

第七回 がん哲学塾

ニュースレター♪

発行日：平成 29 年 8 月 31 日

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター

E-mail:juku_0307@yahoo.co.jp

平成 29 年 7 月 9 日、がん哲学外来市民学会が行われました。今回はききょうホールの舞台上にて樋野先生と笹子先生に塾生が質問をするという形式で、彦田さんと大弥さんにも参加していただき第七回がん哲学塾を開きました♪今回はがん哲学外来市民学会での感想を 6 年生、5 年生それぞれ載せています。

☆是非読んでみてください☆

「がん哲学外来市民学会大会に参加して」

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター

6 年生 浅田 聖士

2017 年 7 月 8、9 日にて、がん哲学外来市民学会コーディネーター養成講座、第 6 回大会に学生スタッフとして参加させていただきました。そして、大会では「がん教育を実践して」というタイトルで、15 分間の発表をさせていただきました。

コーディネーター養成講座では、柏木先生がスピリチュアルケアについて講演してくださいました。先生の講演の中で、印象に残ったのは「スピリチュアルケアのポイントとして、積極的に傾聴、共感、支持すること、そして、理解的態度と受け身の踏み込みが大事だ。」と話されていたことです。「積極的」、「踏み込み」といった言葉からは、受け身として患者さんに寄り添うだけでなく、個人的な関心をもってしっかりと、患者さんを受け止める覚悟を持つ、ということが大切なのだと感じました。

市民学会での「がん教育を実践して」の発表では、私はたくさんの方に支えてもらっているのだと実感し、暖かい気持ちになりました。一年ぶりに再会した方々やいつもお世話になっている方々に「今日の発表を楽しみにしておくね。頑張ってるね。」と声を掛けていただいたり、傾いていたネクタイまで直していただいたり、皆さんからの愛をいただいているのだと感じ、感謝の気持ちでいっぱいになりました。私は緊張しやすい性格で、少し発表に不安を感じていたのですが、お世話になっている方々に丁寧に伝えようと思うと、自然と気持ちが楽になり、落ち着いて発表を行うことができたと感じています。

がん哲学塾で印象に残ったことは樋野先生がおっしゃった「幸せになるには、利他性と鈍感性が大切だ」ということです。昔から、幸せになるにはどうしたらいいのだろうと考える機会が多く、大学 2 年生の時に「幸せとは何か」というテーマで小論文を書きました。その小論文では、幸せについて語るのは、自分が幸せでないことを公言するようなものであり、「幸せではない」と思うことが無いことが、幸せであるのではないだろうかという結論になりました。しかし、幸せではないと思うことが無くなるには、どうすればよいかという考察には至っていませんでした。樋野先生は人の為に行動すると、鈍感になり、与えられたものに真剣に向き合うようになる。そして、それが自己形成につながるのだとおっしゃっていました。

今までは、自分の内面や考え方に焦点を当ててばかりいたので、先生の言葉は私にとって新しい気付きでした。人の為に行動ができるということは、愛を持って、思いやりをもって接することができることではないでしょうか。愛を持って接すること、つまり、相手を想うことが増えると、自分の行動が変化し自己形成につながる。その結果、自分は幸せになれる、ということなのだと感じました。とてもシンプルな内容だと思いますが、それを実行することは、簡単なことではないのだとも思いました。それを踏まえて、役割を果たす、役割意識を持つということは、幸せになるためにも重要なことなのだ実感する機会になりました。

「がん哲学外来コーディネーター養成講座・がん哲学外来市民学会を終えて」

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター
6年生 高橋 佳孝

がん哲学外来コーディネーター養成講座にスタッフとして参加させて頂き、がん哲学外来市民学会にはスタッフ兼がん哲学塾の登壇者として参加させて頂きました。

8日のがん哲学外来コーディネーター養成講座では昨年の石巻海上での開催には参加することができなかつたため、どの様に進行していくものなのか分からず、主催する側の立場でありながら自分が任された役割を上手くこなせているのか始まる直前まで不安でいっぱいでした。

養成講座が始まると、参加者の笑顔で会場はすぐに満たされ、自分が持っていた不安はどこにいったのかと思うくらいに、気が付けば養成講座があつという間に終わっていたと感じた1日でした。養成講座の中でのグループディスカッション中や各班の発表では、参加された方々のがん哲学外来にかける想いを感じ、自分たちのこの神戸薬科大学で主催することが出来、スタッフとして関わられたことを誇らしく思いました。

