

第十九回がん哲学塾

ニュースレター

発行日：令和元年 5 月 22 日

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター

E-mail:juku_0307@yahoo.co.jp

5 月 11 日(土) アフラックの CM でおなじみ、
NPO 法人がんノート代表理事の岸田徹さんをお招きして
第 24 回メディカルカフェを開催しました。今回は 4~6 回生が参加しました。

メディカルカフェ体験

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

4 年生 園部 愛梨

私は今回初めてこのカフェに参加しました。カフェに参加する前はガン患者さんの多くは前向きな気持ちになれず沈んだ心になっている方が多いのかなと思っていました。またそのガン患者さんと一緒にお話しをして私が少しでも励ましの言葉をかけてあげなければいけない、そのような気持ちが私が考える患者さんに寄り添った行動だと思っていました。

今回このカフェに参加してある患者さんのお話しを聞かせていただきました。その方はガンの再発を繰り返しながらもマラソンやお祭りのボランティアに参加したりと自分のやりたいことをして、そして「暗い気持ちになっても明るい気持ちになっても結果が変わらへんのなら、やったら明るくいたいやん」と笑顔で楽しそうに話していらっしやいました。私にとってこの言葉が衝撃的ですごく印象に残りました。私自身がこのカフェに参加する前にある病気で手術をした時に、その手術に対する怖さや、術後の副作用が必発すると言われていたため不安で夜も眠れず、学校の友達にも相談出来ず、一人で心をふさぎ込んで苦しんでいました。だからこそ、この時の私に今のこの言葉をかけてあげることができたら、きっともう少し楽になれたのではないかと感じました。それと同時に私自身がこの言葉から元気ももらっていて、お話しを聞く前と聞いた後では自然と自分自身も笑顔になっていることに気がきました。確かに、ガンでこの先が不安とおっしゃる方もいらっしやったのですが、多くの方が笑顔でお話しされていて、このカフェに対する印象ががらりと変わりました。

今回私は薬剤師の方と同じグループで実際にその方がどのようにガン患者さんとお話しをするのか見ていたのですが、その薬剤師さんは患者さんのお話しを適度にうなずきながら最後まで話を聞きそして、その患者さんの意見を肯定しながら薬学、保険制度の知識をもとにさらに話を膨らませていらっしやいました。学校の授業で患者さんとのコミュニケーションは「傾聴」、「寄り添う」ことが大事というのは習ってはいたものの何が具体的に寄り添う姿なのか想像できていなかった自分がいました。だけど、この薬剤師さんの姿をみてカフェに参加する前に考えていた患者さんに励ます言葉をかけてあげる等「してあげる」のが寄り添うことではなくて、自分の薬学の知識を活用しながら患者さんと「一緒に考えること」、そこには決して言葉だけではなく共感する「気持ち」が寄り添うということなのかなと思いました。メディカルカフェでは日頃の授業では体験できないことをすることができて本当に良かったなと思いました。初めての参加で少し受動的なところもあったので次回はもっと自分からもっと患者さんに話にいけるようにしたいです。

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

5年生 増田 悠香

今回のがん哲学塾では、樋野興夫先生の著書「いい覚悟で生きる」の中の一節「八方塞がりでも天は開いている」を読んで、みんなで話し合いました。そこで出てきたのは、いろんな理不尽なことに対してどのように思ったのか、どのように行動したのか、どうしたらよかったのか、といったことでした。涙する人も多かったのですが、では結局どのようにするのがいいのか、という答えは出なかったように感じます。だからといって、落胆する人はいませんでした。みんなで円になって話をするというその空間に身をゆだねているようでした。「元気な時は空を見る余裕があるが、しんどい時は地面ばかり見る」「空を見て今日も頑張ろうと思う」など空の話がたくさん出た後、「ここが私にとって空のような空間である」と誰かが言っていました。自分の考えも感情も静かにゆだねることのできる、そんな空間はとても心地よいですし、メディカルカフェもそのような空間にして、来られた患者さんが心地よい時間を過ごすことができるようにしたい、と思いました。

昼からはCMにも登場されていた岸田徹さんに講演会をしていただきました。その中で一番印象的だったのが、22歳という私と同年代でがんと闘っていた女性の言葉「幸せだから笑うのではなくで 笑うから幸せ」です。自分と同じくらいの世代の人が闘病してる姿は、かわいそうだとかつらそうだとか頑張ってたとか、そんな簡単な言葉ではなく、なんとも言えない気持ちになりました。自分も体験するかもしれないと思ったときに、果たして私は彼女のように考えることができるのか、笑うことができるのか、と考えました。少なくとも彼女はその言葉を体現するかのようにとっても笑顔でした。その姿がとても印象的で、忘れられないです。

