

# 第十一回がん哲学塾

## ニュースレター

発行日：平成 30 年 2 月 8 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 30 年 3 月 3 日、樋野興夫先生の著書の中の一節「人生の目的は品性を完成するにあり」を用いて、恒例の読書会という形で、第十一回がん哲学塾を開きました♪

### 「がん哲学塾を終えて」

神戸薬科大学 4 年生

今回のがん哲学塾のテーマは『人生の目的は品性を完成するにあり』であった。

品性と聞いてまず思いついたのは『いい人であること』だった。

私が『いい人』になるために心掛けていることは、『他人の話をよく聞くこと』『素直であること』『人を傷つけないこと』『周りの環境のせいにはしないこと』『上手くいかない時、原因は自分にあると考えること』などが思い浮かぶ。

今回初めてがん哲学塾に参加し、初めてお会いする方とお話をしたが、その中で気付いたことがある。それは、自分が思っているほど私は『他人の話をよく聞くこと』ができていないということだ。そしてそれは全ての話を聞いていないわけではなく、過去に自分が傷ついて思い出さないようにしている事と関連するような話が聞けていないらしい。何かが引っかかってうまく自分の中に入らないのだ。

私は普段から自分の話を自分からすることが少ないと思う。原因は分からないのだけど、いつからか、人前で自分のことを話すのが恥ずかしいと感じるようになった。あと、誰も自分の話なんて興味がないだろうな、と心のどこかで冷めたところもあるのかもしれない。あまり悩みを誰かに相談することもないし、結局は自分で解決しなければならないと思っていた。だから、問題が発生したとき、自分で解決するために、原因は自分にある、と考えていつも自分が変わろうと努力してきた。これが先に述べた『上手くいかない時、原因は自分にあると考えること』である。

しかし、がん哲学塾でそのことを話すと、それは一時的に解決したように見えるだけで根本的な解決にはなっていないのではないかと言われた。今まで自分が心の中で薄々と分かっていたのに、現実と向き合うことを避けていた自分がいることに気付いた。

そして、自分のなかで消化できていない問題があるからこそ、他人の話の中で、自分の傷を抉り返すようなエピソードがあると無意識に防御反応が起き、頭が混乱して、他人の話を聞けなくなるのではないかと思う。

ここまでを振り返ってみると、私は一つの『上手くいかない時、原因は自分にあると考えること』という品性にこだわり、もう一つの『他人の話をよく聞くこと』という品性を犠牲にしていることにも気付いてしまった。

次ページへつづく

他にも私が心掛けていることを振り返ってみたいと思う。まず『人を傷つけないこと』について。私は集団の中で発言するのが苦手だ。それは、その場にいる全員が嫌な思いをしないよう考えてしまうからだと思う。1対1なら相手のことだけ考えればよいが集団の中にはいろいろな状況の人がいる。だから誰も傷つけないような言葉を選んでいくうちにどんどん話題が先に進んでしまい一言も話せないままに終わってしまうこともある。それが災いして、あの子は会話に参加してないなと周りから思われているかもしれない。

集団で話すということは、みんなで一つの大きな物(例えば御輿のようなもの)を運んでいるのと似ていると思う。私が何も言葉を発せなかった時、みんなは肩に荷物を担いでいるのに自分は担いでいるようで肩には何の負荷もかかかっていないような気がする。

『素直であること』だって、時には災いする。私はたとえ自分とは考え方が違ってなるべく人から頂いたアドバイス通りに物事を進めようと努力している。ただ世の中には本当にいろいろな考え方あり、そのせいで八方美人のように思われたこともある。

このように、自分では品性の一部だと思っていることも、他人から見れば、変わったこだわりだなあと思われているのかもしれない。

今日、『人生の目的は品性を完成するにあり』というテーマでいろいろな方とお話し、自分の今までの行動を振り返ってみると、私は品性とは『いい人』になることであり、それは自己犠牲の上に完成されるものと勘違いをしていたように思う。『いい人』になるために、自分で自分を追い込み、その結果だんだんと自分の限界に近いことに気付いた。いい人って誰のためのいい人なんだろう。まずは自分を大切に自分で自身に余裕がないと、他の人を大切にできないのではないか。

