

第十八回がん哲学塾

ニュースレター

発行日：平成 31 年 3 月 25 日

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター

E-mail:juku_0307@yahoo.co.jp

3月16日(土) チャプレン・カウンセラーの
沼野尚美先生をお招きして
第23回メディカルカフェを開催しました。

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

4年生 増田 悠香

今までは、先輩方が樋野先生の本から選んだ話で始まり、自分の考えや他の人の考えを聞くという時間を過ごしてきました。しかし、今回は初めて、自分が選んだ話で始まり、自分が進行を務めることとなりました。自分で選んだ話は、「余計なお節介よりも偉大なお節介を」という話です。この話を読んでみて、自分が今までいかに余計なお節介をしていたのか、ということに気づきました。しかし、いろいろ考えて、相手の負担にならないような言葉を考えたとしても、やっぱり違うことがあります。では結局どうしたらいいのだろうか、と悩み、一人では答えが出ませんでした。でも、みんなの考えを聞いていくと、これに答えはないのだと思いました。悩んで何もやらないよりも、相手にやってあげることで満たされるエゴでないのであれば、自分が思う『相手が喜んでくれること』を思いついたらすぐ行動に移すことがまず大事なのではないかと思います。思っているだけではいけないのですが、今までしてることができなかったことをすぐにできるようになるとは思えません。まずは意識してみるところから始め、次に意識したことによってみえる何かに対して行動していけたらと思います。

お昼から行われた沼野先生の講演では「前向きに生きる」「感謝して生きる」「家族の愛を育てて生きる」という大きく三つに分けてそれぞれお話していただきました。ユーモアを交えながらも、とても胸を打たれる話をされるので、1時間という時間があっという間に過ぎてしまいました。どのお話も印象的でしたが、「前向きに生きる」「感謝して生きる」の中で話された内容は、自分とは違う考え方を持ってらっしゃる方のお話で、そう考えられるのはすごいなあ、とか、そんな考え方もできるのか、といった驚きがあったのに対して、「家族の愛を育てて生きる」というお話では、自分が今からでも行動に移すことができる話であるだけでなく、対照的な2つのお話が印象的でした。また、今まで私が参加してきたメディカルカフェの中で初めて、カフェ終了後30分近くどなたも席を立つことがなかったのも印象的でした。理由の一つに、沼野先生が各テーブルをまわってくださったからだと思っています。今回のメディカルカフェで、もっと沼野先生のお話を聞きたいと思うようになりました。

講演後に行われたメディカルカフェでは、最初席につかれたときは特に笑顔もなく口数が多いわけでもなかった方が、最後の方になるとご自身から話しかけたり笑ったりしている様子がとても印象的でした。私はファシリテーターでしたが、あまり上手くその場を回すことができませんでした。しかし、カフェが終わるころにそのような方が多く見られたことから、今回のカフェが参加した方にとってとても心地よい時間になっていたのではないかと思います。嬉しく感じました。

次ページへつづく

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 久野 聡子

午前中のがん哲学塾では、「余計なお節介よりも偉大なお節介を」という一節について話し合いました。私は周りの人に対して気を遣い、世話を焼く性格なので最初タイトルを見たときにドキッとしてしまいました。今まで自分がしていたことが余計なお節介になってしまっていたらどうしよう、と。けれど読み終わって皆で話し合う中で「自分がしたお節介が余計か偉大かは、相手の受け取り方次第である」というご意見をお聞きして、自分が相手のことを考えてとった行動は間違っていなかったと思い、心が楽になったと同時に、相手がどう受け取るかわからない難しさを感じました。せっかくするのなら同じ空間で寄り添って、相手に受け入れてもらえるような偉大なお節介を目指そうと思いました。また今回電車で席を譲る時についても話し合いました。断られたらどうしようと消極的になるのではなく、断られる前提で積極的に譲ることが大切であるということに気づきました。先のことを考えて行動するのももちろん大事ですが、考えすぎずに今自分が出来る、したい、と思った瞬間に行動に移す姿勢をこれから大事にしていきたいです。

午後は、沼野先生にご講演いただきました。私は以前に沼野先生のご著書を読ませていただいていたのでこの時を楽しみにしていました。特に印象に残っている言葉が2つあります。1つ目は「私にとってちょうどいい人生」です。この言葉を聞いて私は肩の荷がストンと降りたような感覚になりました。人は他人と比べたがり、比べることによって不平不満が生まれたりします。私もその1人で、よく人と比べては自信を無くしてしまいます。けれどこの言葉を聞いて、私にとってちょうどいい人生をいただいて生かされているのだから自分らしくいればいいのだと思えました。2つ目は「自分の大事な人に愛が届いているか」です。この言葉を聞いて真っ先に母のことを思い浮かべました。口下手な私は、小さい頃から母の日には花とともにメッセージカードを添えていました。けれど歳を重ねるにつれて照れくさく、ただ花を買ってきて贈るだけになってしまいました。身近な存在だからこそあって当たり前ではなく、どんな形でもいいから思いを届け、家族や友達との絆を育てて生きていこうと思いました。このことに改めて気づかせていただけて本当に沼野先生に感謝しています。

