離れていても、つながっている。それが、私たちのソーシャルディスタンス。

●がんという厳しい現実に向き合っている私たちは少しは強いはず! 命が最優先という事を念頭に乗り越えましょう! ●誰もが不安。みんな同じ。●私たちがん患者に真摯に向き合ってくれる主治医を信じて、一緒にがんばりましょう! ●病院に行くのも怖いけど、出来ることを頑張るしかない! ●明るい未来を信じて、頑張ろう●世の中はコロナと戦ってるけど、私たちは癌とも戦わないといけないし、さらには私は医療現場で働いていて、色々な不安とも戦ってるけど、ひとりじゃないし、ずっと続くわけじゃないし、きっとまたみんなで笑える日が来ると信じています。●誰かの為に生きましょう! ●早く収束し、必要な癌の治療が、受けられますように祈ります。●抗がん剤治療中の方は特に不安だと思います。寝れる時は睡眠をとって、食べれる時は食事しっかり摂って免疫力上げましょう!

癌でない人たちとも命に対して共に考えることができていると感じています。

●家族の面会も制限されて、孤独に手術と闘う方々もいらっしゃると思います。病院でも仲間同士繋がる手段はあります。優しい看護師さんもついてます。●状況が悪い中ではありますが、今まで以上に希望をもって治療をしていきましょう●言葉にするだけで気持ちが軽くなることもありますよね。同じ経験をしている仲間の存在に励まされることもありますよね。共に励ましあいながら乗り越えていきましょうね! ●この機会に仕事をしているとなかなかできない運動をしたり、体に優しい食事を心がけたりしながら乗り切りましょう! ●医療崩壊しないように、できることをやりましょう。●あまりネガティブなニュースを目にしないよう、今は、心を明るく保てるよう、そして、免疫力を上げられるような食事や睡眠、体力をつける努力をして、病気を癒していきましょう!

●突然やってきたコロナなんかに私たち人間の長年紡いできた生命力は壊されません! 気持ちを落ち着かせて、がん治療に集中して、一緒に乗り越えて、来年はお花見しましょう ●免疫力の少ない私達です。感染しないよう気をつけながら治療も頑張りましょう。●こんな世の中になるなんて 想像もしてなかった 今、治療できる事にとても感謝しています。

●ガン宣告という人生最大のショックを乗り越えて来た私達なのだから、今回のコロナウイルスでの外出制限は、耐えられるはずです。気を強く持って頑張りましょう。

●今は、前だけを見て、思いやりの心を忘れずに、生かされている命を大切にしたいと思います。

●私は1月末に最後の抗がん剤が終わり、一息ついている状態なのですが、今まさに治療中の方々のことを考えると胸が痛みます。●癌と診断されて、当たり前が当たり前でなくなりました。今、見えないウィルスに怯え、世界中の人々の「当たり前」が変化せざるを得い世の中となっています。心が喜ぶ時間を重ねましょうね。●私たちは他の人より感染リスクを最小限にするように暮し慣れてます。つまりは行動変容に抵抗がないって事。よく寝てよく栄養とって免疫高めて人との接触も避けていく。やれます。みんなで乗り越えていきましょう。●会えないけど一人じゃないよ!

しぶとく生き抜きましょう。

コロナもがんも正しく恐れ立ち向かおう

●免疫力低下してる方に優先に良質のサージカルマスクが行き渡るシステムがあればいいですね。●コロナの影響で手術や抗がん剤が遅れている方。どうか早く治療が受けられますように! そしてそんな大変な状況の中、治療に当たっている医療関係者の方々に感謝です。●めげてしまう事もあるかもしれないけど、弱音や不安を言葉にするのも大切だと思うので自分を大切にしながら頑張ろう!●私たちの治療は長い道のりです。何事も学びの機会と思って悲観せず、知恵と感謝とユーモアで、ともに前進いたしましょう! ●これから手術や抗がん剤治療をされる方は、平時でない状況下で大変な思いをされていると思います。どうか無事に治療を終えられるように祈っています。●この危機で命に対してまた考えることが増えたと思います。みなで乗り越えて笑顔に会えますように。●昨日から放射線治療が始まりました。感染すると中断となるそうなので、しっかり予防して完走したいと思います。手洗い、うがい、マスク、しっかり食べてぐっすり休む。自分も周りも感染させないように頑張りましょう! ●私もあなたを応援します! 頑張って! 一人じゃないよ! ●デマに惑わされないよう、正しい情報をつかんで共に歩んでいきましょう! ●自分たちだけじゃなく、今は世界中が感染のリスクを負ってます。●また大好きな人たちにまた笑顔で会えるのを楽しみに今を乗り越えましょう! ●もっと手強い相手と戦ってる私達だから、絶対にこんなウィルスになんて負けるはずないです。勝ちましょう! ●現在抗ガン剤治療を終えて手術の予定でしたがコロナウィルスの影響で手術が延期になってしまいました。コロナウィルスも恐いけどガンの転移も恐いです。●こんな時こそ「会いたい人を想うこと」とか「治療が終わったらやりたいこと」や「体調が良くなったら食べたい物」などささやかな楽しみを想像しながら一緒に乗り越えていきましょう! ●みんなの存在が、私の心を強くしてくれます。ありがとう。●未来の自分の為に今出来る事をしていきましょう。●大変な時期に一緒に戦っている皆さん、きっと忘れる事のできない治療期間になりますね。

みんながみんなの応援団♪

毎日不安ですよね! 私も毎日不安です。乗り越えましょう毎日を。

●どうなるか、いつ終息するのか不安でなりません。でも、生きてるからこそ、コロナウィルスとも闘えるんだ、生きることができたから、この状況を体験できるんだと思っています。●みんな一人一人が気をつければ収束していくと思うので、お互いを思う気持ちを大切に乗り越えていきましょう! ●コロナに負けないぞ●大変な時期だからこそ、共に治療に励む皆さんへはもちろん、家族や他人にも思いやりの心を忘れずに頑張りましょう! ●難しい状況ですが自分の癌と向き合って「普通」に暮らすことを心がけたいと思っています。

がんサバイバーは負けません!