これから薬剤師になるにあたり、いろいろな背景の患者さんとお話するだろう。その時に、全てを受け止めるためには、まず自分の心が健康でなければならない。そのためには、いつまでも自分を追い込むような考え方ではいけない。

自分が長らく持っていた考え方をすぐに変えることは難しいだろう。それでも今日頂いたアドバイスを受け入れて、少しずつ、自分を大切にできるようになりたいと思う。

そして、いろいろな人の考え方を学び、怖がらずにいろいろな経験をして、先生から頂いたお言葉のように、人として厚みを持った人間になり、いつかは自分なりの品性を完成させたいと思う。

### 「がん哲学塾に参加して」

5年生 川口真奈

2018年3月3日土曜日、少しずつ春の暖かさも感じてきたこの日に、がん哲学塾が行われました。樋野興夫先生の「いい覚悟で生きる」の一節を読み、思ったことや感じたことを話し合いました。今回から後輩たちが哲学塾の開催を引き継ぎ、テーマを選んでくれました。今回読んだ一節は「人生の目的は品性を完成するにあり」でした。

次ページへつづく

自分にとっての品性は何か？と言われると初めはパッと思いつかなかったが、周りの思ったことや感じたことを聞いていくうちに私にとっての品性は私自身(個性)だと思いました。樋野先生の本でも「今、自分の目の前にあることに一生懸命取り組み、自分の行いによって人が喜んでくれることによって、初めて品性は磨かれていくものです」という文があり、心に染みしました。人はそれぞれ役割があり、それをどれだけ取り組むのか、また優しさなど人の個性としていいところをどれだけ磨くかによって成長していくものだと感じます。

またがん哲学塾で人間関係の話もできました。人間関係は難しいもので、自分が周りに相談するのは本当は自分では答えが出ているが、周りにも自分と同じ意見を言ってほしいという願望も込めて相談していると思います。だから周りが違う意見を言うと、内容によってはその意見を受け入れられないことが多い。自分だけの意見だとそれしか頭に入らず、他の意見が受け入れられない現象が起きている。でも時間が経ったり、落ちついて考えたら人は理解をする。自分自身のコントロールも相手の想いも考えられるかによって、それもまた品性につながるのではないかと思います。

「人生の目的は品性を完成するにあり」がテーマだった今回、先生方や5回生、そして4回生とたくさん思ったことを話し合えた。参加者の相談という形にもなったが、参加者自身ががん哲学塾で解決したと思え、笑顔なら自分の役割は少しでも果たせているのだと思えるようになりました。周りの意見を聞くとき新しい発見や発想が多くとても新鮮で、すごく良い刺激になりました。今回のがん哲学塾での思い出を忘れず、自分の品性を今よりもっと磨き成長しようと改めて思いました。

### 「がん哲学塾、メディカルカフェを通して」

4年生 鈴木友梨香

今回初めてメディカルカフェに参加して特に印象的だったのは明るい方が多く、がんに対して前向きな考えを持つ人が多いということでした。参加する前はつらい経験やがんの苦しみに関する話題が多いのではないかと、その場合どういう反応をすればいいのかなどと考えていましたが、がんや治療に対して不安ばかり口にするのではなく、むしろ家族や医療従事者に対して感謝を述べる人ばかりでした。

メディカルカフェに来てくださったがん患者さんが「お医者さんや薬剤師さん、看護師さんが病気や治療に対する疑問を丁寧に説明してくれることだけではなく、あいさつをしてくれることやおしゃべりをしてくれることが本当にうれしい」というお話をしてくださいました。また、ストレス解消法についてグループの皆さんとディスカッションをした際、皆さんと思いきり笑いあいながら自分のストレス解消法を紹介しあいました。そのときお話ししている方ががん患者であるとは全く意識していませんでした。今までの私はがんに対する向き合い方について考えすぎたのかもしれませんが。祖母ががんだとわかったとき、なんと声をかけるべきなのか分からず向きあうこともできませんでした。

次ページへつづく

何かと理由を付けて今までのように会うことさえ拒んでいた気がします。今思えば何をしてあげよう、なんと声をかけようとするのではなく、今まで通り会いに行き、なんでもない雑談をすることだけでも良かったように思えました。一番よくなかったことは、がんと診断された祖母を避けてしまったことだったのだと思います。とても後悔しています。

