

第二十四回がん哲学塾

ニュースレター

発行日： 2020年 2月 13日

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター

E-mail:juku_0307@yahoo.co.jp

1月25日(土) 通照院の住職であられる
佐橋啓空さんをお招きして
第24回メディカルカフェを開催しました。

自分と相手を慈しみ、感謝の心を忘れずに在りたい

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
1回生 橋本莉那

今日のガン哲学塾で、「明日死ぬとしても、今日花に水をやる」という言葉について考えさせていただきました。この言葉は、行為について語ったものではなく、心の在り方を問う言葉だと本で記載されていました。もし、明日自分が死んでしまうのなら、その花に水をあげても、咲くであろう美しい花は見ることはできないでしょう。自分が、苦境や辛い状況に陥れば、他者への思いやりや気配りをする余裕がなく、見てみぬ振りをしてしまう、それこそ花に水をやる余裕がなくなるだろうと私は思っています。このような、心情によって他者はその人が冷たくまた、よそよそしくなると感じるのでしょうか。こういった自分自身の風貌や態度が、周囲と距離を置き、周りの人を無意識で遠ざけているのだと、今回のお話で気付かされました。そして、「花に水をやるように、あなたが周りの人のことを忘れず、慈しむように接するのなら、たとえあなたが明日いなくなっても、あなたのことを5年先、10年先に思い出す人がいますよ。あなたのその生き方そのものが、周りの人への贈り物になるのですから」と言う言葉を胸に、自分を見つめ直す事も必要だと思いました。

また、先生や先輩が、おっしゃった言葉にも心引かれました。「自分自身の事は好き？」という問いなのですが、やはり人間は短所の方にばかり目が行ってしまうので、自身の事はあまり好きではないと言う方もいらっしゃると思います。そこで先生や先輩の言葉なのですが、「自分自身が好きにならなければ、誰が私を好きになるのか」と言った言葉と、「私は貴方が好きなのに、貴方が貴方自身を嫌うのは、貴方の事が好きである私に対して失礼だ」と言う言葉です。私自身そのような考え方をあまりしてこなかったのですが、今回のメディカル・カフェやガン哲学塾で、自分自身について考える良い機会になったのではと思います。

メディカル・カフェに来ていただけた、住職さんのお話で印象に残ったお話は、能楽で面(おもて)に対して、「心」と書いて「うら」とおっしゃっていました。身体が病気になる様に、心もまた、病気になると言うお話です。心が病み、拗ねてしまった状態が「羨む(心病む)」だとおっしゃっていました。人は自分の悪い所ばかりを見て、良い所を自分で見つけるのが苦手だから、他者を羨んでしまうのだと。なので、「あの人は此処が良い、でも私も良いよね」と思えるように、何気ない日々を送れる自身の身体や自分自身に感謝をするのが良いとおっしゃっていました。人間が生きるのに必要不可欠な、「食べること」「寝ること」「排泄する事」に対して、常に感謝を示すべきだと教えてもらいました。食べる時と食べ終わった時に「頂きます」「ご馳走さまでした」と、自分の食べるものに関わり用意をしてくれた人に対し、また、自身の身体の一部となる食べ物に対して感謝を示し、寝ることに対しては、「お休みなさい」「おはよう御座います」と。そして、排泄する事に対してまで、それこそお手洗いで「ありがとう」と、言うのだと。そうする事によって、心の在り方が良くなるのだと。私も、「ありがとう」と言う感謝を示すことは、言った方も、言われた方も、とても気持ちが良いので、その通りだと思いました。

次ページへつづく

1月25日の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回生 新田菜月

今回は久しぶりの参加だったので少し緊張していました。でも午前中の準備ではやり方を覚えていたのであまり気負わずにいられました。

がん哲学塾の「もし明日世界が終わるとしたら」というテーマはあまり普段の生活では考えないので今までよりも難しかったように感じました。

がんの患者さんたちはいつも死ぬかもしれない恐怖と闘っているのかもしれませんが、私たちのような健康な人にはまるで実感が湧かないことなので、このテーマで皆さんと話し合いができたことはとても貴重な経験だったように思います。

また今回は通照院の住職さんとそのお弟子さんが話をしてくださりました。生きていく上で必要なこと3つは、「食べて、寝て、排泄する」ことだとおっしゃっていました。私は衣食住かなと思っていたのですが、この答えは当たり前すぎて思いつきませんでした。

排泄したあとに「ありがとうございます」とお礼を言うことにも驚きましたが、日常生活で当たり前に行っていることに対して感謝の言葉を述べることはとても大事なことだと気づきました。

そのあとの患者さんとお話する時間では、がんのことだけでなく私生活の悩みも相談してくださりました。

周りのお友達が亡くなってしまって話し相手がいないので、2ヶ月に1回のメディカルカフェで話せることがとても楽しみだと聞き、この場所は患者さんの憩いの場であることを強く感じました。

