ができた	
離婚	3 年
家族が家事の事をできるようになった。	6 年
家族の助け合いがあった	11 年
家族の協力	3 年
主人のやさしさ	3 年
癌になったことで、夫の冷たさに気付き、離婚する事が出来た	
K 病院の T 先生と巡り合うことが出来た	
乳癌についての本を読むようになった。乳癌で闘病している沢山の女性達とメル友になれた。	
真の友人関係	
家族の絆	0.7 年
家族が今まで以上に家事を手伝ってくれるようになった。	5 年
家族のありがたさ	1 年
色々と助けてもらった周りの友人、家族とよく連絡をとるようになった（季節の葉書、礼状、メール等）	1.9 年
家族が助けてくれた（手伝い）	2 年
いつもフォローしてくれた（ドライブに誘ってくれ）。	2 年
家族の協力	
兄弟にとても良くしてもらった・・・・。金銭的に特に。大金を出してくれて心配なく治療させてくれた。又、遠方なのに友人や兄弟が病気を知ると来てくれた。＊特に同級生とは何十年ぶりなのに、楽しい時間を過ごし、「こんなに笑ったの久しぶり・・・・」という位、楽しかった。うれしかった！！	2 年
料理などで他の人になるべく喜んでもらう様に心掛けた	2 年
入院時はみんな明るいのでびっくりしました	2 年 5 ヶ月
乳がんリンパ転移／骨転移がん患者ではあるが、よき治療、よき Dr.によきがん仲間にめぐり会えた。	5 年

日常生活の変化　／　人間関係（マイナス）	術後経過年数
家族関係	1 年
友人関係	13 年
夫と別居した。	5 年
商売を閉店し収入が無くなり夫婦関係がギクシャクして離婚	10 年
将来（子供の事）を考えた	7 年
真の友人関係	
3か月に及ぶショートスティで認知が進み、四苦八苦しています。	1 年
パートナーが私の死後を考えるようになった	1 年

いつも一人ぽっち・・・・主人や子供達にそばにいて欲しいのに、出かけてしまう。わざと用事を作り、家にいない様にしてたと思う。	2 年
2 才の子供の精神面のケア	3 年
友人と外食する場合に、今までの好物のステーキや焼肉、ホルモンに誘いたいのを友人が我慢している様に感じて心苦しくなります。	約半年

日常生活の変化　／　人間関係（どちらとも言えない）	術後経過年数
家族の動揺	5 年
義理の関係にある人との人間関係（嫁の立場からのものの考え方）について迷いが増えた	6 年
友人と会う事が少なくなった。（友人の何気ない一言に辛い思いをする事がこわかったため）	8 ヶ月

日常生活の変化　／　仕事関係（プラス）	術後経過年数
手術・治療でストレスに感じていたボランティアの役職を退くことができた。	3 年
家事を丁寧にするようになった（今までただ終わらせることしか考えていなかった）	1 年 5 ヶ月

日常生活の変化　／　仕事関係（マイナス）	術後経過年数
会社を長く休んだことで、一人暮らしのため世間から置いていかれているような疎外感に襲われた。	10 年
以前の仕事には戻れなくなったため、中々仕事が決まらない。	約 2 年
育児	1 年
介護ができなくなった。	3 年
週 2 回の仕事を休まざるを得なくなった。	0.5 年
思った以上の副作用で仕事に支障が出た。	約 2 年
パートのお勤めを休むことになった。	4 年
仕事のセーブ。	7 年
仕事。	3 年
職場で病気のことを話さなかったので、とても気を使った。	15 年
仕事を辞めた。	

日常生活の変化　／　仕事関係（どちらとも言えない）	術後経過年数
仕事を休職した	2 ヶ月
仕事	
仕事を退職した事	3 年

日常生活の変化　／　お金（マイナス）	術後経過年数
責任ある仕事からはずされた。収入が減った。	4 年
自営業を営んでるのですが、来客数が激減。	7 年
商売、すし屋を営んでおりましたが、入院手術退院後の治療のため、商売ができず閉店。	10 年
体力が無くなったため、仕事量、内容を減らし減収となった。	10 年 10 カ月
予想だにしないさまざまな後遺症で出費がかさむ。	4 年
検査、治療にお金がかかる。	1 年未満

日常生活の変化　／　その他（プラス）	術後経過年数
自分の時間が増え、趣味ができるようになった。	0.5 年
自分で運転できる車が欲しい。	未記入
治療が色々ある事を知った	1 年
抗がん剤の治療以降、家事の水仕事の際にゴム手袋をするようになったことにより手荒れ軽減。	1 年
乳がんについての勉強をするようになった。	5 年

日常生活の変化　／　その他（マイナス）	術後経過年数
元々あった内科の病気からくる症状であるのか、癌に由来するものなのかわかりにくく感じることが多くなったが、連携して頂きにくい。	6 年
性交渉に興味がなくなった	4 年
手術した後、放射線治療とか定期検診など終わりがない。	6 年
父親を肺がんで亡くし、1つ上の姉も脳梗塞で亡くしました。	未記入
がんと言われて私はあまり長く生きられないかと思うことがよくありました「適切な治療を受けるために」の本をよくよみました。	0.9 年
将来設計が予定通りにならなくなった	15 年
乳がんと云う告知	1 年
記載なし	
夫婦二人きりの生活を送ることとなった	5 年
化学療法の副作用は体験した人でなければわからない	2 年
家事や行動に対する制限	3ヶ月
乳房の形（ボリウム↓、形がいびつなど）	2年

日常生活の変化　／　その他（どちらとも言えない）	術後経過年数
今後の健康	5 年
2 週間に 1 回の抗がん剤の点滴が徐々に体内に蓄積されていくのが分かりました。	
出産ができるかどうか	4 年
ガンについて、新聞、週刊誌、本などで熱心に調べるようになった	2 年
入院中家事が出来ず、帰ってみると家事をする仕事がふえた	6 ヵ月

仕事上の変化　／　考え方（プラス）	術後経過年数
何事も感謝してもてる力を出すしかないと思う。人と比べることは無意味と悟った。	3 年
小さなミスでくよくよしないようになった。	4 年
仕事より家庭を大事にするようになった。	3 年
働く喜びが分かりました。	4 ヶ月
多少つらい仕事でも「生きているから働ける」と思えるようになった。	5 年
病人扱いされたくなくて、今までより責任感を抱いて仕事をこなした。	21 年
働ける幸せを感じることが出来た。	5 年
仕事は後に残さないよう、早目に処理するようにしている。	3 年
患者としての立場を理解でき、心配りにプラスになった。	3 年
生活していく上での優先順位の変化（健康である事が一番になった）。	11 年
人の気持ちが少しはわかるようになり人間的に少し成長した。	10 年 10 ヶ月
自由業なので好きなことを選択。	1 年
他の人の評価を気にしないようになった。	1 年
今、仕事させてもらえることに感謝。	4 ヶ月
ゆったりとした気持ちで仕事をするようになった。	4 年
仕事が出来る事が幸せと感じるようになった。	15 年

仕事上の変化　／　考え方（マイナス）	術後経過年数
弱い立場の人の気持ちを理解できるようになった。	8 年
自分にできる仕事はあるのか？	7 年半
とりあえず休職しているが顔に残った変色などを考えると復職できるのか自分でもわからない。まだ術後治療中なので以前と同じ勤務は体力的に自信がない。	1 年
仕事に時間を割きたくないと思ってしまう。	5 年
身を粉にして働いて再発したくないと思った。	5 年
昇進などは考えないようになった。	5 年

仕事上の変化　／　考え方（どちらとも言えない）	術後経過年数
今後の方向性に影響していると思う	
色々な仕事や用事を引き受け過ぎて、1 か月に2日の休みの時があったが、そういう過密スケジュールをやめた。	1 年
以前は、仕事の準備や集客に躍起になっていたが、頑張ったところで大した変化なしと思うようにしている。	1 年
金銭的なことを優先しないようになった	1年

仕事上の変化　／　休退職・再就職（プラス）	術後経過年数
社会に役立てる自分にできることを考え、新しい仕事をみつけた。	4 年
通院中は休み、復職後は日数を減らすことが可能だった。	2 年半
治療前の仕事は退職した（自分の意志）	3 年
病気をきっかけに新たな職業に就いた	3 年
手術・抗がん剤治療のときに作業を減らすよう調整してもらえた	1 年 5 ヶ月
入院が決まってパートの仕事を辞めた。	4 年
仕事をやめるきっかけになった。	4 年
周囲の理解の下、体調を最優先にシフトを組んでもらえた。	2 年
乳がん体験を活かした仕事に転職をした	4 年
治療に入る前は仕事中心の生活をしていて健康的とは言えなかったがコントロールできるような環境になった事。	1 年

仕事上の変化　／　休退職・再就職（マイナス）	術後経過年数
体力的にきつい仕事だったので、やめるのが妥当とその時は思った。	11 年
収入がなくなった。	11 年
今までの仕事は出来なくなった	約 2 年
新しい仕事に就くため資格を取ろうと思うが通院もあり中々思う様に就職活動が出来ない	約 2 年
通院があるので　正社員での勤務が難しい	約 2 年
化学療法をするので、どうなるか予想が立たず、仕事を減らした。	1 年未満
パートですが、仕事しています。仕事時間が減り、収入が減りました。にもかかわらず、支出は増。	約 1 年
化学療法するにあたり仕事を辞めたため生活が厳しくなった。	−
再就職で治療（ﾄﾗｽﾂｽﾞﾏﾌﾞのための通院）のことがネックとなっている。	−
仕事を変わった	13 年
職場は退職しました。 職場では明日来れなるかもしれない人員はあてにできないという同僚からのプレッシャー。	1 年半
収入が減った	
長期に仕事を休まざるを得なくなり、収入が減った。	0.5 年
今後は治療の体調次第でシフト数を減らして出勤する。	2 ヶ月
売り上げが半減（自営業）	7 年
仕事を辞めた	11 年
働きたくても職場の都合上就業させてもらえなかった（上司の立場上）。	1 年
治療で休まなくてはならない分、他の日や他の人にしわ寄せが・・・。	
重い物を持つ仕事だったので辞めてしまいました	1 年
出勤日数	2 年 5 ヶ月
傷病退職	2 年
商売をやめてしまい収入が無く別れた主人にも相談できず毎日悶々と暮らす。	10 年
治療も一段落し、仕事を探しましたが、雇ってくれるところが無い。	10 年
仕事を続けることの難しさ。	7 年
収入的にかなり減収となった。	10 年 10 カ月
体が疲れないように仕事を辞めましたが、生活は大変です。	0.9 年
休暇取得日数が増えた	2 年
一時的に時短勤務となった	0.7 年
発病時の勤務先の上司からの肩たたき	11 年
自分自身で休職しての治療を選びましたが、私だけ休んでいて良いのかと葛藤がありました。	2 年
長期休んだ結果、仕事を辞めることになった。	4 年
体力的に無理なので辞めた	2 年
「乳がんで入院、手術します。」といったら、すぐに退社になった。	13 年
それまでしていたパートをやめ、治療後、手術後、もう少し時間を減らして探したが、乳癌の治療中だと解るとことわられた。56 才という年齢もあったと思う。	2 年
職場にめいわくをかけていること。通院・手術・術後の養生。	5 年
やめた	
昨年度は当初 40 日あった有給休暇が、放射線治療後の今年度の 4 月は 10 日ほどになってしまった。	約半年
仕事を退職（契約を拒否された）	1 年
手術後の放射線療法で勤務時間を考慮して欲しいと勤務先にお願いしたところ、一旦やめてほしいと言われたので、その場でやめた。	

仕事上の変化　／　休退職・再就職（どちらとも言えない）	術後経過年数
仕事をやめた。	11 年
4 回の手術と抗がん剤による白血球減少により入院日数が増え、休職を余儀なくされた。	4 年
勤務日数を減らした	1 年
外来手術だったので、一週間ほどお休みしました。ガンという病に罹患して、一生ついて回るという心理的な変化がでました。	2 年
今は休職中（パート）	2 ヶ月
温存＋放射線予定で手術をしたが、病理結果で残存があり後日全摘となった。そのあと他の病院で一期再建予定だったが、病院の都合でそこで再建できなくなり、再建先がなかなか決まらず、休職が長引いた。	半年
仕事を 4 ヶ月休むことになって会社には迷惑をかけたが、久しぶりの長期休暇は良かった。	3 年
1 ヵ月くらい休み、仲間の人に迷惑をかけた	半年
退職した	
入院、手術、療養のため休職	8 ヶ月
退社したが腕に負担のかからない仕事についた。	3 年

仕事上の変化　／　人事異動		術後経過年数
復帰後、かねてから希望していた仕事に変えてもらった。	（プラス）	4 年
四ヶ月休職し、同僚の理解により、しばらく かるい仕事に変えてもらった。	（プラス）	7 ヶ月
体調を考慮し補助役についた事で、継続できた。	（プラス）	16 年
4 年後ポストに戻れた。	（プラス）	16 年
管理職を外された。	（マイナス）	4 年
それなりのポストになった(部下なしのポストになった)（再発後）	（マイナス）	6 年半
勤務地の異動	（マイナス）	2 年
復帰後、元のポストには戻れなかった。	（マイナス）	16 年
地方で一人暮らしを始めて 1 年も経っていなかったので、実家のある神奈川で手術をし、今後の治療、再建をする病院を考え神奈川へ戻ってきた。	（どちらとも言えない）	半年
就業させてもらえない代わり？に昇進していた。	（どちらとも言えない）	1 年
今までどおりの社員でいられたが、負担のない業務に異動した。	（どちらとも言えない）	10 年 10 カ月

仕事上の変化　／　職能（プラス）	術後経過年数
生命保険のセールスマンの仕事で実体験に基づいて話ができるようになった。	16 年

仕事上の変化　／　職能（マイナス）	術後経過年数
外での田んぼの仕事ができなくなった。	15 年
効率が下がったため、毎日ほぼ深夜残業になり、負のスパイラルに陥った。	1年
治療の為　一年間仕事を休んだ事で　復帰後　勘を取り戻すのに　時間がかかった。	4 年
仕事を休んだ一年間でシステムが大分変わっていたので　慣れるのに苦慮した。	4 年
あまりたくさん出来なくなった	約 2 年
買い物、家事に大いに手抜きがありました。	
復職後現在までは大きな責任のある仕事は任せてもらえていない。	1 年
今まで通りの仕事ができない	1 年
仕事量をセーブ。	11 年
重たいものをお願いして運ぶため、仕事に時間がかかってしまった。	12 年
仕事をセーブしないといけなかった	1 年
抗がん剤、ホルモン剤を服用しているせいか、疲れがでやすくなり、無理が出来ない。働く日数を減らさざるを得ない。	2 年
手術後前と同じように事務仕事をして体調の悪い時は早退した。	2 ヶ月半

仕事上の変化　／　職能（どちらとも言えない）	術後経過年数
３社の仕事を請け負っていたが、病気を機に優先順位の低い仕事を辞めた	半年
術後の治療で職場復帰が遅れる	7 年
再発後仕事量減らす	7 年