9日のがん哲学市民学会では午前中は昨日に引き続き、スタッフとして参加しました。午後から行われたがん哲学塾では登壇者として参加しました。がん哲学塾は普段行っている読書会ではなく、第1回の時と同様に樋野先生・笹子先生に質問をするという形での開催でした。今回は哲学塾を見てください方が大勢居られたことと舞台上であつたため、がん哲学塾が始まる前には感じた事のない緊張感がありました。哲学塾が始まり、気が付くと緊張も無くなっており、質問と答えが飛び交う対話が行われていました。質問の内容や先生方の答え、参加した塾生の考え方に、がん哲学塾では自分一人で悩んでいたことも解消していけるような考え方を持つ事が出来ると改めて感じました。哲学塾では彦田さんと大弥さんにも参加して頂き、とても有意義な時間を過ごせました。多くの方に、自分たちが行っているがん哲学塾を見てもらうことができ、今後は多くの方に参加して頂き、学生だから話し合えることや、学生が思っている悩みや相談、考え方を聞いてもらい、より人間性が磨かれていく場にしていきたいと感じました。

今回のがん哲学市民学会のテーマは「役割を果たす」でした。充実した2日間が終わり、ほっとしていると参加者の方から「ありがとう」「学生を見ているとこっちまで元気がもらえる」「お疲れ様」と声をかけて頂き、自分の中で込み上げてくるものがありました。2日間を通して、担うことになった役割を自分なりに最大限に果たせたのではないかと感じました。

今回経験した役割を踏まえて、これから担うことになる自分の役割に対して全力で取り組んでいきたいと思いました。

またがん哲学外来市民学会の終盤には、2年間行ってきたゼミ活動を振り返っていました。

学会が始まる前に、「今回の学会が共に活動してきた6回生4人での最後の活動になるかもしれない」と話していました。学会が終わる頃には寂しさも感じ、それと同時に今までの2年間の達成感も感じました。この2日間の活動と二年間のゼミ活動は自分にとって、大きな財産になりました。

ゼミ活動では沼田先生・横山先生から「感謝すること」の大切さを教わってきましたが、この様な経験させて頂いた沼田先生と横山先生を始め、一緒に活動してきた4人や引き続き活動していく後輩、メディカルカフェでお話ししてくださった方々、学会で知り合った方々、自分に関わってくださった全ての人に感謝しています。

「がん哲学外来市民学会第6回大会を終えて」

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター

6年生 朴 聡美

2017年7月9日、日曜日。早朝にばらついた雨も止み、曇り空から差し込む日差しが眩しく感じる中、神戸薬科大学の中でも特に、窓からの景色が美しいと称されているききょう記念ホールにて、「がん哲学外来市民学会第6回大会」が開催されました。

前日に開かれた「第7回がん哲学外来コーディネーター養成講座」からの流れもあり、300名を超える多くの方が参加され、大収容のホールは、終日人で賑っていました。

今年の市民学会のテーマは、「役割を果たす」。主催者である沼田先生、横山先生が心を込めて決めたテーマです。

樋野先生の御著書でも目にするフレーズですが、私は、日常において人(自分じゃない他の誰か)と関わっていると、“役割”は常に生じていると思っています。その時、その場において、自分がすべきことは何なのか。その人(自分と関わった人)にとって、自分ができることは何なのか。そう考えることは、役割を果たす第1歩になっているのではないのでしょうか。これは、人(自分じゃない誰か)と関わらないときにも、つまり病気になった時など関わる相手が自分の時にも、同じことが言えるのではないかと思います。

人との関わりは、生き物の様です。流動的であり、儂く壊れやすく、でもとっても尊いもの。傷つけてしまうことは往々にしてあり、だからこそ、深く考え、思いやりや優しさを伴った行動がとても大切なのだと思います。役割を果たす相手が他人であるときはもちろんのこと、たとえそれが、自分であったとしても。

そんな、しみじみとした奥深さを感じさせるテーマの下、私たちゼミ生は両当日、学生スタッフとして参加させていただきました。

参加者の皆さんはとても暖かく、スタッフである私たちにかけてくださる言葉の一言一言に、優しさを感じました。

樋野先生やメディカル・カフェを通じて知り合った方々からの再会を喜んでくださる温かいお声がけもあり、心に潤いを与えてくれるような優しい思いに包まれていました。

一方で、両日に渡る御高名な先生方の貴重な講演を聴く機会も逃してしまうほど、息つく暇もなく忙しい時を過ごしていました。講演は、出来ることならすべて聴いてほしいという先生方の思いや、是が非でも聴きたいという私の強い思いはあったものの、やはりイレギュラーな事態に対応してこそそのスタッフ。聴けた講演はほんのわずかでしたが、私は、その時、その場において最大限の役割を果たしたのだと思っています。

