

第三十一回がん哲学塾

ニュースレター

発行日：2021年 8月6日

神戸薬科大学 総合教育研究センター

E-mail:juku_0307@yahoo.co.jp

7月31日(土) アクティブラボ生の方も参加し、
がん哲学塾を2年ぶりに再開しました！

メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 総合教育研究センター

1回生 木村遥香

私は、今回初めてメディカルカフェに参加させていただきました。城谷先生がお話してくださった内容は、初めて聞くことばかりでした。サイモントン療法のお話のなかで一番心に残っている言葉があります。それは、「がん治療は、希望を持つことは大事。しかし、執着してはいけない。それは、患者さんも医療従事者も同じなんです。医療従事者が患者さんのがんを治さなければいけないという執着を持つことは、患者さんのことを信頼していないことと同じです。」という言葉です。私はその言葉を聞いて、自分のがん治療についての考え方が間違っていたのだと気づかされました。医療従事者は、常に前向きに患者さんと向き合あわなければいけないと考えていました。しかし、城谷先生のお話を聞いて、患者さんと同じ方向を見て治療にあたるのが大切であるのだと学びました。城谷先生の「セラピストが心を満たされていなければ、患者さんの心を満たすことができませんよ。」という言葉は、心に刺さりました。精神的な部分が病気の治療に大きな影響を与えることは知っていましたが、医療従事者の精神状態が患者さんの治療に影響を与えるとは、思いもしませんでした。これから、6年間しっかり勉強して、自分の心の状態を把握してセルフケアできるような薬剤師を目指したいと思いました。

カフェでは、最初緊張しました。しかし、同じグループの参加者の方たちが、優しく話しかけてくださって、とても有意義な時間を過ごすことができました。新型コロナウイルスのワクチンのお話や、抗がん剤のお話、講演会の中でのサイモントン療法についてのお話など、ためになるお話ばかりでした。私が、勉強不足で知らないことが多かったです。また、自分から話すことができなかったのが反省点です。次回は、自分からコミュニケーションをとれるようにしたいです。早く、新型コロナウイルス感染が収束し、対面での参加を希望します。

捉え方を変えてみる

神戸薬科大学 総合教育研究センター

4回生 横橋明日賀

講演中サイモントン療法について話されていた中で印象に残っている言葉として、「がんは思いやりのあるメッセンジャーである。」という言葉があった。この考え方は「私たちは生まれながらにして本質的に健康な存在である。」というサイモントン療法の核となる考え方からきているのではないと思うが、がんに限らず病気は自分らしい生き方に戻すためのメッセージである、という考え方は聞いた瞬間は理解することが出来なかった。なぜなら、がんは自分を苦しめる病気なのだから、そこに思いやりなんて存在していないのではないかと考えていたからである。しかし病気は自分自身に変化を促し、本来の正しい自分に戻そうとしてくれている、そう捉えることもできるんだ、と衝撃だった。さらに多くのがん患者さんが、がんになって良かったことは意外とあり、家族の大切さが分かった、日常を普通に過ごせることのありがたさが分かった、などと考えていることが分かり、今の自分には「当たり前」だと感じていることが、喜びであると考えている人が多いのだと気付いた。小さいことでも喜びを見いだすことができると人生が豊かになり、より自分らしい人生を生き抜くことができるのではないかと思った。

カフェでは患者さんが、初めからがんになって良かった、と受け入れることはできなかったが、例えば手が薬の副作用で痺れてしまうけど、自由に動かすことはできる。といったように考え方を変えることで少しずつ楽になったと仰っていた場面があった。受け入れることができるまでの苦悩は私には計り知れないが、このように考えることで楽になるというのは本当に捉え方ひとつでストレスが軽くなるのではないかと感じた。

