

## 第十四回 がん哲学塾

### ニュースレター

発行日：平成 30 年 10 月 1 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 9 月 22 日、  
緩和ケアに携わっていらっしゃる梶山徹先生をお招きして、  
第十四回がん哲学塾を開きました♪  
今回は 2～6 年生の参加で開催しました。

メディカル・カフェに参加して

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター アクティブラボ  
3 年 渡邊 理乃

午前中の梶山先生のがん哲学塾では、医療従事者にとってとても大切な傾聴、共感についてお話を聞きました。“きく”という単語でも 3 つ意味があり、中でも問診に当たる“訊く”だけでなく相手の話を聞かせてもらうという姿勢での“聴く”ことを目指すべきだということを知り、これが傾聴に繋がると強く感じました。もう一つの『共感』という言葉は、私は自分が相手のことをわかる、理解することだと思っていましたが、それは本当の意味での『共感』ではないと気づかされました。『共感』の主語は相手であり、相手側が自分の気持ちをわかってくれたと感じて初めて『共感』できたことになることができました。患者やその家族の話に傾聴、共感する姿勢の大切さを改めて実感しました。

午後の講演会では、死生観について深く考えさせられました。死と向き合う機会がなかったと最初は思い聞かせていましたが、できるだけ考えないようにしていた自分がいたことに気が付きました。死について考えることを回避してきた自分でしたが、なぜそうしていたのかを考えるきっかけになりました。死に至るまでの苦痛、死後の世界がわからないという不安、一人で死ぬことの孤独などの死の恐怖が心のどこかにあったのだと思います。しかし、医療人が死への恐怖を持ったまま患者と接することは、真摯に向き合えないだけでなく不安を与えてしまうと思いました。死は生きる者には遅かれ早かれ必ず訪れることを自分なりに受け止めて消化し、自分なりの生き方を見出していきたいと強く感じました。

後半のカフェでは、ご自身がん体験をされた方と身内の人をがんで亡くされた方とお話させていただきました。身内の人を亡くされた方は、まだ現実を受け入れられていないと言っていたのですが、その方ががんを患った方が明るく声をかけていました。ご自分のがんであるにも関わらず、前向きに話していた姿はとても印象に残りました。はじめの自己紹介では現実を受け入れられていないと言っていたのですが、カフェが終わるころには笑顔が増え、また縁があったら会いましょうと言ってくださいました。一方で、がんになったときの気持ちや辛さは健常者にはわからない、越えられない壁があると感じると本音を言ってくださった方もいました。たしかに完全に理解することは難しいと思いますが、将来は患者さんに寄り添い、少しでも笑顔になっていただけるような医療人になりたいと心から思いました。

## メディカルカフェでの新たな気づき

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター アクティブラボ  
2年 森山 由理

9月22日に神戸薬科大学サテライトセンターで開催されたメディカルカフェに参加させていただきました。今回は梶山徹先生が参加していただき、緩和ケアに関する話をしていただきました。私自身、メディカルカフェに参加するのが2回目ということもあり、どうすればいいのかわからない点も多々あったのですが、進行役の方を筆頭に、様々なお話ができました。

皆さまのお話を伺っていて一番驚いたことは「ガンはうつる」という間違った理解が一部の人の間に広がっていて、それが元となり、心無い言葉を言われた経験のある方が多かったということです。

2人に1人がガンになるという今の時代において、ガンは誰にとっても関係のない話ではありません。すなわち、ガンについて知ること、また、正しい知識を身につけることが今まで以上に求められているのです。数年後には学校でガン教育が義務づけられるという話を前回参加させていただいたメディカルカフェで聞きました。ガン教育を受けた小中高生がガン教育をきっかけに自分の親とガンについて話すことで、子どもたちから親に、親から社会全体に、ガンに対する正しい知識がもっと広がっていった欲しいですし、私自身できることは何かを考え、それを実践していかなければいけないと強く思いました。

今回お話しした方の中には以前開催されたメディカルカフェやその他の交流会に参加したことのある方が多くいらっしゃいました。ある方が「こういうイベントがありますよ。」と言うと皆さま熱心にメモをされていました。私の中でその様子はとても印象に残っていて、私も皆さまのように積極的に行動しなければならないと奮い立たされました。それと同時に、参加された方々に「またメディカルカフェに参加したい！」と思ってもらえるよう、これからもメディカルカフェに参加させていただく身として、より良い会にできるよう精進していかなければいけないと感じました。今回のカフェでお会いした方々とまたどこかのカフェでお会いできたらとても嬉しいと思います。