私のようにがん患者に対してどう接していいかわからない人は多いと思います。しかし、自分は何をすべきなのかを考えすぎず、今まで通り、あいさつを交わしたり何気ない会話をしたりすることが大切なかもしれないと、がん哲学塾やメディカルカフェを通して感じることができました。メディカルカフェというものが行われていること自体まだまだ知られていないと思います。私自身も大学に入学してからこのような活動が行われていることを知りました。また、私の祖母のように地方に住んでいるがん患者にとっては参加が難しいのが現状です。メディカルカフェという活動が多くの人に知れ渡り、がんに対する悩みを抱えている人の気持ちが参加を通して少しでも楽になることを願って、この活動を広げることができればと思います。

## 「カラフル」

5年生 青柿和樹

森絵都さんが書かれた「カラフル」は、私のお気に入りの一冊だ。その中の一節に「人は自分でも気づかないところで、だれかを救ったり苦しめたりしている。この世があまりにもカラフルだから、ぼくらはいつも迷っている。どれがほんとの色だかわからなくて。どれが自分の色だかわからなくて。」という文章が出てくる。私が初めてこの本を読んだのは小学校低学年の頃であり、当時は読後に「面白かった」という感想しか浮かばなかった。しかし、なぜかこの文章だけが未だに頭から離れず、現在に至るまで何度もこの本を読んでいるが、これらの言葉の印象が強すぎてなかなか次のページに進めないことがよくあった。

最近、「(自分も含めて、)周囲の人も起こる出来事も全てカラフルだなあ」と感じる人が多い。何度も読んだ「カラフル」に影響されているのか、私自身が少し成長して客観的に判断できるようになったのかは分からないが、苦手な人も身に降りかかる出来事も決して黒1色ではないということが徐々に分かってきた。

これまで、たしかに黒く見える人にも出来事にも遭遇してきた。その際、落ち込んで心が青くなることがあったし、怒りで赤くなることもあった。しかし、その期間の長短はあるものの、ずっと心が青や赤1色であり続けることはなかった。自分自身が赤い心を燃料にして乗り越えてきたり、しばらく心を青1色にして落ちるところまで落ち、そこから這い上がってきたり、周囲の温かな黄色い雰囲気や言葉がけが心の支えになったためだと思う。また、黒く見えていた人の心が実はピンクの愛情で溢れており、「ピンクを全面に出せば、私が成長しないと考える黒く見せてくれていたんだ」と感じたことや、「何で自分ばかり」と感じる黒い出来事が、実は「数段飛ばしで自分を成長させてくれる神々しい金の出来事だった」ということに後で気付くという経験を多くしてきた。見るもの全てが黒い敵のように感じたが、

次ページへつづく

実は自分が黒い色メガネで周囲を見渡して全てを黒として認識していたことに気付いたり、自分より優れた金の人物を羨んで心に黒を産んできたが、実は彼らが心に抱えてきた人一倍の青の存在を知って反省するという経験も多くしてきた。注意しないといけないのは、心(内面)も外見もそれぞれ1色の人も出来事もなかなか存在しないということだ。

「まさかあの人が」と周囲を悲しませるような事件を起こした人は、外見は白く見えていたのかもしれないが、心はたくさん色が複雑に混ざり合っていて気付かぬうちに黒くなっていたのかもしれない。もちろん、誰もがそんな危険性を孕んでいると思うし、自分が勝手にピンクだと思っていた言動が見る人によっては黒1色だということもある。そういう意味では、完全に周囲の人を色付けすることはできないし、「あの人はこういう人だ」という言葉も本当は大きな間違いかもしれない。しかし、人(もちろん私も)はすぐに色付けしたがるし、それを共有したがる。

これまで、人知れず青い心で苦しんできたことがある。そんな時、大半の人は私のことを何も知らないのに「あいつは不幸な青だ」と判断し、それを共有してきた。今思えば、気付かぬうちに外見も青を呈していたのかもしれないが、特に周囲に黒い害を与えているわけではないのにも関わらず、腫れ物でも扱うようなひどい噂を流されて苦しんだことがあった。ある人が「皆注目しているんや。羨ましいんや。ほんまに興味のない奴にはかまったりせんわ。」と言った。その人にとって、何気なく発した無色の言葉だったかもしれないが、私にとってはその言葉ピンクであり、黄でもあり、「お前は無色じゃない(お前は確かに生きています)」という言葉に感じてとても嬉しかった。

