

第十六回がん哲学塾

ニュースレター

発行日：平成 30 年 12 月 13 日

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

E-mail:juku_0307@yahoo.co.jp



平成 30 年 11 月 17 日、樋野興夫先生の著書の中の一節「自分を見ないという生き方もある」を用いて、読書会という形で、第十六回がん哲学塾を開きました♪
今回は 5 年生、4 年生、3 年生、2 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」

2 年生 鹿児島 成美

今回私は二回目の参加でした。まず、嬉しかったことがありました。前回同じグループでお話しさせていただいた方にまた会えたことと、覚えてくださっていたということです。このような場でいろいろな方と知り合うことができるのは自分にとってとてもプラスになることだと思いますし、何より嬉しいです。

岡野先生のお話では、新しい考え方を知ることができました。特に印象に残ったのは、「共存」という言葉です。がんは治療して闘っていくものという認識があったので、ホリスティック医学のがんは共存していくものという考え方に驚きました。闘うと考えるより、共存していくととらえるほうが患者さんにとって気持ち的に少し楽になれそうだなとも思いました。患者さんそれぞれに様々な考え方があり、どう病気と向き合っていくかは人それぞれあると思いますが、人生や病気に対しての様々な考えを知ることができる場というのはとても貴重な機会だなと改めて思いました。

患者さんのお話で、医師や看護師は忙しそうでなかなかゆっくり話ができなくて、いつも薬剤師さんが話を聞いてくれることがありがたいとのことでした。ちょうど同じグループにもともと看護師で今は心理士をしている方がおられました。その方は、患者さん一人ひとりより寄り添うことができる仕事がしたいと、違う道にもう一度進みなおしたとお聞きし、その行動力に感動しました。そして、患者さんの薬剤師には話を聞きやすく頼りにしているとの声で私も将来患者さんに頼りにされ、その方の力に少しでもなれるように毎日の時間を大切にして、勉強を頑張ろうと思いました。何のために自分が毎日学校に通って勉強しているのかを再確認できてよかったです。また、話を聞かせていただいて感じたことがありました。それはがんになったことで自分と向き合い、人生について考える機会が生まれ、どう生きていきたいかを考え、病気にならなければ気づくことのなかったことがわかるといった点でつらいことのほうが多いとはもちろん思いますが、がんになるということに意味はあるのではないかなと思いました。実際、患者さんの方々の多くは自分の好きなことを楽しんだりして毎日が充実しているなと感じます。それは病気でない方よりずっとずっと毎日の時間の大切さを実感されており、楽しんでやるぞという気持ちが強いからなんじゃないかなと思いました。

今回は二度目の参加でしたが、新たに学ぶこともたくさんありましたし、とても充実した時間を過ごせて楽しかったです。そして、このメディカルカフェを楽しみにしているという声をお聞きし、改めて素敵な場に参加できたことを嬉しく思いました。この経験で得たものを日々に生かしていこうと思います。

次ページへつづく

「ガンと共に生きる」

2年生 森山 由理

11月17日に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。今回は奥野先生がガン治療についての講演をしてくださいました。

ホリスティック医学とは、身体だけの医学である西洋医学に対して、①身体②こころ③魂が一体となった人間まるごとをそっくりそのまま捉えていこうとする医学のことです。講演の中で特に衝撃的だったのは、がん治療において西洋医学ではガンと「闘う」とされていますが、ホリスティック医学ではガンと「共存する」とされていることです。私はガンに対して"自分の中から排除しなければいけないもの"というイメージを持っていました。なので"ガンも自分の一部であり、ガンと共存していく"という考え方はまさに目から鱗でした。

そのあとの「影響の輪」のお話もとても印象的でした。自分の力では直接変えることのできない過去や他人に囚われるのではなく、注目すべきは現在と自分だと聞いてはっとしました。これは人間関係でも同じことが言えて、人間関係で悩んでいるとき、他人のせいにしてしまいたくなるときもありますが、自分の力ではどうしようもないことに意識を向けるのではなく、自分の捉え方を変えた方が上手くいくのではないかなと思いました。

