



2022年2月15日配信号

まごころ事務局です。

皆様 いかがお過ごしでしょうか？

立春を過ぎても、全国的に厳しい寒さが続いております。ここ東京では雪になれていないため、最近のテレビ報道では、大雪予報になると、事細かな注意事項がテロップで流れます。（例えば、手袋と帽子を身に着けましょうとか、転んだときはお尻からなどなど）近年大きな災害が多発していることもあり、細心の注意をはらっても、注意しすぎるということはないと改めて思いました。

しかしながら、寒さに耐えながら咲く梅の花や桜のつぼみが少しだけ膨らんでいるのを見ると、春は確実に近づいていると感じております。

皆様、体調管理に十分お気をつけてお過ごしください。

今号の目次

- ┆ まごころインタビュー 宮城県より石川尚美様ご紹介
- ┆ 今年も“お得な”キャンペーン実施します！
- ┆ ストーマサイズを測りましょう！

**まごころインタビュー**

**「ストーマと共に、いつも前向きに生きる。」**

**宮城県にお住いの石川尚美様**

東日本大震災から来月で11年が経過しようとしています。そのことを思ったとき、頭に真っ先に浮かんだのは、まごころ Vol11 でご紹介させていただいた石川尚美様のお顔でした。今回は、日本オストミー協会宮城県支部で役員も勤められている石川様を再度ご紹介させていただきます。

石川様は50歳で直腸がんを発症し、ストーマを造設。闘病生活中に東日本大震災でお父様を亡くされるなど幾多の悲しみやご苦勞を乗り越え、会社経営や趣味のシャンソン、書籍の出版など精力的に活動されています。

#### 【ストーマ造設と当時の気持ち】

2005年9月、突然直腸がんの宣告を受けました。そしてストーマの造設。当初はその事実を認めることができず、自分のストーマを見ることも拒んでいくくらいです。しばらくふさぎ込んでいたのですが、初めてお腹のストーマからガスが「プフツ」と出た瞬間、不思議なことに「可愛い！赤ちゃんが産まれた」と思ったんです。それからは自分のストーマが、まるで娘のような感覚。「レイチェル」という名前をつけて、話しかけるように。今ではこの子と二人で生きているように思っています。

#### 【がんと闘病 つらい経験】

2007年には最愛の息子を亡くしました。2010年には自らのがんが右鼠径部のリンパ節に転移し、長く辛い治療が始まりました。その翌年2011年には東日本大震災で被災し、津波により大切な父を失ってしまいました。何時になったら平和な暮らしが出来るかと毎日毎日そのことだけを考えていました。

膠原病やリウマチ、間質性肺炎などを次々に患いましたし、“よくぞここまで”と自分でも思うほど、試練が重なりました。

抗がん剤点滴の辛さに初めて弱音を吐いたとき、ある看護師さんからこんな言葉をかけられました。「あなたのがんの細胞は、あなたがつくったもの。がんの細胞もあなたなのよ。」まさに頭を殴られたような衝撃でした。

たしかに「なぜ私ばかりが…」という思いを抱えていた時期ほど、人生は悪い方向に向かっていたと思います。今の自分は、すべて自分が生きてきた結果。他人や運命のせいにせず、思い通りにいかないときは「やり方」や「考え方」を変えるということから始めました。

“こんなはずではなかった”を“こんな不思議なこともあるんだね”という驚きに。辛いときでも、どんなことも面白くなるように心のスイッチを切り替えるようにしました。楽しむために生まれてきたのですから。

**前だけを向いて生きる**と決めてから、がんと闘いも、被災からの事業の再スタートも、ストーマライフもすべてがいい方向に進んでいった気がします。おかげさまで2014年にリンパ節がんの摘出に成功し、今はとても元気に活動しています。

仕事は、気仙沼でセレクトショップやレストラン、美容院などを経営し、社員とともに頑張っています。病気のリハビリを兼ねて始めたシャンソンにはまってしまい、コロナ渦での制約もありますが、ライブも開いています。ステージ上では、タイトなドレスも着ますが、ストーマ装具をつけていても全然OK。楽しく歌声を響かせています。

