

# さいわいニュースレター

1周年講演会報告 & 1歳記念号

第9号



## おかげさまで、さいわいカフェ1歳！ ありがとうございます！

昨年の11月25日、いいにこ・いい笑顔の日にスタートしました、さいわいカフェは、1歳になりました。ご利用下さる方々、ご協力下さる方々と共に、無事に一年間過ごすことができましたことを感謝いたします。これからも、地道に継続していけますようにと願っています。ご指導、ご協力よろしくお願ひいたします。

### さいわいカフェ1周年記念特別講演会報告

2018年11月4日(日)小春日和の午後、茨城県県西生涯学習センターにおいて『がん哲学外来さいわいカフェ1周年記念特別講演会』が、開催されました。

会場には、柏、流山、取手、守谷、土浦、竜ヶ崎、つくば、境、石岡、水戸、常陸太田、桜川、結城、下妻、古河、小山、真岡、宇都宮、そして筑西から、約140名の方々がお集まり下さり、樋野興夫先生の「生きる力を引き出す寄り添い方」の講演に耳を傾けました。

質疑応答では、「先生がシティボーイだったら？」との質問や「タイトルの内容のことが聞けなくて残念だった」とのご意見、「先生の雰囲気かほのほのとしていてよかった」などの感想をいただきました。今回の講演会を通して、樋野先生が「結節性硬化症学会理事長」もされていることを初めて知りました。

また、今年もゲストに、コーナーストーンゴスペルクワイアをお迎えし、小さなお子様の天使の歌声や「きみは愛されるため生まれた」「糸」など、会場では、涙ぐむお姿も見受けられました。会場のみなさまと歌った「見上げてごらん夜の星を」は、きっと、平成最後の秋のよい思い出になったことと思います。

2019年から、さいわいカフェは、毎月の開催を予定しています。どうぞお気軽にご参加いただけますようお願いいたします。また、カフェでお会いできることを楽しみにしています。

さいわいカフェ 代表 海老澤規子

### 樋野興夫先生の言葉の処方箋

#### 人と比べるから悩みが生まれる

私たちは小さい頃から人と比較しながら生きています。仕事、収入、学歴、容姿、家柄……。人と比べてしまうから悩みごとは尽きません。

みんな、人との比較で悩んでいます。・・・  
そうした人たちに私は言います。

「仕事は暇なほうがいいんだよ。どんな仕事であっても、どんな職場であっても、衣食住が足りていればいいじゃないですか。生活していけるだけの給料がいただければそれでいいんですよ」

するとみなさんがおっしゃいます。

「それでは私の存在意義がありません。私は昔と同じように働きたいのです。もうあのときの自分には戻れないのでしょうか」

病気になる前の自分を「最高の自分」と思い、いまの自分と比較しているのです。

むかしの元気な自分より、  
いまの自分が「最高」。

他人と自分を比べない。  
昔の自分といまの自分を比べない。  
悩みの多くは、比較から生まれる。

樋野興夫著 順天堂大学医学部/国際教養学部 教授  
がん哲学外来 理事長

『明日この世を去るとしても、  
今日の花に水をあげなさい』 幻冬舎より抜粋



1124 第7回さいわいカフェ

- 14:00 はじめのあいさつ お約束事の説明  
歌：きみは愛されるため生まれた
- 14:15 テキストの朗読
- 14:30 グループで会談  
自己紹介・本の感想・参加の動機など  
お気軽に、無理に話さなくても大丈夫
- 15:20 総括・感想など
- 15:50 歌：365日の紙飛行機  
お知らせ おわりのあいさつ



◆ 安心・安全な場にするためのお約束ごと ◆

- ・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行います。



※ ボランティアスタッフ募集中 ※

興味のある方は、お気軽にお声をかけてください。



●さいわいエッセイ●

出て・聞いて・自分を知る場所

がん哲学外来さいわいカフェin茨城・筑西は、「解決はできなくても解消はできる」という思いのもと、昨年オープンしました。参加して感じた事は、色々な方のお話を「聞く」事によって、私の場合、不思議と、問題の大部分が、解消できているという事です。自分とは違う視点からの人の話を聞く時、新たな気づきや励ましがあり、自分の視野も更に広がります。共感をする事は不安を和らげ「私だけじゃないんだ」という安心感をもたらしてくれます。それらが解消へとつながっているのだと思います。

50歳になってから、自分本位な凝り固まった考えの持ち主ではなく、柔軟な人間になりたいと、様々な場へと、積極的に出て行く様になりました。「外に出なければ自分という人間も、役割も使命も分からない」と樋野先生の言われる通りと痛感しています。そして、一旦、外へ出てみると、次にそこへ行くのが楽しみになり、カレンダーや手帳に予定を書き入れます。

さいわいカフェも「また次も行きたくなる所」として、みなさんの予定表に入れて頂けたらと思います。  
筑西チャウチャウ みぼりん



◆ 古河そうわカフェ in 茨城のご案内 ◆

開催日：原則 毎月第3木曜日 午後2時～4時  
第10回 12月20日(木) 申込不要・参加無料  
第11回 2019年1月17日(木)  
会場：〒306-0205  
古河市関戸1759-16  
主催：がん哲学外来古河そうわカフェin茨城  
電話&FAX 0280-98-1948  
メール：gtkgsowak@gmail.com(前山)



● 編集後記 ●

●霜が降りました。霜月ですね。「霜活」に出かけたいけど、まだ行ったことがありません^^；みなさま、体調はいかがでしょう。紅葉真っ盛りの茨城県。りんごやみかんなどフルーツの美味しいシーズンですね♪日に日に、寒さが厳しくなってきましたけど、夜は「見上げてごらん夜の星を」の世界♪ 満天の星が降ってきそうです★

●さいわいニュースレター第9号、何とか生まれました。今回は、お休みしちゃおうかな…とも思ったのですが、みぼりんが原稿を下さったり、「空から」もイメージが降りてきた気がしてギリギリの発行となりました。こんな「世界一ゆる〜いがん哲学外来カフェもあるよ」と感じていただけましたらさいわいです。

●毎回、これでいいのかなと手探りなさいわいカフェは、「他のカフェはどうしているのかな〜」と、参考にしながら、来年も、突然お邪魔させていただくかもしれません。その時は、どうぞよろしくお願いいたします。

●次回のさいわいカフェは、**2019年1月26日(土)**です。どうぞお気軽にいらしてください。  
あなたの参加をスタッフ一同心からお待ちしております。  
さいわいチャウチャウ 海老澤規子

● 茨城カウンセリングセンター ●

あの「がん哲学外来」がやってくる!!!  
日時：H31年2月2日(土) 午後2時～4時  
会場：茨城県産業会館(水戸) 茨城カウンセリングセンター  
「サポーター」になると受講できます。  
詳しくは、下記へ  
茨城カウンセリングセンター  
029-225-8580  
iccnet@sunshine.ne.jp



Facebook：がん哲学外来さいわいカフェin茨城・筑西  
Twitter：GTさいわいカフェ  
のんびりよちよち更新中、応援下さい。



★ Merry Christmas & 2019 Happy New Year ★

2018年も「がん哲学外来」を通してたくさんの新しい出会いがあったことを感謝いたします。2019年もどうぞよろしくお願いいたします。みなさまの上にさいわいが豊かにありますように。また、お会いできることを楽しみにしています★