●ツライ時期に治療をすることになりましたが、体調管理をして最後まで治療できるようみんなで頑張りましょう●あきらめないことです! そして、なるようにしかならんので、頑張りすぎないことです! なんとかなるさ～ぐらいの力の抜き具合でみんなで乗り越えましょう! ●がんとコロナウィルス、ダブルの不安を抱えて治療に挑む方々が少しでも安らげる場所に巡り会えますように。●院内感染の不安、治療が予定通り進むのかという不安、治療そのものに通うのも不安…不安が尽きない状況ですが、情報交換しながら、励ましあいながら前を向いていきたいです。●がん治療しているみなさん会えなくても仲間です。

コロナに打ち勝ち、病気にも打ち勝ち、勝利をもぎ取りましょう!

●みんなが少しずつ周りのことを思いやることで、この状況が良い方向に変わっていくと思います。みんなで一緒に乗り切りましょう! ●若年性乳がんで、これから治療…。保育園の休園の中、子育てと治療に不安いっぱいですが、皆さん頑張りましょう! ●こんな時だからこその小さな楽しみを見つけて生活しています。●大丈夫 大丈夫。今日より明日、明日より明後日。少しづつ前進、良くなって行くから! 共に頑張りましょう! ●ここにもいます。心細いけれど、がんばっていますよ。●ともに笑顔の未来を!

どんなに辛いことも、時間が経てば、また笑うことができる、ということも、私たちは経験から知っています。

●自分以上に大変な方の力になれたらと思います。●がんだけではなくどんな病気も治療が滞ることなく受けられるようにコロナの感染を食い止めるためにできることを考えていきましょう●この状況の中、病気の不安やつらい治療と戦っている全ての方々をリスペクトいたします。●頑張って生きて必ず会いましょうね。

挑戦だよ!!

●今だからできることをみつけて、楽しくゆったり過ごしましょう♪自由に動けるようになったらやりたいことを想像して、楽しみに待ちましょう♪ 共にがんばりましょう! ●ハーセプチンの副作用で心不全になりました。今は循環器のお薬を飲んで化学療法を継続しています。リスク大なので、とてもコロナが怖いです。でも、治療が出来ると言うことは良いことなんだと、自分を奮い立たせています。●1人で抱え込まないで、打ち明けてね!

辛いことがあったら、ピアリングで話しましょう。あなたは一人ではありません。

●治療が必ずうまくいくことを信じのりきっていきましょう! ●がん経験者ならではの、粘り強さを発揮していきましょう。●これから25回放射線治療が始まります。病院に向かうことへの不安は尽きませんが、医療に携わる方の緊張と苦労を思うと私も頑張らねばと思います。そして、同じように不安を抱える皆さんがいらっしゃること、見えない同志に支えられています。●今が頑張り時なんだと自分にもいい聞かせて。●誰しも皆初めてて不安。しかし、悪い事ばかりでは無いね。●溢れる情報から正しいモノを見抜く目を養いましょう! ●手術が出来る、出来ないを繰り返し大変な思いをしましたが、それでも支えてくれる仲間や家族、そして医療従事者の方々がいたからこそ、ここまでこれました。●私達は常に不安と闘っています。更に追い打ちをかけるこの不安に負けないよう、今まで以上に繋がっていきましょう!●心穏やかに過ごせる日々が一日も早く訪れますように。

私はがん治療を経験して、確実に強くなったと感じています。

●最前線で戦ってくださっている医療関係者に"ありがとう"を伝えたいです。●今できることを精一杯、粛々と行いましょう。自分を信じて、主治医を信じて、家族を信じて。

明けない夜はない!

●ご自身がコロナに罹患しないように、周りの人に甘えて暮らしてください。一人暮らしの方は市町村に甘えてください。そして、またお会いしましょう! ●皆さん、大変な状況と思います。私もかなりギリギリですが… なんとか乗り切りましょう! ●絶対に一人じゃない! いつも皆一緒です! 足元一歩ずつ、今日一日ずつ生活していきましょう! ●コロナの影響で手術や治療に不安はあると思いますがピアリングなどの SNS を利用してコミュニケーションをとって孤独感を解消しましょう。●いつかこの闘いが終わる日が必ずきます! それまでは不安な日々が続いてしまうかもしれませんが、みんなで支え合って乗り切りたいです! ●自分だけでは無い。仲間が居る。お互いに頑張りましょう。Peer Ringで待ってます。

●兎に角、無理せず、よく食べ、よく眠り、適度に動き、笑い、免疫力いっぱいつけて乗り越えていきましょう!! ●自分だけでは無い。仲間が居る。お互いに頑張りましょう。Peer Ringで待ってます。

今生きていられる命の大切さを誰よりもわかっている私達だからこそ、より一層自分を守っていきましょう! 自分を守ることが家族や大切な人を守ることだと思っています。

オンライン患者会「ピアリング」女性がん患者と経験者たちからのメッセージ

「新型コロナウィルス感染症（COVID-19）感染拡大によるがん患者さんへの影響緊急調査」（回答総数1,101人）において「ともにがん治療に向き合う仲間への応援メッセージ」が712人から寄せられ、その一部を抜粋しました。

https://peer-ring.com/ Peer Ring