

オレンジティ通信

VOL.90春号 令和8年4月1日発行

オレンジティはあなたの描く
ライフデザインを応援します



『オレンジティ』は女性特有のがんの体験者、家族、支援者等がお互いの悩みや体験などをわかちあい、サポートしていくために設立したセルフヘルプグループです。

yago

オレンジティは、皆さまの温かなご支援に支えられ活動を続けてまいりました。このたび、事務業務の簡略化などを検討し、令和8年度より認定NPO法人の資格を外れることと致しました。4月からは寄付者のみなさまが受けられていた税制上の優遇措置が適用されなくなります。ご負担をおかけすることとなり、心よりお詫び申し上げますとともに、ご理解をいただけますようお願い致します。令和9年には、私たちは『25周年』という大きな節目を迎えます。これまでの歩みを振り返りつつ、これからのオレンジティの姿をどのように描いていくのか、極めて重要な一年となります。皆さまと共に、より良い未来へ向けた新たな一歩を築いてまいりたいと考えております。どうぞ、「NPO法人オレンジティ」をご支援のほどよろしくお願いいたします。

オレンジティ理事長 河村裕美(社会福祉士、精神保健福祉士)



第88回オレンジティ定例会

記憶のアトリエ@オレンジティ

2月7日(土曜日)のオレンジティ定例会は、『オレンジブロッサムCafé』100回記念イベント『若くしてがんを経験した私たちの時間(とき)を綴る 記憶のアトリエ@オレンジティ』を静岡市あざれあで開催しました。オレンジブロッサムCaféは、20代から30代でがんを経験したコリー&キリが中心となって行っている、AYA世代を対象とした交流会です。ご参加のみなさんと、それぞれの今までを振り返り、これからを語り合うプログラムを開きました。



講師のZINE作家
藤田理代さん



ランチ交流会



Program①は「記憶のアトリエ@オレンジティ」です。ZINE作家のmichi-siruve藤田理代さんをお招きして、小さな本づくりのワークショップを開きました。たくさんの中からわくわくしながら素材を選び、それぞれの大切な記憶をたんと綴る作業は、あたたかな気持ちに包まれた時間となりました。素敵なアトリエを運んでくださった藤田さんありがとうございました。

★アトリエのレポートをしていただきました。
ぜひ、こちらのサイトからご覧ください。

<https://michi-siruve.com/>



Program②は、冊子『家族がふえたよ』の改訂に合わせて制作した別冊『ミカリの玉手箱』の試作版をテーマに子どもをもつこと、もたないことについての座談会を行いました。その後は、みなさんから冊子について率直なご意見をいただいたり、気持ちを語り合ったりのわかち合いの時間となりました。いただきましたご意見は、冊子に反映致しました。ランチタイム交流会も和やかな時間となりました。これからもオレンジブロッサムCaféをよろしくお願いいたします。

※写真は許可をいただき撮影、掲載しています。



事務局だより

がん対策会議、学会参加等の報告

静岡県のがん対策

1月23日 7年度静岡県がん診療連携協議会

令和7年度第1回静岡県がん診療連携協議会が開催され、はじめてオブザーバーとして出席させていただきました。主に「均てん化・集約化」に関する現状把握と来年度以降のスケジュールの確認などでした。意見を述べる機会もいただき、患者として懸念している集約化の課題や、均てん化に期待することを伝えました。

2月27日 静岡県がんセンター意見交換会

今年度も県立静岡がんセンターと県内患者会の意見交換会に参加しました。上坂総長から静岡がんセンターの新しい体制などについてご説明いただきました。オレンジティからは、新しい支持療法に関する診療科の取り組みへの期待と更なる要望を伝えました。



静岡がんセンター、患者会の皆さんと

患者家族向けの情報発信については、届けやすさ受け取りやすさなどを提案させていただきました。今後も継続的に開催していただけるようなので、オレンジティの声を届けていきます。

3月7日 静岡がん会議2025

静岡がんセンターで開催された静岡がん会議に参加し、来年度から都道府県で具体的に協議されていく「がん医療の均てん化・集約化」について様々な立場からのお話を伺いました。沖縄県での好事例として、患者会や地域住民からの丁寧な聞き取りの重要性が印象的でした。患者会の立場からは、アクセスや支持療法の課題などが挙げられました。今後、静岡県のがん診療連携協議会で患者の意見を届けられるよう準備をしていきたいと思っております。みなさんからもご意見をお寄せください。