仕事上の変化　／　人間関係（プラス）	術後経過年数
いつもは厳しいオーナーが優しくなりました	4 ヶ月
周りの人たちの協力が今まで以上にあり、うれしく思いました。	5 年
周りの方々が何気なく気使ってくれていると感じること。	2 年
無理をせず「できない」と言えるようになった。	2 年
がんだという目で見られるのが嫌だ。	未記入
食事、洗濯、庭そうじなど、家族が協力してくれました。	3 年
人間関係。	
手術入院後、あたたかく復帰をむかえてもらった。	約 3 年
復帰した時に患者さんから“あら、お久しぶり、お元気でした？”と覚えていて下さり、顔を見て声をかけて頂き、嬉しかった。	1.9 年
残業が多かったが、上司が仕事を調整して定時で帰れるようにしてくれた。	6 年

仕事上の変化　／　人間関係（マイナス）	術後経過年数
仕事仲間に病気のことを言い出せずにいる	4 年
夫は頼りにならないことを痛感した（居ることで逆に負担に感じるようになった）	4 年
人間関係	
治療の後遺症を職場の人にあまり理解されない	4 年
仕事をとりあげられた	2 年
嫌がらせを受けた	2 年
職場では話をしなかったので、普段通りに動くよう気を使った	15 年
癌って言う言葉だけで、見る目が違う。差別？	1 年
自分が休むことにより周囲の方にフォローしてもらった。外勤多い職場だが、内勤多くなった。	1 年

仕事上の変化　／　人間関係（どちらとも言えない）	術後経過年数
周りの人たちに支えられていたことに気がついた	4 年
人間関係において、病気に関心を持つ仲間と、「治ったでしょう」と仕事に厳しく、身体を気遣ってくれないチーフあり。	約 3 年
最初は理解しめしてくれたが途中から風あたりが強くなった。	4 年
残業しなくなりました。周囲も、させないように気を遣ってくれるようになりました。	約半年
会社の人から呑み会に誘われても断るようになりました。	約半年

仕事上の変化　／　モチベーション（プラス）	術後経過年数
患者会活動を通して、収入を得られるようになって社会参加している	11 年
病気になる以前より、志を高く持てるようになった	4 年半
手術、放射線治療で 3 か月お休みを頂いたが、スタッフ皆暖かく迎えて下さり、より仕事したいと思った。（歯科開業医勤務）	1.9 年
無理はせず、（力まず）、しかし与えられた仕事は誇りと責任を持って取り組む姿勢が、強くなった。	15 年
仕事に復帰することで、病はあっても社会の一員であるよろこび。	5 年
仕事を続ける喜びを感じている	3 年

仕事上の変化　／　モチベーション（マイナス）	術後経過年数
仕事を続ける事が負担になった	5 年
新しい事にとりくめない	5 年
仕事をしたい、と思えるようになるのか？	7 年半
最近やる気が起きない	4 年半
3 カ月契約の派遣では治療の協力は得られないだろう、仕事は続けられないと思うと意欲がなくなった	4 ヶ月
復職したが、もし再発し、また休職などで迷惑を掛けてしまうと思うと責任の大きな仕事にしり込みしてしまう様になりました。	2 年
体調が不安で精神的にネガティブになることがあり、責任ある仕事を減らすようにした	7 年
意欲が無くなった	

仕事上の変化　／　モチベーション（どちらとも言えない）	術後経過年数
通院も出来ないで困っている患者さんの口腔ケアをしたいなぁ…と思うようになった。（歯科医院勤務）	1.9 年

仕事上の変化　／　モチベーション（プラス　マイナスの記載なし）	術後経過年数
仕事に対して手を抜いているわけでは無いが、意識的に冷めたような感じになった。	3 年

仕事上の変化　／　通院（マイナス）	術後経過年数
仕事に就くと検査の日の予約が取れず、検査の金も娘に頼り仲が悪くなる	10 年
休暇を通院に使わなければならず、ゆっくりやすめなくなりました。	1 年
通院、手術でフルタイムの仕事ができなくなった。	1 年未満

仕事上の変化　／　お金（マイナス）	術後経過年数
収入がマイナス、社会人としての孤立、絶望感	
仕事を休むように言われ強制的に休まされた。経済的にマイナスになった。	6 ヵ月

仕事上の変化　／　体調（マイナス）	術後経過年数
アロマターゼ阻害剤の副作用で朝、手がこわばる。	3 年
朝方、仕事の悪い夢をみる。	5 年
疲れやすい	1 年
体力が落ちて、調整しながら勤務している	4 年
薬の副作用のため、困惑する事があった	5 年
集中力、思考回路の低下により効率が下がった。	1年
パートでできた仕事も体がきつくなるとやめています。	未記入
右乳房でしたので、力が出ず仕事が困難でした。	7 年
そのころから膝の痛み、腰の痛みがでてきたような気がしました。	7 年
治療による体力ダウン。	4 年半
ウツになり、その当時の仕事を辞めざるを得なかった。	
抗がん剤の副作用が辛く、以前のようにバリバリと働けない。	
体調が思わしくなく、動けない時があり、肉体的に楽な仕事をするようになってしまった。	
術後の治療の副作用が強く、又、継続的に治療をしているので仕事を辞めた。	
もとの元気な体にもどらず、リハビリしつつ、又、疲れやすくなった。	約 3 年

仕事中、病気のことばかり考えてしまい集中できなくなった。	4ヶ月
リンパカクセイで、重たいものが持てなくなって、人を頼らないといけなくなった。	12年
365日　24時間いつも辛く大変	5年
疲れやすい為、仕事時間を削減した	16年
大いにペースダウンした。馬力が続かない状態。怠慢かもしれないので悩むところ。	4年
体調不良が続き、長期仕事を休んだ	4年
毛という毛が無くなるので、化粧するのが大変	
リンパをとっているので、少し忙しかったりするとその後2、3日は背中、腕と痛くなった。	2年
抗がん剤治療し、髪が少なくなってからは用のない時は休んでいる。	2ヶ月半
体力の↓	2年
痛みのため、思うようにうごけない。	5年
体が思うように動かない	4年

仕事上の変化　／　体調（プラス　マイナスの記載なし）	術後経過年数
集中力が減った感じがする。	1年半
体調のいい日に仕事をしました（自営業）。	1年

仕事上の変化　／　その他（プラス）	術後経過年数
自分が居なくても仕事は廻る	10年
福祉関係の仕事でこれまでいろいろ相談にのってきたことが、入院や病気で実体験できた。	4年
仕事内容が、乳がん治療と重なる内容なので、理解が高まった。	4年
何の変りもなく　今までのように仕事が出来ること	2年
アイデアの部分で広がった	
時間に余裕ができ、ゆったりと過ごせるようになった。	0.5年
仕事の中に病気治療に関する経験が生かせている。	3年
姑の入浴の掛湯で頭から爪先（足の）洗ってやったことがリハビリになりました。	
全摘でしたので放射線治療もなく、抗がん剤もなく、大変仕事に早く復帰しました	7年
仕事の優先順位をつけて取り組むようになった	7年
体験者として話が出来る	2年

仕事上の変化　／　その他（マイナス）	術後経過年数
仕事の時間	1年
治療の間休職していたが、詳しい病状は隠し通したので復帰後に容赦なく多忙な配置換えとなった。	2年
弱気になることがある。	2年
仕事で追い詰められている（追い詰めている）自分がいた	4年
抗がん剤の副作用で見た目に変化が出て人に会いたくなくなった	0.8年
外見の変化、体力の低下などにより精神力低下で外出できなくなった。	
職場が近所のため外出困難となった（誰かに会うかも）	
これまでと同じことができず、情けない思いをした	15年
人の目が気になる	1年

仕事上の変化　／　その他（どちらとも言えない）	術後経過年数
病気を知られたくないので伏せているが、その代償として、不調時の周りの配慮は得られないため、風当たりがキツイ。	1年

人間関係の変化　／　パートナー（プラス）	術後経過年数
夫や子供には、自分の期限を感じてしまうこともあったが、逆に濃い時間を持とうと思うようになった	6 年
夫をとても大事に思うようになった	5 年
夫が気遣ってくれた。	5 年
夫が私の体を気遣ってくれるようになりました	4 ヶ月
配偶者に関しては、必要以上にやさしくなった	5 年
主人が　自分にはこれしか出来ないから…といつも送り迎えしてくれること	2 年
今の二人の時間を大切に	4 年半
お互いの死別がある自覚が現実的になった。	4 年半
離婚	3 年
夫に話した時、前向きに考える事の大切さを教えてもらいました。	2 年
主人は私に自分より長生きしてほしいと思ってる	4 年半
以前よりお互いの関係が密接になり、なんでも相談し、一緒に考えるようになった。	3 年
主人が優しくなった。	3 年
家族（特に夫）が優しくなった。	11 年
配偶者がやさしくなったような気がする	1.5 年
配偶者（同様2件）	
配偶者の愛の深さを再確認できた。	4 年
夫の家事の手伝い範囲の拡大。（治療期間中・治療終了後まもなく）現在は依然に戻りつつある。	1 年
夫、子供への愛情の再確認	0.7 年
旦那様には感謝	1 年
配偶者　今まで以上に大事にして貰っている。	
夫が買い物に車を出してくれるようになった。今まで以上にやさしい。	5 年
夫は、告知され落ち込んだ私を支えてくれ、救われた。より深い夫婦のきずなを感じた。大切な存在だと感じた。	1 年
あまり変化はないです。主人が心配すると私が気にすると思っているので。	2 年 5 ヶ月
大切な人と改めて認識した。	7 年半

人間関係の変化　／　パートナー（マイナス）	術後経過年数
夫から離婚切りだりされた。 乳房を失い、夫からは離縁を迫られ…心身ともにストレスとダメージが重すぎて苦しい。自分は荷物になっているのだと感じ、将来までも悲観的になる。	1 年半
別れた	2 年
夫とは乳がんと診断された時から仲が悪くなり離婚をする	10 年
配偶者の考え	3 年
夫に対して不快感がでてきた	2.5 年
意思がうまく伝わらない(配偶者)	
必要な時にたよれない（配偶者）	

人間関係の変化　／　パートナー（どちらとも言えない）	術後経過年数
物事に対する価値観が相手と変わってしまった	3 年
付き合っていた彼が、自分の退院直後に、些細なことをきっかけに、逃げるように去って行った。	1年
私の病気を理解せず非難する夫と別居中	5 年
夫に自分の不安な気持ちをぶつけ、大ゲンカになった。主人も私の事を考え、反省してくれたりした。	1.9 年

人間関係の変化　／　家族・親（プラス）	術後経過年数
親を大切に思うようになり、妹の存在をありがたく思った。	10 年
母が離れて暮らしているので、あまり接点がなかったけど、一緒に買い物したり、ランチしたりいい時間を過ごせました。	4 ヶ月
母には何かとあたってしまうことがあったが、病気後は感謝の気持ちが大きくなった。	1 年半
代われるものなら代わってあげたい…と言っていた母に　治療出来る体に産んでもらった事を感謝できること。	2 年
（父・母）今まであまり病気をしたことがなかったので、心配してくれて親のありがたさを感じた。	半年
肉親との関係が深くなって、母や兄弟と親密になった。	
母、親せきも、私を思ってくれている。	約 3 年
母はいつまでも元気ではいない、一時でも親の死後のことを具体的に考えさせたと思う。	1 年
病気以前は、実家の母に頼られることが多かったが、以後は負担が少なくなった。	1 年
母	
疎遠だった実家の母と連絡をよく取り合う様になった	1 年

人間関係の変化　／　家族・親（マイナス）	術後経過年数
親に病気の事は話せない。	約 2 年
高齢者にさせないでよい心配をさせてしまった。母は心労で体調を崩してしまい、申し訳なくなった。	1 年
親に申し訳ない気持ちになった。	5 年
母や、妹、姪などにリスクが高くなること。	5 年
薬や治療の副作用を理解できず、気持ちの問題だという父親にショックを受けた。	1 年半
母には前以上に弱みを見せづらくなった。心配されるのが負担で無理してしまう。	2 年
避けられていた（特に母親）。	4 年
母は独り暮らしなので再発する前に、私より先に逝ってほしいと思ってたらそうなった。	4 年半
母との考え方のずれが顕著になった。	4 年
両親は気を使い過ぎていることに、こちらが気を使ってしまいけんかすることが多くなった。	15 年
両親に心配をかけた。	16 年
両親に心配をかけて、とても申し訳なく思っている。	4 年

人間関係の変化　／　家族・親（どちらとも言えない）	
体調に気をつかってくれる。	3 ヶ月
母親に病気のことを話していない（母親が年老いており、病気のことを受け止められないと思われるため）	－
父は父の姉弟に私の病気のことを話し、母は誰にも言わないという。両親の仲が悪いのに参った。	15 年
母に頼れない分、妹には負担をかけていると思う。反面何でも話すようになった。	2 年
近くに住む実母の面倒をみる体力がなく、母は施設へ。母は不満であるが…。	5 年
母が今まで以上に身体を気遣ってくれる。	5 年
父には家族と相談して手術直前まで乳がんのことを話さないことに決めていたので、しばらくの間会うこと（実家に帰ることが）できなかった。	8 ヶ月

人間関係の変化　／　家族・兄弟、姉妹（プラス）	
兄弟や親戚ともっと関わっていきたいと思うようになった。	5 年
それぞれの優しい気遣い。	2 年
仲が悪いということもなかったがそんなに近しくなかった妹と会ったりメールしたりすることが増えた。	4 年
実弟。普段あまり話したりしていなかったが、母親から癌だと聞いた弟がすぐにお守りを買って来てくれてビックリした。	1.9 年

人間関係の変化　／　家族・兄弟、姉妹	術後経過年数
弟や弟の嫁がやさしくなった。　（プラス　マイナスの記載なし）	
病気になる前に、妹からよく頼まれていた子守りや留守番を頼まれなくなった。　（マイナス）	約半年

人間関係の変化　／　家族・子供（プラス）	術後経過年数
子供が家事に協力的になった	5 年
娘が私をいたわってくれる。 弱い同士だけれど支えあう強い気持ちがある。 娘に負担をかけないようにしている。	1 年半
子供たちが生きていく上で、自立していく事を真剣に考えるようになったように思う。	11 年
無関心だと思っていた息子にやさしい言葉を掛けてもらえた。	9 ヶ月
不登校だった子供が休まなくなった。	
子供の事、子供の将来の事をより見つめるようになった。	
娘達が、私を見守る、と常に気遣ってくれる。	約 3 年
子供が支えてくれた。	3 年
子供には感謝	1 年
子供　今まで以上に大事にして貰っている	
子供	
末娘が精神的に幼く甘えてばかりだったのがしっかりして私の体を気遣う様になった	1 年
子供の成長	3 ヶ月
子供とのキズナがより強くなったようだ（子供がやさしくなった）	1 年
子どもたちに、親として伝えておきたいことをしっかり伝えている	5 年
話をする事が多くなった。	4 年 9 ヶ月

人間関係の変化　／　家族・子供（マイナス）	術後経過年数
一度病気を経験したことで、子供達も漠然と自分自身の将来に不安を感じているようなときがある	3 年
がんになったことで、もしかしたら娘たち、孫娘たちもがんなるリスクが上がったかなという申し訳ない気持ちがあります。そう思うことはないのだとは分かってはいますが、その思いをぬぐい去ることができません。	8 年
娘に世話になるが何かと金の事で、争いが絶えず、毎日悶々とする。	10 年
息子とも金の件で話し合いがこじれてしまし疎遠となる。	10 年
子供に家事など負担をかけてしまった。心配事も。	
2 才の子供にはママに今行っている事がわからず不安にさせてしまった。	3 年

