

# さいわい ニュースレター

第4号

SPRING(クイズ正解発表)

## 樋野興夫先生の言葉の処方箋

「つらいときこそ、  
自分と向き合うチャンスだと思う。」  
人は目的を失ったときに弱くなる。  
生きる希望を失くした途端にもろくなる。・・・  
うつ症状を解消して心を外に向けさせるには、人類の最初にして最後の問いに向き合っていないといけません。  
それが、「自分は何のために生まれてきたのか」です。  
「がんになるまでそんなことは一度も考えたことがなかった」という患者さんが言いました。  
「人生と向き合うきっかけは、思いがけない形で与えられるものなのですね。  
その中には「病気になってよかった」とまでおっしゃる方もいらっしゃいます。  
今からでも遅くありません。あなたの居場所を見つけてください。そして、私の敬愛する内村鑑三が自著に書き残したように「この世の中を、私が死ぬときは、私が生まれたときよりも少しなりともよくして逝こうじゃないか」(『後世への最大遺物』より)。  
「自分は何のために生まれてきたのか」をじっくり考える。  
『明日この世を去るとしても、今日の花に水をあげなさい』『自分の人生のより所を知る』幻冬舎より  
樋野興夫著  
順天堂大学医学部教授  
がん哲学外来理事長



## 第2回さいわい読書会カフェ報告

2018年1月27日(土)

ワンダフルな2018年スタートし早1か月、北関東も大雪の影響やインフルエンザが猛威を振るう中、第2回さいわい読書会カフェが無事に開催されました。

晴天に恵まれ残雪もやっと溶けた屋下がり、水戸・石岡・桜川・古河・筑西(下館・関城)からお集まり下さった方は、スタッフを含めて12名。みなさま、体調守られて、予定通りにお集まり下さいましてほっといたしました。

今回は、さいわいカフェに初めての方が3名、その中のお二人は、10月の樋野先生の講演会に来て下さった方で久しぶりの再会でした。また、もうお一人は、認定コーディネーターの原さんが、教え子さんを誘って来て下さいました。

まず、樋野興夫先生の著書をみなさまと一緒に朗読し「言葉の処方箋」を受け取った後、3テーブルに分かれてカフェタイムをもちました。

お子様のことやご主人のこと、ご家族の介護のこと、体調の心配や病状のこと、お友達からの相談ごとなどなど・・・お互いにお話を聞いて受け止め合い、解決はできなくても、解消はできたでしょうか、あっという間に時間が過ぎていきました。

たくさんのご苦勞を、笑顔いっぱいでお話下さった桃子さん、カフェの後もあの時の笑顔を思い出しほっこりしています。

これからも「空っぽで、気軽に立ち寄れる場所」を、みなさんと一緒につくっていきたいさいわいカフェです。ご参加をお待ちしています。

茨城のチャウチャウ犬U^e^U 海老澤規子

3月7日  
HAPPY  
BIRTHDAY



## ★ 新春おめでとうクイズ正解発表 ★

「新春おめでとうクイズ」にご応募下さったみなさま、ご協力・ご支援ありがとうございました。写真の人物は、がん哲学外来創始者の樋野興夫先生でした。画像を縮小しすぎて大変見づかったことをお詫び申し上げます。「俳優さん?」「ゆるキャラ?」なんて声もありました。正解は『A-2: 21世紀の新渡戸稲造 B-3: 西武園ゆうえんち』でした。ご応募下さった方全員に、さいわいカフェ特製の「言葉の処方箋カード」をプレゼントさせていただきます。また、今後もニュースレターの感想やコメントを下さった方にお贈りしたいと思っています。お気軽にお寄せいただくとさいわいです。





## 20180324 さいわいカフェ：本日の予定

- ようこそ！「さいわいカフェ」へ、心から歓迎いたします。
- 14:00 はじめの挨拶、歌、お約束事の説明
  - 14:15 「明日この世を去るとしても今日の花に水をあげなさい」第1章の一部をみなさんと一緒に朗読します。自己紹介、受け取った言葉、感想の分かち合い
  - 14:45 グループで会談  
日頃感じていること、参加の動機などお気軽に…♪（もちろん、無理に話さなくても大丈夫です。）
  - 15:30 総括：感想など
  - 15:50 歌、おわりの挨拶