また、がん患者の方にどのように接したら良いかという問いかけには、

- ・寄り添いたいという気持ち。
- ・普通に接してほしい。いてくれる、心配してくれる気持ちが嬉しい。
- ・大丈夫？よりも手伝う事ある？の方が嬉しい。

など実際に話してみなければ分からない患者さん側の意見を聞くことができ、とても参考になった。また、受け入れることができたきっかけとして、主治医との出会いを挙げている方もいた。私は薬剤師として活躍するために、病気に対してどのような薬を使えば一番ベストなのか、という観点にフォーカスして今まで勉強してきた。しかし、実際に医療に従事していくうえでは病気だけじゃなく、患者さんの背景も考えてサポートしていくことが大切だと気付かされた。

私はがん哲学外来、メディカルカフェに今回初めて参加したため、始まる前はとても緊張していた。何を話そうとか、何を言えればいいんだろう、と正直考えてしまっていた。しかし話を聞いていると、自分の中に全くなかった考え方や、新たな発見や気づきがたくさん生まれ、それを共有しあうことで自分と違った意見を聞くことができ、また新たな視点が生まれるの連続でめまぐるしかったがとても有意義な時間を過ごすことができた。

がん哲学塾とメディカルカフェ

神戸薬科大学 総合教育研究センター

1 回生 石黒聖悟

私は初めてがん哲学塾に参加しました。がん哲学塾と聞いたときとても難しいことをするのかと思いついていけるかとても不安でした。実際のがん哲学塾は勉強というよりは国語のような道徳のような正解のない問題を解いているような感じでした。本を読んでどう思うかを発表していくという形式だったのですが私は発表できませんでした。初回ということで緊張して発表できませんでした。しっかりと自分の意見を述べていた先輩の姿を見て少しずつでいいので近づきたいと思いました。がん哲学塾の内容は「マイナス×マイナスでプラスに転じる」です。友達が相談してくれる時、私はネガティブな人間なのですがポジティブな言葉をかけようと努力しようとしていたのですが根がネガティブなので私もマイナスに引っ張られたことがあると思いました。

午後にはメディカルカフェに参加しました。最初はサイモントン療法に学ぶ病と心の関係のお話を聞かせてもらいました。私はサイモントン療法を知らなかったのですが気持ちが大事だと学びました。「病は気から」という慣用句があるように昔の人も気持ちは大事にしていたと思うので現代に生きる人々も気持ちは大事にすべきだと思いました。自分にとっての喜びを考えてみるとすぐに思い浮かびませんでした。意識していないからだと思います。意識することは今からでもできるので自分の喜びを意識して生活しようと思います。あと印象に残っているのはビリーフワークです。物事を健全な解釈に書き換えると気持ちも明るくなりとてもいいと思いました。勉強などでミスをしてしまっても健全な解釈をしようと思います。最後に質疑応答がありました。質問は事前にわからないけどすごいわかりやすく答えていて自分が発表するときはどんな質問でも返せるくらい理解する必要があると思いました。

その後実際にカフェ参加者と zoom でお話をしました。とても緊張しました。聞いた話はどれも貴重な話でした。中でもがん教育に力を入れていました。そのために大学院にいらっしゃる方がいて勉強は何歳でもできるということを体現していました。あと耳の聞こえない人のために手話を習っている方もいました。この二人ともに共通することなのですが、自分がしようと思ったことを実際に行動に移していてとてもすごいと思うし、私だったら思うだけで実際に行動には移せていないと思うので見習わないといけないと思いました。癌を宣告されると家族は癌患者の家族になるということをおっしゃっていました。私の祖父が癌になったとき、近くに住んでなくてお見舞いにあんまりいけなかったこともありそういう意識があまりなかったけど両親だったら自分が一番近い親族になるのでいろいろ大変になると思います。そういう時に癌患者の家族のために何かしてもらえるととても気が楽になると思うので癌患者の家族のサポートは大事だと思いました。