ホリスティック医学という言葉聞いたのはこの講演が初めてで知識が全くない状態からのスタートでしたが、私が今までしたことのない物事の捉え方や日常生活でも活かせるような考え方が多くありました。自分の考え方だけに囚われるのではなく、もっと様々な切り口から物事を見なければいけないなと感じました。

カフェでは、"ガン"や"悪性"といった言葉を初めて言われたとき、何か悪いことをした訳ではないけれど自分の存在を否定されたような気持ちになったとある方が話してくださいました。それを聞いて、医療者の言葉は患者さんに重く突き刺さるということ、また、こういった言葉の持つ影響力の大きさというものを感じました。以前参加したカフェでは医療者に言われて勇気づけられたことについてお話をしました。医療者の言葉が患者さんを勇気づけることもあれば、傷つけることもあるということを知り、前回のカフェを通して実感しました。

また、今回のカフェでは前回のカフェに引き続き参加して下さった方やちゃやまちキャンサーフォーラムでこのカフェの存在を知って来て下さった方がたくさんいらっしゃって、人のつながりというものを強く感じました。また次回のカフェでもお会いできることを心から祈っております。

「ホ・オポノポノ」

5年生 田中 葉月

17日土曜日にがん哲学塾、メディカルカフェが開催されました。

午前中は、がん哲学塾で、樋野先生のご著書の中の言葉の処方箋「自分を見ないという生き方もある」を用いて先生方と学生で語り合いました。午後からはメディカルカフェで奥野 芳茂先生にご講演いただきました。

今日1日を通して、午前中にがん哲学塾で語り合った「自分を見ないという生き方もある」ということと奥野先生のご講演内容とのつながりを感じたことがありましたので、そのことについて書きたいと思います。

次ページへつづく

「自分を見ないという生き方もある」の一節の中には“自分という些細な存在ばかりを見つめることより、周囲を見渡した大局観で他者に関心を持ち自分を見出そうとする生き方”と書かれています。このような生き方をされている方々には、メディカルカフェの場で出会えることができ、本日のメディカルカフェで一緒して下さった方もこのような生き方をされているように感じました。いつもそんな方々のお話を聞くたびに、感銘を受けておりましたが、今の自分には、なかなかできないような生き方であると感じておりました。

しかし、午後からの奥野先生のご講演のなかにたくさんのヒントがあったように思います。

それは、執着せずに手放すということ、許すということです。

私自身の課題では、最近きづけば年月がたち、許せない過去の後悔に戦うのではなくて、いつの間にか、感謝のような気持ちのほうが大きくなっていったということがありました。それは戦おうとしても戻れない過去をあきらめたということではなく、違う視点から物事を見る余裕が生まれたのだと思います。

大きな課題を乗り越えたように見え、私たちにパワーをくださる方々は、それまでの苦勞の全部は計り知れないですが、この許すということをされているのではないかと思います。

“許す”や“手放す”ということは、決して無かったことにして逃げるのではなく、呪縛のようなものから解き放ち、共存する一歩であるのだということを感じました。これが、周りに関心を持ち自分を見出す生き方につながるような気がします。

「生き方」

5年生 森 夕理子

「自分を見ないという生き方もある」

これは樋野先生のたくさんのお言葉の中で私が一番納得できた言葉で、今回のがん哲学塾のテーマとして選ばせていただきました。自分を見つめなさい、とはよく言われることで、どのような状況下でも自分を見つめることで、反省し、次のステップへの道を歩むことができます。きっと私の周りの友達も納得するはずですが、しかし私は自分を見ないようにしています。全く自分を見ないというわけではなく、自分の悩みやコンプレックスに対してずっと考えている時間があるのであれば、そういったことは放っておいて、他のことに関心を持ったほうが、自分の大切な時間を有意義に過ごすことができるのではないかと考えているからです。その理由として昔、自分は何者なのか、自分が生きている意味は何なのかを考えたことがありました。おそらく多くの方が考えた経験があるのではないのでしょうか。しかし一向に答えは見つからず、時間だけが過ぎていきました。しかしある日、自分を見つめるより、周りに関心を持つことで自分のやるべきことを見つけて、存在意義を感じるができることに気がつきました。その関心というのは困っている人を支えることでした。自分の経験をもとに、困っている人の相談に乗ったりすることで自分の使命を見つけた気がしました。そして将来は医療従事者になりたいという目的もできました。過去の自分を見つめていた時間が無駄であったわけではなく、寧ろその時間があつたからこそ、目標や使命を見つけることができ、今の自分が形作られると思います。