岸田さんの経験談の中でも印象に残っていることがあります。ある日苦しいからナースコールを押ししたのに、看護師さんは慣れているからか「苦しそうですね。鎮痛剤持ってきますね。」と行って戻って行ってしまったそうです。医療行為としては確かに、苦しむ患者さんに鎮痛剤を打ってあげたいと思うのは分かります。しかし、あまりにも簡単な対応で、それではまるで痛みしか見えてないみたいです。どのような対処が一番いいのか、今の私は堂々と答えることができませんが、その痛みを早く緩和させてあげることも大事ですが、患者さんに寄り添った対応をとりたいと思いました。私は将来的に病院薬剤師になりたいですし、これから病院実習も待っているので、しっかり勉強しておこうと思いました。

関西人として何でも笑いにつなげたい、という岸田さんの気持ちはとても共感しました。私自身しんどいことやつらいことがあっても、それをいかに面白い話に転換して考えることができるか、というのをよくしています。しかし、心の底からの悩み、苦しみ、怒りに対してはそのように考えることができません。余裕がないのです。手術をすると言われたら、きっと私なら悪いほうへ悪いほうへ気持ちがいつてしまうと思いますが、岸田さんは下の名前「とおる」のイニシャルであるTが刻まれるのだと考え、結果Yのような形になったときに「Tちゃんやん！」とつつこんでいました。その姿を見て、関西人だからこそ、なんでも笑いにつなげていけたらいいな、と思いました。もちろん時と場合によりますが。

今回1日を通して、自分の考え方に新しいものが加わったような気がします。また良い医療人になりたいと強く思うこともできました。

メディカル・カフェ

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

4年生 藤本 恵都子

がん哲学学校メディカル・カフェに参加する前は、がんという病気を患われた方々の多くが死への恐怖やこれからどうやって生きればいいのかなど、一人で悩みを抱え込んでいると思っていた。しかし実際に参加してみて、自分の思っていた印象と大きく違っていたことに気づかされた。

がんは二人に一人がかかるといわれるからそのうちの一人になるのはしょうがない、事故で急に死ぬ人もいるから人間いつ死ぬかわからないなど、なぜ自分だけががんになってしまったのかと自分を責めるのではなく、なってしまったのは仕方ないことだと前向きに捉えられている方も見受けられた。ある人は、がんを患いながらも「次はどこの国へ旅しようか。」と、周りから見てこの方はがんを患っていると感じさせない雰囲気、今生きている時間を充実させ、生きる喜びを全身で感じているように見えた。がん患者さんがポジティブな考えにたどり着くまでに、様々な葛藤や苦しみがあったと思われるが、それでも前を向いて歩こうとしている姿にとっても感銘を受けた。

私は一般的に思われがちな、がん＝死ではないことがこのメディカル・カフェを通じて改めて痛感した。そしてがん患者さんは病人ではなく今たまたま病気なだけであること、幸せだから笑うのではなく笑うから幸せなのだ、というこの二つの言葉が特に印象に残っている。

がん患者さんの苦しみは人によって異なり、必ずしもがんだけに悩んでいるとは限らない。家族や周りの人々からの接し方が変わって辛いという方、社会復帰できたとしても自分の居場所がなくなっていてやりがいを見失ってしまったという方など、人によって苦しみを感じているところは様々だ。メディカル・カフェという場は、それぞれが抱える悩みを共有し、悩んでいるのは自分一人だけではない、他にも同じ境遇で悩んでいる人がいることがわかり、孤独という精神的苦痛を少しでも和らげることのできる場だと実感した。カフェの雰囲気はとてもゆったりとしていて、決して時間に追われることのない、心のゆとりが持てる憩いの場のような気がした。この心のゆとりを提供するメディカル・カフェは、がん患者さんにとって大きな意義を持つ空間であるだろう。

私はメディカル・カフェを通じて、がん患者さんとの触れ合いの中で、より深く、患者さんに対しての寄り添い方や精神的アプローチに関する知識について今後も学んでいきたい。

