

ご自由にお持ちください

FREE

¥0

「がん」をもっとカジュアルに、暮らしの一部へ。

plus + More ME

2026.09.
Vol.2

ヨガ、講演、がん教育、写真展。
「自分に還る」きっかけを届ける
高橋絵麻さんにインタビュー

私らしい髪との
付き合い方

「治療が終われば、髪は元に戻る？」
部分ウィッグという、新しい選択肢。

04/ - Special feature

髪は、戻るのが答えじゃない。

残す、楽しむ、補う。3人が見つけた、私らしい髪との付き合い方。

06/ - Hair item

部分ウィッグという選択肢

07/ - Hair care column

抗がん剤治療後の髪、いつから何ができる？

08/ - Interview

「自分に還る」きっかけを、届けたい。

11/ - After Cancer

人生の主語を、いつも「私」に。「アフキャン」という、新しい在り方。

12/ - Money & Life

治療中のお金や暮らしの不安に、相談できる場所を。

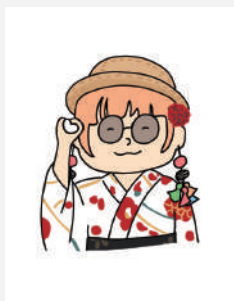
13/ - HEALTHCARE

乾燥は「肌」だけの話じゃない！

14/ - +More ME Spot Guide

『+More ME』に出会える場所

ナビゲーター



- 企画・編集・監修

アフキャン創唱者

ゆりきゃん



アフター
キャンサー
Instagram



ゆりきゃん
Instagram

自身のがん経験をきっかけに、新しい視点“アフキャン”を創唱。当事者・企業・社会をつなぎながら、個人の選択と生き方をアップデートする活動を行っている。本誌ではナビゲーターとして、多様な選択肢に出会うきっかけを届ける。

#Afcen(アフキャン)とは
がんを、人生の中心に置かない
人生の主語を「私」に戻す在り方

髪は、戻るだけが 答えじゃない。

残す、楽しむ、補う。
3人が見つけた、
私らしい髪との付き合い方

髪は、その人らしさや、その日の気分に寄り添うもの。だからこそ、抗がん剤治療による髪の変化は、見た目だけでなく、心や暮らしにも影響することがあります。一方で今は、頭皮冷却でできるだけ残す、ウィッグで新しい髪型を楽しむ、部分ウィッグで足りないところを補うなど、選択肢も広がっています。自身のがん経験から、「アフターキャンサー」という考え方を提唱し、本誌のナビゲーターを務めるゆりきゃん。今回は、治療中に異なる選択をした3人を迎え、それぞれが何を選び、その後どのように髪と付き合いってきたのか。迷いや工夫、今だから話せる本音も交えながら語り合いました。

今日は二人とも、 部分ウィッグです。

ゆりきゃん

Noraさんと私は、部分ウィッグ愛用者ですよ。私は最近、外す日も増えましたが、髪がべたんとする時には使っています。今日は着けています(笑)。

Noraさん

私も今日は着けています(笑)。今もほぼ標準装備です。でも夏は暑いので、着けない日は頭皮をカバーするアイテムを使います。

カオリさん

私は粉状・繊維状のアイテムで頭頂部をカバーしています。コテでふわっとさせてから使うと、見え方が全然違うんですよ。

ゆりきゃん

同じ薄毛対策でも、毎日同じものを使うわけではなく、暑さや予定に合わせて変えているんですね。

頭皮冷却は「やる」と 決めてからも大変

ゆりきゃん

私たちが治療した頃は、頭皮冷却の説明自体がなかったんです。ゆかりさんは、どうして選んだんですか？

ゆかりさん 「冷却しても髪は抜ける」と何度も説明されました。それでも、守る方法があるなら挑戦したいと思って。ウィッグをそろえる費用とも比べ、髪を残せる可能性があるなら、頭皮冷却にかけようと思えました。