自分がぜんぜん考えたことない話が聞けてとてもためになりました。今度もいろいろな話を聞きたいです。今回は zoom でしたがいつになるかわかりませんが対面でお話してみたいと思いました。

初めてがん哲学塾、メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 総合教育研究センター

2回生 木村美里

私は今回初めてがん哲学塾、メディカルカフェに参加させて頂きました。初めはとても緊張していましたが、一日を終えてみるととてもたくさんのことを学ぶことができたと感じています。

午前中のがん哲学塾では、樋野興夫先生の著書の一節から「マイナス×マイナスでプラスに転じる」について話し合いました。私はこの文章の「プラスの人はマイナスの人をさりげなく避ける傾向にある」という文章にドキッとしました。なぜなら私には心当たりがあったからです。私はよく友達から相談を受けますが、私のよく喋る性格が邪魔をしてしまい、いつも相談の途中からほぼ私の雑談になってしまいます。友達は「話が面白くて嫌なことも忘れた」と言ってくれますが、もっと相手の話を聞くべきだったといつも後から後悔します。この文章を読んだとき、私は無意識のうちに暗い話を聞くのを避けるために、自分の話ばかりしているのではないかと思いました。しかし、話し合いを通して改めていろいろな性格の人がいることを感じ、私はこの性格を自分の武器としてとらえ、自分なりの方法で励ませばいいのではないかと思えるようになり心が軽くなりました。相手の話を聞くことももちろん大事ですが、私の話で笑顔になって少しでも心が軽くなってくれるといいなと思いました。

午後は、城谷先生にご講演いただきました。私が特に印象に残っている言葉は「がんはメッセージャー」です。この言葉を聞いた時、がんを悪者だと決めつけていた私は衝撃を受けました。がんは自分らしい生き方に戻そうとするメッセージであると知り、がんにも悪い影響だけでなく良い影響ももたらすことがあるのだなと思いました。とらえ方を変えることでこんなにもがんの印象が変わるとは思いませんでした。また、脳腸関連のお話では普段全然気にしていなかった腸内細菌が、感情や直感、夢など私たちの体や日常生活などの多くの場面で影響していることを知りとても驚きました。腸内細菌を整えるとよいと知ったので、家族にも伝えようと思いました。

カフェでは、「何を話したらいいのだろう」と当日まで考えていました。しかし、先輩と参加者の方々とのお話を聞いていると、「構えずにいつも通りの自分でいいんだな」と感じる事ができました。後から考えてみると、祖父母ががんになった時もいつも通りの会話をしていたなと思いました。また、今回先輩を見ていて表情と相槌の大切さを感じました。私の自己紹介の時も、相槌を打ってくださったのでとても話しやすかったです。画面越しだからこそより感情が相手に伝わりにくいため、表情や相槌はとても大切なコミュニケーションツールだと感じました。私は普段相槌が多いほうですが、今回はメモを取るのに集中するあまり相槌が少なくなってしまうたり、下を向いてしまうことが多かったので、今回の反省を活かして次回は手元を見ずにメモを取るなど工夫して改善したいと思います。

メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 総合教育研究センター

2回生 曾我天衣

今回のがん哲学塾では、「マイナス×マイナスでプラスに転じる」という言葉について話し合いました。健康で元気な人をプラスとし、その逆の人をマイナスとすれば、マイナスの人とマイナスの人が会話をすると、数学のマイナス×マイナス＝プラスのように、人間同士でもプラスに転じるというものです。私はこの文章の「マイナスを『悲しみを知った人』とする」という文章に考えさせられました。マイナスの人といわれると、皆で話し合った中でも出たように、考え方がネガティブで否定的に物事をとらえやすい人というイメージを持ちやすいです。でも私はこの言葉から、マイナスの人というのは、人生において辛くて悲しい出来事を経験し、それを乗り越えようと向き合った人のことを指すのかなと思いました。私はそういう思いをした人にしか分からないことを共感する力があるように思います。確かに、いつでも前を向いて良いことを考えるのはポジティブでいいことのように思えるけれど、立ち止まって人が避けるような見たくない物事に向き合い、傷つきながら考えた人の方が人の痛みを理解しようと相手と向き合えると私は思いました。