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 渡邊 理乃

午前中のがん哲学塾では、樋野興夫先生の著書『いい覚悟で生きる』の“八方塞がりでも天は開いている”というテーマについて話し合いました。この一節は、患者さんはもちろんですが、健常者や私たち学生にも置き換えられる言葉で、自分を見つめ直すとてもいい機会でした。私もどうしようもなくなってしまったときや前に進めなくなったとき、空を見上げる習慣があります。

答えを求めているわけではないのですが、一度立ち止まって今自分が置かれている立場や状況を客観的に自分の中で消化し、心の整理をしているのだと気づきました。

次ページへつづく

また、アルバイトや社会で感じる理不尽なことについても話題になりました。正しいことをしている人が損をする、無茶苦茶なことを言われるなど、大抵の人が経験する程度で私は深く考え込んでいました。しかし、がんになることも理不尽であると聞いたとき、私が感じる理不尽なことなんて小さいことだと思いました。なりたくてなったわけでもなく、無造作に選ばれた自分がんになるということは、誰かのせいにすることもできず、やるせない気持ちになると思います。そんな気持ちのやり場がないときに、将来薬剤師として患者さんの近くで患者さんの価値観を支えることができればと心から思いました。

午後は、がんノート代表理事の岸田徹さんのAYA世代のがんについて講演を聞きました。今までのメディカルカフェで聞いてきた悩みとはまた別の、「学校、結婚、お金」といった若い世代だからこその悩みがあることを改めて感じました。さらに、今日初めて知ったことは、AYA世代のがんに関する情報が少ないということです。この問題を解消しようと、岸田さんはがんを経験した方の生の声を「がんノート」としてネットや動画で発信し、情報の孤立を防いでいると知りました。ネットや動画をよく利用する世代に合わせた発信の仕方、とても画期的だと感じました。苦しいときと同じ境遇の人が書いているブログにたどり着くと、経験者が発信している情報なので、生きる希望が見えてくるかもしれません。私も学生としてできることは少ないと思いますが、時代のニーズに応じた情報発信の手助けを何らかの形でお手伝いしたいと強く感じました。

後半のカフェでは、前回お会いした方とお話する機会がありました。お名前をお呼びしたらとても喜んでくださり、その後の楽しかった出来事などを笑顔で話してくださいました。このときに感じたことは、カフェに来られた方一人ひとりのエピソードを覚えていてお話することは、将来薬剤師として患者一人ひとりと向き合うことに繋がるのではと思いました。このメディカルカフェでお会いした方々とのコミュニケーションを大切にして、患者さん個々に合わせた治療が提供できる薬剤師になりたいと改めて感じました。

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

5年生 久野 聡子

午前中のがん哲学塾では、「八方塞がりでも天は開いている」という一節について話し合いました。私は心に余裕が無い時に意識的に空を見上げる癖があります。下を向いていると、悩みや不安を抱えて辛い思いをしているのは自分だけ、という気持ちになって塞ぎ込んでしまうからです。空を見上げることで、自分は一人じゃないと思えて人との繋がりを感じることができ、私にとって空が心の拠り所になっているのだと思います。また、みなさんとお話しする中で、心の拠り所というのは人それぞれであるのだなと感じました。カフェに来てくださるがん患者さんにとっての心の拠り所の一つとしてこのメディカルカフェという空間があれば良いなと思いました。そう思っていたくためにもスタッフとして進行やメッセージカード、様々な物の配置など細かいところまで気を配り、心がほっとするようなカフェの空間にするためにこれからも頑張りたいです。

次ページへつづく

午後には岸田徹先生から AYA 世代のがん支援についてご講演いただきました。私は、がんと聞くとどうしてもカフェに来てくださるようなご年配の患者さんが多いイメージで、周りの同世代の知り合いにがん患者さんがいないため、今回のお話はとても新鮮でした。中でも印象的だったことが、「幸せだから笑うのではなく笑うから幸せ」と私と同年のがん患者さんが笑顔で言っていたことです。誰だって恐ろしいと感じるがん。ましてや若い世代で将来への不安も多いはずなのに、自ら率先して笑うことで周りの人達も自然と笑顔になり、毎日を幸せな気持ちで生きることができるのだと思います。そんな彼女の姿にとっても感銘を受け、逆に勇気をもらいました。