Noraさん

冷やすのは、治療中だけではないんですよ？

ゆかりさん

そうなんです。投薬の日は長時間冷やしますし、自宅では髪や頭皮にできるだけ触れないようにしました。真冬に水で髪を洗って、温風のドライヤーも使わない。半年間ずっと神経を使いました。

ゆりきゃん

それが「ゆかりメソッド」なんです。聞けば聞くほど、かなりの覚悟が必要です。

ゆかりさん

本当に(笑)。でも、髪が抜けることを受け入れてウィッグを楽しむ方法もあるし、できるだけ残すためにやり切る方法もある。どちらが正しいかではなく、本人が納得して選べるのが大切だと思います。

3人の自己紹介と「私の選択」

進行：ゆりきゃん

Noraさん



今もウィッグは
「標準装備」

治療中にピンクリボンアドバイザーの資格を所得し、SNSでの情報発信、癌啓発イベントやマルシェなどに参加。

7年前に乳がんの手術、抗がん剤治療、放射線治療を経験。治療後も頭頂部の薄さが残り、今は部分ウィッグを日常的に使いながら、休日にはフルウィッグで違う髪型も楽しんでいます。



ゆかりさん



できるだけ髪を
「残す」

2年前、抗がん剤治療で頭皮冷却を選択しました。洗いや乾かし方など、髪をできるだけ残すための方法を試行錯誤し、ウィッグを使わずに治療を終えました。その経験を「ゆかりメソッド」としてSNSで発信しています。抗がん剤治療でも髪を残す方法があることを、多くの方に知ってほしいと思っています。



桐嶋カオリさん



ウィッグを
思いきり「楽しむ」

モデル業界35年、講師歴24年。WomanUP美スクール代表として、モデル育成やウォーキング・姿勢指導、ショーの構成演出など幅広く活動。乳がんの経験を経て「人と比べず、自分らしく美しく生きる」を大切に、一人ひとりの魅力と可能性を引き出す活動を続けています。

抗がん剤治療で髪が一気に抜け、短く剃ることに。「だったら楽しむしかない」と、おしゃれウィッグを服や気分に合わせて使いました。現在は部分ウィッグや頭皮をカバーするアイテムも活用しています。



「自分に還る」 きっかけを、届けたい。

ヨガ、講演、がん教育、写真展。高橋絵麻さんが届ける
「本来の自分に還るきっかけ」

本誌ナビゲーター・ゆりきゃんが発信する「THE AFTER.CANCER(アフキャン)」に、以前登場した高橋絵麻さん。その投稿では、再発によって迎えた現在を「第2の人生から第3の人生へ」と表現し、「誰かの光になるなら。私自身もこの活動で救われています」と語っていました。

— PROLOGUE — アフキャンから、ふたたび

アフキャン
掲載投稿



ヨガ・ピラティス、講演、がん教育、そして「生きるを伝える写真展」。一見すると異なる高橋絵麻さんの活動には、ひとつの共通する願いがあります。それは、「本来の自分に還るきっかけを届けたい」ということ。乳がんは、その思いを目に見える活動へと変える後押しになりました。しかし、原点はもっと前にあります。他人からどう見られるかを気にし、自分を後回しにして心のバランスを崩した経験。だからこそ絵麻さんが伝えたいのは、自分自身の生き方ではなく、言葉を受け取った一人ひとりが、自分の心と身体に目を向けるためのきっかけです。

高橋 絵麻 たかはし えま

ステージ4乳がんサバイバー／ヨガインストラクター／講演家。yoga・pilates studio《Living space Atha.》主宰、「生きるを伝える写真展」代表。ヨガ指導歴20年、延べ3万人以上を指導。全国200か所以上で授業・講演を行い、がん教育外部講師としても活動している。2015年に乳がんステージ3A、2025年に多発肝転移が分かりステージ4に。「マイナスも楽しむ！ わたしを生きる」を掲げ、活動をしている。

プロフィール



Instagram



Studio