共に夢を見よう！

川口がん哲学カフェいずみ　**金田 佐久子**

7 月 17 日・海の日、「２１世紀軽井沢夏季がん哲学学校」に友人と二人で参加しました。実は、最も参加を願っていた友人（がん闘病中）が体調を崩して不参加となり、少しの悲しみを抱えていました。青木裕子さんの朗読では、「武士道」だけでなく、内村鑑三の「代表的日本人」もお聞きできたお恵みがありました。簡潔な解説のあと朗読され、スーッと心に入ってきました。もう少し…というところで終わりました。

樋野興夫先生の基調講演では、冒頭に、『糸』の歌詞「縦の糸はあなた　横の糸は私」に触れられ、会場の皆様の笑みを誘いました。「内村鑑三が縦の糸、新渡戸稲造が横の糸」、「楕円形の精神とは『異なる性質の協働』」と語られて、がん哲学カフェの「30 分間の沈黙にもお互いが苦痛にならない存在となる」と言葉と相通ずるものを感じました。樋野先生の夢は、「軽井沢、万座温泉がメディカルビレッジとなり、それらをつなぐ『メディカルビレッジ街道』ができる」と。私も「共に夢を見よう！」と思いました。がん哲学カフェは、寄り添ってくれる人がいる「場」を体験し確認する有意義なひと時でした。皆様の笑顔と真摯なお言葉と、軽井沢の森の緑に心が慰められました。感謝です。

青木裕子さんの朗読「武士道」のあと、樋野先生の講演。

荻原菜緒先生の「ガイダンス」のあと、カフェを開始！

みんなが主役。話を聞いてもらえたし、話せて良かった！

“一期一会”を大切に

がん哲学外来 in Yokohama Spes Nova　**塩尻 瑠美**

誰もが突然「がん」と告げられるのは衝撃的なことだと思います。ショックや動揺は多くの場合、時間の経過とともに少しずつ和らぎますが、混乱し、病気を認めたくない気持ちが強くなって絶望感にさいなまれたり、気持ちを自分の中にため込んでしまう方がいらっしゃるのも現実です。

「がん哲学外来 in Yokohama Spes Nova」 は、気後れして誰にも相談できない方、情報を得られずに患者会にたどりつけない方、相談できるご家族がいないことで途方に暮れている方など、誰でも安心して一休みできるような自由空間を提供できるように始めました。広くはありませんがこぢんまりとしたお部屋で、肩を寄せ合い温もりを感じられるような運営を心がけています。時にはスタッフが手作りしたケーキなども参加者のみなさんに味わっていただくなどアットホームな雰囲気です。一期一会の会ではありますが、必要な時に必要な方が参加し、感じたままを打ち明けることで辛い気持ちや不安が軽くなることもあります。

昨年は私が「リレーフォーライフ新横浜」の大会長を努めたことで、「がん哲学外来 in Yokohama Spes Nova」の仲間と参加し、樋野興夫先生にご講演いただくこともできました。これからも「一人」を大切に、前進してまいります。

女性自身（8 月 1 日号）樋野先生×音無美紀子さん

特別対談
乳がん経験者
音無美紀子67
×
麻央さんはがん患者の家族に勇気を遺して、

がんと共存する方法を語り合う音無さんと樋野先生

ら「マすごい」と娘が喜んでくれました。翌日「じゃあ、おにぎりをつくろうか」と言って三角おにぎりをむすんだ私に「すごい」と娘が言ってくれて、本当に小さな一歩でしたが、これをきっかけに気持ちが回復していきました。

樋野　がんと向きあうとき、私は、「誰とも会わず一人で深刻に集中して1時間悩もう」と伝えたい。すると自然と外に出たくなるものです。

それと「自分より困っている人を探しに行きなさい」と言いますね。その人のために何かしてあげられるのではないか、といたわり合う心と役割意識が生まれ、気持ちをプラスへと持っていけるのです。

音無　「うるさい」「すごくわかります！「がんの際に隠れない」という麻央さんのブログもそうですが、自分のことよりも人を思う利他の気持ち、またコメントに寄せられた「私も大変ですが麻央さんはもっとがんばっている」と勇気づけられた人の思い。自分もがんばらなければ、勇気づけられました。

樋野　家族の接し方では、懸命に尽くすつもりが、気持ちの押し付けになる“よいなおせっかい”が多い。ふだんは話もしないのに病気になると、遠慮に世話を焼く。それが患者の悩みや負担につながっています。そんな人に私は「俺大なるおせっかいであれ」と伝えます。同じ部屋にいて寄り添うだけでいいんです。夫婦でリビングに無言で1時間一緒にいる。“よけいなおせっかい”だと思われないように、お互いが一緒にいて安心できる関係をふだんからつくっておきましょう。大事なのは相手に関心をもつこと。“後ろからじっと見守る”イメージです。

音無　私たち仕事が忙しいふだんは対話の時間が多くたわけではないのですが、麻央は私が病気のことを人一倍えずに苦しんでいたようです。「もうさらけだせば」と思いが助けになりました。

樋野　がんになって最期を迎えることも天寿を全うす