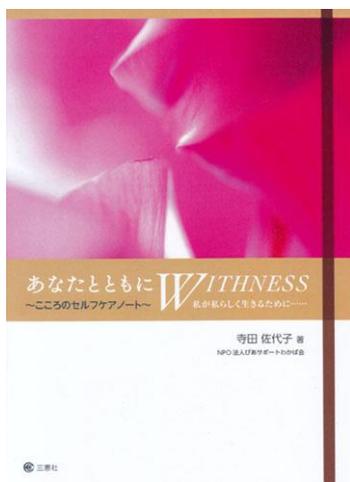


あなたとともに witness  
ココロノセルフケアノート



2003年春に発足した乳がん患者会「わかば会」は、2009年10月、NPO法人ぴあサポートわかば会として再出発しました。立ちあげから現在まで、ともに長く歩んできた医療者として、患者アドボカシーを模範演技するわかば会リーダーの佐代子さんとその前向きの姿勢・行動力にこころからの応援メッセージを送ります。

グループワークによる“こころのセルフケア”の実践、それを支える多くの著述・講演、そして、がん患者、医療者、学生や障害者といっしょに奏でる音楽活動を通じて、他にない、正真正銘のがん患者支援が実践されていると私は信じます。

本書「あなたとともに WITNESS ~こころのセルフケアノート~ 私が私らしく生きるために・・・」は、2011年4月に上梓した「あなたとともに witness ~がんサバイバーの詩に現役医学生の写真が向き合う~」（三恵社、¥600+税）に続く第二作で、わかば会が2007~2009年に自主刊行してきた「こころのセルフケアノート」（その1~その3）の普及版ともいえます。

堤の写真に加えて、東日本大震災被災地で「地球っ子広場奥州」を主催する国際派細川光司氏からとてもすてきな写真を提供いただきました。

本書のテーマ「witness」（ともにいること）はがん患者支援のキーワードです。とかく医療や周囲の人に依存的になりがちながん患者さんが、一人でも多く、自立への気づきを感じとってほしいと、こころより願っています。自立してほしい、立ち直ってほしいと感じるがん患者が近くにいるあなたにとって、この冊子が最適なプレゼントになってほしいと思います。