きっと、この世があまりにもカラフルだから私達は生き辛く、見たくない、聞きたくない言葉や出来事で溢れている。もしかすると、この自分が知らないうちに他人にとっての黄色い希望や黒い敵になっているかもしれない。しかし、確かに私達は必死に自分の色を出しており、無色の存在ではない。周囲に黒いと思われることは悲しいことだが、私の心はカラフルであり、実際に少なからず黒も存在する。いつの日か、人知れず心に青を抱えていたとしても、周囲の人には黄やピンクで接することのできる人間になっていたいと思う。

## 「がんを受け入れる」

4年生 堀部里帆

今回参加したメディカルカフェ(私にとっては四回目)では、がん患者さん本人と家族や周りの人の関わり方について話しました。メディカルカフェの前に行われたがん哲学塾でも、同じ話題が出たので、そのことについて書こうと思います。

私の班にはもちろんがん患者さんもいらっしゃいましたし、その家族の立場の人もいて、色々な立場の方からお話を聞く事が出来ました。その中でも印象的だったことが二つありました。

一つ目は、患者さんは「がんになったと告知された時、自分が落ち込むことよりも、自分の子供や家族にどうやって伝えようと悩む」ということです。これは、前の週末に参加したメディカルカフェで出会った患者さんもおっしゃっていました。娘に遺伝していたらどうしよう、一緒に暮らしている息子の食生活も見直さなければ、まだ小学生の子供にどういう風に伝えよう、うまく伝えられるか分からない、など様々な形で心配される方がたくさんいらっしゃいました。

次ページへつづく

また、自分が素直な気持ちを話すことで家族に嫌な思いをさせてしまうのかもしれないと心配されているようでした。そして二つ目は、患者さんのご家族や周りの方は「患者さんの為だと思って様々な治療法を調べて、薦めてきたりする」ということ。患者さんが辛いのはもちろんなのですが、家族もすごく辛い思いをしているんだろうなと思いました。何かしたいのに、何をしたいかわからず、そして何かをしていないと落ち着かなくて、様々な情報収集をすることに時間を費やしてしまうというのはとてもよくわかります。何もできない無力感を感じてうまく接することができなくなったと言う方もいらっしゃいました。

これらは全て、お互いがお互いの為だと思い込んでいることをしている結果起こっているすれ違いのように思います。キューブラー・ロスの「死ぬ瞬間」という本を読んだのですが、そこでもそのことについて触れられていました。がん患者さん本人は、がんについて周りの人と話したいのに、周りの人は変に気を使ってしまい、うまく話し合うことができない。一方で、周りの人はがんについて触れてはいけないような気がして、結局自分が自分の価値観でその患者さんにとって良いと思うことをしてあげるが、それは実際に患者さんが望んでいることではない。せっかくお互いのことを思いやっているのに、相手にうまく伝わらず、関係に溝が入ってしまうというのは、とても残念なことです。こうならないようにするためには、お互いが思っていることを話すのが一番だと思いました。ただ、だからといっていきなりお互いの思いを話すのは勇気も必要だし、難しいことです。そういう方には一度ご家族を連れてメディカルカフェに来ていただきたい、メディカルカフェがそのようなすれ違いをなくす小さなきっかけになればいいな、と強く思いました。

一回目、二回目はただ参加することで精一杯でしたが、今回は私にとって、今後メディカルカフェに参加していく意味を見つけられた気がします。もやもやした視界がはっきりとしたような、少し特別に感じたメディカルカフェでした。

## 品性という言葉聞いて

4年生 森 夕理子

「品性」という言葉を聞いて、ある女優さんの言葉を思い出しました。

「私はたくさんのお金を得て、欲しいものは全て手に入れました。しかし心はボロボロでした。あなたはこれに足りない、もっとこうでないといけない、とたくさんの人から言われ、それに答えるためにたくさん努力してきました。しかし心も体もボロボロで病気になって自分を見つめ直したときに、みんなに受け入れてもらうために見た目だけを美しくしても意味がない、最も美しく見せるものは品格だと分かりました。それはあなたがあなたであるために存在しているものであり、どんなに辛い時でもそのことを忘れないでほしい。」この言葉と、樋野興夫先生の著書の一節の「人生の目的は品性を完成するにあり」に似ているところがあると感じました。