人間関係の変化　／　家族・子供（どちらとも言えない）	術後経過年数
子供が分かっているかどうか何を言われるか怖い。	未記入

人間関係の変化　／　親戚・義父母	術後経過年数
家族、親せきは病気を理解し協力してくれて、支えになってくれた。　（プラス）	
義母との間に変化があり本当の親子のようになれた。　（プラス）	4 年
義理の両親の変わらない愛情を知った。　（プラス）	4 年
義父が勝手に他の親戚に口外した。　（マイナス）	5 年
義父母が、親戚に私の病気のことを隠すため、入院、治療などの不在の理由に嘘をつかなくてはならない。　（マイナス）	11 年
義父母が気を遣ってくれる。　（どちらとも言えない）	4年

人間関係の変化　／　家族全般（プラス）	術後経過年数
愛情の確認	7ヶ月
家族が労わりの気持ちをもってくれた。	1年
家族との会話、時間がとても大切に思えるようになりました。	約1年
私が病気になったことで、家族みんなが自分の身体を気にするようになった。	5年
法定相続人のない境遇にあるが、これを機会に遠縁のものに推定相続人を引き受けて貰った。	1年半
ジム等へ通うことで時間が必要な時に（家族が）家事を手伝ってくれる。	3年
私が休養モードになることによって、家族と会話の時間が増えた。	3年
近くに居る兄夫婦、母に生活面で助けてもらう（金銭ではなく）	4年
遠くに居る妹夫婦との電話による会話が多くなり、精神的に支えてもらう。	4年
家族、親・兄弟、親戚の人が本当に親身になってくれる。	2ヶ月
家族との絆を再確認できた。	2年
病気を体験し、家族の大切さをより感じるようになった。	10年10ヶ月
家事、仕事の手伝いをしてくれるようになった。	
できる範囲で家事を手伝ってくれるようになった。	2年
自分自身の行動面で多少すきなことをやらせてもらっている。	13年
妻として、母として、気遣ってもらえた。	16年
だんな、自分の父母、義理の父母が、私の事を第一に考えて行動してくれた。	3年
優しくなった、いたわってくれる。	
命を意識することで大切にすべきことが、家族の幸福や笑顔であることを感じた	6年

人間関係の変化　／　家族全般（マイナス）	術後経過年数
父は食道ガンステージ４で、現在５年目。前向きな父ですが、娘までガンになってしまい責任を感じているのではないかと、手術が終わるまで言えなかった。	2年
家族以外に病気の事を話したくない。	1年
姑への気持ち。	3か月
配偶者、子供は病気の事を大したことないと思っているのが感じられ私としては悲しい。こんなに苦しんで、もがいているのに解ってくれない･･･。私がわざと明るくしているので本当の私をわかってないのかも･･･。	2年

人間関係の変化　／　家族全般（どちらとも言えない）	術後経過年数
再発しないよう 心配をかけている。	13年

人間関係の変化　／　友人（プラス）	術後経過年数
友人に病気の話をすると一様に驚かれるが、検診を勧めることになり、かえってプラスになっている。	6年
友情の確認	7ヶ月
遠くの友人との交流が増えた	4年
友人のありがたみが分かりました	4ヶ月
限りある時間を実感。友人ひとりひとりとのつきあいをより大切にするようになった。	1年半
友人に乳癌であることはフランクに話した。これからがお互いに支えになり、力になる関係だからね。と心強い励ましの気持ちが有難かった。	1年半
親しい友人にがんになったことを打ち明けたら、一緒に泣いてくれた	4年
信頼できる友人に話すことで、励まされ気持ちが楽になった。	3年
新しい友人が出来、乳癌について悩んでいたことも話せる様になりました。	3年

友人	
友人に会う機会を増やした（以前は仕事を優先してまったく会わなかった）。	4 年
友達　気を使って貰っている。	
まわりの友人は、私が病気でも普通に付き合ってくれるのがうれしい。	4 年
友人の自分への気持ち。	3 ヶ月
病気の事はかくさず言っているせいもあり友人や仕事関係の人は以前と変わらず接してくれて、でも少し心配をしながら気づかいを感じる。	2 年
ママ友たちが、私が乳ガンになり脱毛など見た目の変化があっても気にせず今までと同じように接してくれた。	3 年
残った友人たちにこの 1 年ささえられてきた。すごくありがたかった。	1 年

人間関係の変化　／　友人（マイナス）	術後経過年数
友人が必要以上の心配をしてきて、話したことを少し後悔した。	
友達と気軽に会う事が出来なくなった	約 2 年
新しく知り合った人に病気のことを切り出すのが難しい	4 年
病気のことを話して何気ない言葉で傷つけられた友人とは疎遠になった。	1 年半
病気のことを話したら疎遠になった	5 年
「乳がんといわれても、よくわからない」、と女性の友人に言われた。	1年
友人たちから、かわいそう、気の毒と思われているようで、それがいやです。	8 年
話が合わない（友人ががんの話しに上の空）	4 年
友人に話をしていないので、少し気をつけるようになった	9 ヶ月
友人達に乳がんの事をなかなか話せませんでした。	3 年
友人には泣く人もいて、こちらがどうしていいのかわからないことも多かった。つらいのは私なのに結局付き合いをやめた人もいる。	15 年
地域で一緒にサークルを行っていた知人は、私が病気でサークルができなくなってからは、何も連絡をくれなくなった。	4 年
体力低下のため出かけるのが億劫になり、交友が減る	2 年 7 ヶ月

人間関係の変化　／　友人（どちらとも言えない）	術後経過年数
友人は整理した	2 年
医療従事者の友人は離れてしまったが、それ以外の友人はより親交が深まった。	1 年
病気のことを話せる友達、話せない友達。距離感が変わったと感じる。	11 年
疎遠になりました。	12 年
特別扱いされた（友人）。	4 年
乳がんについて話をした友人以外と会うことを避けるようになった。	8 ヶ月
離れた友人も多かった、ショックだったが考えがわかってよかった。	1 年
仕事をなくしたので、仕事をしている友人たちとは話をしたくなくなった。	

人間関係の変化　／　友人（プラス　マイナスの記載なし）	術後経過年数
親しくしていた友人と病気をきっかけに疎遠になった	

人間関係の変化　／　周囲の人（プラス）	術後経過年数
周りの人に支えられていると気付いた。	10 年
気を使ってくれる。	2 年半
労わり、親切、優しさを感じた。	21 年
思いやり、協力など、今まで以上に感じる様になった。	5 年
病気をカミングアウトすることで、これまで通り付き合う必要がある人が自然と見えてきた	6 年半
地域の方々の応援、親切が、身にしみて有り難い。深く感謝している。	1 年半
思った以上に親身になってくれる人もいた。	5 年
病気をきっかけに新たな人間関係ができた。	12 年
たくさんの方に良い意味で気持ちや声をかけていただくようになった。	1 年 5 ヶ月
他者に対し、ありのままの自分を出してリラックスして応対できるようになった。	1 年 5 ヶ月
体調をいつも気にかけてもらえた。	4 年
皆が心配　協力してくれた。	3 年
相手の気持ちを理解するよう努力し、そのための時間を持てるようになった。	3 年
人に対して私の気持ちが優しくなった。	3 年
人のつながりの深さを感じた。	2 ヶ月
一人じゃないと思った。	2 ヶ月
身体を気遣うようになった。	約 2 年
今まで以上に誘ってくれるようになった	約 2 年
皆さんとても優しく心配して、色々協力、手助けをしてくれた。	3 年
やさしくしてくれるようになった。	3 ヵ月
自分もやさしく接する事ができるようになった。	
相手を思いやる気持ち。	2 年 5 ヶ月
大切にされる。今まで以上に。	7 年
わがままを聞いてくれる。少々	7 年
仲間の愛情を沢山もらってとっても幸せだった	4 年
私をみると、まず、体は大丈夫⁉と必ず声をかける。	約 3 年
身体に対して理解しめしてくれた。	4 年
家族や知人・友人、仕事関係、そして主治医、に支えられ、あたたかい気持ちに感謝しています。	7 年
周囲の人を思いやる気持ちになりました。	7 年
病気知らずで健康そのまま“元気印”でしたので、いたわりが増えました。	8 年
病気をオープンしたことでアドバイスをしたり、受けたりがあります。	8 年
SLE、化学物質過敏症とはちがう、がん患者だと、まわりの方々の目や態度は温かかった。	5 年
病はあっても元気たくさんいただいているので、よりよい人間関係をきづけるようになった。	5 年
お付き合いしている相手とより本音で話し合えるようになりました。	約半年
会話が増した。	
沢山の人にお世話になって生活していることを実感している。	3 年
今まで以上に“やさしさ、思いやり”を感じます。	8 年

人間関係の変化　／　周囲の人（マイナス）	術後経過年数
化学療法の副作用のつらさを理解してもらえなかった。	1 年 3 ヶ月
どうなの？と好奇の目で問われた。	1 年 3 ヶ月
会社、外出ではかつらを使用していたので、いつも気にして仕事をしていたのでストレスを感じていた。	1 年 3 ヶ月
超早期で有ったので無事な時間が多いことを話すが「無理をさせられない体である」との考えを変えてもらえない。	6 年

並んで歩く機会が有ると、恥ずかしい物と一緒に歩いているような感じである。	6 年
体を見られるのが嫌になった	3 年
病気についての周りの本音を感じる場面がいくつかあった。病気を持っているイコール使いづらい・病気があるからといってなんなの？といった感情を持たれる等　心配をしてくれる一方で実は複雑な心情を持っているということを感じとった。	2 年
病気についての周りの理解が得にくく、温度差を感じる。	2 年
年数が経つと（3 年）まわりの人に悪いという気持ちになる。	3 年
肉体的な話題になると必要以上に気を使ってしまう。	3 年
フランクに話し合えなくなった。	3.5 年
スポーツを通じて信頼していた人には乳癌になった事を明かしていたが、飲み会の席で、笑いのネタにされてとても傷ついてそれ以来親交は無くなった。	4 年
弱音を吐いたことが無いので、甘えられなかった。	
乳がんという病気を人に話した方が良いのかまよっています。	0.9 年
人間関係の悪化。	2 年
特別扱い的な振る舞いをされることがある。	2 年
必要以上に気をつかわれる。	1 年
間違った情報で色々言われる。	1 年
妙に気を使っていることが分る。	1年
心配をかけた。	1 年未満
家で療養する理由を一人一人に言えない。	1 年未満
病気を知っているのに、いつもと変わらない態度に少し腹が立った。	7 ヶ月
他人地域の人々と話せなくなってしまった。	2.5 年

人間関係の変化　／　周囲の人（どちらとも言えない）	術後経過年数
頼らなくなった。	5 年
無理して付き合うのは身体に良くない、と思える相手とは一線を画すようになった。	6 年半
一歩引くような気持ち。	3.5 年
健康状態を心配してくれる。	8 年
私のしたい事を優先してくれるようになった。	1 年
皆がとても心配している。	5 年
頑強な体と心の持ち主と、感じ取られた様。	16 年
周りの方たちは、（がん）の事を口にしないようにしている気がします。	2 年5ヶ月

人間関係の変化　／　職場（プラス）	術後経過年数
職場で体調への対応が好意的で救われた。	4 年
職場で一緒に組んでいる人が、自分の仕事を積極的にしてくれるようになった。	1 年
職場の理解。	0.7 年
仕事仲間に乳がん検診を受ける人が増えた。	16 年
治療を優先できるように、配慮してもらっている。（休みを取りやすいように）。	1 年
講演会等の誘いが来なくなった。	6 ヵ月

人間関係の変化　／　職場（マイナス）	術後経過年数
今はまだ以前行っていた職場に気軽に行く事が出来ない。	約 2 年
なんだか重要な仕事が回ってこなくなった。	3 年
病気だから、と、同情されるようになった。	4 年

（仕事関係の人）女性の多い職場で色々聞かれたり変に気を使われたりして居づらかった。	半年
傷病休暇を取っている間　気の合わない上司に嫌がらせを受けた	16 年
職場の方は私の病気を気にしてあまり話しかけてくれなかった。多分、何て話してよいのかわからなかったと思う。時間が経つにつれ、無くなってきたようだが。	1 年
病気で仕事を辞めたので、仕事関係の人からは一切連絡が来ない。	4 年
仕事関係のマイナスは言えないけど、大変いやな思いをした。	1 年
人事なので、えっ？て思う人まで、私の病気を知らされていた。	1 年

人間関係の変化　／　職場（どちらとも言えない）	術後経過年数
仕事	
復職後体調に気遣ってくれる人が増えた様に思います。しかし、遊びに誘われる機会が減少したような気がします。	2 年
会社では周りの限られた人だけに病気のことを話しているので、それを知らない人がいるとお互いに少しギクシャクする。	約半年

人間関係の変化　／　その他（プラス）	術後経過年数
配慮	5 年
自分の心に素直に従うことが出来るようになった。嫌な事は嫌と言えるようになった。	8 年
相手の立場を尊重し慮るようになった	10 年
自分の言動の変化（１をあきらめた上で今、自分にできる最良と思う言動をとるようになった）	2 年
寄り添う気持ち	2 カ月
自分のことをよく話すようになった	1 年
自分の死を現実的にありえる可能性が高くなり、老後を流されて（＝焦りやがむしゃらでなく）生きることにした。	4 年半
自分を大切に生きること。	3 年
今、生きていることに感謝の気持ちを忘れない。	3 年
前向きに明るく対応することの大切さ。	3 年
よく話をするようになった。	1 年
感謝するようになった。	4 年半
自分にとって何が大切か。大切な人は？本当の友人は?誰かと思えるようになった。	10 年 10 ヶ月
以前の自分は思い上がっていたが、周りの人に支えられて生きているのだと感じられるようになった。	10 年 10 ヶ月
宗教で寄ってきた人たちを泣かせ、宗教関係の人間が大嫌いになった。	
必要とする人が前もって自分の周りに配置されていた（知り合っていた）ことがわかった。	4 ヶ月
自分の意見を積極的に言えるようになった。	5 年
乳がんを客観的に見て、乳がんの事や乳がん検診の事を色々な方に話すようになった。	5 年
やさしくなった。	3 ヶ月
今まで自分を大切にできなかったことを知って自分のことも世話しなくてはと思った。	6 年

人間関係の変化　／　その他（マイナス）	術後経過年数
旅行も嫌になった	3 年
長生きできないと感じ、「長生きしない！どうなるかわからない等」とつい言ってしまう。	1 年未満
気をつかい過ぎるようになった	13 年
健康食品や民間療法等の勧誘が増えた	1 年

孤独感が強くなった	4年半
自分以外の人間の人生哲学の深さを思い知った	2年
手術、治療のことを話したくない人との付き合い方。	2年
簡単に病気の事を話す	1年
恋人、恋人の家族からは、病名だけで死ぬと思われて、差別的に扱われる。	5年

人間関係の変化　／　その他（どちらとも言えない）	
人は一人と実感した。	5年
自分の気持ちを大切にするようになった。	5年
人に積極的に話しかけられなくなった。	1年
自分が一人前の人間でないようで自信がなく、少し人を避けるようになった。	3年
家の中が少し騒々しくなった。	未記入
ケンカをしなくなった。	4年半
長期的なことを避けるようになった。	1年