今回のメディカルカフェを通して、普段聞くことのできない生の声を聞くことができ、新たな気づきや自分がどのような薬剤師になりたいかというビジョンが見えてきたように感じました。これからもカフェに参加して、様々なことを学ばせていただきたいと思います。

## 共感、とは

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター  
五年 堀部里帆

今回のがん哲学塾は、緩和ケアに携わっていらっしゃる梶山先生に来ていただき、学生と先生方とでいろいろな話をしました。

次ページへつづく

その中でも印象的だったのが、『共感』という言葉についてです。私たちは普段の授業や実習などで耳にたこができそうなほど、繰り返し何度も「共感と傾聴が大切だ」と言われてきました。しかし、あまりにも聞き慣れてしまっていたせいか、この言葉の意味について考えたことがないにも関わらずこの言葉を理解していると思い込んでいました。梶山先生に『共感』という言葉の主語は誰ですか?と聞かれたときに、「自分」だと何の疑いもなく答えました。「相手の話を聞いて、自分が相手の気持ちを理解し、その気持ちに寄り添うことが共感だ」と思っていました。ところが梶山先生は『共感』の主語は、相手です。」とおっしゃいました。相手に対して「この人は私の気持ちをわかってくれているな」と思ってくれて、そこで初めて『共感』になる、ということです。今まで私はとんだ勘違いをしていたのだと気付きました。いくらその人の話を聞いても、全く違う環境で生きてきたのだから、他人の気持ちを理解することなどできないのです。

私は数か月前、知り合いの女の子から悩みを打ち明けられました。その子は、その話を誰にもしたことがなかったと言うのです。そんな悩みをせっかく打ち明けてくれたのに、私はどうしてあげることもできず、ただ黙って話を聞くことしかできませんでした。アドバイスもできなければ、気持ちを軽くしてあげられるような言葉もかけられなかったのです。私はこの数か月間、ずっとそのことが心に引っかかっていました。せっかく話してくれたのに、何もできなかった、役に立てなかったと思ったのです。傾聴が大切だということはわかる、でもその先に何をすればいいんだろう、話を聞いても解決できなかつたら何も変わらないのではないだろうか。これは私の長年の疑問でした。梶山先生は「何も言わなくていい」とおっしゃいました。話をすることで、心が軽くなるカタルシス効果が得られ、また自分の感情を人に話すことで整理でき、下手に「こうした方がいいよ」とアドバイスをするよりも自己変容が起こることがあるそうです。この言葉に、心が軽くなりました。以前私が勘違いしていた『共感』は、あまりにも難しく、私には到底できないと思っていました。しかし、親身になって話を聞くことなら私にもできそうです。まだ学生の間にもこのことを知れて、本当に良かったです。

がん哲学塾やメディカルカフェに参加するたびに「将来医療人としてどのように働くのが自分にとっての理想か」ということについて考えさせられます。普段何も考えずに生きていたらそんなことは考える機会すらないと思いますが、このような恵まれた環境に身を置けていることに、改めて有難みを感じる会でした。

## 「聴くこと」

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

5年生 森 夕理子

今回のメディカルカフェでは緩和ケアに携わっておられる梶山先生にお越し頂きました。以前別のメディカルカフェに参加させていただいた際に先生のご講演を拝聴し、がんと診断された時から治療と並行して緩和ケアをしていきたいとおっしゃっていたことが印象的でした。世間では緩和ケア＝終末期ケア、つまりできる治療がなくなった最終段階のケアであり、治療中の患者さんにとってはまだそんなことは

次ページへつづく

考えられないとおっしゃる患者さんは多いです。私自身も緩和ケアを考えることは、どちらかというとネガティブな思考であると思っていました。しかしアメリカでは命に関する授業で「もしあと1年、3ヶ月、1日しか生きられないとしたら何をするか」と子どもたちに問いかけて、死に対する考えを培う教育がされていることを知りました。日本の学校では死について考える授業などはほとんどありません。むしろそういった授業は子どもに悪影響を与える可能性があると考えられることが多いです。しかし死について考えることは、自分の生活や考えなどを見つめ直し、これからの人生を前向きに楽しく過ごすにはどうすればよいかと考えられる機会だと思えます。つまり死を考えることはむしろポジティブな思考かもしれません。Lifeは生命、人生、生活、生き甲斐という意味がありますが、QOLの向上は生命を延長させるだけでなく、人生や生活を見直し、生き甲斐を見つけることであります。そういったことを緩和ケアとして早期からすることで、患者さんとそのご家族のQOLの向上につながると感じました。

