

私のままで

生きていく



39歳で大腸がんを経験した  
看護師であり、一児の母の  
小さな想いを綴った冊子



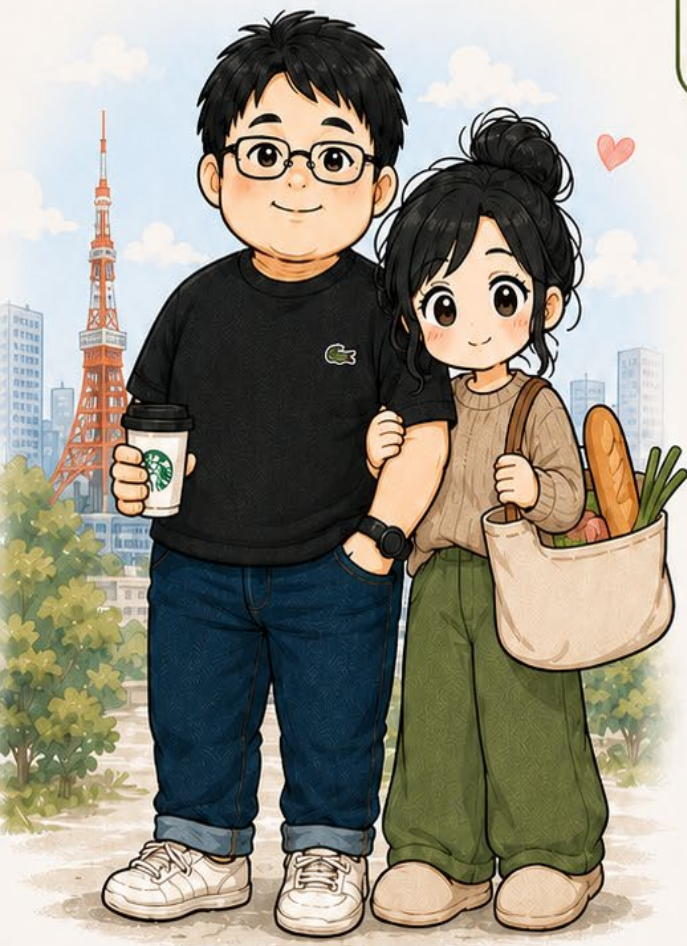
# はじめまして


東京在住、43歳。宮崎出身です。


現在は、日本マネジメント総合研究所  
合同会社で非常勤理事として関わりながら、  
看護師としても働いています。

一児の母でもあります。






39歳のとき、大腸がんと診断されました。



宮崎の自然に  
いつも癒されます 

東京での毎日も  
学びと出会いにあふれています 

## プロフィール

-  43歳（2026年5月現在）
-  東京在住（宮崎出身）
-  日本マネジメント総合研究所合同会社  
非常勤理事 / 看護師
-  一児の母
-  39歳で大腸がんに罹患（ステージⅡ）

