

駒ヶ根がん哲学外来 心晴（こはる）カフェ
代表 吉澤 篤子

「カフェやったらいいよ」、昨年8月に初めて樋野先生にお会いした時に言われました。その時は、カフェをやりたい気持ちはあったものの、現実的なプランは全く無く、「いつかやれたらいいな」くらいの気持ちでした。

その後、がん哲カフェで知り合った皆さんのご縁で「駒ヶ根パノラマ愛の家」に繋がりました。また横浜から地元に戻ってくるタイミングもありその年の11月には翌年の春にカフェを始めることが決まりました。

がん哲との出会いは一昨年の夏頃、姉から樋野先生の講演を聞いたこと、がん哲学外来というものがあることを聞き、知りました。私自身は、7年前に母を4年前に父と共に膵臓がんで亡くしました。母は約3年、父は半年の闘病でした。両親が亡くなった後、二人ともがんで亡くしたということは何か意味があるのか、何か出来ることがあるのかと考えることはありましたが、特に何かをやる気も出ずに日常が過ぎていく日々でした。

母は闘病中同じ病気の人と話をしたいという希望があり、病院で聞いたりネットで調べたりしましたが、当時近くでそういった場所は無く、叶いませんでした。同じ病気の人と話をすることが出来たら母も辛い気持ちを和らげることが出来たと思います。患者の家族としても、誰にも言えない気持ちを吐き出せる場もなく、苦しい時期がありました。がん哲と出会い、コーディネーター養成講座に参加し、樋野先生の本を読む中で、このカフェがあつたらよかったという気持ちが大きくなっていったのが、ちょうど昨年夏でした。

人のご縁やタイミングが重なり、この春（5月）から長野県駒ヶ根市で「心晴（こはる）カフェ」をスタッフ4人で始めたいと思います。自分の思う気持ちを吐き出して、少しでも気持ちが晴れたらいいなという気持ちでカフェの名前を決めました。自分たちも学びながら、空っぽの器と温かいお茶を用意して少しずつ前に進んでいきたいと思っています。

軽井沢南教会カフェに参加して
小諸市 星野 直人

「日めくり」、22番目の項目にハッとさせられた。「一日は尊い一生と思い定めて生きる」「一日は貴い一生である。これを空費してはいけない」。内村鑑三である。

年を取ると時間が二倍速で動き出す。あつというまに一日が過ぎる。気づけば後期高齢者になっている。

要するに、けむりのような日々を過ごしてはいけないという事だ。学ぶのに遅すぎることはない。自分の役割を見つけて一步を踏み出さなくては……、そう思った。



日めくりカレンダー
カフェの参加者の方に、「この本をめくってみて下さい。そのページを読んで、もし琴線に触れた言葉があつたらそのことについてお話し下さい。勿論、そつと読んでいただくだけでも結構です」。



日めくり「人生を変える言葉の処方箋」 樋野興夫

- 1 全力を尽くして心の中でそつと心配をする
- 2 にもかかわらず、笑う
- 3 苦しみが品性を磨く
- 4 明日この世を去るとしても、今日の花に水をあげなさい
- 5 水を汲み上げるように泣く
- 6 受け入れることではじめて見えてくるものがある
- 7 人生にはもしかするとこのときのためと思えることがある
- 8 あなたはそこにいるだけで価値ある存在
- 9 人生いばらの道されど宴会
- 10 種を蒔く人になる
- 11 涙とともに種を蒔く人は人生の意味を知る
- 12 不良息子を見守るようにがんに寄り添う
- 13 「解決」はできなくても「解消」はできる
- 14 あなたが人生に期待できなくなっても人生から期待されている
- 15 相手を責めるよりユーモアで包む
- 16 右の手のしていることを左の手に知られないようにする
- 17 いのちより大切なものがあると知ればすべてのいのちが愛おしくなる
- 18 受けるよりも与える 慰められるよりも慰める
- 19 馬から下りて花を見る
- 20 相反する人の存在と個性を認め歯をくいしばって褒める
- 21 明日のことまで心配しない その日おこなうべきことをきちんとする
- 22 一日は「尊い一生」と思い定めて生きる
- 23 一番より一周遅れの先頭を走るのがちょうどいい
- 24 沈黙も「わからない」も愛
- 25 器を空っぽにすると新しい水が満たされる
- 26 ほつとけ 気にするな
- 27 病気は人生の夏休み
- 28 八方塞がりでも天は開いている
- 29 本当にいいものはゴミ箱の中にある
- 30 「余計なお節介」ではなく「偉大なるお節介」
- 31 人生は「ちびた鉛筆」

駒ヶ根がん哲学外来
心晴（こはる）カフェ

リラックスした雰囲気の中で、普段なかなか言えない気持ちを話したり、来られた方のお話を聞いたりしませんか。
話を黙って聞いているだけでもOK。想いを共有し、帰る時にほんの少しでも心が軽くなっていたらいいなと思います。
がん患者、家族、遺族、友人、医療関係者、どなたでもお気軽におでかけください。
お茶とお菓子をご用意してお待ちしております。

日時： 毎月第3土曜日 午後1:30～3:30

駒ヶ根がん哲学外来 心晴（こはる）カフェ
会場： 駒ヶ根市東伊那火山7788（駒ヶ根パノラマ愛の家）
電話： 090-2495-4081
メール： koharucfe.k@gmail.com 担当： 吉澤

<編集後記> 佐久ひとときカフェ 星野 昭江
◇ ペスト、スペイン風邪、SERS、そして新型コロナウイルスの蔓延。樋野動物園の皆さん、要注意です！