病気に限らず困難が立ちまわると、どうして自分はできないんだ、自分だけこうなんだ、と自分本位に考えてしまうことがあると思います。しかしそれは誰もが思うことであり、品性を作り上げるための通過点だと考えました。こういった辛い時に色んな視点から自分が置かれている状況を把握して、自分がすべきことを行動に移すことが重要になります。

次ページへつづく

そしてその行動を周りの人達に認められて、自分の存在意義を感じることができます。周りの評価を気にするというのはマイナスのイメージを持たれがちですが、誰かのために何かをして感謝していただいたときはとても嬉しく思います。人のために行動するとその人たちのみならず、自分の心を豊かにして前向きな気持ちになり、そして前向きな気持ちが楽しい時間を作り、生きる希望を見出すと思いました。

先生方と学生で話し合っているときに、ある方が薬剤師は薬を通して患者さんを見がちになると話していました。もちろん専門知識をフルに発揮し、患者さんが良好になればいいですが、患者さんにとって不安に思う要因は治療だけではなく、今後の生活や周りへの影響が含まれています。薬剤師は薬の情報を適切に伝え、薬への不安を取り除くことが主な仕事ですが、医療従事者だけでなく一人の人間として、まず患者さんのお話を傾聴し尊重することが第一であることを学びました。それはがん哲学外来で樋野先生がされている、患者さんのお話を傾聴しその後に的確なお言葉を送られることは、まさに人のために何かをするための根本的な行動だと思いました。人の品性に感化され、感謝し、自分の品性を磨いていくということはお互いの生き様が最も輝かしくみえる瞬間だと感じます。将来薬剤師という職業を通して自分がすべきことを一生懸命にこなし、まわりに良い影響を与えられるような人になれば、最期には私にとって美しく輝かしい人生を歩んでいくことができたと感じられるのかもしれないと思いました。

### 「品性の完成に向かって」

4年生 田中葉月

今回2回目の参加で、前回とても有意義な時間だったので今回もいろんな皆さんの意見が聞けるのを楽しみに参加しました。

私が今回の恒例の読書会の題材を選ばせていただいたのですが、この題材を選ぶにあたり、樋野先生の著書である「いい覚悟で生きる」をもういちど読んでみると、今の私には「人生の目的は品性を完成するにあり」という一節がピンとききました。この一節の中でも、特に“人生の目的は、仕事の成功や世間の賞賛、ましてやお金持ちになることではありません。今自分の目の前にあることに一生懸命取り組み自分の行いによって人が喜んでくれることによって初めて品性は磨かれていくのです”というところにひかれ、品性について皆さんの意見が知りたいと思い選びました。

それぞれ皆さんが経験や体験を語られている中で、先生が“相手が本当に喜んでいるかどうかはわからない、いろいろ試してみて探してみるのも経験値に繋がる”というようなことをおっしゃられたのが私自身にとっても響きました。私は、最近自分が未熟だからといって向き合えずに甘えてしまっていることに少しもやもやしていました。この先生の言葉を聞いた時、樋野先生の著書によく出てくる“余計な御節介”ということばがふと浮かびました。相手の為にと考えていてもいつの間にか違う方向にエネルギーを注いでしまい、逆に相手を困らせてしまうのは本当にもったいないことだと思います。相手や周りを喜ばすことができる通りの行動が出来ることに越したことはないのですが、今の自分にはまだまだ経験不足で難しく、失敗することもあるような気がします。しかし未熟だからといって失敗をおそれてばかりいたら今の自分のままなので、これからは手探りだけいろいろ試しながら品性の完成の方向へ少しずつ進んでいきたいです。



【樋野興夫先生】

順天堂大学医学部病理・腫瘍学教授、医学博士。  
米国フォックスチェイスがんセンター、がん研実験病理部部長等を経て現職。2008年「がん哲学外来」を開設。高松宮妃癌研究基金学術賞受賞。著書に『いい覚悟で生きる』ほか

顧問：樋野興夫  
教頭：沼田千賀子  
副塾長：横山郁子  
塾生：青柿和樹、大林裕典、川口真奈、  
田中葉月、堀部里帆、森夕理子、鈴木友梨香

次回は  
5月13日（日）です