今回メディカルカフェで講演して下さった奥野芳茂先生のお話の中に影響の輪という言葉が出てきました。過去や他人は直接変えることができないものですが、現在や自分は直接変えることができるものです。自分ではどうしようもないことに意識を向けるのではなく、今すべきことに意識を向けることで変化していくことを学びました。

次ページへつづく

どこに意識を向けるか、という点において、自分を見ない生き方で周りに関心を持つことと共通していると感じました。

まだ私は 23 歳で、この先も困難に立ちほだかることがたくさんあると思いますが、自分を見ない生き方をしていくことはきっと変わらないです。

「メディカルカフェに参加して」

4 年生 増田 悠香

2 回目のメディカルカフェとなった今回も、貴重な経験をたくさんしました。

まず、今回は奥野先生に「ホリスティック医学」というものを教えていただいたのですが、私にとっては少し難しく、『身体とところだけでなく魂まで考える』ということはあまりピンときませんでした。しかし、「自分が悩んだ末に行きついたことを先生がおっしゃっていて、間違っていなかったんだと嬉しかった」というがん患者さんのお話をきいて、がん患者さんの気持ちを理解できる奥野先生はすごいなと思うとともに、自分も臨床の場に出たときには患者さんの気持ちに寄り添い、完全ではなくとも理解して共感できるようになりたいと思いました。またもう一つ印象に残っていることとして、『がんも自分なのだから、戦うのではなく共存する』ということです。私は今まで、がんというものは自分の中に入ってきた異物で、できるだけ早く対外に出してしまいたい有害物である、というイメージでした。そんな私にとっては目から鱗で、驚きと同時に「実際自分ががんになったとして、または身内のがんが発症したとして、そのように考えることは難しいのではないか」と思いました。しかし、この疑問を私と同じテーブルにいたがん患者さんに投げかけたところ、自分もそのように考えたことがあり、その結果気持ちが楽になった、と答えていただきました。驚きと同時に、どこか納得するところがありました。体調がよくなってつらい時があっても、体調がいい日はがんをも受け入れる前向きな姿勢でいるから、カフェでも笑顔で明るくお話してくださるんだなぁと思いました。今回学んだことはしっかり自分の内におさめ、いつか自分もしくは身内のがんにかかっても、自分にできる最善の方法で前向きに生きていけたらいいなと感じました。

言葉としての感動や発見以外にも、人と人の繋がり、という点で感動することがありました。それは、10 月末に大阪の MBS で行われたキャンサーフォーラムというイベントで、このメディカルカフェを知った方が何人も足を運んでくださり、それだけでも十分嬉しいことなのですが、次回も来たいとおっしゃってくれたことです。また、友人にもすすめたいと思う、と笑顔でおっしゃってくれた時は、このように一つの出来事からどんどん輪が広がるのか、と体感しました。あの時、キャンサーフォーラムに私たちが参加していなければ知ってもらうことができず、あの時あそこに足を運んでくださらなければ興味をもってくださることもなく、今回のメディカルカフェに参加してくださらなければ来てよかったから友達にも紹介したいと思ってくださることもなかった、と考えれば考えるほど、まさに一期一会だと感じました。人と人とのつながりというのは、一歩でも足を動かして自分の世界を広げると、少しずつでもつながっていくのだと感じました。またメディカルカフェを終えて笑顔で帰って行かれる方々を見ると、少しでも楽しいひと時を過ごしてもらうことに貢献できただろうか、と嬉しく思いました。私はまだ 2 回しか参加できていませんが、これからもどんどん知識を増やし視野を広げ、来てくださる方々に『楽しかった』『もう一度来たい』と思ってもらえるような空間を作っていきたいと思いました。

次ページへつづく

「がんと共存すること」

2年生 中山 愛理

私は今回でメディカルカフェに参加させて頂いたのは3回目になります。カフェの前半は奥野先生のお話を聴かせて頂きました。奥野先生は「病気を否定的に捉えるのではなく、それには必ず意味がある。病氣と闘うのではなくて共存することで前に進める」という考えをお持ちになられていました。