## Cafeのお供：カフェとも♪

「今日のお茶菓子は何かなあ～と楽しみにしている」との声を聞いて、とてもうれしいスタッフです。今日は、筑西市幸町にある喫茶店 WINDSのブレンド珈琲と桜川市真壁町にあるおかしカフェの田舎風おかしをご用意しました。ごゆっくりお寛ぎ下さい(\*^~^v (写真の空っぽの器は笠間焼)



## 安心・安全な場にするためのお約束

- ・自分の考えや価値観を相手に押し付けません。
- ・相手の意見や考えを否定したり、非難したり、傷つける発言はしません。
- ・全員が話せるように、一人で長く話しません。
- ・個人的な話の内容は外で話しません。
- ・特定の宗教や思想は押し付けず、強引な販売や勧誘はしません。
- ・カフェ以外での参加者の交流は自己責任でおこないます。



## 今後のさいわいカフェのご案内

テキストに樋野興夫先生の著書「明日この世を去るとしても、今日の花に水をあげなさい」を朗読し、お互いに思いや体験を分かち合い「解決できなくても、解消はできる」場を目指しています。(テキストの貸出販売有)

今後の日程 第4回 2018年 5月26日(土)  
第5回 2018年 7月28日(土)

13:30～受付 14:00～16:00開催予定  
詳細は、チラシやHPをご覧ください。託児も可能ですので、ご希望の方はお知らせください。

## 読者のみなさまからの声

- 「ちびた鉛筆」の写真を見て、昔大事に使っていた鉛筆たちを思い出しました。 埼玉のチャウチャウさん
- 気付きや恵みをいただき嬉しくなりました。 常総のM7°ドルさん
- 1つ1つの内容を見るだけでも、明るく楽しくって、お茶のお供にひかれて…こんなカフェ近くにあって行きたーいと思います。東京のタマさん
- 今年の目標は、「暇げな風貌」と思っています。筑西のコーギーさん

## おすすめ・やってみたいこと

- 近い所でも、小さい事でも、行ってみよう、やってみようと思いました。まずは、しもだてカフェ巡りをしようかな。 筑西の三毛猫さん
- ママチャリで、つくばりんりんロード縦断に挑戦。 桜川の野うさぎさん
- かたつむりを飼うこと。真珠のような卵と赤ちゃんかたつむりに、きっと癒されることと思います。 奥茨城村のこねこさん



## 行ってみたいところ

- そうだ京都。行くぜ東北。 友達に会いにいきいたいなあ♪ 新幹線ひかり号さん
- ディズニールランドホテルに泊まってみよう。 ハムスター家族さん
- もう一度、国営ひたち海浜公園のネモフィラの丘をみてみたい。 青空大好きさん
- スパリゾートハワイアンズに行ってみよう。新婚旅行はハワイさん
- 「樋野いなか一座」のミュージカルを観に行きたい。はとぼっぼさん



## 編集後記

Springには、ばね・湧き出る・跳ねる・泉などの意味もあるそうです。ぽかぽかの日、庭の芝生に小さな緑の群れを発見！クローバーです。寒い時期も下へ下へと根を張り時を待ち、よみがえりの季節に一斉に芽を出しました。春の力・雑草魂・クローバーパワーをいただきました。

この度、クイズに応募下さった方は28名(ふたば)、心より感謝申し上げます。たくさんの方の応援や励ましの言葉をいただき、「涙なくて語れない」体験となりました。ニュースレターの愛読者の方々が、みつ葉・よつ葉・いつつ葉…と増えていくことを願っています。

今年7月に開催の「がん哲学外来コーディネーター養成講座in富山」に申込みをしました。友達やさいわいカフェに参加下さった方と一緒に4人で初参加、初富山です。今から富山名物は何かなあ～と楽しみにしています。

ご参加のみなさま、どうぞよろしくお願いいたします。  
編集長 えびさわのりこ



## ボランティアスタッフの声

★さいわいカフェに参加し多くの方のお話を聞きました。悲しみや苦しみを経験された方、また御家族やお友達の立場での不安や悩みをお聞きしました。これからも、少しでもスタッフとして、お手伝いできるようなと思っています。

しばわんこさん  
★自由に気楽にお話できる場所があること本当によかったです。ヒマラヤンさん  
ボランティアスタッフさん募集中！  
一緒にカフェを作っていきましょう(^^♪



## ★ リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018 茨城 ★

(がん患者支援 チャリティーウォークイベント)  
2018年5月19日(土)12時～20日(日)12時  
つくば市研究学園駅前公園  
参加者募集！  
ボランティア募集中！