## この冊子を作るきっかけ

この冊子は、  
私自身の経験や、その中で感じたことを、  
誰かに届けられたらと思い、作ることにしました。


39歳で大腸がんと診断され、**ステージⅡ**  
それまで当たり前にかけていたことが、  
思うようにできなくなりました。

体のことはもちろん、  
それ以上に、自分の気持ちとの向き合い方に戸惑い、  
苦しくなることもありました。

「ちゃんとやってきたのに、なんで？」  
そんなふうに思うこともありました。

それでも時間が経って、  
少しずつ、自分なりのペースで  
前を向けるようになってきました。

「ちゃんとしているのに、しんどい」  
そんなふうに感じている人に、  
少しでも寄り添えたら嬉しいです。

ちゃんとやってきたのにね、って  
思う日もあるけど、  
それでも大丈夫だよ。 



# あの時のこと

大腸内視鏡検査を受けていたこともあり、最初は「大丈夫だろう」と思っていました。

でも、違和感が続きました。

- ❁ 便に血が混じる
- ❁ 便秘になったり、下痢をしたり
- ❁ 貧血のような症状



「やっぱりおかしい」

そう思い、もう一度しっかり検査を受けました。

そして、がんが見つかりました。

頭が真っ白になりました。

うーん…  
なんか  
違うかも…



こんな症状が続きました



便に血が混じる



便秘になったり、  
下痢をしたり



貧血のような症状

だるい…  
ふらふらする…



いちばんの気がかりは、  
当時小学3年生だった  
息子のことでした。

私のことより、  
まずこの子は  
どうなるんだろうって  
思った…



あの時の気持ちは、今でもよく覚えています。

# 手術までの日々


がんと診断されてから、  
手術までの時間がありました。

すぐに何かが変わるわけではないのに、  
気持ちだけが、どんどん先に進んでいくような  
感覚でした。

これからどうなるんだろう。  
手術はうまくいくのかな。

考えても答えは出ないのに、  
気づくと、いろんなことを考えていました。



 家では、なるべく普段通りに過ごしていました。

息子の前では、できるだけいつも通りに。  
不安な気持ちは、あまり見せないようにしていました。

でも、本当は  
ひとりになると、  
いろんな思いが  
あふれてきました。



ひとりになると...

いろんな思いがあふれてきて、  
涙が止まらない日もありました。

## 「ちゃんとしなきゃ」

そう思えば思うほど、  
気持ちが追いつかなくなることもありました。



- ✿ 家事はできてるかな
  - ✿ 仕事はどうしよう
  - ✿ 息子のこと、学校のこと
  - ✿ 手術のこと、お金のこと...
- 考え出すときがありませんでした。

それでも、  
目の前の時間を過ごしながら、  
少しずつ、手術の日を迎えていきました。

今できることを  
ひとつずつ。  
私、きっと大丈夫。



一歩ずつ、進んでいこう。

普通に過ごしてるつもりなのに、  
ずっと頭の中はぐるぐるしてた。



# 手術・治療のこと

## 手術を受けました。

手術の日は、不安でいっぱいでした。でも、家族の「大丈夫だよ」の言葉に支えられて、手術室に入りました。

手術自体は、医師や看護師さんがしっかりサポートしてくれて、「おまかせするしかない」と思っていました。

大丈夫だと思っても、やっぱり怖さがありました。

周りに人はいるのに、どこかひとりのような、そんな気持ちになることもありました。

一番しんどかったのは、心でした

体の痛みよりも、先のことが見えない不安や、「このままでいいのかな」という気持ちがずっと頭の中にありました。夜になると、涙が止まらなくなることも。「頑張らなきゃ」と思うほど、苦しくなっていました。



## 覚えていること

- 家族のやさしさに、たくさん救われたこと
- 看護師さんやドクター（先生）の「大丈夫ですよ」の一言に、どれだけ安心したか
- 少しずつ、毎日を取り戻していったこと
- 「生きてよかった」と思えた瞬間があったこと



手術や治療は、体だけじゃなくて、心も大きく揺れました。それでも、少しずつ、自分のペースで進んでいくしかありませんでした。今もまだ、途中です。でも、前を向いていけるようになりました。

## 覚えていないこともあります

手術の前後のことや、入院中の何日かは、あまり記憶がはっきりしていません。ぼーっとしていたり、つらくて考えないようにしていたのかもしれませんが。

覚えていなくても、それは心が自分を守ってくれた時間だったのかもしれませんが。



つらかった日々も、今の私をつくってくれた大切な時間です。これから、少しずつ進んでいきます。



## 精神科に転科したとき

気持ちがつらくて、「このままだと自分が壊れてしまうかも」と思い、精神科に相談しました。最初は「心の病気なんて…」と抵抗もありましたが、話を聞いてもらうだけで、少しずつ気持ちが軽くなっていきました。