先生方が、たった2人で一から造り上げたプログラム。その中に、私は自分の役割を見出し、やるべきことを果たし得たのだという喜びと、少しの成長を感じています。

また、本学会の一番最後という大切な枠に、哲学塾を行う場を設けていただきました。いつもより短い時間、いつもとは違う場所、いつもと少し違ったメンバーの中で、皆さんとといったいどんな対話を行えるのかを、とても楽しみにしていました。

私たちからの発言から対話がスタートするため、塾生からの質問は必須でした。その状況において、さすがは6年生と言うべきなのでしょう。4人各々が発言し、先生方や参加して下さった方々との対話において会を作りあげ、その場における役割を果たしたと思っています。ただ発言すればいいというわけではありませんし、本当は5年生にも発言の機会があればと思っていました。しかし、6年生は、舞台上に座っている責任と、哲学塾を開いてきた自負心とを、あの場において全うできたのではないかと思います。

私は、4人揃っての活動は最後かもしれないあの場において各々の発言に、嬉しさと感動で胸がいっぱいでした。見事に違う性格を持った私たちでしたが、4人が揃えば心強く、誰かが欠けたら補い合えるメンバーだったように思います。私がこんなに誰かを思う人間でいられるのも、先生方はもちろんのこと、皆と活動できた2年間があったからこそだと思います。一緒に活動してきた3人に、とても感謝しています。

最後に、愛と感謝を。

一日目の養成講座を終え、ほど良い疲労感と、充実感に満たされながら帰宅していると、自然と心から、泣いてしまうほどの感謝の気持ちが溢れ出してきました。きっとそれは、参加者の皆様や私と関わって下さった方々からの愛情の大きさを感じ、そして、身近にある数々の愛に気づかないうちに触れていたことに気づいたからだだと思います。

愛は、日常に溢れていて、それに気づくことができるのは自分自身なのだということを1日かけて教えていただいたような気がしました。そして、その愛を注いでくださる方々に心から感謝できる自分でいたいと、今、強く思います。

そして、一誰かのためは、結局、自分のため。

これは、哲学塾を行ったあの場で、あの時間を皆さんと共有したからこそ実感できた、自分の身に深く沁み込んで言った言葉です。

暖かく見守り、私の言葉に耳を傾けて聴いてくださった皆様に、皆様の愛に、深く感謝致します。

「市民学会を終えて」

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター

5年生 青柿 和樹

最近、「あなたは自己肯定感を持っていますか？」という電車内の広告メッセージにハッとさせられた。恐らく、「今、あなたに最も足りないものは何か？」と問われれば、真っ先に答えるのがこの“自己肯定感”だからだろう。

“自己肯定感”とはその言葉通り、自分を肯定している感覚であり、「自分は大切な存在だ」と思える精神の状態を指す。僕は、今でも自分の能力が足りずうまくいかないことや周囲の人に優しくできないこと、他人の嫌な部分がどうしても流せずにストレスを感じる事があれば、「ああ、自分は本当に小さいなあ。まだまだ器を大きくしないといけないし、まだまだ努力が足りないなあ。」と人知れず自分を責めて、責めての繰り返しだ。全て自分が悪いわけではないのだろうが、他人の性格はなかなか変えられないことを知っているため、“変えられる存在である自分”に鞭を入れて生きてきた。そのせいか、自分だったら絶対こんな言葉を言わないし、こんな行動はしないと考える不愉快な行動を何も考えずに行う人に対し、どこか許せない気持ちを抱えてしまう。そんな言動が普通に通ってしまい、誰も何も言わない環境にも腹が立つし、同時に「あの人はあんな言動をしても何も言われぬし、じゃあ、自分も言葉を発する際、相手がどんな気持ちになるのかな？など一切考えず、言ってしまった方が楽なのではないか？」とさえ考えてしまう時がある。しかし、そんな考えに至った際、「ああ、自分って小さいな」とまた自分を責めるという悪循環に陥ってこれまで過ごしてきた。幸い、今までは自分に鞭を入れるパワープレーで解決できていた。つまり、努力して自分の能力を上げ、問題を解決しようと少々無茶をし、優しい周囲の人たちに支えられ、乗り越えてきた。「もし、パワープレーが通じない場面に出くわしたら」と考えると、自分でも怖くなる時がよくある。「取りあえず自己肯定感だけ持っておくようにすればよいのではないか？」と思ったとしても、そう簡単ではない。僕は、自分が死ぬまでに達成したいと思う目標があり、それが今のところ、“人格、人間性の向上”であり、どんな場面でも自分を肯定しては成長が望めない気がし、丁度良いバランスがなかなか取れないでいるためだ。