カフェの後半は5,6人のグループになってお話をしました。私のグループでは、がん患者の方が2名おられました。そのうちの1人の方はがんなんて怖くないとおっしゃっていました。がん治療をされながら、お友達と旅行に沢山行かれたり習い事をしておられたりとても充実した毎日を送られていて、奥野先生のおっしゃられたまさにがんと共存されている方でした。しかし、もう1人の方はその方とは対照的にがんに対して恐怖心を抱かれておりこれからの将来に不安を持たれていました。私もがんになったらその方と同じ様にずっとがんにおびえてがんと闘い続ける人生になると思っており自分自身もそうなると思っていましたのでがんなんて怖くないといわれたことにとっても衝撃を受けました。「がんになって痛みもあるしつらさもあるけど、それ以上に楽しい毎日を送ってるから私はがんは怖くない」これが話の中で1番印象に残っているがん患者さんの言葉です。もちろんがんになったら誰しも受け入れるのに時間はかかると思います。しかし、それを受け入れられる日がきたら、きっとがんになっていたとしても充実した楽しい前向きな人生を送れるんだと思いました。

また、がんになって色々な薬や抗癌剤を飲むようになって昔以上に薬に興味や関心持つようになったと言われました。その声を聴いて副作用や飲み合わせなどに対する不安と常に向き合う患者さんに信頼してもらえ薬剤師になりたいと強く思いました。

今回メディカルカフェに参加して、患者さんの不安な気持ちを少しでも取り除けるような豊富な知識や説明する力、言葉のかけ方、そういうものを今のうちから身につけていくことが大切だと感じました。私はがん患者さんの気持ちはがんにならないと分かりませんし、自分自身ががんは怖くないと思えるのもがんになってそれを受け入れられてからだだと思います。しかし、今のうちからがん患者さんと交流を持ちお話をすることでこういう人がいた、こういう考えの人もいたということを知り、その経験を自分の引き出しにしておくことで、いざ自分もしくは家族や患者さんががんであった時にこの経験は財産になってくると思いました。メディカルカフェに参加できたことを改めて幸せに感じた1日になりました。

「メディカルカフェを終えて」

3年生 本山 莉紗

午前中は「自分を見ない生き方」について話をした。これは、樋野先生の本から抜粋した一説である。最初はこの話について理解することが難しかった。しかし、読んでいるうちに、自分を見ないということは現実逃避をすることではなく、逆に周りに目を向け、未来に何かを残すということであるとわかった。この話で登場した患者さんは病氣に向き合い、孫に何かを残していこうとする姿が見られた。ここで、私は今まで自分が何か残してきたものはあるかを考えてみた。浮かんだのは中高時代の部活動だった。私は吹奏楽部に所属していたのだが、新設校の一期生であったため、先輩がいなく自分が常に最高学年であった。

私は人の上に立ってまとめるということはあまり得意ではなかったので、せめて後輩に尊敬されるような手本となることを目標にしてきた。当時特に気にかかっていたのは、入部したての中学一、二年生の後輩に個別で教えてあげる機会が少なかったことであった。高校を卒業後、部活を訪ねてみると、後輩の姿は以前とはまるで変わっており、後輩の音色が見違えるほど変わっていたのだ。きっとたくさんの方の努力を重ねてきたのだなと思いをかけたところ、在学中の私の音を目標に練習してきたのだと言ってくれた。それを言われたときはとてもうれしくてこんな私でもこの部に貢献できることがあったのだと達成感をそのとき得たことをこの講義を通して思いだした。

午後からは奥野先生からホリスティック医学について学んだ。この講義で印象に残ったのはがん治療に対する考え方である。西洋医学の場合は治すことを第一としているため、がんとは闘わなければならないという考え方であるが、ホリスティック医学はまず癒してあげることが大事であり、がんと共に生きていこうという考え方である。また、この考え方は自然治癒力を癒しの原点としている。この自然治癒力とは自身を充電できているかどうかである。つまり自分を満たしているか、自分の充電状態を理解できているかどうかということである。不安や恐怖、否定的な考えなどがあるとエネルギー漏れが発生し、満たされていない状態になってしまう。しかし気持ちを紙に書きだしたり、客観的に見たり、瞑想をすることで改善することができるのだ。これにより満たされた心は、多くの喜びや充実感、感謝につながるのである。この考え方は今まで私の中にはなかったものだったので驚いたとともに大変興味深く、病気に対する考え方の視野が広がった。