人生観の変化（プラス）	術後経過年数
くよくよ悩まない	5年
行動力	5年
今まではゆる～い生活をしていたのだと反省。病気になってから仕事も始めた！	6年
再発・転移のことを考えると　今与えられたことは一生懸命しようと思える。	3年
周囲の目を気にせず、自分がやりたいことを言えるようになった。	8年
病気は病気以上でも病気以下でもないと考えて、キャンサーギフトといった考え方に反発した。しかし、告知されて半年、様々な経験をしてキャンサーギフトといった考え方を受け入れるようになった。	6ヵ月
楽しいことを、出来る時にしておこうと思うようになった。	5年
歳をとれることをありがたいと思うようになった。	2年
自分が非常に前向きな考え方ができるとしって驚いた。	3ヶ月
自分の生き方を改めて考えた。	11年
行動力	
治療選択から病気に関して、「勉強をする」という新しい時間を持つことが習慣になった	6年
周りの人に感謝の言葉をその都度伝えたいと思うようになった	5年
自分で納得できる時間の過ごし方を常に考え、選択するようになった	2年
ものへの執着が減った	3ヶ月
それまで無縁だった医療に目を向けるようになった	11年
よき主治医、患者仲間に恵まれたことが闘病ライフを送るのにとても重要だと感謝している	
毎日を感謝して生きるようになった。	1年3ヶ月
人間はみんな死ぬということを身近に感じられるようになった。	1年3ヶ月
本をたくさん読むようになった。	1年3ヶ月
生かされていることを、今まで以上に感じることが出来た。	11年
人に優しくなったと思う。	11年
病気に負けない、プラス思考がいつの間にか身についたと思う。	11年
前よりもっと他人に優しくなった	5年
日々大切に生きる	2年
やりたい事、出来る事はやる	2年
感謝の気持ち、感謝の言葉はその都度伝える	2年
癌はエイズと共に、緩和ケア病棟への入院が許されているなど、恵まれている面も有ることを知ったこと	6年
時間の使い方や人間関係の整理ができた	2年6ヵ月
沢山の人に支えられている事を知り　感謝して生きている	約2年

生きている事への感謝の気持ちが強くなった	約 2 年
一日一日を大切に過ごしたいと思うようになった。	7 年半
今できることは今しておこうと思うようになった。	7 年半
人生予想外なことが起こる	3 年
普通に平穏に生活出来る事が、とても大事な事だと感じた	3 年
人との出会いをより大切にしようと思った	
普通に生活出来る時間を、大切にしたいと思った	
生きていることの幸せを感じるようになった。	4 年
やりたいことを、すぐにやるようになった。	4 年
自分の命にはある程度の限界があると知り、当たり前のように過ごしていた毎日を大切に感じている。	1 年
セカンドオピニオンで術後抗がん剤の追加を提案されたが、まだ迷いがある。誰に相談しようと最後に決断するのは自分自身しかない。今までは他人任せの部分がとても多かったと改めて感じた。	1 年
人生のゴールを意識したことで、「今を精いっぱい生きる」「楽しむ」ことにプライオリティをおくようになった	4 年
ネットを通して乳がん患者さんと新しい出会いがあった。「がん友」が増えリアルタイムでも会う事ができるようになった。	8.8 年
健康に対する意識が高まった	3 年
自分を優先するようになった	3 年
生きていることへの感謝の気持ちを初めて知った。	4 年
一期一会	4 年
幸せのレベルが下がったので、いろんな事が感謝	4 年
困難は乗越えられる。明けない夜はない。	5 年
今を大切にする。	5 年
死を意識して、生きることや今あるものの尊さを感じるようになった	4 年
自分なりにできること、したいことを考え、実行するようになった	4 年
以前より前向きになったように思う	4 年
楽しく、有意義に過ごす。	1 年未満
今したいこと、後悔しないように、やり残し感がない人生を歩もうと考えました。	約 1 年
明日何が起こるか分からないので、今できることは全てやることにしました。	4 ヶ月
一日を大切に生きる。	2 カ月
生きてることがありがたく思えた。	5 年
自分が出来ることは、率先して行動するようになった。	21 年
病気の再発や転移に対しては不安を感じるが、日常のささいなことで不安に感じることが無くなった。	1 年半
落ち込んでも、薬などに頼らず、自分でプラスの方向に思考を転換できるようになった。	1 年半
いつ命に終わりが来てもいいように、やりたいことに挑戦するようになった。	1 年半
人に優しくなれた	15 年
人生は限られていると気付いて、前向きになった	4 年
それまで、病気になったことがなかったが、乳がんになって病気の方の気持ちが少しわかるようになった	4 年
ごく普通の生活が送れることの有難さを実感できるようになった	6 年半
我慢が美徳と思うことは決して良いことではないと思えるようになった。	6 年半
普段の何気ない生活ができる事がとても幸せに思えるようになった。家族がいて、身体が自由に動き、よく眠り、おいしく食事ができるだけでとても幸せだと思う。	8 年
もともと思い残すことのない人生であったが、やはり死はおそろしかった。とくに苦しむことが・・ よい主治医にめぐりあったことで、その不安が大変かるくなった。	1 年半
他人がよろこぶのをみると、ほんとうにうれしくなった。他人のよろこびが自分のよろこびになるといううれしさ。	1 年半
確実なことはいつか人は死ぬということ。それだから一日一日を正直に、たのしく生きていきたい。	1年半
今出来ることはやっておこうと思うようになった	5 年
人を見る目や、真の優しさを感じることなど、一歩踏み込んだ見方をするようになった。	1年
日々の生活をありがたいと思える自分になったこと	3 年
悔いのないように明るく楽しく生きていきたいと積極的になれたこと	2 年

普通の当たり前の事がとてもありがたくうれしく思い、感謝出来ること	2年
自分の死についてはっきりと意識した。	1年
生きる事への執着	1年
周りの人への感謝	1年
生かされていることの大切さを実感としてつかめたこと。様々なことに感謝できるようになった。	2年
当たり前だったことが実はそうではなかったと気付いたこと。病気をする前より前向きに頑張れるようになった。	2年
小さいことは気にしなくなった。	1年
死生観について。	1年
両親を送ることが無事にできたら、それから先は自分の生きることに執着しなくてもいいと強く思っています。 悔いの残らない生活をしたいです。	1年半
今までは自分が道端の草花を励ましていたのに、今度は私が彼らに励まされている。	1年半
瞑想をするようになった	
人助けをしたいと思うようになった	
病気で苦しんでいる人や悩んでいる人の気持ちがよくわかる	
一日一日を大切に生きようと思った	3年
後悔のないようにしようと思った。	3年
シンプルに生きようと思った。	3年
生きているということ自体を意識できるようになった	1年5ヶ月
今まで自分のことは後回しにしていたが、自分がやりたいことを前向きな気持ちでできるようになった。	1年5ヶ月
まわりへの感謝の気持ちをより強く感じることができるようになった。	1年5ヶ月
優先順位を考えるようになった。	2年
手術が無事終了して、合併症に影響がなかった。反応がでたら、手術途中の中止を麻酔医に言われています。	1年
やりたい事を先延ばしせず 出来る事はすぐ実行するようになった。	4年
死に直面し 人はだれでも いつかは死ぬ と思った時 生への執着がなくなり 気が楽になった。	4年
思い残すことのないような人生を終わりたいと思った。	4年
しばらく会っていなかった、縁遠かった友人などに連絡をした。	4年
「死ぬまでにやりたい10のこと」を書き連ねた。 遺言書を書き始めた。	4年
今までガンは、父が罹患してから身近になってきてはいたものの、実際自分がかかってしまうとやはりショックは隠せませんでしたが、夫のおかげで前を向いて歩いて行こうと考えられるようになった。	2年
人生出来る時に何でもやっておいたほうが良い。	3年
普通に生きていることの素晴らしさを知った。	3年
ほんの小さな幸せがとっても大きなものに感じられるようになった。	3年
神様と対峙するようになった。教会に通い洗礼を受けた。	3年
がんばることばかりが人生ではないと思えるようになった。	3年
ボランティアなどに目がいくようになった。	3年
忙しい時を過ごしてきたので、少し、休みなさいというご褒美だと思うようになった。	
時間を有効に、自分のために使いたいと思うようになった。	
60代まで健康できていたので、老後に対して思いやりに欠けた言葉を発していた。	4年
一人で生活している高齢者に心から立派だと思う。	4年
経験値が増えた。→人の気持ちが分かる	2ヶ月
病気になったけど、周りは変わらずに接してくれている。ありがたい。	2ヶ月
あまり細かいことに、よりこだわらなくなった。	2ヶ月
食生活で野菜をたくさん食べるようになった。(野菜重視の価値観)	3年
悔いのないように生活するようになったが、その日暮らしではない。	3年
家族や他者の欲(希望、やりたいこと)を優先できるようになりました。	3年
病気を期に、あくせくしなくなった	7年
毎日を大切に思うようになった	約2年
人に優しくできるようになった	約2年

自分を第一と考えるようになった。	5 年
ブラジャーの試着ができない。	未記入
検診で見つかったので、自覚症状はなかったが、今まで大きな病気をしたことなかったが、数年前体の不調があり、今思うと無理をして免疫力が低下していたのかなと思い、健康の大切さを考え、食生活を休息、運動などを見直す機会となった。	半年
仕事で癌患者さんの看護をすることもあったが、今日自分が色々悩んで、もっと親身に話を聞いたり、情報提供したり力になってあげられたらよかったのにと後悔し、今後仕事をする上で考えが変わった。	半年
私は死なないと常に思いながら病気に立ち向かいました。気力を強く持って。	
自分にとって大事なことが見えてきた　後悔しない生き方をしようと思う。	5 年
命の有限性	11 年
男性とか女性とか区別しないで、人間そのものの有り方を考えるようになった。	11 年
命をつないでいく事。大きな時間の流れを感じる事が出来た。	11 年
健康に対する価値観が変わった（体を大切に思えるようになった）。	1 年
これまでの人生を振り返り、今後どうしたいかを考える時間が持てた。	1 年
命を預けた事に日々感謝を持って過ごしている。	3 年
一日一日を楽しく過ごすように心掛けるようになった。	3 ヵ月
健康に感謝でき有難い事を今更ながら感じる事が出来ました	7 年
生身である限りいつ病になっても不思議ではないと病院の医師、看護師さんに感謝できました	7 年
自分は健康であると思っていました。	1 年
乳ガンの事を詳しく知りたいと思いました	1 年
死と向き合える様になり、今現在（一日一日）を大切にしたいと思うようになった。	4 年
何でも未知の事に積極的に挑戦していこうと思うようになった。	4 年
整理整頓が趣味となる。	8 年
親しい知人との関係が大事に思え積み重ねを貴重に思える。	8 年
人と人のつながりに感謝できるようになった。	4 年半
生きているということが当たり前ではなくなり、生きていることに感謝できるようになった。	4 年半
人生観が深遠にならざるを得ない状況になる。	2 年
人間的（精神）に成長する	2 年
人生観、命の大切さ	7 年
死に対する恐怖心が大	7 年
今、生きられる事は有難いことと思えるようになった	10 年 10 ヶ月
いつ何があっても悔いのない生き方を真剣に考えるようになった	10 年 10 ヶ月
せっかく命があるのであれば、何か人の役に立つことができたらと思うようになった。	10 年 10 ヶ月
時間を有効に使うと考えるようになった	2 年
家族や自分の体調管理で今の自分にできる事は何かを考え行動するようになった	2 年
何事も広く物をみるようになりました。	3 年
前より明るく過ごせるようになり考え方が変わりました。	3 年
友人が増え、楽しみが多くなり出かけています。	3 年
自分の人生を真剣に考えるようになった。	
自分の命の終焉も考えあれもこれもとやることが多くなった	
その日その日を大切に生きるようになった	
日常生活のありがたさがわかった	
物、時間などを、大切にするようになった	
コミュニケーションの大切さを知った。がん仲間と語り合うことが出来た。	
人生とか、大切な人の死について、考えるようになった	
宗教の話をする人間が、ウソ臭くて大嫌いになった	
営利主義の医療（個人病院）が見えてきた	
家族の保険の見直し	
『生かされている生命』の大切さを感じるようになった	

病気になったことで、新しい知識や知人が増え、生き方を考えるようになった	
時間や出会いを大切にする気持ちが多くなった。	4 年
感謝する気持ちが増えた。	4 年
弱い立場の方への配慮を考えるようになった。	4 年
健康で生活できることが大切だとあらためて思いました。	
死を考え、これから先、どう生きる、どう行きたいか、と考えた。	
乳ガンになって、なくなった方、長生きされた方と、生きざまに常に関心あり。	
がんにびんかんになり、娘達にも、乳ガン対策を教える。	
他人の痛みを思いやれるようになった	4 年
大変な治療を乗り越えたという自信がついた	4 年
以前より深く病気を持っている人の気持ちを考えるようになった。	1 年
10年前に夫と死別してから、生きている希望が薄れていたが、必要としている家族に新たに気付いた。	1 年
やりたい事は直ぐにやろうと行動するきっかけになっている	1 年
当たり前の生活のありがたさ	3 年
ジムへ行ったり英会話教室に通ったり今まで先送りしていた事を始めた。	1 年
自分自身のしたいことを絞りきれるようになった	1年
今までの生きてきたことをしっかり考えることができるようになった	1年
他人に優しく、人のためを考えるようになった	1年
今を楽しむことを心がけるようになった	4ヶ月
命ある物総てに愛着を感じる	16 年
一日一日を大切に過ごそうと強く思う	0.7 年
子供への教育	0.7 年
一度きりの人生、悔いのないように生きたいと考えるようになった。	5 年
社会的にやりたいと思うことを積極的にやろうと考えるようになった。	5 年
人にやさしく接しる事が出来るようになったかも？	1 年
人の痛みが少しわかるようになった気がする。	11 年
何事にも感謝している	
一日一日を大切に過ごすことができた。	12 年
今まで見えていない事が見えるようになった気がする。	12 年
人との関わり方が深くなった	3ヶ月
いつ再発するかわからないので、今出来る事はきちんとやろうと以前より行動するようになりました。	2 年
今生きていることに感謝	16 年
好きなことを出来る時にしておきたい。読書など。	5 年
誰でも人生は一度きり。できることから前向きに取り組むようになったと思います	7 年
以前よりも前向きになった。	2 年
死を覚悟したので、生きていく覚悟ができた。	2 年
命に限りがあることを実感し、何事も一生懸命やるようになった。	4 年
新しいことを始めるのに「遅すぎる」と考えなくなった。始めた時が「その時」と思えるようになった。	4 年
世の中の病気や障害者のことを「自分だったら」と真剣に思えるようになった。	4 年
今、元気で暮らせる幸せをしみじみ感じる。やりたいことは何でもトライしなきゃと思う。	
身体を大切にする気持ちになった。	4 年
癌のフォーラムなどに多く参加し、同じ病気の方々の気持ちを分かち合いたいと思うようになった。寄り添いたいと思う。	
“長寿・平均余命”人各々なんだなぁ…と突然の癌宣告で改めて痛感。これから私なりに出来る事、頑張らなければ…と思った。	
改めて命（自分だけでなく、みんなの）を考えました。	
生きていることの凄さを痛感。	
健康は不変ではないとういうこと。風邪もひいたことが無いので、病気は気にしていなかった。	1.5 年
健康を第一に考えるようになった	3 年