先生のお話はとても説得力があり感慨深いものばかりでしたが、その中で「きく」には「聞く」「聴く」「訊く」の3つの意味があり、それぞれの意味についてお話されたことが一番印象に残っています。普段「きく」という言葉を何気なく使っていますが、漢字が異なることで意味合いも異なることを学び、言葉の面白さを改めて感じました。特に「聴く」という漢字には「目」が入っており、目をみながらきちんと向き合っ相手のお話をきくという意味を知り、この「聴く」姿勢が大切だと学びました。

がん哲学塾では患者さんのお話を傾聴することの大切さを何度もお話されていますが、実際にその大切さを経験することができました。現在薬局で実務実習でさせていただいておりますが、薬局に来られた患者さんで原因不明の肝機能低下が見られた方がおられました。その方は自分から積極的に話される性格ではありませんでしたが、お話をきいていくと、実は先生にも伝えていなかったサプリメントが原因で肝機能が低下したことが分かりました。薬局に来られる患者さんは薬を受け取ってすぐに帰られる方が多いため、病院に比べ患者さんと長くお話する機会は少ないです。しかし一人一人の患者さんと向き合っ相手のお話をきくことで、内向的な性格の方でもお話ししてくれることが分かり、「聴く」姿勢の大切さ改めて感じました。医療従事者としてその姿勢は忘れずに、またどうしていけばいいかわからないとおっしゃる患者さんに対して、その方のニーズにお応えし前に進んでいけるサポートができるような人になりたいと感じた1日でした。

## メディカルカフェを終えて

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター アクティブラボ  
3年生 本山 莉紗

私が今回のメディカルカフェで最も心に残っている話が二つあります。一つ目は、「きく」という言葉の意味です。「きく」にはhearの聞く、listenの聴く、そしてaskの訊くの三種類の意味があります。緩和ケアにおいては「聴く」が大切であることを知りました。最初はこれらのそれぞれの意味を理解していなかったのですが、聞き流すだけの「聞く」と相手が語るのを「聴く」の違いを実際のロールプレイで体験することで、これほど相手が抱く印象が変わるのかと驚きました。

次ページへつづく

聞き手がただ音楽を聞き流すように目も合わせず、別のことをしながら聞いていると話し手にとっては自分の話に興味がないのかと思います、だんだん話すことが嫌になり、話が止まってしまいます。しかし、聞き手が目を合わせたり、あいづちを打ってくれるだけで安心感があり、自分の話を聴いてくれていると実感し、もっと話したいという気持ちにさせられました。少しのしぐさや態度だけでこんなにも話し手の話しやすさが違うことに驚きました。しかし、このあいづちも気を付けなければいけないことがあり、「いいですね」という言葉ばかり使ってしまうと自分の意見が入ってしまい、相手がいいねと言われるような話し方をしてしまって本音や弱音をはげない状況を作ってしまう場合があります。相手のことを思っていて言っていたつもりが逆に相手を追い詰めてしまい、本当の思いを吐き出せないことがあるということを知りました。

この話を聞いている際に高校時代のことを思い出しました。私が高校三年生のころ受験勉強がうまくいかずしばらく悩んでいたときがありました。そんな時に当時の担任の先生が気にかけてくださり、話を聞いてくださいました。そのとき、先生は特に何も言うこともなく私の方を向いて私が悩みをすべて吐ききるまでそうだねとあいづちを打ちながら聴いてくださいました。話しているうちに気持ちがこみあげて涙がこぼれることもありました。すべて話終えたころには少しだけ心が軽くなっている自分がいました。先生はまた何か困ったことがあったらいつでもおいでとってくださいました。

このことを踏まえると、聞き方の態度として相手の方を向いて話を聞いたり、相づちを打つことで自分の話を聴いてくれているという安心感を相手に与え、聞き手側に聴いてほしい話をどんどんしたくなるような環境を作れるということがわかりました。

今回のメディカルカフェで聴く態度の大切さ、また言葉選びの重要性を知りました。これから医療従事者になるものとして、とても参考になる会でした。患者さんが医者には言えなかった悩みや困っていることを聴いてあげることのできる薬剤師を目指してこれからも勉学に励みたいと思いました。