次のメディカルカフェにも参加予定なので、またしっかりと患者さんのお話を聞きたいです。

「佐原啓空氏のご講演及び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回生 神田弥音

ヒトが生きていく上で必要な3つの事、それは食事、運動、排泄。

最初の2つはすっと入ってきました。ですが3つ目の”排泄”は思いもよらない答えでした。数日おきに病院へ透析にいかなければ生きていけないというお話を聞き、当たり前前にトイレで排泄できていることが本当に幸せなことなんだと初めて気づかされました。

今の自分を振り返ってみるとここ最近試験勉強への苛立ちから勉強に飽きた、疲れた、なんでこんなに大変な思いをしないといけないのか、と自己中心的な言葉ばかり並べていました。ですが勉強したくてもできない人、学びたいが就職せざるを得ない環境の人は大勢います。私は授業料を払ってもらい、毎日お弁当ももたせてくれる恵まれた環境にいるのにも関わらず、文句ばかり並べて周りの人への感謝の心を忘れていました。

今日のお話にもあったように”ありがとう”の言葉は何回でもつかっていい。食事できること、勉強できること、家族共に健康な生活を送れていること、トイレで一人で排泄できること、全てが当たり前ではないのです。そんな大事なことを改めて気づく機会となりました。

これからはどんな状況にいても目先のことにとらわれず広い視野で物事を見、そこに関わる全てのヒトへの感謝の気持ち常に意識したと思います。

次ページへつづく

ご講演の後にはメディカルカフェを行いました。今回同じテーブルで一緒させていただいた方はお二人ともよく来てくださっている方でした。ですのでガンの話よりかは人生の先輩として、戦後と今の日本の違いや震災などのお話を聞かせていただきました。その中に今でも各都道府県にいる知り合いに会いに全国飛び回ってるというお話もあり、その行動力に驚き圧倒されました。

病気と宣告されたからといってそこで歩みを止めるさのではなく病気と共存し歩み続けていくことの大切さを今日一日通して学ぶことができました。

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回生 渡邊 理乃

午前中のがん哲学塾では、「明日死ぬとしても、今日花に水をやる」というタイトルについてみんなで話し合いました。この章の中で樋野先生は「あなたは、明日死ぬとしても、今日花に水をやりますか？」と患者さんに問うている言葉があります。私は最初この言葉を聞いた時、もし明日が最後なら今日は思いっきり遊んで自分のしたいことをする、と思いました。ところが、具体的にイメージしてみると特別何かをしたいということではなく、いつも通りに家族とご飯を食べ、愛犬の散歩をし、友達とお話したりしたいと思いました。案外私と同じように感じた方も多く、いつも通り当たり前の毎日を、親と過ごす、鍋を囲みながら思い出話を、など人とのつながりを感じる時間を送りたいという感想がありました。また、「これは、行為でなく心の在り方を問う言葉だから」という一文からも、明日死ぬという瞬間でも、自分のことだけではなく周りのことも考えられるような器を持っているかというふうに解釈したと感想を述べていた方もいっしょに、この樋野先生の一文の言葉から様々なことが問われており、心を聞かれているように感じました。学生が運営するカフェなので、この状況を自分の生活に落とし込んで考える際に必ずと言っていいほど当てはまるシーンがテストです。テスト期間は自分のことで精一杯になり、自分のことといっても体調や健康面さえも後回しにしてしまい、周りのことは二の次三の次になってしまいます。自分を大切にできるのは自分しかいない上に、たったこの瞬間で周りの人と距離ができてしまうのは他の何にも変えがたい辛いことだと感じました。たとえ自分のことがいっぱいいっぱいになっても、自分を思いやり、周りを見るくらいの気持ちの余裕は持ちたいと心から感じました。

午後のメディカルカフェでは、通照院の住職さんでおられる佐橋啓空さんのお話を聞きました。お坊さんのお話と聞いていたので難しい内容なのかなと少し緊張していましたが、最初に参加者みんなで歌を歌うところから始まったので、ふっと肩の力を抜いてお話を聞くことができました。「今、みなさんは幸せですか？」という佐橋さんの問いかけから講演が始まり、とても考えさせられることの多い時間と共に、私の中で私なりに消化して吸収することの多い時間でもありました。というのも、祖父母がクリスチャンということもあり、なかなかキリスト教以外の考え方に触れることが今までありませんでした。私の中の結論は、他人の行動から学び自分の心に問いかけ見つめ直すことは、宗教は関係なく同じだなと感じたことです。幸せですか？という問いかけに学生でテスト勉強が大変と答えていた方もいましたが、薬学を学んでいること、簡単なテストだと達成感を味わえない。そういう環境で学ばせてもらっていること自体が幸せなことなのだと佐橋さんはおっしゃいました。「今、みなさんは幸せですか？」という問いかけの答えですが、今の私は幸せだと思えないと明日幸せにはなれない、まずは自分を大切に、感謝の気持ちをもつことが幸せに繋がるそうです。午前中のがん哲学学校での内容と重なることがあり、自分を大切に思いやり、周りの人への感謝の気持ちを忘れず、一瞬一瞬私と時間を共有してくださる方々を思いながら毎日過ごしていこうと思いました。