3月13日 静岡県がん患者団体意見交換会

今年度も県内患者団体での情報交換会が開催されました。兼ねてより要望していたがん対策推進協議会の事前レクチャーを行っていただき、患者団体向けに分かりやすく説明され、数字のもつ意味や解釈を尋ねたり、率直な意見をのべる事ができました。協議会で発言していきたいと思っております。



県疾病対策課のみなさん



2月27日～28日

EAFONSに参加してきました @シンガポール



リンパラボ担当の
木全さん

EAFONSは、東アジア地域を中心とする看護学研究者が集い、研究成果の共有と国際的ネットワークの構築を目的として開催された国際学会です。今年度はシンガポールで開催され、ポスター発表のため参加いたしました。学会では、臨床看護、看護教育、慢性疾患の管理、デジタルヘルスなど、多岐にわたるテーマが議論されました。オレンジティのリンパラボのチームでは、以下の電子ポスター発表を行いました。「Evaluation an Online Lymphedema Self-Management Program by Cancer Survivors and Healthcare Professionals」
がんサバイバーシップケアの専門家である韓国の大学教授に、本研究についてご紹介する機会をいただき、私たちの取り組みを高く評価してくださり、ケアを継続することに伴う経済的な困難感に理解を示してくださいました。また、リンパ浮腫治療のために無料で利用できる韓国のリハビリ施設について、情報共有をしてくださいました。私たちの取り組みは、国を超えて高く評価されたことをうれしく思うとともに、参加者の生活を支える活動のさらなる充実に貢献していきたいと考えております。レポート:木全明子

その他の活動

- 12月22日 オレンジティ通信89号、防災冊子発行
- 1月5日 1月のスタッフ運営オンラインミーティング
- 1月30日 2月のスタッフ運営オンラインミーティング
- 2月8日 浜松市グループ研修会参加（浜松市）
- 2月18日 文科省がん教育研修会受講（オンライン）
- 2月21日 JCOGアドバンスコース参加（オンライン）
- 3月2日 3月のスタッフ運営オンラインミーティング
- 3月3日 富士市立中央病院コラム欄の取材（富士市）
- 3月8日 リンネットリンパ浮腫セミナー参加（オンライン）
- 3月9日 厚労省がん対策推進協議会視聴(youtube)
- 3月13日 浜松市こころのサポートねっと会議参加（浜松市）
- 3月14日 第6回ピアサポートサミット参加（オンライン）
- 3月14日 がんサバネット5周年記念シンポジウム参加（オンライン）

※写真は全て許可をいただき掲載しています

オレンジツリープロジェクト

『ミカリの玉手箱』をお届けしました

オレンジツリープロジェクトでは里親・養子縁組支援の情報提供を行ってきました。冊子『家族がふえたよ』の改訂に伴い、若くしてがんを経験した女性たちの妊孕性や家族のあり方について想いを綴った別冊『ミカリの玉手箱』を作成しました。5人の物語と、素敵なフォトのコラボレーションです。ぜひ、お読みいただいた感想や、みなさんの物語をお寄せください。





探訪記 & スタッフコラム

～探訪記④／キリちゃん通院日記②①～

がん相談支援センター 探訪記-4



がん相談支援センターをご存じですか？治療や生活の中での困り事を相談できる場です。このシリーズでは患者さんやご家族が相談窓口にあたり、足を向けやすいよう、相談員さんへのインタビューを通して情報をお伝えしていきます。

| | | | | |
|--------------------------|------|-------------------|----|-----------------|
| 富士市立中央病院 『がん相談支援センター』 | お名前 | 齋藤 洋実さん (さいとうひろみ) | 職種 | がん患者相談室・看護師 |
| | 専門分野 | 医療メディエーター | 趣味 | 2歳のお孫さんの成長が生きがい |

--- (矢後) 齋藤さんはじめまして。紙の町富士市の病院には初めて訪れました。本日は富士市立中央病院やがん相談支援センターについてインタビューさせていただきます。まずは、この病院やがん相談支援の特徴を教えてください。

--- (齋藤さん) 当院は、富士市の総合病院として二次救急の役割があります。その体制を充実させるために地域との連携をととても大切にしています。救急では昨年末から『ラビット・ドクターカー』を導入して、救命医と救命士が迅速な対応をしているところが特徴だと思います。

--- ホームページからも地域連携が感じられました。がん相談としては、どのような対応をされていますか？

--- まず、告知された方に立ち寄りいただくよう院内で周知をしています。今のお気持ちをお聞きすることで治療について一緒に整理をさせていただいてから、治療だけでなくお金のこと、仕事のこと、食事のことなど、外来ではゆっくり話せないことを時間を掛けてお聞きするよう心掛けています。