ところで、自分を認めないと相手も認めてあげられないという言葉をよく耳にするが、僕には本当の意味で自分を認められるときなんてくるのかずっと疑問だった。将来、日本の医療の一端を担う以上、相手の気持ちを理解する姿勢が必ず必要となる。実際、「困っている人や病に苦しむ人に対し、自分にも何かできるかもしれない」と思って医療職を希望している以上、患者さんや病める人に対しては「この方は病気で苦しんでいるから、こういう態度や不満を口に出されている」と、ある程度認められる自信はある。しかし、それはあくまで“患者さんや病める人”に対してだ。先程述べた状態の人に対しては、どこか完全には許容できていない。

僕は読書が好きで、近頃読んだ本の一節に“承認欲求がそうさせた”という言葉があった。三大欲求のほかに、人間には生存欲、怠惰欲、歓楽欲、そして承認欲があるようだが、この承認欲求には底がない気がする。今、ちょうど僕が取り上げている自己肯定感を程よくコントロールしない限り、承認欲に支配され、外部に承認を求めようになってしまう。自分を含め、人は本当に弱くて勝手な生き物だと思う。口先ではどんなに他者から評価されるような、いわゆる“立派な言葉”を発していても、実際にこれを当人が行っているかと言われれば、なかなかできていないように思う。また、自分の周囲の人を自身が目にした

ワンシーンだけで判断し、その人を分かった気になる。実際、その人がどれだけ考え、思いやりを持って行動していても、その思いやりが分からない人だっている。しかし、ものは考えようで、これらの弱くて身勝手な人達にも承認欲求、それも普通より大きな承認欲求があり、それはうまく自分で自分を肯定できないところからきているのかもしれない。そう思うと、「実際、該当者が今の僕のように深く考え、悩んでいるのかは分からないが、大なり小なり自己肯定感が欠如しているから苦しむことがあるんだな」となんだか僕と似ている気がして笑えてくる。もちろん、自己肯定感云々のことなんて何にも考えずに周りに迷惑をかけている人もきつーと思う。しかし、その人にはその人の成長段階があつて、もしかしたらそんなことを一切考えずに人生を終えるかもしれない。僕は、色々なことを考えて行動し、成長できることを自分自身に望むが、そうならない他者の人生を否定するつもりはない。市民学会で頻出していた言葉に “解決できなくても解消はできる”、“to do よりも to be”、“愛” というものがあった。これまで様々なことを述べてきたが、これら三つの言葉は今の自分にぴったりで、深く胸に刺さった。やはり、これからの自分の課題はバランスを取った上での自己肯定感の向上であり、今まで同様、このことに関しては苦しむことになるのだろう。しかし、市民学会で多くの著名な先生方の講演を耳にした今、なぜか以前より心は落ち着いている。それはまさしく、解決はできないが解消ができた状態であり、「特別なことができなくても、自分の存在を自分自身が認めてあげられているのかな？」と思う。これまでどこか許容できなかった人達も本人が気付いているかは別にして、恐らく心に抱えたものをうまく表現できない“病める人”であり、その病める人フィルターを通して周囲の人を観察すると、皆自分と同じように肩を寄せ合っただけ生きていけない弱くてもろい存在なんだと感じる。僕自身が今ふと思ひ悩むことを抱えながらも成長できた際、周囲のそういう人達にも愛を持って接することができる器の大きな人間になりたいと思った。

「がん哲学外来市民学会に参加して」

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター

5年生 大林 裕典

今回のがん哲学外来市民学会は神戸で行われるということで自分も塾生、学生スタッフとして参加させていただきました。今回のテーマは「役割を果たす」で、がん哲学外来の創設者である樋野先生の書かれている著書の中にもよく見られる単語であり、そこから主催者である沼田先生と横山先生がお決めになったのかと思いました。