次ページへつづく

メディカルカフェで感じたこと

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

4 回生 恵美良太

今回、自身 4 回目のカフェでした。今回のカフェでははじめに通照院の佐橋住職からお話がありました。その中で私が 1 番心に残っているのが、「面（オモテ）」と「心（ウラ）」というお話です。他人がとても良いように思えてしまう、すなわち「羨ましい」というのが「心病ましい」と心が病んでいる状態なんだ、だから自分をもっと好きになることが大事だというお話しに、「ああ、その通りだ」と感心しました。自分を好きになることが今後の健康に繋がると思いました。

その後、メディカルカフェに入りがん患者さんを身近に持つという方から、どう声をかけたら良いかわからないというご質問を頂きました。これは私たち健康な人の永遠のテーマであり、とても難しい問題ですがこれまでのカフェを通していろいろな方のお話を聞いて学んだことを生かして言葉にすることができたのでとても勉強になっていることが実感できました。これからももっといろいろなことを吸収して今後に繋げていきたいと思えます。

人に捧げられるか

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

4 回生 園部愛梨

前中にごん哲学塾で「明日死ぬとしても、今日花に水をやる」という一節を読んだ。今回がこの哲学塾の 5 回目の参加となったが一番考えるのが難しかった。なぜ難しいと感じたのかはきっと「明日、世界が終わるなら、何をするか？これは、行為ではなく心の在り方を問う言葉だからです」という文章にずっと引っかかっていたからだと思った。ここで感じたのはもし明日世界が終わるとしたとき、自分自身が焦点を他者にまで向けられる余裕があるかを問っているように感じがした。今の自分を振り返った時、私は忙しくなると相手のことまで考える余裕がなくなってすぐに自分中心になっていたと気づいた。自分だけがこんなにも忙しいのになぜわかってくれないのか、そうやって忙しいのは自分だけかのように視野が狭くなっていた。もっと、深呼吸して他者を考えられる余裕とまではいかずとも、その空気を作れるようにしたいと思った。そうしたら、もっと自分自身が柔軟な考えをもう少し持てるようになり、相手にも自分にとっても良い状況が作れる気がした。

後は通照院住職の佐橋啓空先生のお話を聞いた。印象的な言葉が「ダメなことを見つける人生より良いことを見つける」だった。つつい自分のここが嫌い、嫌だと感じてしまうが嫌いなとこよりも、今度は自分の好きなとこをうんと見つけていこうと思ったらその気持ちを考えただけで心がぱっと明るくなった。先生は講義の全体を通して「感謝」の大切さを訴えていた。日頃自分が何に、誰に感謝をしているかなと考えた時、家族の中でもお兄ちゃんやお姉ちゃん、お母さんには「ありがとう」と日頃から言っているが、お父さんには恥ずかしくてなかなか言えないなと思った。私のお父さんは単身赴任をしているので年に 1、2 回程度しか会えない。その数回しか会えないときに恥ずかしいけど「ありがとう」と言えるようになりたい。

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 アクティブラボ

3 回生 徳田華歩

私達の班で議題となったのがん患者さんとのように接すればよいかです。がんを患ってから部屋にこもっている友人がいるというお話を聞きました。その方は迷惑にならないよう良い距離感を保つために「よかったら今度お食事でもしませんか？」という言葉を送りながらお手紙を送っているそうなのですが部屋にこもっているそうです。会いに行くというのも相手が嫌がるかもしれない、負担になるかもしれない、とってしまいどうしたら良いか分からないそうです。