9月22日メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

4年生 増田悠香

まず初めに思ったことは、メディカルカフェの用意をしている時に、カップやポットの配置場所は決まっておらず、見た目が綺麗なように、使いやすく転倒などの危険性がない置き方を先輩方がそれぞれ考えていたことです。『こうしなきゃいけない』という枠はなく、見る人のことを考えて配置するというのが、私の中の『決められたとおりにしなきゃいけない』という固定観念を壊しました。ここではあくまで来てもらう患者さんに向けて、より良い空間を作り上げる場なのだと感じました。また、初めての参加とはいえ、やるべきことがたくさんある中、周りを見ることなく、ある人が頼まれたものに群がろうとしてしまったのが反省点でした。次回以降は、臨機応変に、自分で考えて行動していこうと思いました。

次に驚いたことは、梶山先生とのがん哲学塾にて、先生方も生徒のように手をあげ発言し、それが必ずしも完璧な回答でないということです。

次ページへつづく

以前先生方と顔合わせした時にも『教師とか生徒とか関係なく』とおっしゃってくれましたが、それでも『私は生徒で先生が圧倒的に上である』という固定観念がありました。その結果、フレンドリーに話すことはおろか、少々緊張して臨んでしまいました。次回以降はもう少し気楽に楽しみたいと思いました。

がん哲学塾では、プロとアマの違い、コミュニケーションの取り方の2つがとても印象的でした。私はまだアマチュアでしかなく、だからこそ勉強することができると思うのですが、将来的にはプロの目線で医療に携わりたいと思いました。そのためには、様々な知識と経験を蓄えていかななくてはいけないと感じました。コミュニケーションの取り方は、実践的な体験でとても分かりやすかったです。ふと自分を振り返ると、人の話を聞きながらスマホに目を落とし、相槌はうち軽く会話はするものの、不誠実な会話をすることがあるなあと感じました。人の目を見て笑顔で反応することの大事さを感じました。これからの実務実習やその事前教育でも生かしていきたいです。

ところで、がん哲学塾をうけている中ふと思ったのは、コミュニケーション法やそれに伴う専門用語、コンコーダンスなど、学校の授業で習ったことのある内容が多々含まれているなあと感じました。聞いたことはあり、授業でやった記憶はあるのですが、詳しい内容までは覚えておらず、知識の抜けがショックでした。これから CBT や国家試験もありますし、知識の定着を大事にしていきたいです。

メディカルカフェでは、初めてがん患者さんとお話することができました。どこか自分には縁遠い病気だと思っていたがんというものは、いつ自分の身に降りかかってくるか分からないなあと感じました。それでも、あるがん患者さんの話を聞いて、もし何か重篤な病にかかっても、何かつらいことがあっても、その分楽しいことを考えようと思いました。薬で対処できる範囲というものには限界があります。だからこそ自分の気持ちの持ちようが大事だなと感じました。また、自分が患者さんに、医療従事者の立場から前向きに闘病生活を送れるような言葉をかけるとしたらどのような言葉があるだろうと考えるきっかけとなりました。

がんというものは、かかってしまうと絶望し、その先暗い人生を歩むのではないか、という偏見の塊を持って臨んだメディカルカフェ。そこでは、私の班だけでなく、笑いが起きていた班が多々あるように感じました。もちろんつらいことが多いと思いますが、それでも前向きに人生を楽しんでいるがん患者さんに私も救われたような気がします。これが一期一会ということなんだなあと感じました。

## 「プロとアマチュア」

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

5年生 田中葉月

メディカルカフェの午前中に開催している恒例になりつつあるがん哲学塾。今回は朝から梶山先生が来てくださり、有難い時間を皆で共有しました。

以前、一度スヴェンソンさんで開催されたメディカルカフェで梶山先生のご講演を聞かせていただいたことがあり、とても心に残っていたため、今日の日を楽しみにしていました。

会が進行するにあたってまず一番初めに、先輩が「自分が良かれと思ってしたことが患者様に喜ばれるとは限らない」というような質問をされたことに対して、梶山先生がプロとアマの違いについてお話してくださいました。