全て自分で背負わず、他の人へ任すことができるようになった。	3 年
困難なことにもくじけず前向きに取り組む強さ	15 年
生きている間に、やりたい事をやる。	2 年
健康な体と、五体満足に生んでもらった事が、幸せな人生だったと感謝しています。	16 年
家族の協力はもちろん周囲の方々のご厚意には、心より感謝し又、微力でもお返しできればと、考えております。	16 年
楽しく生きようと思った	7ヶ月
人の為に、働きたいと思った	7 ヶ月
あたり前の事など何ひとつ無く自分がこうしていられる事に感謝	7 年
がむしゃらに仕事をするのでは無く丁寧に、楽しみながらしたい	7 年
チャンスがあったらすぐ実行	7 年
今できることを先延ばしにしなくなった	8 ヶ月
乳がん患者の方と知り合えたこと	8 ヶ月
色々考えないようにしていた	1 年
良い事ばかり考えるようにしていた	1 年
家族の大切さを知った	3 ヶ月
食生活の大切さを知った	3 ヶ月
死について、少し考えるというか、身近なものに・・・。何があっても自ら死をえらばない。家族に対して絶対にしてはいけないこと。	2 年
自分の中で何が一番大切かが明確になった	3 年
心配性の性格であったが、細かい事は気にしなくなった	3 年
がまんはせず、色んな事にチャレンジしようと思えた。	3 年
時間を大切にしています	1 年
一日一日を一生懸命生きるように思った	2 年
生かされているという事を、神、親、主人、子供等周囲の人に感謝の気持ちを持った。	2 年
やりたい事や行きたい所は、後にしないで先にするようにします。	2 年 5 ヶ月
生かされているという事と人に支えられているという事を思い知った。	6 ヵ月
「生」が限りある事をいつも意識させてくれる。	2 年
生かされている、と実感。	5 年
目標をもって生きていける。	5 年
いつどんな事が起こるか分からないので、日頃の整理整頓や家事を大切に思うようになりました。	約半年
なるべくいつも楽しい気持ちでいたい、起こっても頭を切り替えようと努めるようになりました。	約半年
ドクターを信頼できること、周りの人々への信頼も強くなった。	4 年 9 ヶ月
あと 1 年、あと 2 年、と時を大切にした。	4 年 9 ヶ月
医療というものに関心を持つようになった、テレビ本など、そういうものに目がいくようになった。	3 年
どうして自分ががんにならなきゃいけないのかと悲観的になったけど、患者会というものに参加して同じ思いをしているのにこんなに元気で頑張ることができるのかと思うと自分も負けてはいられないと感じた。	3 年
幸せの閾値が低くなった	6 年
その日その時を大切にしたいと思った。	6 年
大切にしてきた物でも捨てなくてはいけないときもあると執着が薄まった。	6 年
人の繋がりを有難く思えるようになった。	3 年

人生観の変化（マイナス）	術後経過年数
ネガティブ思考の部分があったが、ひどくなったと思う。心療内科の投薬を受け、数回薬剤も変えてみたが改善しなかった。薬剤でどうにかなるものではないことを実感。	1 年
なぜ自分だけが…と少しひがんでいました。	5 年
今が楽しければいいと思う日もある。	5 年
将来にあまり希望がもてなくなった。	5 年

術後の人生で常に再発リスク考えながら生活するようになった	5 年
癌患者の気持ちは体験者にしか理解できないと感じるようになった	5 年
早ければ２年以内に死ぬのではと考えた。	4 年半
６ヶ月先の予定【予約】が入れ難くなった。	4 年半
家督相続、資産譲渡など身辺整理をこの歳で始めた	2 年
来年は〇〇しよう！〇歳になったら△△しよう！という希望が無くなった	2 年
頭の先？から「がん」が離れない	4 年半
なぜこんなことになったのか、くよくよして泣く毎日だった。	3 年
何があろうと時間は同じように過ぎていくことがむなしくなった。	3 年
なぜ自分がなってしまったのかと考えた	1 年
何をするのもほんの少しめんどくさくなった	1.5 年
将来に対してのこと	2 年 5 ヶ月
仕事ができず人さまの世話になるのが毎日の事で辛い	10 年
金が無く、毎日娘の顔色をうかがう毎日に疲れがきている	10 年
孫たちも私の生活に心を開いてくれず厄介払い。辛い・・・。	10 年
子供ができない今後の人生への悲観	4 年
人間ドックを受けてきたのに発見できなかった不信感	2 年
身体に対する劣等感	2 年
子供を産むことができないかもしれないので人生設計が変わりそうなこと	1 年
無理をしない。	2 年
家族に感謝しつつも、気丈の変化が激し	1 年
ずっと先の未来を前向きに想像することが出来なくなった。	11 年
自己中心的になっている	
何かあると病気の事が浮かんでしまい考えこんでしまう時があります。	2 年
心地よく生きるには、最終的には「お金」と思うようになった。	4 年
どうせ長生きはしないといつも考えてしまう	4 年
病気になっていなかったら･･･と考えてしまう。	4 年
近い将来にすら、目標や夢などで、持てなくなった。	13 年
考え方が積極的でなくなった。	

人生観の変化（どちらとも言えない）	術後経過年数
死ぬことが現実的になった	10 年
むやみに頑張れと言わなくなった	10 年
死がものすごく近いものに感じる様になった	約 2 年
自分「人間」」はいつか死ぬ存在なんだと自覚した	10 ヶ月
老後資金をため込むだけでなく今を楽しむ	10 ヶ月
人と争うことがなくなった	3 年
先がないと思いすぐにやることにした	13 年
限りある人生、という言葉が身近になった	2 年半
物欲がなくなった。が、時間の経過により元に戻ったような気がする。	15 年
昇給や昇格等が本当に自分にとってはもはや殆ど価値のないものであると思えるようになった	6 年半
自分の死について現実問題として考えるようになった。	5 年
喪失感について拒否から受け入れる過程を学んだ。	1年
病気と闘う人々の気持ちを、今回の病気を持って身をもって共感した。	1年
命は限りがあるということをいきなり突きつけられたことで、時にオタオタします。診断される前にも人生について考え、行動していましたのに、私も弱い人間なのだということが分かって、良かったのでしょうか？	8 年

健康で元気！が当たり前でないとしみじみ思うようになった	2 年
今やりたいこと、買いたいものなど、先延ばしにしたり、我慢したりしなくなった。	2 年
2～3年先の人生を考えられなくなった。	3 年
周りの人すべて（夫や親や姑、妹弟など）に気に入られようと頑張った自分は何だったのかと思う。	5 年
胸の形の事で、堂々と歩けない。	未記入
温泉などに行かれない。	未記入
開き直りというか、なるようになると思う	3.5 年
多くを望まない（欲張る事柄が無くなった。）	8 年
健康が一番の財産と痛感した	4 年半
子供に託せない先祖代々の仏具等を整理（処分）する事にした	
私物の整理（処分）も考えている	
術後3年くらいは全く物欲がなくなった	15 年
早く死にたい、と思うようになった	15 年
色々考え過ぎても何も変わらない。焦らない。と思うようになった。	1 年
人に対して、あまりイイ人、イイ顔をし過ぎて自分を疲れさせないようにしようと思うようになった。	1 年
自分はいつでもパワフルで元気人間と思っていたが、人間は衰えるもの、部品は消耗するもの？と思うようになった。	1 年
何をするにも、健康が第一。	2 年
乳癌についていろいろ調べました。	1 年
無意識に明日はないと思っている	
人間いつかは死ぬことが身をもってわかった	5 年
「なるようになる」と、焦らない気持ちを持つことを心がけた。	4 年
生きている事が大事なこと。子供に勉強を強制しなくなった。	5 年
あと何年生きられるか、将来を痛切に考えるようになった。	1 年未満
わがままを言う人(患者）にとても怒りを感じるようになり、出来れば関わりたくないと思うこともある。（歯科医院勤務）	
出来る事を先送りしないようにと思う	1.5 年
死ぬということが身近になった	
今、自分のできる事を前向きに楽しくやって日々を過ごしたい	未記載
健康な体があってこその人生、それと多少の金銭的に余裕がある事	未記載
悪く考えない！！なるようにしかならない・・・全て良い方法と受け止めやって見る。	2 年
日々楽しもう！！先送りしない。（身近、整理も含めて）	2 年
取り合えず先延ばししていた事を止めた（ガマンしなくなった）	2 年
流行を追うよりも、自分がいいと思うものを選ぶようになりました。食べ物、音楽、本、映画、ファッションなどに関して。	約半年
誤診を経験したので、人を常に疑うようになった	
命はいつか終わる	
家族と長くいたい	

人生観の変化（プラス　マイナスの記載なし）	術後経過年数
おしゃれや友人との関係でもっと輝きたいと思うようになった。	5 年
小さい事に悩むのが、無くなった。死んじゃう事に比べたら、大丈夫と思えるようになった。	7 ヶ月
家族のきずなを感じることが出来た。	
疲労を感じた時は、時間の許す限り休養します	

その他のエピソード	術後経過年数
想像していた、乳がんになってしまったというショック、マイナスイメージだけでなく、逆に元気に闘っている人に勇気付けられ、医療者に支えられ、以前よりずっと充実した毎日を送ることができています（負け惜しみではなく！）。	6 年
外面的なことですが　抗がん剤をしてから、皮膚が弱くなり、湿疹ができやすく、髪をショートカットにしてイメージチェンジしたことです。足裏のしびれも残り、靴もスニーカー的なものしか履けないのでスカートをはかなくなりました。	3 年
平凡に生きていることが如何に幸せなことか身にしみた。	10 年
親より先に死んではいけないと強く思った。	10 年
乳がんになるまで医療についてほとんど無関心だった。しかし、現実に乳がんと告知され、自ら病気について調べ、質問し、主治医と二人で治療方針を決めていく作業は、得難い経験だった。	6 ヵ月
仕事を辞めて、自分の時間を楽しんでいる。お金は天下の回り物と、自分ばかりでなく周りの家族や友人との関係でおおいに使うようになった。将来のためとの貯金を辞めた。	5 年
小さな努力（英語の勉強、筋トレ）を続けられるようになった	2 年
私の周りの友人、知人に安くてもよいからがん保険に入ることを勧めた。治療費が高額なことにみんなびっくりしていた。	1 年 3 ヶ月
乳がんによって、自分の生き方や、通ってきた道を考えさせられ、これから先、きっといい人生を送れると信じています。病は敵ではなく、人生の正しい生き方を教えてくれる恩師だと思っています。感謝して、毎日を過ごしています。	11 年
同じ立場で無いと絶対に理解できない事が解った。想像の思いやりと同じ立場の思いやりの違いがよく分かった	5 年
信頼できるお医者様との出会いは、とても大切な事だと思った	2 年
身内、友人からは、色々なアドバイスや情報をくれるよりも、自分の話しをただ聞いてもらえる事が、気持ちを安定させ、助けになると気づいた	2 年
病気になったことで　新しい出会いがあった。	約 2 年
何年も会っていなかった友人と会うようになった。	約 2 年
よく涙を流すようになった。	約 2 年
自分の体と相談し、不要な無理をしなくなった	7 年半
生活習慣病の先に、「がん」が待っているとは限らない	3 年
スポーツをしたり外出したりして、考えてもどうにもならない事を忘れていられる時間を意識的に作る様になった。	3 年
自家組織による乳房再建の為、20Kgの減量をしました。（手術後リバウンドに悩んでいますが・・・）洋服を普通のお店で買えるのが、とてもうれしいです。調子に乗って、しみとりのために美容外科にも通っています。	4 年
世間で言う早期発見早期治療に疑問を持ち、乳がんのことを勉強するようになった	3 年
絶対に私は癌には、ならないとゆうこと。息子が乳がんの研究で博士号を取って、3 年目！私が乳がん！お母さんは　、マンモの啓もうをする、使命が有るから…と言われました。隠すことなく、女性には、検診を啓もうしています。	8 年
術後のうつ状態は、今も引きずっています。疲れてくると、悲しみが湧いてきます。やっぱり健康なときと同じようには、頑張れない自分が居て、落ち込みます。	4 年
乳がんに限らず、医療についての関心が高まり、新聞記事なども良く読むようになった。	4 年
インターネットのブログなどで、他の患者の方を知り、交流ができるようにもなった。	4 年
人に役立ちたいと思う。	1 年未満
治療費が高く、金銭的な負担が大きいため生活が厳しくなっている。治療期間が長いことも再就職に苦労している。再発、転移のことも含めて、将来の生活の不安が非常に高い。	–
体の弱い人、心の弱い人にも優しい気持で接することができるようになった	4 ヶ月
友達が増えた。（がん友含む）人との接し方が変わった気がする。	5 年
献立が変化して、一段と魚中心になり、オリーブオイルに変えたりした。 お酒も心配であまり飲まなくなった。 食事に関してはなかなかはっきりした説が出なくて困っている。	2 年半