午後のメディカルカフェでは城谷昌彦先生にサイモントン療法についてのお話を聞きました。サイモントン療法とは心の在り方は体の健康に大きな影響をあたえており、人間は本来健康であるという考え方のもと、病気になって悪かったことばかりに目を向けるのではなく、病気になってよかったことに目を向けるよう促すメンタルケアのことです。例えば、日常の生活がどれほど恵まれていたのかや家族の大切さ、あらためて自分の人生に目を向け幸せとは何かを考えることで、病気はあなたにとって優しいメッセンジャーになってくれるというものでした。この考え方は私にとっては理解できる部分もあり驚く部分もある考え方でした。病気は確かに健康な時は何気なく送っていた日常がどれほど素晴らしものだったかを教えてくれます。でもそうだからといって病気になったことに喜びや成長の機会を見出すという考え方はありませんでした。自分や家族が病気になったら苦しくて悲しい出来事として本人も周りも暗くなることが多いと思います。そんな中で、医療従事者の人に少しでもこのような考え方があると言う事を知っていて、心のケアをしてもらえれば大切なことに気づく機会も増え、治療としてもいい効果がうまれるだろうなと思いました。将来自分が薬剤師になった時に患者さんやそのご家族を支えられるようになりたいと思います。

今回初めてメディカルカフェに参加して、ここでしかできない貴重な体験がたくさんできました。普段なら話さない自分の価値観を話す時間や相手の考えを聞く時間があったり、患者さんとお話する場面では、がんと共存して生きるという考え方に感銘を受けました。自分の考え方を見つめなおし、新しい価値観に触れるいい機会になりました。

新しい発見

神戸薬科大学 総合教育研究センター

1回生 竹中あい

今回初めてメディカルカフェに参加して、2人のがん患者さんとお話して、二人共、行動力があって驚きました。ご自身でも色々な治療法や、市販薬についてなど詳しく調べていて、医者や薬剤師よりも詳しいのかなと思いました。でも考えてみたら、患ってしまったその病気に関しては、自分自身の体で毎日経験していることだから誰よりも詳しくなるのは、当然のことだなと思いました。なので、医者や薬剤師は、日々患者さんから学ばせてもらっている事を実感しました。最後になりますが、今回お話しした方は、「若い人の意見が聞きたい」と積極的に私達に意見を求めてくれたり、先輩の方が先に質問に答えて、初めて参加する私でも、答えやすいように配慮してくださったりして、とても発見の多い時間が過ごせました。本当にありがとうございました。

メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 総合教育研究センター

5回生 笹倉 健嗣

私が今回参加したメディカルカフェのグループでは、今回の講義に出てきたサイモントン療法の中の不健全信念と健全信念についての話題があがりました。その時、水を半分まで飲んだ時の残量についてどのように考えるか話し合いました。私自身はまだ半分残っているという考えで、他の先輩の学生たちも同じくまだ半分残っているという考えでした。ここで私を含めた学生4人のうち3人が運動部に所属しているもしくは引退したといった状況でした。これはスポーツにおいて試合をするときネガティブなマイナスの考えになるよりもポジティブなプラスの考えになる方がスポーツを行うことにおいて、利点が多いから自然とポジティブな考え、サイモントン療法において水がまだ半分残っているという考えになるのではないかと考えました。また、がんサバイバーの方もサイモントン療法における水がまだ半分残っていると考えると仰っていました。話を聞くとがんになったことでこれまで当たり前感じていたことが当たり前でなくなり、がんがメッセンジャーとして働きかけて、これまでの当たり前のことに感謝するようになり、考え方もポジティブになったと仰っていました。このことからやはりサバイバーの方から学ぶことは多いなと感じました。