がんからの卒業を機に、日本オストミー協会に入会しました。私の経験が、他の会員様の勇気になるだろうという、主治医の先生からのおすすめがあったのです。たくさんのオストメイトの皆様と出会い、むしろ私のほうが勇気をいただいている感じ。情報交換のヘルプサロンを開催したり、積極的に取り組んでいます。今コロナ渦でなかなかできませんが、1泊旅行の研修会なども早く復活させたいですね。

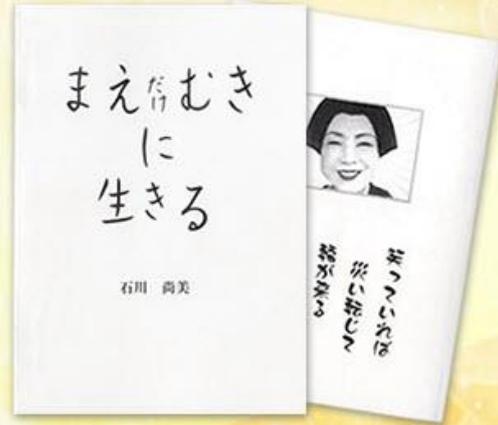
#### 【まごころ事務局より】

辛い闘病のみならず、東日本大震災での被災からも立ち直り、周りの方々のため明るく活動される石川様を新たな会員の皆様にもお伝えさせていただきたく、再度ご紹介させていただきました。石川様、今後もお活躍を期待しております。

後ろ向きになりそうなときに読んでいただきたい1冊です！

「まえだけむきに生きる」ご購入は下記ご参照ください。

「どうせ生きるなら、  
笑って生きた方がいい。」



津波、ガン、でも今は笑顔。

せっかく生まれてきた  
人生だから  
おもいつきり楽しく生きていく  
自分で作りあげる  
自分の人生  
笑いながら  
人生の幕降ろすまで  
今を生み重ねて  
生きる

ふくせいの  
ほほえみ



「まえだけむきに生きる」  
詳細はこちらから

今年も“お得な”キャンペーン実施します！

もしも“泡つるりん”製品箱内に応募用紙が入っていなかったら

まごころ事務局にメールをください。

ご郵送させていただきます。

[start@hollister.co.jp](mailto:start@hollister.co.jp)

お得なキャンペーンのご案内

ホリスター

春のすっきり  
キャンペーン

“泡つるりん”5本購入  
(ボトルタイプ) で

もれなくもらえる！

クオカード  
1,000円分



※パックタイプはキャンペーン対象外です。

キャンペーン  
対象期間

2022年2月1日(火)～5月31日(火)までのご購入分

★キャンペーン概要：※ご購入者様が、直接弊社に応募するキャンペーンです。

1)「泡つるりん(アダプト消臭潤滑剤)236ml ボトル」を 5 本購入につきクオカード 1,000 円分をもれなくプレゼント。

2)さらに、抽選で毎月 20 名様に空間消臭スプレー「m9スプレー(60ml ボトル)」を 1 本プレゼントさせていただきます。

★キャンペーン対象製品：泡つるりん(アダプト消臭潤滑剤)236ml ボトル

(製品番号:78500)

※8ml パック(製品番号:78501)は対象製品外です。

★対象期間：2022 年 2 月 1 日(火)から 5 月 31 日(火)までの購入分。

※まとめ買い、複数に分けて購入いずれも可。(応募口数:無制限)

★ 応募方法：

対象製品(泡つるりん 236ml ボトル)に同梱されている応募用紙に直接必要事項を記載し、ご購入の証明として納品書のコピーを添えて郵送にて応募してください。

(2022 年 6 月 13 日(月)当日消印有効)