--- このセンターが病院の入り口で立ち寄りやすい場所ですし、話しかけやすい雰囲気づくりをされていますよね。

--- はい、会計やお薬を待っている間にも寄り添っていただいています。4名の相談員が対応し、ご予約はいりません。

--- がん医療での地域連携はいかがでしょう？

--- 当院には緩和病棟がありませんが、地域の緩和ケア病棟や在宅診療所と連携し、患者さんをお繋ぎしています。

--- 市内に緩和ケア病棟があるのは安心ですね。在宅ケアの充実もとても患者やご家族として気になることだと思います他に相談支援で心掛けていることはありますか？

--- 年4回、事例検討のために相談員で患者さん役、相談役に分かれて「ロールプレイ」を行います。他の相談員の対応を学びスキルアップを目指しています。個人的なことですが私自身も血液がんのサバイバーで治療中です。場合によっては経験者としてのお話もしつつ寄り添います。「あなたがここに居てくれてよかった」と言っていただいたこともあり、相談員として、人と人とのつながりを大切に思っています。

--- 齋藤さんの姿に励まされる方もいらっしゃるそうですね。患者会や地域の患者さんとの協働について教えてください。

--- 毎月第4水曜日にがんサロン「ひだまり」を開いていますピアサポーターさんには私自身も励まされましたし、とても頼りにさせてもらっています。他病院の患者さんも参加できますので一人で悩まずに誰かと話したい時は会いに来てください。

--- がん相談支援センターの入りやすさがとても印象的な病院でした。本日はお話しいただきありがとうございます。 (2026年3月3日取材)



『変化は起こるよ♡』

2015年3月13日、自ら「乳がんです」と答えた告知日。高校時代に植樹した桜の前で「生きる、頑張る、再発・再々発した、母が亡くなったの…」と毎年の近況報告。12回目のお花見を心待ちにしつつ、節目の誕生日を迎える怖さが入り混じる3月です。最近のカラダの改善は再々発治療の休息の恩恵かな。5年以上の頻回な下痢が治まり、食事選びの喜びが快適さをもたらす。子猫の新家族・チッチちゃんの存在も大きくアクロバットを繰り広げる活発さはフレイル状態の私に運動の動機づけをくれた。駅まで徒歩15分が11分、小走りで8分。バスの4分の乗り換えに間に合ったり、目の前で扉がシュッと閉まるオチがあったり。週1回のがんリハビリの効果もあり、5年前の自分を取り戻しつつあります。けれど嬉しさの裏に心揺れる変化も。1月の定期検査の結果、リンパ節増大で診察時その場で11年ぶりの針生検。覚悟はあり痛みも受け止め方も余裕だった。でも頭をめぐるのは、将来と治療中も積み重ねてきた患者会活動の終止符。今回はお金の不安も浮上り治療経緯から「治療できないよお」と。

こっそり向き合う中の出来事は心のオアシスで休憩中のこと。看護師さんに状況を話すと手帳を出し「(結果の診察日は)夏休みだ…」と。同席はできずとも対話の姿勢が嬉しい。他科の先生は「キリちゃんさんは今に集中していきましょう」と背景も大事にしてくれた。当日となり結果への怖さはないが、待合室で緊張を自覚。乳がん友達との連絡中、怖がらせるかなあと悩みつつ伝えると大きな救いに。友達は「あードキドキする」と6分間の診察時間を見守り隊で待っていてくれた。診察中は冷静から涙ウルウルになり、先生には『深刻に受け止めていないけど緊張もしていたので泣けてきました』と感謝も伝え、クラークさんとも共有できた。今年の3月13日はオレンジティの2つの活動で静岡県内を動く。『治療しながら出来る活動はある』当時は見えなかった言葉のプレゼント♡11年目の活動の一つひとつ丁寧に頑張りたいなあ。 中野キリコ(次号へつづく)

追伸:元主治医へ! 異動した地域の目指す乳がん診療の変化が伝わるよ。応援してるね(^-^)



おしゃべりルーム(対面&オンライン) 経験をわかち合いませんか



がんを経験されたあなた、ひとりで悩んでいませんか？
おしゃべりルームは、女性のがん経験者や家族の皆さんが出会い、それぞれの経験をわかちあい、支え合う場です。皆さんのご参加をお待ちしています。



対面の交流会

参加費500円

初めての方はご予約が必要です。
Eメールまたはお電話で
※10日前からご予約いただけます



オンライン交流会

参加費無料

zoomを利用して行いますので
Eメールでお申し込みください
※1週間前からご予約いただけます



出張おしゃべりルーム

2011年にスタートし全国6か所で展開した「出張おしゃべりルーム(婦人科がん対象)」を、全国で開催される学会に合わせて企画しました。会員さんとの再会や新たな出会いを楽しみにしています。詳細は開催日の1ヶ月前頃に公開します。