また今回もグループの中で進行役として進めるはずが、何度も参加されているサバイバーの方に手助けしていただくことになり、その点においても学ぶことは多いと感じました。

今後少しずつでも精進していこうと思いました。

メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 総合教育研究センター

3 回生 檜葉真奈

私は、今回初めてメディカルカフェに参加しました。今までがん患者さんと関わったことがなかったので、どのように関わったらいいのかも分からず不安でした。一番驚いたことは、がんになって良かったと思っている方がいらっしゃることでした。最初に聞いたときは、どういうこと？と思ったのですが当たり前の大切さに気付けたからと聞き、少し納得しました。自分自身当たり前だと思っていることが他の誰かにとっては当たり前ではない。頭では理解していても実際経験したわけではないので分からないところもあると思います。相手の気持ちが完全にわからなくても同じ方向を向くこと、話を聞くだけでもいいし、そこにいるだけでもいい。一緒に居てくれるだけでも嬉しいと患者さんから聞いたときは、何もできなかったとしても存在しているだけで相手が喜んでくれる。人間すごい！と思いました。午前中のがん哲学塾でもあったように、寄り添うことがどれだけ大切なことなのか気付けて良かったです。

人に寄り添うとは

神戸薬科大学 総合教育研究センター

4 回生 藤原由佳理

「マイナス×マイナスでプラスに転じる」

私がこの文章をみた時いたって普通の言葉なのになぜか心に違和感を覚えました。がん哲学ではこの法則は数学だけでなく人間関係にも当てはまると書かれていましたが、私はあまりプラスに転じるという経験がなかったからだと思います。ネガティブな人とネガティブな人が集まれば負の連鎖が起ってしまうことが多かったのです。しかし読み進めていくと樋野先生の仰っている意味が理解できました。マイナスの人の条件が悲しみを知った人だったのです。自分が悲しみを知っているからこそ同じ悲しみを経験した人に対して共感し手をさしのべることができることを学びました。マイナスの人のマイナス要素を解決することは出来なくても近くに寄り添い、共感することで、精神面でプラスに変えることができるのだと思います。

人生経験も浅く、普段からあまりこういうことを考えていなかったので人にどう寄り添っていけばいいのか、どう共感すればマイナスの人の気持ちを楽にすることが出来るのか私には正直まだわかりません。きっと正しい答えも存在しないと思います。だからこそ、日々の些細なことから気にかけていこうと強く感じる事が出来ました。

メディカルカフェに参加して感じたこと

神戸薬科大学 総合教育研究センター

5 回生 徳田華歩

今回のメディカルカフェでは城谷昌彦先生をお迎えして「サイモントン療法に学ぶ病と心の関係～脳腸相関も踏まえた心の成り立ち～」をテーマに講演をしてくださいました。私の勉強不足により今回初めてサイモントン療法について様々なことを学びました。特に私が印象的だった言葉は「がんは思いやりあるメッセンジャーである」です。私たち学生はがんについて多くの治療法や症状を和らげるお薬などを学び、対処することに目がいきがちで、「がんは闘うもの」という認識が少なからずあったと思います。私自身も以前そのような認識はありました。しかし私は祖父ががんを患ったことにより、ただ治療し、症状の改善に目を向けるだけではないのだと感じました。身近にいたからこそ、何気ない当たり前の日常の大切さであったり、頭では分かっていたつもりでも分かっていたいなかった相手に寄り添うことの意味など色々なことに気付かされました。又、「自分らしい生き方(本性)に戻そうとするメッセージ」という捉え方もできるのだなどこの講演でも気付かされ、「がんは多くの人に与えるメッセンジャー」なのだと感じました。「がんとは何か」の答えに正解はなく、自分なりに思う捉え方感じ方で、そっと心に落とし込むのもまた良いのかなと思いましたが、原点に戻ったような気持ちになってとても面白い素敵な講演でした。その後のカフェでもサイモントン療法が話題となりました。