話していいんだ…  
わかって  
もらえた…



# 手術をしてから、4年が経ちました。

手術をしてから、4年が経ちました。

そのうちの3年ほどは、

家族と遠くに住む友人以外に、

がんになったことを話せずに。

家で過ごす時間が多くなっていました。



誰かに心配をかけたくなって、

心配されるのも、

つらかったからです。

何気ない日常の中で、

「普通に過ごすこと」が、

とても難しく感じていました。

このままずっと  
この気持ちが  
続くのかな…



手術したものの、看護師で働いていたときに  
いろいろな症例の患者さんがいて、  
いろいろな想像をして、辛かったです。

患者さんの言葉や表情、検査の結果…  
一つひとつが、自分と重なって  
「もし、また…」と考えてしまい、  
頭の中がぐるぐるしていました。

自分は大丈夫って  
思いたいのにも、  
いろんな想像が  
止まらなかった…



世界で一番  
不幸だと  
思っていました。



「どうして私が…」と、  
何度も何度も考えて、  
涙が止まらない日もありました。



外に出るのもこわくて、  
人に会うのも、話すのも、  
とてもエネルギーがいることでした。



それでも、何もかもが止まっていた  
時間の中で、少しずつ、  
自分なりに前を向こうとする気持ちが  
芽生えてきました。



# 見えない不安を抱えながら

がんになってからの時間は、心が揺れることの連続でした。

見た目には分からなくても、

いろんな不安やしんどさを、抱えながら毎日を過ごしていました。

## 1 検査への怖さ

検査が近づくたび、  
心が落ち着かなくなることが  
ありました。

「また何か見つかったらどうしよう」

そんな不安が、

頭から離れませんでした。



## 2 「普通に見えるがん」の孤独感

見た目では分からないからこそ、  
苦しさを理解してもらえないように  
感じる日もありました。

「元気そうだね」

その言葉に救われる日もあれば、  
少し苦しく感じる日もありました。



## 3 それでも、少しずつ。

怖さがなくなったわけじゃない。

でも、

小さな幸せを見つけながら、

自分のペースで生きています。



大丈夫な日も、そうじゃない日も、  
それが今の私です。

# 少しずつ、前へ

長い時間、心が曇っていたけれど、  
少しずつ、前を向けるようになってきました。  
きっかけは、小さな想いからでした。



少しずつ、笑える日が  
増えていったよ…

## 少し楽になったきっかけ

沢山支えてくれた家族のために、  
笑顔で過ごしたかった。  
時間は平等だから、  
泣いて過ごすより、  
笑って過ごしたかった。



## 支えになったもの

### 家族

明日の希望  
家族が喜ぶ顔が  
見たい



### 友達存在

一緒にいると  
自然に笑顔になれる。  
何気ない時間が  
宝物。



## 今の自分が大切にしていること

がんになったことは、マイナスかもしれない…、  
だけどなんとかプラスに変えたいと思った。  
がんになってしまった自分が嫌いだった…、  
健康な人と自分を比べてばかりいた。  
私は私で、自分を好きになること、  
好きでいることが大切だと思った。  
がんになっても、人生は続くから。

マイナスを  
プラスに  
変えたい!



比べてばかりの  
自分が  
嫌いだった…

私は私。  
自分を好きに  
なろう



## 昔より変わったこと

視野が広がった。  
小さなことにも感謝できるようになって、  
色々な考え方を受け入れられるようになった。  
今まで気づけなかった、  
たくさんの大切なものが見えるようになった。



ゆっくりだけど、確かに変わった。  
これからも、自分らしく、  
前を向いて歩いていきたい。



支えてくれる人がいるから、私は今日も笑顔でいられます。ありがとう。

# 今を、大切に生きたい♡

がんになって、  
「普通に過ごせる毎日」が  
当たり前じゃないと知りました。  
だから今は、  
“いつか”ではなく、  
“今日”を大切にしたいと思っています。



## 当たり前じゃなかった毎日

がんになって、  
普通に過ごせる毎日が  
当たり前じゃないと知りました。

「また今度」  
「いつかやろう」  
そう思っていたことも、  
今は“今”を大切にしたいと  
思っています。



## 今の私が大切にしたいこと

- ❖ 家族と笑う時間
- ❖ 美味しいものを食べること
- ❖ 行きたい場所へ行くこと
- ❖ 自分の気持ちを大切にすること
- ❖ ひとり時間を楽しむこと
- ❖ 友人との時間を大切にすること
- ❖ オシャレを楽しむこと