カフェでは今回初参加の方がいらっしゃいました。とても辛いご経験をされていて、お話しし始めたときは表情が不安そうで時折涙ぐんでいたのですが、話し終わるころには肌ツヤも良く微笑んでいらっしゃって、最後に「普段あまり人に話せないから今日聴いていただいて本当に良かった、次も参加しますね」と言ってくださり、とても嬉しかったです。まさにこのような方にメディカルカフェが必要とされていると実感し、これからももっとスタッフとしてできることを探していこうと思いました。

次ページへつづく

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

3年生 渡邊 理乃

午前中のがん哲学塾では、樋野興雄先生の著書『いい覚悟で生きる』の“余計なお節介よりも偉大なるお節介を”について話し合いました。今日この一節から学んだことは、世話をやく結果が自分のためになることが余計なお節介であり、他人の必要に共感することが偉大なるお節介であるということです。自分では相手のためとよかれと思ってしていることでも、相手にとっては迷惑であることがあります。しかし、だからといって相手に対して何もしないというのも難しいことだと思いました。根本に相手を思いやっの気持ちがあるのであれば、わざわざ世話をやかなくても、ただそばにいて寄り添うだけで十分なきがあると思います。私も無理に励まそうとしたり話題をふるのではなく、沈黙を共有できるような存在になりたいと感じました。

午後はチャンプレン・カウンセラーの沼野先生の講演を聞きました。緩和ケア病棟で働かされている沼野先生が実際に体験したお話をしてくださったのですが、聞いているだけで涙が溢れてくるようなお話の内容でした。各エピソードにはそれぞれ大切なキーワードがあり、①前向きに生きる②感謝して生きる③家族の絆を育てて生きるということが、命に限りを感じたときに見えてくる大事なものだそうです。また、メディカルカフェに参加してきて、私が少しずつ疑問に思っていた、患者と健常者の間には越えられない壁があるということもお話の中にもありました。「患者になって初めて見えてくるものがある、この景色は元気な人には見えない」と講演でお話されました。どうしたら患者の心に寄り添える医療者になれるかという答えもお話してくださりました。「想像の世界にはなってしまうが、患者の世界を分かち合い、歩み寄りすること」これが私の中にずっとおりにきた答えでした。患者さんの世界と一緒に共有できるように、お話してもらえるように、まずは信頼してもらい、話しやすいと感じるような医療者になりたいと心から思いました。後半のカフェでは、沼野先生も交えてお茶を飲みながらお話をしました。初めてこのメディカルカフェに参加された方は、最初お会いしたときは少し硬い表情でしたが、お帰りになるころには笑顔がこぼれていて柔らかい表情になっていたことがとても印象に残りました。ただその方のお話を聞いて聞くことしかできませんでしたが、「お話するだけで気持ちが少し楽になった」と言ってくださったときは、本当に嬉しかったです。このメディカルカフェに参加した方が、お話をしてもっと笑顔になれる場になったらいいなと思いました。

次ページへつづく

「相手の立場になりきってみる」

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

3年生 細井 貴美子

がん哲学塾とメディカルカフェ共に1年ぶりの参加でした。

今回のがん哲学塾での参考文献の一節のタイトルは、「余計なお節介より偉大なるお節介を」。文献の内容はパートナーががん患者である場合の声かけや手助けをどうすべきであるかについてでしたが、これは私自身の私生活においても考えられる事だと感じました。

がん哲学塾は、がん患者さんに対して考えるだけでなく、そこから派生して自分の人生も考えさせられる良い機会だと私は思っています。参加するたびに自分の愚かさや未熟さを痛感します。今回のテーマを聞いて私がふと思いついた疑問は、今まで私が他人にしてきた事は余計なお節介として受け入れられていたのかどうか。では偉大なお節介とは何をもって偉大と言えるのか。即座に正解は思いつきませんでした。「私が良かれと思って行動したのに相手には良かれと思ってもらえない。それって相手が捻くれているだけじゃないの？」タイトルだけ読んだ時はそう思いました。しかしそれは文献内容を読んでいくうちに違うことに気づきました。

「がん患者さんの気持ちは、がんになった人にしか分からない。」

初めてのメディカルカフェで教えていただいた言葉を思い出しました。その人の気持ちはその立場になって初めて分かるもの。立場が異なれば何が「余計」な事が大きく変わるという事は今回の文献を通じてよく分かりました。

そう考えてみると、怪我をして痛くて泣きたい人の気持ちは経験したことがあるので共感できますが、がんの患者にはそう簡単にはなれません。よって何も情報無しに理解する事は難しい事です。しかしメディカルカフェがあるからこそ、ご本人からお話を聞くことができ、考えることでその立場になった時を想像できます。もちろん、ご本人の事を一度で百パーセント理解するという事は経験数と未熟さ故に不可能だとは思っています。だからこそ積極的にこのような会に参加し、経験をこなし、相手の感情を理解できる薬学生になりたいです。

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、渡邊理乃、細井貴美子