病気になる前にも色々と挫折することがあり、精神的にも病んでいた時期もあったが、病気になり、もしかしたら平均寿命まで生きられないかも知れないと思ったら、悔いがないようにやりたいことに挑戦しようと思うようになった。体力的にも精神的にもムリかと思っていたが自然の中をたくさん歩きたかったので山登りに挑戦したら、はまってしまった。今までは健康維持のために何かせねばという思いから食事や運動に気をつかって時にそれがストレスになっていたが、いまでは山に登るための体づくりを目標に食事や運動に気を使うようになった。山に登っている友人はみな前に向かって生きている人が多いので、自分も前向きになれるようになった。病気にならなければこうはなっていなかったと思う。	1 年半
常に右腕をかばい、姿勢が悪くなったと言われた。	15 年
初発では特になし。（早期だったし、きちんと治療したので完治するつもりでいたので）再発の不安を抱えていつも病気のことを考える生活は嫌だと思った。そのため、あえてそれまで通りに生活した。結果、再発したため、それ以降は病気のこと、治療のことを常に考えざるを得なくなった。乳がんになって変わった、というよりも私自身は、再発して変わった、がポイントだと思います。（エピソードではなくてすみません。）	6 年半
現在独身で、周囲の友人は婚活に励んでいるが、少なくとも条件同士でマッチングするタイプの活動は、出来ないと思っている。（条件に病歴を書くのも書かないのも NG だと思う）現在ホルモン治療中で妊娠も出来ないので、結婚や出産はあきらめた。	5 年
自分に欠けたもの（乳房）を補うため、より女性らしく気をつけるようになった。姿勢やしぐさ、スカート、ヒール、ヘアスタイル、香水、ペディキュア。女性らしいいろんなことを心がけた。（発ガン前は、G パンスニーカーばかりだったので）	1年
乳がんで亡くなった人のニュースをTVで見たりすると不安になって悲しくなります。	3 年
患者会を通して、年齢を超えた友人が出来たこと、趣味が増えたこと。	8 年
楽しい時間を過ごすことに躊躇をしなくなったこと。それを大目に見てくれる家族、特に夫に感謝です。	8 年
病気を得て出会った人たちとの関わりが、自分にとって大きな力になっていると感じる。主治医が母になり、癌友さんが結婚し、同じ女性として幸せになっていく姿に立ち会えたこと、乳がんという病気が縁で知り得た主治医、友人の人生をも感じとり自分が豊かになっていけた。また、病気についてブログを始めたことで、様々な方とつながれたことは自分にとって大きな出来事だった。	2 年
流されて、穏やかに（大きな達成目標もなく）、楽しいことを探し楽しんでいます。	4 年半
元々哲学や宗教観念に興味があったが、更に深く考えるようになった。人は必ず死ぬ。何のために生きるのか、と考えると自分がやりたいと思うこと、些細なことから大きな事まで情熱の赴くまま行動しようとしている。めんどくさがりで後回しになるから実行していないことも多いが、多くのシンクロニシティが起こるよう感性を研ぎ澄ましたい。	
乳がんになり、離婚も経験し、仕事も失った。友人関係も変わった。でも、その中で自分にとって何が大切なのかを知る事が出来た。	3 年
時間を大事に使うようになった。	4 年
旅行に行って、温泉で人の視線が気になる。	6 年
乳癌になって自分も他人もいたわる大切さを覚えた。80歳になる主人の母と同居しようかとも考えた。仕事を緩やかにしようとも考えた（実際、治療中は緩やかだった。）しかし、3年再発なしで過ごしているうちに80パーセントは元の自分に戻ってしまった。即ち元気になったらもとの仕事に精を出す自分に戻っていた。これを良いととるか悪いととるかは自分自身迷うところです。	3 年
ボディラインが変わり、着たい服が着られなくなったことは少し淋しい。	3 年
今まで当たり前と思ってきた事1つ1つに気づき、感動し、感謝出来るようになったのは生きていく中でとってもお得感が増しました。病気になったのは神様からのご褒美かと思うほど私はラッキーだと感じています。	4 年
手術後、長男家族と一緒に住むようになり、孫の笑顔から元気をもらい、孫との会話（抗がん剤で髪がなくなり、片方の乳房がなく、一緒にお風呂に入った時の会話で、ばあばあーおばけみたい。そうだね！おばけみたいで、びっくりするよねーでもばあばあは、病気の乳房をなくしたおかげで今こうして元気でいられるんだよ）人間の命についてこんなかたちで 3 歳、5 歳、7 歳の孫と会話できることに感謝。	4 年
病気になっても、ならなくてもたった一度の人生(*^^*)あくせく、焦り、くよくよ、やめました。	7 年
死を意識するようになり、自分がいつ居なくなっても困らないように、いろいろな事をノートに書くようになった	約 2 年
通院が多いので、家に居る時間が少ない。あんまりわからないように歩きたいので、苦労します。	未記入
病気に対する気持ち。	0.8 年

第 2 回かながわ乳がん市民フォーラムパネリストになった事。患者会設立。患者会活動を通して、『がん対策基本法』制定に少しでもかかかわれた事。日本の政治の中枢に、僅かでもロビー活動や要望を伝えることで、参加できたこと。その後、NPO の活動を通して、患者という立場を少しでも向上させる事に参加できたこと。結果的に環境が良く変化したのではないかと思う。出発はボランティアであったが、自身の収入につながった事は特筆すべき事です。	11 年
主治医の先生をはじめ、多くの方々が寝る間も惜しんで、治療を行ってくださっている事で、自分自身の健康が守られている事を実感しました。お陰で、いつも前向きに考える事を行動する事が出来ており、生きている事の意味が分かった様に思います。	1 年
お陰さまで、現在高齢ですけど仕事ができどんな事でも前向きに生きていく事を学び日々を明るく暮らしていきたいと思っています。健康に感謝です。明るく接して下さった先生、看護師さん有難うございました。	7 年
主人がやさしくなった	1 年
今まで自分は絶対に乳癌にならないと思っていたので、自分自身が乳がんになったことでとても関心がでて情報に敏感になった。	4 年
4 年半前に乳がんと診断されてから、三大治療を受けて、現在ホルモン療法加療中です。はじめ化学療法を受けなくてはいけない状況に悲観して後ろ向きにしか考えられない時期がありましたが、どんだけ後ろ向きになっても、人間という生き物は前向きにしか歩行できず、後ろ向きに歩くことはできないと感じた。乳がんを患うまで、このような視点で物事を考えることはできませんでした。	4 年半
人生が変わったのは事実です。やはり経済面と夫婦、息子たちが一番変わった。この病は金がかかり治療費の件で娘、息子夫婦、孫たちに迷惑をかけた事。	10 年
友達のやさしさをつくづく感じました。家族も同じ、みんなに支えられている事を感じました。	7 年
子育ても終わった年齢でしたので、特に心配した事はありません。一年ごとに年老いていく年齢ですので、日常生活に大きな変化が無い事を願っております。	未記入
乳癌になったからこそ、素晴らしいい友人（癌患者）たちに出会う事が出来ました。何人もの方々から学ぶことがたくさんあり、宝物となっています。多くのその方々は既に無くなりました。でも人はどう生きるべきか、最後までどう生き抜くべきかを教えていただきました。いつ再発するかわからない恐怖はありますので、ならない方が良いとはもちろん思いますが、今の自分も決して嫌いではありません。	10 年 10 ヶ月
がん患者の手記などを読んだことがあるが、“なんで私が・・・”、“まいったな・・・”の感情が理解できた。色々な病気を持っているが、今まではすべて良性。今回は“がん”・・・やはり異なる	0 年
私の場合、放射線、抗がん剤治療はしなかったのですが、一日一錠のアロマターゼ阻害剤を飲んでいます。薬代もそうですが、手術などの費用がもう少し安くなればと願っています。	
足がぞうのようになります。	
今自分のやりたいことは先送りしないで実行している	
納得した上で治療を受けることの大切さが非常にわかった。（決定するも、治すのも自分の責任のもと）医師、看護師、その他のスタッフ、家族、友人など、どのようにコミュニケーションを行えば良いか、互いに不満が残らない関わり方を学べた。がん仲間（患者会、入院仲間など）とのつながりで助けられた。	
自分がまさか『乳ガンとは』幾度も幾度も半信半疑でなかなか自分自身に受け入れることは出来ませんでした。手術、放射線治療をして、ようやく『ガン』だ‼と認めざるを得なくなりました。でも気力と精神力で頑張りとうして、来月で一年目を迎えることが出来ました。検診の度に異常なし‼の先生の言葉は先生に神様の助けに思います。感謝です。	
体温の件ですが、低体温でなく、体温を温かくする工夫をするようになった。肉の摂取はいいか悪いかちょっと気になっている。	
結婚してずっと、家庭を顧みなかった。冷酷で勝手な夫の性格に改めて気付いた。少し遅かったが、ストレスを 2 年も抱えていたのかと思った。離婚して、子供 2 人を引き取り、反抗期で大変だが、夫からのストレスは無くなり毎日が楽しい。	
友人関係の事や主人のやさしさに感謝したい。私以上に心配してくれて泣いてくれていた。自分のためにも心配してくれて人の為にも絶対再発しないよう頑張るつもりです	
病気の治療を共に考えてくれる主治医に出会ったことで、先生と治療する仲間の人達と、患者会を作って、定期的に治療出来ている事です。（辛い治療も友達の一言や、笑顔で随分と楽になります。	
いつまで一緒にいられるか分からないと思うと夫や子供達に優しくなれるし、今、伝えておかなければ！と後回しにする事が少なくなった。死後の世界についても考えるようになった。	

病気で苦しんでいる人もいるでしょう。でも普通に健康で生活できること、ありがたいです。健康診断も大切だと思いました。	
化学療法で 20 代でしたが生理が止まり不妊になり不妊治療に通っています。出費がかさむ割には、再発リスクがあるため自然周期での不妊治療のため他の方よりやれることが少なく、精神的に追い込まれています。	4 年
家族が優しくしてくれるので、甘えてしまって以前より「ぐうたら」になった。治療が一段落して元気になったのにさぼり癖がぬけない。頑張らなさ過ぎていると思う。初期治療が終われば再発するまでは「一応、健康」なんだから、必要以上に大事を取る必要はないと思う。	1 年
禁煙に成功した。飲酒の量を減らすようになった。食生活を見直すことができた。車の運転が大人しくなった。歩く速度を落とすことができるようになった。ゆったりと過ごす時間を作るようになった。自分の治療後に義父の癌の検査入院や治療に際し、自分のガンの経験により情報提供ができたり、同士のような感覚で接することができている。	1 年
以前は、お化粧やオシャレに気を使わなかったが、乳がんになってからは、お化粧やオシャレに気を使うようになった。特にブラジャーは良い物を選び、胸のラインが綺麗に出るように気をつけている。「そうなっていると安心するよ。」と言う息子たちの為に。	5 年
やはり自分自身は弱かった。9歳の息子が、ママの胸いつ生えてくるの？って聞かれたとき、もう一度女性＆母に戻りたいと思った！	1 年
致命的こともあるが常にかたずける事を考えている処がある。これはまわりからも指摘され結構ストレスになっている。あまりにも物事をきびきびと処理し過ぎる為、配偶者ともめることもある。相手のことを考えおだやかに対応できる洋になった。	
夫が私の身体を気遣い玄米食の弁当を一生懸命作っている。最初は玉子焼き＋ゆで卵など？だったが、今では46歳弁当男子です。	5 年
結婚の可能性が低くなった。	1 年未満
体調も含めて自分を大切にすることができるようなり、まわりの人たちを大切にすることができるようになったと思います。	7 年
自分の健康に気をつけるようになった。寝る時間を早くしたり毎日のストレッチを続けている	2 年
五体満足で健康であることがどれだけ幸せか、当たり前の日常は奇跡であることを実感した。	2 年
添加物が多く含まれている食べ物が食べれなくなった。	4 年
体について、大切にいたわるようになった。今まで無理してでもがんばろうと思っていたが、もうがんばるのはやめようと思った。	
姉が某病院で乳がん手術をしましたので、私も 6 カ月ごとに検診を受けておりました。検査の結果大丈夫で良かったですね、と電話で言われましたが、とても気になり近所のクリニックでもう一度検診をして頂いたら浸潤がんとのことですぐに入院、乳がん手術を受けました。すぐに検診受診先に検査報告書を送りもう少し十分に検査して下さいという手紙を書きました。	2 年
病気になる前は、仕事・スポーツが大好きな普通の主婦で、乳癌になってしまい、何もすることがなくなり（趣味等）、落ち込んだ日々を過ごしてしまいましたが、少しずつ体調も良くなって、パートですが仕事も始められるようになりました。一日一日を大切に、それが目標です。	4 年
いずれにしても、検診は絶対だと思いました。	3 年
いろいろなニュースに気持ちが入り込み、よく涙するようになった（良いことも悪い事も）。	
病気と無縁だっただけに、病と向き合う人の想いがそれなりに近づいて感じられる。	
もともと楽観的であるため（なるようにしかならないという）がんが見つかった時も半年前に大腸がんの手術をしたばかり、その時から友人達に検査の重要性を話していたので、・・・・皆、すぐに検査をしたと話していました。あまり落ち込まないので、まわりはびっくりでした。結局早期だったのがよかったかも	1.5 年
今まで無理や我慢をしてまでも一生懸命家事をしてきたが、これからは良い意味で手を抜く事も必要だと考えるようになった。	1 年
病室の年齢的に、年輩、同輩、後輩と私の 4 人で定期的に元気確認の懇親会を実施しています。もうかれこれ 10 年位経ちます。一番後輩が、幹事役でまとめてくれています。	12 年
戦中育ちなので生命に対して余り執着しません。ただ、素直に受け止めているだけです。	18 年 6ヵ月
乳ガンって、長く治療をしていかないといけない。手術してその後、抗がん剤、放射線が終わっても薬を飲み続けていかないといけない。一人で生きていくには大変な病気になってしまったんだなあと思っています。	1 年

自分にとって誰が友達なのか、誰を友達と呼びたかったのか、一番嫌いな人は誰だったのか・・・体が教えてくれました。乳がんの事を話したいと思える人を見極められるようになりました。	3ヶ月
友人と温泉旅行等、消極的になった。先々の治療費用の事が心配で、住宅ローンの残るマンションを手放した。	13年
ガンが身近なものに・・・。親、兄弟誰もいないからと安心できない。健康診断は一度も受けたことがないので、やはり定期的にやるべきだと思った。とりあえず定期的にやっていれば、早期発見の可能性あり。	2年
1人目が2才になりたての時に乳ガンになり、手術、抗がん剤治療をしました。今までは何でも頑張り過ぎてしまい完璧を求めてしまう性格でしたが、乳ガンになり人生観がかわり大らかな気持ちで子育てできる様になりました。手術から3年経ち、今年の5月に2人目を出産しました。片乳だけで、他のママたちとは見た目が違いますが、母乳もよくでるので、自分なりの育児を楽しんでいます。パートで薬剤師をしていますが、自分が病気になり、今まで以上に家族や患者さんの気持ちがわかる様になった気がします。	3年
今まで健康な体でいたので、一時ショックを受けましたが、これからは前向きに治療していただいて元気になりたい。病気の人に対して理解できるようになりました。気持ちがやさしくなった？忙しい生活だったので今はゆっくりして過ごしている	2ヶ月半
一年間がすごく長く感じ、体力が衰えてしまいました。何をやるにも気力が無くなりましたが、全て終わって少しづつ元気になり、今は時間を大切にして生きています。	1年
まず、ガンと診断された時は、落ち込んで先生の前で泣いたりしましたし、不安な気持ちが強くて、癌イコール死みたいな感じでいましたけど入院してみたら、病室のメンバーが明るくて、みんなでギャーギャーうるさいぐらいだったので、私的には助かりました！！若い方も多かったのですが、皆、仲間同志って感じでいた事を思い出します。あの時周りが明るく楽しくしていたので、気が楽になりました。	2年5ヶ月
主治医の方が、言葉足らずで（説明不足？　知らない？）あった為か、術後の病状の変化対応できずに困った。いつも忙しそうで親身に話を聞いてくれなかったような・・・病院選びを間違ったと思った。日頃から勉強しておかなければ「イザ」という時に役に立たないものだと思ったが、・・・告知にうろたえ十分に考えられなかった反省がある	2年
私の場合は、全て大きく変化があったと思っています。乳がんになっても、自分は幸せと思えたことが、いちばんの感謝です。	5年
病気で仕事をやめるきっかけとなったが、別の人生を見つけることが出来たとも思っている。最終的には、プラス、マイナスがゼロになったと思える。	
体調はあまり良くないが、命を救っていただきました。主治医の先生に感謝の思いで一杯です。	
「乳がん全書」を読んだり、患者の会の方々に話を聞きに行ったりして情報を得て、食生活を変えた結果、しつこい便秘が治りました。以前は一週間から10日間位間が空いていたのが1日か2日おきに出る様になって喜んでいます。	約半年
通院中にバスにしようか電車にしようか、散歩しながら歩こうか考えるとき、散歩の時は、道端の木々、花々や木々、草花と語り合う。体操が続けられ、コーラスに参加できる喜び。	4年9ヶ月
身の回りのものなど、いつどうなるかわからないと思って身辺整理をした。また、子供たちへの思いを書き記した。	3年
母子家庭で来年大学受験のこどもがいます。乳がんになり十数年勤めていた会社を退職したが・・・退職させられたと言ってもいいほどの扱いを受け十数年頑張ってきたことがすべて無駄になったようで精神的に辛かった。会社ではピンクリボン運動をしており、自分もバッジをつけ講習もうけたのに信じられない対応でした。ピンクリボン運動をしていてもこんな会社ってあるんですね。	1年
最初に診察を受けた病院で「ガンではない」と診断された。良かったと思った反面、もしかしてこの先生に命を預けていいのかと不安がよぎり、別の病院へ行ったところガンだった。若い女性医師に命を助けて頂いた。それ以来医師に対して権威や経験だけでなくハ無しの内容が真実かどうかを疑う気持ちが芽生える様になった。	
他の人がしてくださる親切が大きく感じ、自分も人の役に立ちたいと今まで以上に思う。確かに敏感になったところもあるが、胸がなくなったことは自分にとって大切なことを学んだとおもえる。主人が結婚してから病気ばかりしたのだが、初めて主人の気持ちに触れられたしどんなに惨めな主人の姿を見ても誇りに思える。	6年