次ページへつづく

プロってなんだろうと自分の中で考えてみましたが、プロ野球や職人のプロというようなベテランさんのようなイメージがわきました。梶山先生の「プロ」とは相手がしてほしいことをし、「アマチュア」は自分のしたいことをする」という言葉はとても私の心に響きました。このお話を聞き、誰もが「プロ」を目指しているんだと感じました。誰もが相手が喜んでくれたりしたとき嬉しくなるかもしれませんが、少なからず私も相手が喜んでくれたり、笑顔になってくれた時、とても良い気分になります。だから私もプロになりたいくて、心のどこかで「プロ」を目指してきたのだと思います。しかし、今の自分はプロからは程遠いです。また、今日の梶山先生の共感や傾聴、受動的態度についてのお話を聞き、普段の自分を思い返してみると未熟すぎるが多々あり、ハッとする点がたくさんでした。実際の私は、いつの間にか自分の事で精いっぱい、周りに困惑を与えてしまうことが多々あります。今までは、なんでうまいこといかないのだろう、ああ未熟だったな。で終わっていましたが、今日梶山先生のお話を聞き、いくつか自分の中で気づかせていただいたことがありました。それは、自分がクリアしていない段階で誰かをケアすることはできないということです。このお話を聞き、今までのうまいかなかったことを思い返してみると、ほとんどのことが当てはまりました。反対に私がされて有難かったことを思い返してみると、そうしてくださった方は本当にプロだったんだと、とてもその方々のすごさを感じます。今の未熟な私のまま、ただ相手を思う気持ちだけではいつの間にか主語が私ばかりになり、アマチュアな対応しかできない自分になっていそうで、少し自分で自分がこわくなりました。しかし、同時に困難なことに立ち向かうのはエネルギーを使いますが、乗り越えることで、プロへ近づけるならばそう悪くはないのかもしれないと感じました。私は弱く、よく小さなことでも楽なほうへ楽なほうへ逃げてしまうことがあります。そんなとき今日のことを思い出したいです。そして将来、薬剤師になる時には少しでもプロに近づいていきたいです。

## 第20回がん哲学学校 in 神戸メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター アクティブラボ

3年生 伴 由紀子

今回が初めての参加でした。がん患者さんとお話ししたこともですが、梶山先生のお話を聞いたことが本当に身になったと感じています。

まず、「listen」をしないとケアにならないというお話を伺えました。このお話で、医療コミュニケーションなどで感じていた「そんなにガツガツ言っていくの？患者さんの話あまり聞いていないじゃない。」といった違和感の原因がわかった気がします。授業では、「ask」の方法を学んでいるのであって、「listen」の方法を学んでいたわけではないと理解することができました。限りある時間の中で、薬剤師として必要な情報を聞き出すには「ask」の方が効率の良い方法だとは思いますが。しかし梶山先生が仰っていたように、授業で習った方法では尋問になりかねないと思います。看護学生時代は、「ask」よりも「listen」の方法を中心に学んでいたのに、薬学部に来てみるとそのような授業がなく戸惑ったり、違和感を覚えたりして、「薬剤師って相手の気持ちをあまり考えなくてもいい職業だ・・・」と思っていましたが、自分の違和感は間違っていなかったと感ずることができました。梶山先生のお話を聞いて、自分は「listen」できる薬剤師になろうと思うことができました。

次ページへつづく

また、「共感」についてのお話では、自分が間違った認識をしていることに気づかされました。今まで自分は「そうだね、わかるよ」と言ってあげることが相手にとって一番いいことだと思っていましたが、それは自分のエゴであって本当に「共感」できているわけではありませんでした。これからは相手が「共感してもらえた」と思えるように話を聞いていきたいです。これは、「listen」する時にも重要なことだと思います。実際にペアになって練習したことで、相槌や目を見ることで「あなたの話を聞いているよ。聞かせてほしいよ」という思いが伝わることもわかったので「listen」する時に活用したいなと思いました。

ほかにも、「受容的に聞くことの大切さ」「コンコーダンス医療」についてなど多くのお話を伺うことができました。そして、私がずっと誰かに質問したかった「患者さんの話を聞いて泣いてもいいのか」という問いにも答えていただきました。実際、この質問をして答えていただいている間も涙が止まらず、まだまだ自分の心が成長段階なのだなと感じました。今までは、患者さんの前でも泣くことに抵抗はなかったのですが、プロとして（プロになるものとして）泣かないように訓練していかなければならないなと感じました。自分の心の中を整理することも、患者さんのためになることだと思いました。