※郵送代金は応募者負担となります。

※応募用紙・納品書コピーに不備がある場合には、応募対象外とさせていただきます。

もしも“泡つるりん”製品箱内に応募用紙が入っていなかったら、まごころ事務局にメールをください。ご郵送させていただきます。

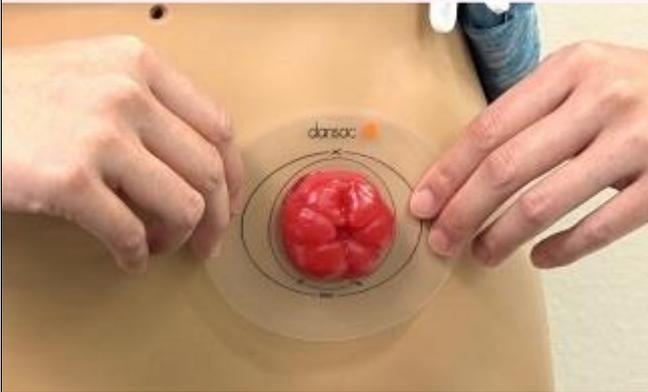


[start@hollister.co.jp](mailto:start@hollister.co.jp)

“泡つるりん”  
正しい使用法は  
[こちらをクリック](#)  
動画:1分48秒

## ストーマサイズを測りましょう！

### ストーマのサイズを測ります

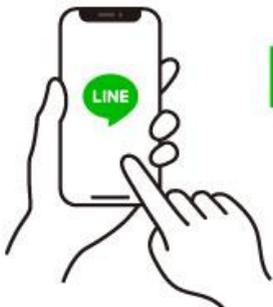


会員の皆様より時々相談を受けるのが、「サイズが変わっていたのだが、すでに大量に購入したあとで、旧サイズの在庫が手元に残ってしまった。。。」というお話。自治体にもよりますがそろそろ3月末くらいに、給付券が発行され、装具の購入タイミングを迎える方が多いと思います。ぜひ発注前に、ストーマ外来を受診し、現在ご使用中の装具のサイズや装着感があるか見直してみましょう！写真のように前回はくり紙をあてて比較してもよいでしょうし、製品の箱の中に入っている計測紙を利用してもよいでしょう。

**日常生活での疑問や不安は、まごころ事務局までお気軽にご相談ください。**

たくさんの仲間がいる“まごころ”で答えが見つかるかも知れません。ぜひお気軽にメール・LINEでご相談ください。

[start@hollister.co.jp](mailto:start@hollister.co.jp)



## LINEお友達募集中!

まごころ LINE公式アカウント開設しました!  
お友達登録は ID:@956fwfgo で検索または、  
右のQRコードよりどうぞ。



## 【編集後記】

今回も最後まで「まごころ通信」を読んでいただき、誠にありがとうございます。現在、北京オリンピックが開催され、日本人選手も活躍を見せております。開催には賛否両論ありますが、やはり日本人選手がメダルを獲得すると嬉しくなりますね。メダルを獲得できなかったとしても、終了後のインタビューを聞くと、どの選手にも拍手と今後のエールを送りたくくなります。皆様はいかがでしょう？

---

※尚、本メールと行き違いで配信停止、退会手続きをされた場合は何卒ご容赦ください。

※記載された内容は予告なく変更することがあります。

※このメールに掲載された記事を許可なく複製、転載することを禁じております。

※メールマガジンの配信停止をご希望の場合は、

配信停止希望と書いて、ご住所・お名前・電話番号と配信停止理由をご記載の上

[Start@hollister.co.jp](mailto:Start@hollister.co.jp) にメールをください。

---

Copyright(C) まごころ事務局 All Rights Reserved.

[発行・編集] 株式会社ホリスター

住所: 東京都品川区東品川 2-2-8 スフィアタワー天王洲 21 階