このメディカルカフェを通して自分と向き合うことの難しさや大切さを知った。病気を患った人は自分を責めたり、気持ちが塞ぎがちになったりとなかなか真正面から病気と向き合うことは難しく、殻に閉じこもってしまうようなことが一度はあると思う。しかし、私はそのような方たちの充電器のような存在になりたい。薬剤師としてそのような人たちが自然と気持ちを吐き出せる場所となり、自らの心を充電できる場所になりたいと思った。また医療従事者としてなにか残せる、多くの人々に貢献できるようなそんな存在になれるようこれからも勉学に励んでいきたいと思う。

「メディカルカフェに参加して」

3年生 伴 由紀子

奥野先生の講演では、ホリスティック医学について学ぶことができました。ホリスティック医学という言葉を目にしたことがなかったので初めての言葉に興味をもって学べたと思います。

まず、人間を「魂」の概念もふくめて考えることに驚きました。人間を「身体」「こころ」にわけて考えたことはありましたが、瞑想や祈りなど「魂」にスポットライトをあてて考えるということをしたことがなかったので、すぐには腑に落ちなかったというのが正直な感想です。しかし、講演後のメディカルカフェで患者さんから「とても参考になった」「その通りだと思う」という感想を聞きました。患者さんのように、つらい思いをし、たくさん悩んだ方にとって「魂」まで深く考えることは一つの治療であり、癒しであるということがよくわかりました。

また、自然治癒力を高めることの大切さもお話ししてくださいました。自分を満たし、自分を充電することが患者さんにプラスになると学べたので、薬剤師としても充電することを勧めていきたいです。しかし、患者さんのなかには充電なんてサボっていたり怠けたりすることだと感じる人もいます。そんなときは、よく話を聞いて「それは違うですよ」と、患者さんの気持ちを楽にして差し上げたいと強く思いました。

次ページへつづく

そして、がんと闘うのではなく「共存する」という考え方も学びました。がんも患者さんの一部なのだからという言葉には衝撃を受けましたし、「闘う」ことに疲れた患者さんには心が救われたように思う言葉だと感じました。しかし、なかには「がんと闘って、がんを勝つことが目標なのだ」と考えている患者さんもいらっしゃいます。その考え方も決して間違っていないし、「闘う」ことで前向きになれるのか、「共存する」ことで前向きになれるのか患者さん次第だと思います。どちらの考えをしをいらっしゃる患者さんにも、考え方を否定せず寄り添える薬剤師になりたいです。

メディカルカフェでは、薬の副作用で日常生活に支障をきたしてしまう患者さんのお話を伺いました。病気を改善し、日常生活をよりよくするための薬が、日常生活を脅かしてしまうことを改めて感じ、治すことと副作用のバランスをどうとっていくかということが患者さんにとって重要だと感じました。薬理作用だけではなく、副作用についても多くのことを学ばなければいけないと強く思いました。

また、自分も病気を抱えている患者の立場であるので患者さんに「私はまだ病気を受け入れられませんが、どうやって前向きになられたのですか」と質問させていただきました。その答えが「貴重な体験しとるな。そこから学ばなあかん。」という予想外のものでした。患者さん自身つらい闘病をなさっているはずなのに、「貴重」という言葉がでてくるくらいに病気を受け止め向き合っている姿はまぶしく見え、勇気づけられました。すぐには無理かもしれないけれど、あとから振り返った時に「貴重な経験だった」といえるようにこれから病気と向き合えるようになればと思います。



【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：田中葉月、堀部里帆、森夕理子

久野聡子、増田悠香

アクティブラボ：伴由紀子、本山莉紗、渡邊理乃

中山愛理、森山由理、鹿児島成美

次回は
1月26日(土)です