乳がんと診断されてから、あなたの人生の変化は？（プラス）	術後経過年数
日常生活が送れることへの感謝	5 年
命の現場で懸命に働く人との出会いが自分の人生にとても大きな発見で、本当に感謝しています。	6 年
人間、なるようにしかならん　その中で楽しみ方はいくらでもあると思えるようになりました。	3 年
死生観、人生観のベースが出来たと思う。今、自分に出来ることは何か、何をすべきかを最優先として行動できるようになった。物事の整理が出来るようになった。	8 年
病気をしたことで知り合えた仲間の思いに、自分の今までを振り返り、人生を考え直すきっかけになった。	10 年
乳がんになったということはアンラッキーな事実であることに変わりはない。しかし、その経験を通して、信頼できる主治医と出会い、前向きに生きる意味を理解した。	半年
人生を楽しもうと考えるようになった。	5 年
生きられる時間があることが感謝、生きられる時間を有意義に過ごせるよう常に意識し、行動できるようになったから。	2 年
自分が癌と診断され、死を具体的に考えなければならなくなったとき、何とも言えない気持ちになったのは事実ですが、現在の病状、治療等を把握していくことで少しずつ受け入れられるようになった。そして生活していくことの大切さや家族との時間を有意義にすごすことの意味を考えられるようになった。無意味な時間を過ごさないようにがんばろうと思っている。後悔しないようにこれからを生活していきたいと思う。	3 ヶ月
たくさんの仲間に出会ったこと。好きなことをできることに感謝するようになった。	11 年
乳がんによって、自分の生き方や、通ってきた道を考えさせられ、これから先、きっといい人生を送れると信じています。病は敵ではなく、人生の正しい生き方を教えてくれる恩師だと思っています。感謝して、毎日を過ごしています。	11 年
これからの人生が手に取るように解り無駄な心配はしないように諦める切り替えが速くなった。	5 年
何気なく生きてきたが、命には限りがあるとあらためて考えるようになった。	2 年
癌だからといって、何も卑屈になる必要は全くないのだと言うことを、思い知ったこと。	6 年
時間の使い方や人間関係の整理ができたから。人生における有限の時間を無駄にしたくないと思ったから。	2 年半
今まで見過ごしていたものを自分にとって大切なものと再認識できた。周りの人に優しくなれた。	7 年半
理不尽だと思っても戦うしかない。あきらめない気持ちかな？	3 年
自分が今まで当たり前にしていた事が有り難い事だと感じたり、今まで気付かずにいた事（季節の移り変わりや、人の気持ちなど）に気付いた事。	3 年
休職期間中は、ボーナスも含め給料は満額支給されていたため、金銭面を気にすることなくゆっくり休むことができ、今後の人生を考える時間が持てた。復職後は得意な仕事に代えてもらい、通院や再建手術で休むことが多いにもかかわらず、職場で高い評価をもらっている。また、乳房再建のために減量に成功したりと、乳がんになったおかげで人生が好転したように感じている。そして最大の幸運は、多くの“がん友”さんと知り合えたことだと思う。	4 年
病気になった事は、ちょっと不幸だと思うが、以前にはない積極的に行動できるようになった。自分の人生は自分のモノで家族でも配偶者でも支配出来ない。愉しまなくちゃつまらないと思うようになった。	8.8 年
大事なことは何かということ	3 年
自分の体の健康。家族の健康。自分の周りにいる人の健康も、考えてあげられる様に成った。	8 年
生きることの貴重さを知った。死にたくないと心から思う。	4 年
人生色々あるけれど、落ち込むことがあってもすぐに前向きになれるようになった。	5 年
ただなんとなく生きていたけれど、人生を前向きに考えようと思うようになった。特別なことではなくても、自分なりにできることや意味のあることをしたいと考えるようになった。辛く悲しいこともあるけれど、以前のように落ち込むだけではなく、切り替えて前を向けるようになったと思う。	4 年
今まで気づかなかった、生きているだけで十分幸せなことに気づいた。	4 ヶ月
全ての物事を多方面から見れるようになった。	2 ヶ月
マイナス面もたくさんあるけど、同病の友人とはたぶん一生付き合えると思えるし、今まで気付かなかったが周りにも病気の人がいて、そういった人と寄り添えた気がする。	5 年
体験したことすべてがプラスになったというわけではないし、毎日プラス思考で暮らせているわけでもないが、先生たちや家族友人の支えで、いったんは死の方向に向かった気持ちのベクトルが今は生の方に向いている。 自分のたくましさにも驚いている。 プラスになっていると思いたい。	2 年半
物事を意欲的に行動するようになり、一日の時間の大切さを感じている。	21 年

プラス思考で前向きになれるようになった。ささいなことでイライラすることもなくなった。落ち込んでしまったり、嫌なことがあって、どうにもならないような時でも、自分で「こんなこともあるさ」と考えられるようになり、マイナス思考から脱却できるようになったから。	1 年半
病気になったこと、再発のリスクもあることではマイナス。でも、精神的には、プラスが多かったので。	4 年
何にもなかったら、食生活も変えず、体に悪い食べ物・食べ方を、ずっと続けていたかも知れません・・・	5 年
乳がんによって、自分の生き方や、通ってきた道を考えさせられ、これから先、きっといい人生を送れると信じています。病は敵ではなく、人生の正しい生き方を教えてくれる恩師だと思っています。感謝して、毎日を過ごしています。	
安息の境地に到りました。(すこしかっこよすぎる、とつぶやく自分の声もきこえてきますが・・・)	1年半
新聞などの乳がんの記事を読むようになった。日常生活では、がんのことは忘れて楽しく過ごしています。	未記載
最初は乳がんと診断されて辛かったが、手術や術後補助療法を続けているうちに希望も出てきたし、再就職してからは、生活にメリハリをつけ家事や運動を上手に組み込むことで毎日の生活を安定させて、今元気でいることに神様に感謝したいくらいの気持ちになっています。	3 年
それは主治医の先生がくださる安心感や　家族友人知人に支えられている事を実感する事で　余計な心配をせず　前向きに生きようと思えることです。	2 年
マイナスの部分も当然あるけれど、それ以上に病気が自分に教えてくれたこと、与えてくれた縁の大きさ、豊かさ、そして強さが、多少なりとも自分を変えてくれたと思う。	2 年
乳がんにならなければ、これだけの変化を自分で起こすことはできなかったと思うから。でも、だからと言って、乳がんになってよかったとは思えないのがスッキリしない所です。	1 年
自分の身に起こる事全てを受け入れたい。物事がうまくいかないと不安でどうにかなりそうなこともあるが、それも受け入れて今自分は幸せだ、と思うことにした。そうすると幸せが向こうからやってくるという説があり、今はその実験途中である。	
「生きる」事、「人生」の意味を考えるようになり、人とのつきあい方や時間の使い方を大切にするようになった。確かに乳がんになった事はとても辛く、苦しいけれど、自分を見つめ直すきっかけにもなったし、「自分らしく」生きる気持ちに気付かされた。	3 年
生きることにリラックスしつつ、楽しみ、感謝できるようになった。いつかは苦しい日が来るかもしれないけれど、今を感謝することで、とても充実した生活を送っていると感じる。家族や友人の存在も、今まで以上に自分にとって大きなものになった。病気のお蔭で、自分が今まで傲慢に生きてきたことを反省し、今まで見逃していたことが見えるようになったことがとても嬉しい。嬉しいと幸せだし、朗らかにリラックスして生きることができるようになったと実感している。	1 年 5 ヶ月
生きてるだけで、まるもうけ	1 年
家族の絆が深まった。特に夫がいままでは自分本位であったが　私の体調を気遣ってくれる様になった。	
今後の自分の人生設計を考えるようになった	4 年
夫とは、年齢が離れていて(年下)、自分がもし何かの形で命の終わりを迎えてしまう時、やはり心から申し訳ないと感じましたし、それでも夫は私が必要と言ってくれました。大切だと思う相手がいるといないでは、闘病に大きな励みになると感じました。	2 年
神様に自分を委ねるようになったから。私が変わることによって、主人との不和も少なくなったと思います。	3 年
父母の介護などで、自分自身の事を二の次にしてきたと考え、自分の体について、気をつけるようになった。仕事を少し休み、余裕ができ、好きなことができるようになり、毎日、楽しく過ごせるようになった。	
いかにシニア生活をエンジョイするか、元気なうちに身の回り(主に家の中)を整理、思い出(写真、日記など)押入れ、物置(何年もそのままになっている)整理できたこと。前向きに考え、くよくよしなくなったこと。心が弱くなった時いかに精神的な強さが必要か人、生物への思いの大切さをしみじみ感じます。	4 年
仕事(パート)休んでいるけど、それによって自分の心の余裕が生まれた。いろんなことを(仕事以外で)考えたり、やれる時間ができた。家族・兄・親・親戚などの絆がより強くなった。	2 ヶ月
誰にでも訪れる死と向き合い、その準備も含めて日常の生活をすることができるようになっていたと思うから。しかし、変化は少しずつであり、とりあえず、＜少しかわった＞を選びました。	3 年
アバウトを心掛けるようになった。	7 年
今まで、漠然と生きてきたけど、今は 1 日 1 日が大切に思い、生きていることへの感謝と、そして、有意義に過ごしたいと思う気持ちが強くなった。	約 2 年
1日1日を大切に残りの人生を有意義に過ごしたいと思う。	1 年

悲観的に考えないようにしようと思っている。手術をしたりして、体の形が変わってしまったけれど、めげずに強く生きていきたい。	未記入
自分の生き方を考える機会となった。また周囲の大切な人の優しさを受け、今まで自己中心的に考えることが多かったが、1 人では生きていけないんだなと思った。また自分の生活（家事、仕事、ストレス）を見直す機会となった。	半年
胸を失う（笑）悲しみを味わったが、それ以上の豊かさを頂いた様に思う。少し遅れて発見したがんではあったが、治療も初めは思うようなものではなかったと思うが、それ以上に人生における大きなテーマを頂いた様に思う。10 年経ったから言えるのかもしれないが、充実した時間を過ごす事が出来たと思う。がんにならなかったら、治療がスムーズにいっていたら、多分こんな事にはならなかったのではないかと思う。人生とは不思議なものだと思う。がんになった事はマイナスそのものに思えた。今ではそうではないと思えるまでになった。全てに感謝です。（がんは早期発見早期治療である事には変わりません。）	11 年
周囲の人たちに感謝する気持ちが正直（素直）に表現できるようになったと思います。また、生きていく上での貴重な体験であった事をこれからの人生の中で、女性としての立場で返していきたいと思っています。	1 年
自分の健康、家族の健康、友人の健康について考えるようになりました。	1 年
病気は突然身に訪れると言う悲しい現実が身にしみた様に思えます。癌からスタートしあちらこちらに加齢減少がみえ、年齢を重く意識するようになりました。その事を踏まえ、早めに医療の手を借りながら少しでも迷惑をかけずに生きていきたいと思います。	8 年
健康でいられる事の有難さを感じ、また、周囲の優しさが身にしみた。悔いのない人生、頂いた命を他のために役立たせたいと思う。	3 年
今までなんとなく過ごしていたが、病気になってから自分の健康管理に注意をするようになった	
先生に手術をしていただいてから 3 年経ちやさしくいつもはなしかけてくださり先生にお会いすると安心します。私は自分の人生は、乳癌になった事はいろいろな意味でプラスと思っています。今でも家族は変わりなく協力してくれてうれしく思っています。	3 年
今を enjoy しようとする気が強くなった。家族のため、人のため・・・ということよりも、自分を少し大切に、時を大切にと思うようになった。	0 年
60 歳になって乳ガンがみつかり、それまで漠然と生きてきた自分の人生を見つめ直し、先行きの人生を真剣に考えるようになりました。あれもこれもとやっておかなくてはならない事が増え、忙しい日々を過ごしております。（自分が乳ガンになったことを時には忘れております。）	
他人への思いやりが生まれた。	
病気（がん）になったことで、一生付き合っていかなくてはいけないこと、いつ起こるかわからない再発、転移などの恐怖があることで、日々を大切に生きること、命の大切さを知った。今まで、知り合う機会がなかった友人に沢山出会えた。	
自営業をしています。夢中で生活していた 45 年間ガンになって、食事、休養等、自分自身をいたわる様になりました。家族のために、自分のため！！長生きをしたいため！！	
自然と共に歩み精一杯生き抜こうと信念と感謝の心をもって療養と考えるようになった。	
マイナス面は確かに大きいです。左乳房、生活の変化等抗がん剤による副作用等。でも、ステージ 4 で、脳に転移しておりますが、仕事、子育て、子供とのバトル、映画鑑賞、恋愛等、毎日それなりに自由だし、なるべくマイナスではなくて、ポジティブに生きていこうと思っております。左乳が無いのでワンレングスのビキニ水着を買いました。45 歳でブルーのワンレングスのビキニを着るつもりでおります。それも乳癌で左乳を失したおかげかもしれません。	
自分の体を大切にしようと思った。家族のためにも、もっと健康になって長生きしたい。	
身体的には、治療中ですので色々なマイナス面もありますが、病気になって気付かされたことがたくさんあります。健康でいることの大切さ（心身ともに）、支えてくれている人たちへの感謝の気持ち等です。そして、何よりも日常生活を送れて、子供の成長を見ていられることは、幸せだと思います。	
今まで当たり前と思ってきた事1つ1つに気づき、感動し、感謝出来るようになったのは生きていく中でとってもお得感が増しました。病気になったのは神様からのご褒美かと思うほど私はラッキーだと感じています。	
人間が少しは丸くなったような気がする。以前は、がつがつ・ギスギス・イライラが多かったが、なるべく気を静めて暮らすように努力している。これまでに大病をしたことがなかったので、病気の苦しみや痛みを身をもって知ったことにより、何かとプラスになっていると思われる。	1 年
これからは自分自身がストレスのないように過ごしていきたいです。	1 年