## 私のままで、生きていく

がんになったことは、  
人生の中で大きな出来事でした。  
でも、  
がんになった私も、私。

泣いた日も、  
苦しかった日もあったけれど、  
少しずつ、自分を受け入れながら  
前を向けるように  
なってきました。

これからも、  
小さな幸せを大切にしながら、  
私のままで  
生きていきたいです。



きれいな景色に  
心があたたかくなる。



美味しいものを食べると  
幸せな気持ちになる。



気持ちを書き出すと  
心が軽くなる。



ゆっくりお風呂で  
リラックス。



今日も一日、  
よくがんばった自分に  
「ありがとう」。

一日一日を、丁寧に、ちゃんと味わいながら、これからも歩いていきます。♡

# 前へ向けるようになってからの変化

がんになって、つらい日もたくさんあったけど、少しずつ、自分の心と向き合いながら、前を向けるようになってきました。

私は、  
小さな幸せを感じながら、  
自分らしく過ごすことを  
大切にしています。

## がんが教えてくれたこと

少しずつ、  
笑える日が  
増えていったよ…

### がんになる前の私は…

人生は勝ち負けだと思っていたし、常に先頭に立っていきなきゃと思っていました。

もっと頑張らなきゃ。

負けたくない。

誰よりも早く、先に…!!



### でも、違うということに気づいた

がんになって、  
しばらくは出遅れた気がして、  
焦りもありました。

なんて私だけ…

みんなは進んでいるのに…



### そして、今はこう思える

ゆっくりでもいい。  
自分らしく生きていこう。

比べる必要なんてない。  
私のペースでいいんだ。



## がんになる前の私の人生

### 看護師として働いていた頃

主に手術室で働いていて、DMATや災害支援ナースの勉強もしていました。「誰かの命を支えたい」その思いが、原点です。



### 独身時代はフランスへ一人旅も

パリの街並みや美術館、カフェやパン…自分の“好き”を大切に、思いきりEnjoyしていました。



### 結婚し、息子の子育てで必死だった30代

毎日があっという間で、PTA役員もしました。大変だったけど、かけがえのない時間でした。



### 宮崎での思い出

ボディボードや海、幼なじみや高校の同級生たち。私にとってかけがえのない大切な宝物です。



### 好きなものに救われたこと

BTSの推し活は、つらい時にたくさんの元気で笑顔をくれました。感謝しかありません♡



## 私を支えてくれた大切なお友達

つらい時も、何気ない日も、そばにいてくれる大切な存在です。



たくさん話して、笑って、支え合える友達がいることが、私の宝物です。

## それが、幸せ。

がんになったからこそ、気づけたことがたくさんあります。これからも、自分らしく、笑顔で、少しずつ歩いていきたいです。



### カフェ巡り

美味しいコーヒーやスイーツに癒されながら、自分をリセットする時間。



支えてくれる人がいるから、私は今日も笑顔でいられます。ありがとう。

# 最後に

この冊子を書きながら、  
あらためて、いろいろな時間を思い出しました。

苦しかったことも、  
泣いた日も、  
前を向けなかった日もありました。

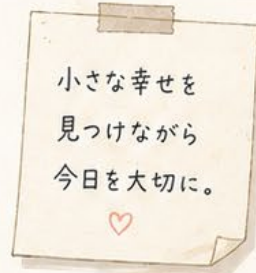
でも今は、  
「ちゃんと生きてるだけで十分」  
そう思えるようになりました。



もし今、  
しんどさを抱えている人がいたら、  
「ひとりじゃないよ」って伝えたいです。

無理に頑張らなくてもいい。  
自分のペースで、  
少しずつでも大丈夫。

今日を生きることを、  
ちゃんと大切にしながら、  
これからも、私のままで生きていきます。

ありがとう。





私のままで、生きていく。♡

不安な日もあるけれど、  
支えてくれる人たちの存在が、  
私を少しずつ強くしてくれる。

今日も、明日も、  
自分らしく、笑顔で歩いていけますように。



今日も、よく頑張っています。

大丈夫、きっと大丈夫。

これからも、わたしを大切にしていこう。

**JMRI**  
www.jmri.co.jp



著作：戸村妃美 (イラスト by ChatGPT)  
発行：日本マネジメント総合研究所合同会社  
<https://www.jmri.co.jp/>

がんとメンタル不調に向き合う日々の  
「おうち入院カルテ」QRコード