講演後のカフェでは、同じグループに AYA 世代のがん患者さんを持つお父様がいらっしゃいました。娘さんのためにできることはすべてしてあげたい、一緒に病気と闘う、という献身的な姿に心を打たれました。そこでおっしゃっていたのが AYA 世代のがんについての情報が少なく、情報があるとしてもどの情報を信じれば良いかわからないということです。限られた情報網のなかで治療についての最終判断を行うのは患者さんとそのご家族であり、患者さんが求めている情報を得ることが出来る環境が整っていることが大切であるため、がんノートというがん経験者のリアルな体験談はこれからますます必要とされてくるだろうと思い、とても素敵な活動だと感じました。また、前回初めて来てくださった患者さんが今回も来てくださりました。私はこの方の現在の様子などが気になっていたためお会いできて嬉しく思いました。この方は医師や薬剤師に薬の副作用について相談した所、自分の求める対応をしてもらえず、それ以来不信感があるそうです。このことから、副作用の相談時こそ薬剤師が活躍すべきであると感じたと同時に、どう答えていいかわからない時でもお調べしますね、など患者さんに対しての精一杯の誠意をお見せすることが大切だと痛感し、改めて気が引き締められました。

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

4年生 岡田 法子

午前のがん哲学塾では“八方塞がりでも天は開いている”という一説を読んで話し合いました。読み終えて私は、天を空に結び付けました。自分自身追い詰められた時や忙しい時は上を見ず下ばかり見て歩くことが多く空を見上げるのが少なかったと改めて思い、追い詰められた時にこそ空を見上げて何も考えない時間が必要だなと考えました。話していく中で世の中の理不尽さについて話が上がり、これから自分が社会に出たときに今まで学生という狭い世界とは比にならない理不尽さがあるという現実にもっと学生をしたいという感情が出てきました。しかし時間は止まってくれないため、将来のために様々な人たちと関わるのが大切なのではと考えが私の中で浮かび上がってきました。いろいろな人々と関わることで十人十色の感情を受け止めその場の対応を多く経験を積みたいと思いました。

午後のメディカルカフェでは初めての参加だったので緊張していたのですが、グループ内に初参加の方がいたのでいくらか安心しました。しかし、皆さんのお話の内容が今まで自分が体感した事が無かった出来事だったので自分の中で処理するのに精一杯で皆さんのお話を聞くことしか出来なくて、なかなか発言できずに終わったことが自分自身不完全燃焼だと感じました。

次ページへつづく

カフェに来てくださった皆さんはとてもお元気で、カフェに来てお話をしに来るのが楽しみだと言って下さった方もいて、私ももてなす側の立場としてまた来たいと言ってもらえるようなスタッフになりたいと思いました。

岸田さんのお話を聞いて初めて知識がたくさんあり、そして自分自身が無知であり、また情報のアンテナを張ってないと思いました。私は「がんノート」で自分と同じ世代の方々が実際の闘病生活やそれからの生活、思いを語っていることに印象に残っています。そして「幸せだからわらうのではなく、笑うから幸せ」という言葉が出てきて、まさしく笑う門には福来ると思いました。私は将来薬剤師になった時に患者さんに少しでも長く笑顔を作れるようにサポートしたいと思いが強まりました。

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 恵美 良太

僕はこのカフェに参加する前、医療人としてがん患者さんとどのように接していくのが良いかという点を重点におき患者さんのお話をお伺いしたいと思っていました。僕の班にはたまたま、僕と同じような目的を持つ方がいらっしゃいました。その方は友人ががんを患い、今後闘病している友人とどう関わっていけばいいのか、という相談でした。同じく僕と同じ班に余命宣告をされた末期のがん患者さんもいらっしゃり、僕はその方の答えに心を打たれました。それは、「大丈夫？」や「元気？」と聞かれるよりも、「今度お茶しない？」と言ってくれる方が断然に嬉しいということでした。これはすなわち、体調がどうこうよりも普段通り、元気な人と同じように接してほしい。という事だと思いました。確かに、相手とすれば患者さんの体調は気遣って体調を聞くというのは当たり前のことだと思うし、相手にも心配してるということが伝わるので決して悪いことではないと思います。ただ、それが毎日のように続くと患者さんにとって相手に気を遣わしてしまっているなど罪悪感に変わってしまったり、今までと同じようにして欲しいのにまるで関係が変わってしまったと感じることもあるのだと思います。

ですが、今回の事例はがん患者の友人や家族との接し方であり、医療人と患者の接し方ではありません。ですので今後、メディカルカフェに参加するときは今回学べたことを活かして医療人と患者さんの関わりについても学んでいけたらと思います。



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、園部愛梨、藤本恵都子、岡田法子、恵美良太