会いに行くというのも相手が嫌がるかもしれない、負担になるかもしれない、とってしまいどうしたら良いか分からないそうです。何も言わずそばにただで良いのでは？という意見に自分も納得をしました。変にガツガツ行ってしまうと相手にとっては迷惑だと感じたり、かえって気を遣わせてしまうこともあるかもしれません。又、ひとりよりも誰かそばにいてくれるだけで殻にこもっている自分から抜け出すことができるのではないか、心が和らぐのではないか、と思ったからです。しかし「それは人によるわね」と言われました。その方によるとがんを患っているある友人は誰にも会いたくないと完全にシャットアウトしていたそうです。「自分の苦しんでいる姿を見られたくない」「自分は明るいイメージのままにいてほしい」という実際の患者さんの想いでした。私はその話を聞いたときに自分の中で勝手に決めつけていた固定概念に囚われていたことに気づきました。人の本当の感情というのはとても難しいものでそばにいてほしいという人もいれば一人にさせてくれと思う人もいます。人それぞれの考え方、感じ方の違いを今後薬剤師になり患者さんと接していくうえでどう受け取り、解釈をし、汲み取っていくのか、その難しさを改めて再認識しました。今回皆さんと話していくうえでお互い試行錯誤しながら意見を出し合い、新たな気づきであったり再認識することができたことはとてもよかったです。

又、他の患者会に何度も参加したことはあるがこのメディカルカフェがとても楽しいことに気づき、それ以来このメディカルカフェにしか足を運んでいないというお話を聞きました。メディカルカフェではおもてなしの気持ちも込めてメッセージカードを添えているのですが、その方は毎度来るたびに持って帰り、集めているそうです。そのメッセージカードに綴られている「ありがとうございます」という言葉。誰かに感謝するとき、感謝される時はお互いが温かく心地よい気持ちになりますよね。住職である佐橋啓空さんもお話されていたように「ありがとう」と言う機会を増やすことはとても大切なことだそうです。たくさん「ありがとう」と言うことで何がありがとうなのか自分の心の在り処を探し、見つけ出すことで気持ちの変化が生じます。自分が生活していく中で何気ない所作に散りばめられた「ありがとう」を募らせることは心が満たされ、命が輝くのです。どんなに辛いことが目の前に起きようとも相手や自分へ感謝の心を忘れないことで自身が活かされ、その問題を解決していく強さに変わるのだと感じました。日々何事にも「ありがとう」の気持ちを忘れずに意識して生活していくと自分から見て真っ白だった世界が明るく色づくかもしれません。

今回は通照院住職であられる佐橋啓空さんのお話を聞かせて頂きました。

まず始めに、「生きるために必要なことを3つあげてください」、という問いを出されました。自分なりに考えてはみたのですが、すべてを当てることはできませんでした。答えは、食べる事、寝る事、排泄する事、でした。食べる事と寝る事については考えがっていたのですが、排泄する事というのは驚きました。しかし、よく考えてみると確かに、薬学の授業でもあるように、排泄というのはとても大切な役割をもっています。身近なこと過ぎて、大切だと思えていなかったことが、少し残念でした。その日以降、排泄に関しても感謝の気持ちを持つようにしました。その結果、心なしかいつもより健康で過ごせたような気がします。「いただきます」「ごちそうさま」、「おやすみなさい」「おはようございます」と言葉で存在する感謝の気持ちだけでなく、日々感謝の気持ちを持っていきたいなと思いました。

次に、「心のあり方はしぐさにでる。‘おもて’ というのは ‘面’ と書き、‘うら’ は ‘心’ と書く。自分のことだけでなく周りに目をむける。」というお話を聞き、その日の午前に行ったがん哲学塾の内容と同じ話で驚きました。がん哲学塾では樋野先生の著書より『明日死ぬとしても、今日花に水をやる』の内容をみんなで共有しました。この内容は少し難しいと感じる人も多かったです。しかし、身近な例に置き換えて一番なるほどと思えたフレーズが「周りの人が離れていくと感じているのは、きっと自分の風貌が周囲と距離を置いているから」でした。自分事に手一杯になり、自分のことしか見ることができなくなったとき、周りとの距離を置こうと思っていなくても、知らぬ間に周りとの距離をとっている空気を出している。自分の行為を振り返って、そう感じる人は私を含めてたくさんいました。自分の言動を振り返ったことにより、なるべく他者への思いやりの気持ちを日々もって過ごしていこうと思った学生は多かったと思います。

最後に「自分のことを大切に。今日に足をつける。思いどおりはつまらない。」というお言葉を聞いたときに、今現在就活を行っている私にすごく響きました。自分のことを大切にできない人は他者を大切にできませんし、未来ばかりに気を配っていても気持ちがせくだけだなと感じました。思った通りの将来を期待していましたが、なるほどそれはつまらないな、と感じました。

まずは一日一日を大切に、日々感謝と思いやりを忘れず、予想外の結果を迎えたとしてもそれはそれで受け入れていこう、そう感じました。今回のメディカルカフェを通して、気持ちの切り替わった日となりました。

顧問：樋野興夫

教頭：沼田千賀子

副塾長：横山郁子

塾生：久野聡子、増田悠香、園部愛梨、恵美良太、渡邊理乃、新田菜月、神田弥音、北夏実、徳田華歩、竹ノ内涼、藤原由佳理、濱部あみ、西尾萌、橋本莉那