生きる時間に限りがあることをじっくり考えることは、寂しい事であるが、いずれしなくてはいけないことで、乳がんは突然断ち切られる訳ではないので、その為の時間が持てたことは、プラスなのだろう！	1年
自分が乳がんになったことには、意味があり、それは、乳がん患者の為になることをすることではないかと考え、そのための勉強をしたり、乳がん患者の為の活動をしたりしているから。	5年
また視野が広がり、机上無く体の体験で勉強することが出来る	1年
18年という長い闘病生活を経ていた事は私をささえて下さっている医療機関の先生方をはじめ家族との信頼関係と健康保険や年金等々に対しても心から感謝することができる洋になりました。病はあるがままに受け入れ上手に付き合うこともできるようになりました。生活面でも旅行や裁縫、画、音楽、踊り等の趣味に積極的に取り組む意欲を失っておりませんがのんびりする時間が少ないです。	
病気を受け止めるため、苦しんだので、この経験を生かして過ごしていきたい思いがあるため	3ヶ月
体力が本当になくなった。特に体温調節がうまくできず、暑いのがとても辛く節電クールビズ大嫌いです。	5年
生きていることの嬉しさを強く感じるようになり、仕事のペースを落とし日々の生活を大事にするようになった	16年
小さなことでくよくよ悩んでいる自分がバカらしくなった。	4年
病気に負けないよう精神的に強くなったと思う	2年
告知は、余命宣告をされるかもしれない恐怖だった、治療が進み、会社へ復帰し、人生最大の試練を乗り越えた自信がある、当たり前の日常は奇跡、健康で生きていける事に感謝できるようになった。	2年
自分の人生をしんしに生きること　あたりまえのことだが命に限りがあること等に気づき　若い人に伝えている	13年
自分を大事にするようになった	
どのようなことが身に起ころうが、「私は私」という考え方になった。	4年
人間は一人ではなく、人に支えられているなとつくづく感じた。家族、友人に励まされた。人とのかかわりを大切にしていきたいと思う。	
なんとなく不自由なく生活し、自分の事が中心だったと思う。命の時間を感じ、自分なりに出来ることをみつけ、周りにお返ししたいと強く思った。そして一日一つは自分の為に何かをしなきゃ、と思った。	
自分の体について、健康に気をつけて、大切にしなければと思う様になった。	
精神的につらいこともたくさんあったが、人生を考えるチャンスをくれたことは、よかったと思う。総括するとプラスと思いたい。	3年
人間誰もが病気と隣り同志である事を家族みんなが知っている事。健康=食事＋運動＋休憩である事。家族みんなが学んでいる事。健康と病気と食事して語り合っている事。	12年
人間として強くなった。（他者も認めている）また、いつ再発しても、うろたえる事がないよう一日一日大切に悔いのない過ごし方ができるようになった。乳がんで人生豊かになったと思っています。	15年
病気になった事は、マイナスかもしれないけれど、話しやすい主治医の先生にも、同じ病気の友人もでき、人間関係、恵まれていると思います。術後の治療もいろいろ変化していますが、現状維持できればと生活しています。	7年
命の尊さ、有難さ、主治医の先生にもお礼を申し上げたいです。	
自分の人生について、前よりもきちんと考える事ができるようになった。前よりも自分を大切に思えるようになった。	8ヶ月
乳がんにならなければ、今までの自分に負担をかける生活や人間関係に気付かなかった。手術や治療で、大変なことも増えたが、周囲も「あたり前」に思って気づかってもくれなかったことが、乳がんをきっかけにプラスに変わったと思う。	3ヶ月
病気になる前は細かい事を気にしたり心配する性格だったが、大らかな気持ちでいられるようになった。積極的に色んな事に取り組めるようになった。	3年
今まで死ぬという事をあまり考えていなかったけど限りある人生を、日々一生懸命大事に過ごさなければならないと云う思いにいたったのは、プラスだと思う。	
なりたくないと思っていた（がん）になってしまい、落ち込みましたけどもっと大変な方も頑張って生きているんだと思ったら、私なんてまだまだ、あまいと思い自分が出来る事は人のために老人とか大変な方をサポートしてあげる気持ちは大いにあります。毎日のどこかには心配な気持ちはありますが、笑顔を忘れずに頑張っているしだいです。	
命を大切に生かされているということの自然の恵み人の支え何に対しても感謝する事が出来るようになった。また、価値観もお金で豊かにするのではなく心の豊かさが一番大切だということがわかり毎日喜んで受ける、取れる、授ける、言う、聞く、他ということを思うようになった。喜んでいた方が楽だから。	6ヵ月

乳がんになった、この経験がなければめぐり会えない考え方、医術、支えて下さったたくさんの方々、どんどん広がってくる友だち…前向きな考え方はできなかったので。	5 年
転移・再発という文字が頭のどこかにいつもあり不安を感じてはいるが、新しくもらった命というものを大切にし、今できること、行ってみたい所、何でもやってみよう、新しい出逢いなど考えるようになった。	3 年
わたしは、再発患者ではないので言えるのかもしれないが、生きていることを当たり前だとは、思わなくなったし、人はいつか死ぬこともあると学んだ。それは、たぶんに主人の生き方と主治医の死生観しよるところが大きい。娘の存在のありがたさも感じた。	6 年
あれこれくよくよ考えないで、現在の自分の状況を受け入れていこう、今できることをできることからしていこうと楽観的になってきた。	3 年
日々を謙虚に一日一日を大切に生きていきたいという前向きな考えになったことは、自分にとってプラスであると思います。	

乳がんと診断されてから、あなたの人生の変化は？（マイナス）	術後経過年数
不安になる日と病気を受け入れる日で気持ちに浮き沈みがある。	1 年 3 カ月
毎日を大切に生きたいという気持ちがあるのに、常に頭のどこかに再発転移の恐怖がつきまとい、結局はなにをしても心から楽しめない。気持ちの持ちようだと思ってもなかなか改善されない。友人達と会っても、自分は健康人ではないんだ、みんないいなぁと感じてしまうので困っている。	1 年
正直、男性不信です。このさき結婚も子供を持つことも不可能かもしれない、という気持ちが消えてくれない。	1年
乳がんは長い期間再発リスクを考えなくてはならず、残された人生は長くないと思うようになり、将来に希望が持てない。	5 年
離職の後悔や再就職が難しい。乳がん以外にも持病があるので余計に健康に不安が増す。	1 年半
罹患前に抱いていた人生の楽しみ・希望といったものを全て奪われたから。それは私だけではなく、私を大事に育ててくれた両親、成長を見守ってきた親戚一同にも同様に奪われたものだから。	2 年
がん患者という自覚が常にあり、中途半端に捨てている自分がいる。	4 年半
やはり再発してしまうと体力、気力といつも闘っていなければならないし、終末のことをどうしても考えながら生きていかなければならないから。これは生きている者の宿命なのでしょうけど。	3 年
本当は少しプラスと答えたいところですが、常に死に直面している状況では、やはりどんなに楽しいことがあっても内面的には辛いので。	3 年
友人との会話の中でこちらは乳癌という言葉を出しているのだけれど、周りの方たちが気を遣って（必要以上に）くれていることが他の癌よりデリケートな受け止め方をされていることに戸惑います。	3 年
あらゆる病気に対して敏感になった。	
人生に対して一歩引くような感じになったような・・・	1.5 年
死を考えるようになった	9 ヶ月
女同士で温泉に行く事は避けるようになった。他人の目線が気になる。プールにもいかなくなった。	4 年
やはり健康体が幸せであり、生きている財産だと思うこともちろんですが、治療によって正常な細胞が損なわれていくことは非常にマイナスだと思います。 ついては、健康な人は定期健診を必ず受けながら自分の身体を管理していくことがもっとも重要だと考えます。	4 年半
私自身の反省としてはやはり乳がんの検査を早く何故しなかったかと、商売に明け暮れ自身のからだをいたわらず毎日忙しく動いていた事が仇となり手術をしても後の治療に金がかかり周りの人達に大変な苦労をさせてしまった事。がんの恐ろしさが身にしみます。	10 年
アンケートを振り返るとプラスの事項が多いですが、やはり乳房を失うこと、不妊になったことは人生の中でかなりのマイナスです。	4 年
癌にならなければ、やりたいこともできたし、幸せだった。	2 年
仕事を辞め　生活に制限された	3 年
病気にならなければ結婚していたと思う	15 年
日常生活や仕事において制約が多くなり、以前のように存分に活動できない。	2 年
自分の人生はまぁまぁ良い感じにここまで来ていると思うが、病気が無ければもっと違うものになっていたと思うから、少しだけマイナス。	11 年
結婚の可能性が低くなった。	1 年未満

なんで私がっていう気持ちが強く、何をやっても楽しくない。いつ転移・再発するのかの恐怖がいつも頭の中にある。	2.5 年
将来につながる夢や希望が持てない。子供を持てなかったこと、家も手放したこと…etc。主人に申し訳ない気持ちでいっぱいで、結婚したことに罪悪感を持つ毎日です。	13 年
毎日、死におびえている。大げさだと思うかもしれないが、あふれる情報の中、色々な事を自分と重ね合わせ、悪い方へ悪い方へと考えてしまう。テレビで誰かがガンで亡くなったと聞けば、自分と重ねて泣いてしまい。寝てからふとよぎった事で眠れなくなったり・・・。はっきりとした自分の現在の状態を知りたいと思う。	2 年

乳がんと診断されてから、あなたの人生の変化は？（どちらとも言えない）	術後経過年数
死を意識したことで　どう生きていくか考えたり　感謝する気持ちが強くなった事はプラスだが　病気の事が心配で気持ちが落ち込んだり　不安になったりする事が多くなった事はマイナス面です。	約 2 年
女として、もう終りかな　思う。とても寂しいけど。	7 ヶ月
人生の過ごし方としては、プラスだが再発の不安は、常につきまとう。	1 年未満
患者仲間、友だちが増えたこと、弱い立場の人に寄り添うことができるようになったのはプラスだが、でもやはり病気にはなりたくなかった、と思うのはマイナス。	15 年
もちろん病気になってラッキーだったと言うほどノー天気ではないし、病気になり（さらに3年経たずして再発したのでエンドレスの治療中です）出来なくなったこと、我慢しなければならなくなったことも多いけれど、それでも病気にならなければ出会えなかった人（患者会のメンバー等）に出会うことが出来、自分のために、家族のためにブログを書き始めたことはプラスだったと思う。プラスもあり、マイナスもある。すべてひっくるめてプラスです、とまでは言えない。	6 年半
良かった面も確かにある。患者会の仲間と会えたことなど。でもやはり命に関わる病気なので、ならない方がよかったと思う。	5 年
特に変わったとは思いませんが、病気をしていなければ、もう少し気楽に生きられたかも知れません。いつも前向きに、と考え、何事にも一生懸命で疲れることがあります。	8 年
知らず知らず自分自身に制約を付けてしまっていると感じることがあるのはマイナス、その分、自分にできることを精一杯楽しんでやろうと思えるようになったのはプラス。プラスマイナスゼロですかね・・・	2 年
がん＝死と考えてしまって、何も手に着かなかったけれど、今は、病気が治るように頑張って治療して、毎日楽しくできたらなと思う。	1 年
考え方が変わった。ガンを受け入れて生きていくことの大切さ。 経済的に苦しくなった	0.8 年
ずっとこれからも再発転移の不安を抱えていかなければならないことがあるが、人生を後悔しないように生きる姿勢が得られた	5 年
プラスと答えたいところですが、乳癌にならなかったらと考える自分がいるからです。それは子供の成長をいっぱい見たいという事。子供が母親を必要ないと思う時までいてあげたい、いたいと思う。	7 年
病気（乳がん、その後、子宮癌も）になって、プラス面も上記のようにかなり多くあります。それでも病気にならない方がもちろん良いです。いつどうなるかわからないとう現実を抱えながら生きていく・・・。生きていられるだけかなり恵まれていますが、マイナスにしない様に、皆、踏ん張って前を向いて生きているのです。	10 年 10 ヶ月
常に不安をかかえて生活しているのは事実です。しかし、自分の体の声を冷静に受け止めるように心掛け、無駄に悲観することなく現実を（今のところ）受け入れています。これも周囲の助けや理解あってのことだと改めて気付かされました。診断前より少しだけ前向きになった気がしています。	2 年
しばらく、喪失感にさいなまされた。再建を考えたり、知りたいと思ったり。大好きな温泉をあきらめたり。2年半過ぎると、ありのままを受け入れ、このまま元気に生きようと思えるようになった。娘らが、大丈夫な温泉を探してくれて、少し楽しめるようになった。	
毎日を大切にする気持ちや家族への愛情表現については、乳がんになって、良い方向にむいていますが、死んじゃうかもという恐怖を抱えての一生は乳がんになる前には全くなかったことなのでマイナスです。	0.7 年
あまり遠い将来のことは考えない様になりました。	1 年
良くも悪くも今まで以上に先(未来)の事を考えて行動するようになりました。	2 年
子供が欲しいと思っていたけど、病気したから無理かなと思っている。	1 年
プラマイゼロです。精神的には成長出来たが、外観が変わってしまったことはいまでも悲しい。	4 年

総括するとプラスになったとは思えない。病気になったことで、失ったものが多すぎる。	4 年
これからの人生を具体的に考えるようになり、大事に生きていこうと考える様にもなった。残りの人生、ガンの再発の恐怖を抱えながら生きて行かなくてはいけなくなった。	1 年
私は人間ドックで乳がんがわかり早期発見だったため、部分切除の手術を受けました。その後 6 年経ちましたが、特に生活する上で変化はなく、術前と同じような生活を続けています。しかし、乳がんがわかった時からなんとなくもうすぐ死ぬのではないかと漠然と考えています。今までと変わらない生活をしていながら、気持ちの中には「死」ということが片隅にあります。それは「恐怖」というイメージではありません。ただ、身近になったいずれ死ぬんだと普段の生活の中で、考える様になりました。	6 年
トータルでプラスかマイナスかは死ぬ時になってみないとわからないからです。今のところは、プラス面とマイナス面がそれぞれあるので、プラス面を歓迎して、マイナス面を何とかなだめすかしながら病気と付き合っていくしかないと考えるようになりました。	約半年
本を読むこと、本屋に月 1 回行くことを守っている。手首、足首の痛むのはやっぱり病気なのか？	4 年 9 ヶ月
今を大事にしたい気持ちが強くなった。	

乳がんと診断されてから、あなたの人生の変化は？（プラス　マイナスの記載なし）	術後経過年数
乳癌前に子供が一人おりました、二人目が欲しい先々に癌になり二人目はあきらめました。人生において大きな選択でした。術後数年が過ぎさり、その後の医学では子供を産むことは可能となり、ただただ涙…涙でしたよ。 子供一人を大切に育てました。男の子です。 今、30歳になります。 とても親孝行です。 数人分の子供の役目をして下さいます。 感謝、感謝のみです。	
ひとそれぞれの人生があり、何事もおおらかな気持ちで受け止められるようになったと思います。	7 年
某施設で細胞診結果を送ってもらいました。若い人にはもう少し真剣に先の先迄検診してもらいたいとつくづく思いました。その施設の T 先生にもう 10 年位診ていただきましたが、退職されて A 先生に代わりました。	2 年
病気にならないのが一番だと思うが、病気になって初めて大切な人にささえられているのだと思った。この人たちがいて自分は乗り越えられたと思った。	2 年
あまり無理をしなくなった。反面、自分のやりたい目標も常に下の方にラインを置くようになり、情けないと思うこともある。もう一方の胸に乳がんを新たに発病を認め、現在術前化学療法を行っている最中。九月手術予定。	
今までは、先の事を考えて生きてきたが、乳がんになり現在は一日一日を大切に生きている様に思える。やりたい事はいますぐやるといった感じに変わってきました。又、人の優しさ、冷たさをイヤというほど見ましたが、考え方をプラスにとれば今気付けて良かったなと思います。自分にとって大事な人（家族・友人）を再認識できました。 世間はがん＝死という考えが多いですね。	1 年