富山県・富山市
2026年5月16日(土)
富山駅周辺予定

北海道・札幌市
2026年7月17日(金)
札幌駅周辺予定

| 4月の予定 | | 時間 | 対象 | プログラム内容(会場) |
|--------------|-------|-----------------|----------------------------|--------------------------------|
| 対面 | 4月4日 | 土 10:30~12:00 | 女性のがんの経験者、支援者 | 静岡おしゃべりルーム (静岡市あざれあ) |
| | 4月4日 | 土 14:00~16:30 | 若年がんの経験者、支援者 | オレンジブロッサムCafé ミカリカフェ (静岡市あざれあ) |
| | 4月19日 | 日 13:30~15:30 | 女性のがんの経験者、支援者 | 東京おしゃべりルーム (飯田橋・東京ボランティアセンター) |
| | 4月26日 | 日 14:00~16:00 | 女性のがんの経験者、支援者 | 浜松おしゃべりルーム (浜松市・浜松市民協働センター) |
| オンライン | 4月8日 | 水 20:30~21:30 | 女性のがんの経験者、支援者 | キレイラボ・お手入れしナイト☆お手入れと雑談の会 |
| | 4月12日 | 日 8:30~9:30 | 女性のがんの経験者、支援者 | リンパラボ・朝めぐリンパ セルフマッサージの会 |
| | 4月24日 | 金 21:00~22:00 | 女性のがんの経験者、支援者 | キレイラボ・ダイエット部 |
| | 4月26日 | 日 10:00~11:30 | 再発・転移などの経験者、支援者 | オレンジジヤム 予約制 |
| | 4月26日 | 日 10:15~11:45 | 女性のがんの経験者、支援者 | オレンジティのおしゃべりルーム あさココ |
| 5月の予定 | | 時間 | 対象 | プログラム内容(会場) |
| 対面 | 5月2日 | 土 10:00~11:30 | 若年がんの経験者、支援者 | オレンジブロッサムCaféミカリカフェ (静岡市あざれあ) |
| | 5月10日 | 日 14:00~16:00 | 女性のがんの経験者、支援者 | 沼津おしゃべりルーム (沼津市・プラサヴェルデ) |
| | 5月16日 | 土 19:00~21:00予定 | 婦人科がん経験者、支援者 | 出張おしゃべりルーム@富山 (富山県・富山駅周辺) |
| オンライン | 5月10日 | 日 8:30~9:30 | 女性のがんの経験者、支援者 | リンパラボ・朝めぐリンパ セルフマッサージの会 |
| | 5月13日 | 水 20:30~21:30 | 女性のがんの経験者、支援者 | キレイラボ・お手入れしナイト☆お手入れと雑談の会 |
| | 5月22日 | 金 21:00~22:00 | 女性のがんの経験者、支援者 | キレイラボ・ダイエット部 |
| | 5月24日 | 日 10:00~11:30 | 再発・転移などの経験者、支援者 | オレンジジヤム 予約制 |
| | 5月24日 | 日 10:15~11:45 | 女性のがんの経験者、支援者 | オレンジティのおしゃべりルーム あさココ |
| 6月の予定 | | 時間 | 対象 | プログラム内容(会場) |
| 対面 | 6月13日 | 土 19:00~21:00 | 若年がんの経験者、支援者 | オレンジブロッサムCafé @AYA研 (東京都・築地周辺) |
| | 6月21日 | 日 13:30~15:30 | 婦人科がん経験者、支援者 | 東京おしゃべりルーム (飯田橋・東京ボランティアセンター) |
| オンライン | 6月10日 | 水 20:30~21:30 | 女性のがんの経験者、支援者 | キレイラボ・お手入れしナイト☆お手入れと雑談の会 |
| | 6月21日 | 日 8:30~9:30 | 女性のがんの経験者、支援者 | リンパラボ・朝めぐリンパ ※日程変更しています |
| | 6月26日 | 金 21:00~22:00 | 女性のがんの経験者、支援者 | キレイラボ・ダイエット部 |
| | 6月28日 | 日 10:00~11:30 | 再発・転移などの経験者、支援者 | オレンジジヤム 予約制 |
| | 6月28日 | 日 10:15~11:45 | 女性のがんの経験者、支援者 | オレンジティのおしゃべりルーム あさココ |
| オレンジティ定例会の予定 | | | | |
| | 6月5日 | 金 19:00~20:30 | 女性のがんの経験者、医療者、支援者【オンライン開催】 | 第89回定例会 女性のがん治療後の更年期症状(仮) |