メディカルカフェでは、患者さんやご家族の方の明るさに驚かされました。もちろん、がん患者として悲しみ悩んだ時もあったのですが、今はそれを受け入れていらっしゃいました。習い事をしたり、講演を聞きに行ったり、学校に通ったりと自分を向上させる行動を明るくしていらっしゃる姿が、とても素敵に見えました。終活の一環で「葬式で流す曲をシーズンごとにリストアップしたんや」と楽しそうに話していらっしゃる方もいました。その曇りのない笑顔に、自分まで元気づけられました。がん患者さんの話は暗いと決めつけていた私にとって、とても衝撃的でしたイメージが変わった貴重な機会になりました。薬剤師として、患者さんが病気を受け入れられていない状態なのか、受け入れている状況なのかによって対応の仕方も変えていく必要があるのかもしれないなと思いました。このアクティブラボを通じて、もっともっとたくさんの方のことを学びたいと思えました。

「病気のせいで留年する」という事実を受け入れる覚悟がまだ十分にできていない私にとって、本当に勉強になる機会でした。起きた出来事は変わらないけれど、その意味付けは変えられるという梶山先生の言葉が一番胸に刺さりました。「なんで私がこんな目にあうの」と思っただけでしたが、「留年でできた時間をどう使うのか」「どんな人と新しく出会えるのか」といったように、「留年すること」の意味付けをしていきたいと思いました。

「メディカルカフェで気づかされた大切なもの。」

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター アクティブラボ  
2年生 中山 愛理

私は今回で2回目の参加でした。前回は緊張しすぎていて同じグループの方が話すことにただ耳を傾けることに必死でした。終わった後がん患者の方々が話したいことを吐き出している空間や空気を作ることができていたのだろうかたくさん考え悩み、後悔もしました。アイコンタクトを取り傾聴をできるように心がけて今回は臨みました。がん患者の方々はまだ親族や自分が大きな病になった経験のなくがんについての知識も浅かった私に様々な事を教えてくださいました。印象に残ったのはがんイコール不幸なものではないとおっしゃったことです。

次ページへつづく



がんになって残りの人生の過ごし方や自分に本当に必要なものに気づかされたとおっしゃっていた方がいました。私は毎日当たり前のよう生活していましたが当たり前なことを当たり前で思っていたと思いました。当たり前がいつかはなくなる時がくるしそれがいつかはもしかしたら明日かもしれないと考えさせられました。私は普段下宿をしており家族には長期休みの時にしか会えておりませんがもっと顔を出す機会を自ら作り感謝の言葉を伝えたいとおもいました。私にとって本当に大切になくてはならないものはスマホでもなくお金でもなく家族だということに改めて気づかされました。

私は現在薬学部の大学に通っており将来は病院薬剤師になりたいと思っています。薬剤師という仕事は医者のように治療して患者さんの病を治したり看護師のように患者さんの身の回りのお世話をして患者さんに喜んでもらうことはできません。でも今回メディカルカフェに参加して薬剤師は患者さんと話をすることで患者さんの悩みや不安を少しでも軽減させ、癒すことができると思いました。患者さんの全てを理解して寄り添うというのは不可能ですが、患者さんにこの薬剤師なら自分のことを知ってもらいたいと思ってもらえる信頼される人間になりたいと思いました。

帰り際、一緒のグループだったがん患者の方が「すごい気持ちが軽くなった。ずっとこういうみんなと話せる機会がないかと探していたのよ。今回は家から1時間半かけてきました。でも来てよかったです。また次回も参加しますね。」と私におっしゃってくださいました。私はメディカルカフェを必要としている人はまだ他にも沢山おられると思いました。将来今よりもっと全国で頻繁にメディカルカフェが開催され、自分自身も参加できることを切望しています。

#### メディカル・カフェに参加して

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター アクティブラボ  
2年生 鹿児島 成美

メディカルカフェの参加は、勉強になることばかりで自分のこれからについても考えさせられる貴重な一日でした。

以前、兄弟ががんだったことがあり、身近にがんの恐ろしさを小さいころながら感じていました。がんになったことで親がよくケンカをしていたことや、母親がよく涙を流していたこと、会うたびに変わっていく兄弟の容姿を覚えています。そんな経験もあり、がんに対するイメージは私にとって暗く、とても恐ろしいものでした。私の中でがん患者さんに対するイメージも勝手に出来上がってしまっていて、本当に私がかかわっても大丈夫なのか、涙を流さずにお話を聞くことができるのかとカフェに参加するまで不安でたまりませんでした。しかし、今回のイベントに参加していた方々の中には人生に対して前向きに考え、活発に行動されている方が多くいらっしゃいました。自分がどう生きていきたいかをしっかり自身の中に持っていて、素敵だなと素直に思いました。カフェで出会った一人の女性はとても人と話すのが好きで、このような場でいろいろな人と出会って話ができるのが嬉しいと言っていました。何事に対しても前向きにとらえていて、周りの人を自然と笑顔にさせてくれる方でした。その方に出会えて、がんに対するイメージが大きく変わりました。