全体のプログラムとしてはまず樋野興夫先生から始まり、寺岡賢先生、沼野尚美先生、笹子三津留先生、浅田聖司先輩のご講演がありました。最後に自分を含めた塾生も参加しての哲学塾をやらせていただきました。哲学塾はいつもの読書会ではなく、塾生である6年生、5年生が主に樋野先生や笹子先生に質問させていただくという形式でした。自分は何を質問するべきか、またこの場に合うような質問はないかと模索している内に先輩方が次々に質問されていました。先輩方の発言に感動するとともに、もし来年自分たちがこの立場に置かれたとき、質問を投げかけられるかという不安を覚えました。質問される先輩方を見て、この方々は普段から色々な方向にアンテナを張られ、様々な感性をお持ちになっているのだろうという感想を持ちました。今の自分には、逆にこれといった議題がないため質問するということがとても難しく感じました。自分もこれから1年ゼミ活動を通して少しでも成長できればと思います。

今回学生スタッフとして与えられた役割は果すことができたと思っています。またこのことがどこかで生きることがあると思います。この貴重な経験をさせてくださった主催者の沼田先生、横山先生、講演してくださった先生方、参加してくださった皆様にお礼を申し上げます。

「がん哲学外来市民学会に参加して」

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター
5年生 川口 真奈

平成 29 年 7 月 8 日にがん哲学外来コーディネーター養成講座が、7 月 9 日にがん哲学外来市民学会が行われ、私は両日ともスタッフとして参加させていただきました。

今年の市民学会のテーマは、「役割を果たす」でした。

自分にとっての役割は何か？ということを考えさせられた二日間だと思います。

今回自分にとっての役割は主に二つあると感じました。一つ目はスタッフとして参加したこと、二つ目はがん哲学塾の司会を任されたことです。

スタッフとして参加して周りのスタッフや参加者の方々も皆それぞれの“役割”を果たして頑張っていると思うと自分ももっと頑張らないといけないと思いました。手伝ってくれた同期の 5 年生には「楽しかった」や「スタッフとして参加できて良かった」や「あつという間に時間が過ぎて、良い経験できた」というとても嬉しいコメントをいただいた。そして両日ともに参加してくださった方々に、素敵な笑顔で「ありがとう」や「お疲れ様でした」や「楽しかったです」などのお言葉をいただきました。自分自身も今回スタッフとして参加させていただけたこの経験はかけがえのないものとなり、周りのスタッフや参加者の方々の笑顔・優しさ・温かさ・思いやりがすごく自分にとって大きな活力となりました。たくさんの方々との出会いをこれからも大切にして誰かの役に立てるような人になりたいと心から思いました。この二日間でのスタッフとしての“役割”はかけがえのないものになりました。多くの方に感謝でいっぱいです。

がん哲学塾では、普段のがん哲学塾は樋野先生の著書「いい覚悟で生きる」から一節読んでそこから自分の思ったことをそれぞれ語り合うのですが、今回は違いました。今回は読書会をせず塾生から樋野先生、笹子先生に質問を投げかける形式として行ないました。

私は今回、がん哲学塾の司会をさせていただきました。自分自身、大勢の前で話すのが緊張しやすく、正直司会をうまくできるか不安でした。司会という“役割”を横山先生から任せられたことで任せていただけた限り期待に応えたい、やり遂げたいという思いがありました。沼田先生や横山先生や先輩方に支えられながら、最後までやり遂げ自分の“役割”を果たせたと感じる事ができました。がん哲学塾での司会が良い経験となりましたし、自分のこれからの成長に繋がる過程の 1 つでもあると思いました。がん哲学塾での後悔を強いていえば、自分の“役割”であった司会の緊張もあり、自分の質問を樋野先生や笹子先生に質問できなかつたことです。がん哲学塾を始められた 6 年生の先輩方が皆さん質問できたので良かったと思いますが、先輩方を頼っているのを思い知らされました。一つの“役割”もこなしつつ他の“役割”もこなせるようにしたいと思いました。

今回司会をしてみて周りの顔を見て様子を伺って話を円滑に進めていきつつ、話している人がいるときは最後までお話を聴き、終わったと思えばまた進めていくなど“役割”がたくさんあったように感じました。このことを今後活かしていけたらと司会を終えて思いました。

最後に人それぞれの気持ちや“役割”は各々違うと思いますが、私自身の気持ちは沼田先生、横山先生お二人の先生の想いがつまっているコーディネーター養成講座とがん哲学外来市民学会に学生スタッフとして参加させていただいたこと、がん哲学塾の司会をしたこと。私が“役割”を果たしたと感じたこの経験は忘れることのない思い出となりました。



顧問：樋野興夫
塾頭：沼田千賀子
副塾頭：横山郁子
塾生：浅田聖士、高橋佳孝、武七海、朴聡美
青柿和樹、大林裕典、川口真奈