コグスネット座談会

全国婦人科がん患者会ネットワーク主催
【主に婦人科がん】

コグスネットは、毎回、テーマに沿って意見交換をする座談会です。医療従事者等とともに婦人科がん患者の声
が医療の現場で活かされるよう届けることを目指しています。テーマを募集していますのでご相談ください。

| | 時間 | 対象 | テーマ提供者/テーマ |
|-------|---------------------|------------------|--|
| オンライン | 4月10日 金 20:00~21:00 | 女性のがん経験者と医療者・研究者 | 大場良子さん: AYA世代女性がん体験者のWell-beingを支える支援(仮) |
| オンライン | 5月28日 木 20:00~21:00 | 婦人科がん患者と医療者・研究者 | 小濱京子さん: 婦人科がん体験者の医療者とのコミュニケーション(仮) |
| オンライン | 6月20日 土 20:00~21:00 | 婦人科がん患者と医療者・研究者 | オレンジブロッサムCafé: AYA研究会2026参加報告会 |



◇6月定例会は更年期症状がテーマ

6月のオレンジティ定例会は、医療ジャーナリストの増田美加さんをお招きして「がん治療後の更年期症状」をテーマにお話いただきます。乳がん経験者でもある増田さんは様々なメディアで情報発信をされています。一緒に学び、より快適に生活するためのヒントをみつけてください。(参加費無料)

※詳細は5月にホームページでお知らせします。

日程 6月5日(金曜日)19時~20時30分

会場 オンライン開催 zoomミーティング

対象 女性でがんの経験者、支援者等



◇学会情報：一緒に参加しませんか？

- 日本サポーティブケア学会学術集会【募集中】
5月16日~17日 富山県民会館 参加費2000円
- AYAがんの医療と支援のあり方研究会学術集会
6月13日~14日 国立がん研究センター中央病院
- 日本乳癌学会総会
6月25日~27日 国立京都国際会館
- 日本婦人科腫瘍学会学術講演会 市民公開講座
7月17日~19日 札幌コンベンションセンター
- 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会
9月19日 埼玉県立大学【チラシを同封しました】

◇プチボラさんを募集中です！

いつもオレンジティの活動を支えていただきありがとうございます。各地おしゃべりルームでは、会場設営のお手伝いをさせていただける『プチボラさん』を募集しています。詳細はオレンジティ事務局までお問い合わせください。

◇リンパ浮腫：令和8年度診療報酬改訂

リンパ浮腫に関する診療報酬改定がありました。今後、私たちの受ける治療がより改善していく事を期待します。

- ①リンパ浮腫複合的治療料の診療報酬の拡大
- ②ICGリンパ管造影の保険収載
- ③婦人科がんのセンチネルリンパ節生検

活動へのご支援をいただき ありがとうございます



いつもオレンジティの活動にご支援、応援をいただきありがとうございます。個人の皆さま、企業様、助成金などにより、会の運営を継続できていますことに心より感謝申し上げます。

【ご支援いただいた皆さま 12月~3月】

清水町 長島さま 富士市 山本さま 静岡市 南野さま
 東京都 菅井さま 愛知県 石黒千映子さま
 東京都 松本里加さま 新潟県 滝澤江利子さま
 学校法人静岡県西遠女子学園さま
 各おしゃべりルームご参加の皆さま
 第88回定例会ご参加の皆さま その他匿名の皆さま

【ご遺贈のご報告】

1月にAYA世代でがんを経験され旅立たれた患者さんのご家族から、ご寄付をいただきました。故人のご遺志をお受けし、AYA世代への支援を中心にたいせつに活用させていただきます。この場をお借りして感謝申し上げます。

ご支援のお願い

オレンジティは皆さまからのご寄付で運営しています。ご負担にならない範囲でご支援のご協力をお願いします。

- 郵便振込 口座記号番号 00850-7-132934 NPO法人オレンジティ
- ゆうちょ銀行 コード 9900 店番089 店名〇八九店 当座0132934 NPO法人オレンジティ



オレンジティ通信90号は、公益財団法人正力厚生会の助成金を活用し発行しています

◆お問い合わせ・お申し込み先 NPO法人オレンジティ事務局

電話 受付時間9時~19時

090-7434-2002(代表)

緊急時:090-3588-5841

FAX 0557-85-5571

E-mail ot@o-tea.org

ホームページ「オレンジティ」で検索



ホームページ



facebook



インスタグラム



ミカリちゃんブログ



オレンジティ

〒413-8799 熱海郵便局私書箱34号 NPO法人オレンジティ事務局