実際に患者さんのお話や、緩和ケアに携わっている梶山先生のお話を聞いたことで自分自身について考えさせられました。日々の何気ない日常やいろいろな人との出会いはとても大切であることを感じ、これから出会う人、周りの人たちや家族や友人との毎日を大事にして、楽しんでいきたいと思えます。そして、将来についても考えました。今まで私はただ漠然と薬剤師になりたいとしか考えておらず、ただ目の前の勉強についていくのに必死でした。この機会に緩和ケアについてとても興味を持ったし、実際には病気で思い悩んでいる方はたくさんいらっしゃると思うのでそのような人の心の支えになれるような薬剤師になって緩和ケアに医療チームの一員としてかかわっていきたくて思いました。また、このようなイベントに積極的に参加していきたいです。

## 何者かになるために

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

6年生 青柿 和樹

その日、自分自身がまだまだ不完全な存在だと感じたが、なぜか苦しくはなかった。これまで、自分の至らない部分を目にしては自分に対する苛立ち・焦り・不甲斐なさを感じては苦しんできた。しかし、理想の自分という存在が未熟者の自分が腐ってしまうことを許さず、それらの負の感情をエンジンにして未熟者の背中を押してきた。自分にとって、成長は喜ばしい過程ではなかった。人知れず自分の中にモヤモヤを抱えては考え、答えを探し、気付けば次のステージに到達していた。しかし、いつになっても苦しみからは逃れられず、まるでメビウスの輪のようにまた新たな壁を感じてはもがいていた。

その日も、また自分の至らなさを実感させられた。しかし、これまでのように負の感情が自分を次のステージに手招くわけではなく、自らの足で歩もうと決心していた。私はとても負けず嫌いだ。また、一般的なゴールラインを超えたとしても自分が満足しなければ喜びを感じられない。よく言えば向上心がある、悪く言えば自分を認めてやれない、そんな自分とこれまで歩んできた。恐らく、この先も大きくこの性格が変わることはないと思う。誰しも、コンプレックスや自分の嫌な部分があると思うが、私自身は負の感情をエンジンにしてそれを解消してきた。

負けず嫌いな自分や理想を追求する自分と一体いつから人生を共にしてきたのか、なぜ人生を共にすることになったのかを考えたことがある。答えはすぐに出た。幼い頃から無意識に感じてきた満たされなさが原因だった。比較することは良くないと学んできた。オンリーワンというフレーズが流行ったこともあった。しかし、なぜかすんなり受け入れられなかった。与えられたカードでどう戦うかが大切だと分かっている、自分の持っていないカードに強い憧れを抱くことをやめられなかった。外野は何も知らないくせに口を出す。手持ちカードがいかにも弱々しく、それを埋めるために流した涙なんて知るわけもないのに口を出す。それが悔しくて、ひたすら前を向いて走ってきたのだと思う。そんなこと考えなくてすむように、自分を満足させるように鞭を入れてきた。そんな自分にとって、その日の存在は大きかった。未熟者の自分に対して、理想の自分との差を目前に晒したが、優しさに溢れていた。

次ページへつづく

「お前はまだまだだ。」と崖から突き落とすのではなく、「お前は自分の手持ちで充分がんばっているじゃないか。ただ、もう一工夫必要だな。」と示してくれた。

その日の出来事は明らかに自分を変えた。物足りなさを感じて苦しむのではなく、まずは認めることからスタートしようと感じた。自分は自分を辞められない。自分の人生の主人公は自分だ。きっとこれからも何者かになるための努力を惜しまないだろう。ただ、もう少し自分に花丸を甘めに付ける生き方も悪くない。



#### 【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、田中葉月、堀部里帆、森夕理子、増田悠香

アクティブラボ：本山莉紗、伴由紀子、渡邊理乃、中山愛理、  
森山由理、鹿兒島成美

次回は  
11月17日（土）です