最近何か喜びを感じたことはありますか？と皆さんに聞いたところ「困っていたときに手を貸してくれて助けてくれた」「小さなことにも喜びを感じた」というお話を聞きました。これは生活している中での一場面ではありますが、ほんの些細なことの「喜び」が自分自身にとっては大きなことで、人と人のつながりの大切さというのを感じます。私も今日のことを振り返ったり、今このときも日常には「小さな喜び」が散りばめられているのかもしれない。そういうところにも目を向けるとより毎日がキラキラ輝くなあとまた新しい発見となりました。

また今回の講演の話以外にもがん教育の話にもなりました。子どもたちががんについて理解を深めてほしい、発信していきたい、がんに対するイメージを変えていきたい、とがん教育に携わろうと考えている方ががん患者さんの中にいらっしゃいました。私自身もこのゼミ活動でがん教育に参加しているのでとても通ずるものがありました。自分がどのような想いを持って参加しているのか、実際子どもたちががんについてどのようなイメージを持っているのか、がん教育を受けた子どもたちの心の変化など自分の経験したこと学んだことや想いを少しでも伝えることができたらと恐縮ながら思い、お話をさせていただきました。一方、あるがん患者さんからは早期発見が大事であることやがん受診率を高めていこう、がんになっても元気に過ごすこともできる、などただ正しい知識や全て纏めてひとつの意見として言うのではなく、自分の経験を通じて子どもたちに知ってもらいたい、伝えていきたいと仰っていました。子育て世代ががんを患うと仕事と子どもを両立させるのはそれぞれ環境にもよりますが難しいです。親はやはり子どもを第一に考え優先しますが、少しでも何か違和感・異変を感じたらすぐ受診してほしい、自分のことも

次ページへつづく

大切にしてほしい、という言葉の重みが私の心にとっても刺さりました。自分の経験を通じて何を伝えたいのかを考えて人に伝える、そして逆に相手からも経験を通じた想いが伝わり刺激を受ける、というこの時間が私にとってまた一步自分の見ている世界が広がった瞬間へと繋がりました。学びが絶えないとても貴重な時間を過ごし、今日一日を通して感じたこと学んだことを家族にも共有し話そうと思います。

メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 総合教育研究センター
4回生 福田梨乃

今回メディカルカフェに初めて参加させていただき、城谷先生による講演で「サイモントン療法に学ぶ病と心の関係」について学びました。サイモントン療法という名前を私は初めてお聞きしたのですが、がん患者さんとそのサポーター（家族）のための心理療法でQOLを高めることが目的であると学びました。サイモントン療法の考えで驚いたのが、私達は生まれながらにして本質的に健康な存在であるという概念です。この考え方は私にはなかったのでとても勉強になりました。また、腸脳関連のお話で腸内細菌は様々な形で私たちの「情動」や「無意識」に影響しているということも知りました。私は胃腸が強い方ではないのですが今回教えていただいた腸内細菌を整える食べ物として「まごはやさしい」を教えていただき、普段から食事の際に気をつけて摂っているものが自分の体にもあっていたことが分かりました。今後は腸内細菌のことを意識しながら食事内容に気をつけていけたらと思います。今回の講義を通して、普段の授業ではなかなか意識する機会がない病と心の関係について考えることができ、病気のことを考える際の視野を広げることができたと思います。加えて、セラピストに大切なことはセルフケアであると学び、患者さんの心を考えるにはまずは自分が満たされている必要があるということも理解できました。病と心の関係のお話はとても興味深く、さらにサイモントン療法について学びたいと感じました。

また、講演の後のカフェではコロナワクチンについてや、病との関わり方や病気になって変わったことなどのお話を聞くことができました。実際の患者さんのお話を聞く機会は学生の間はなかなかないため、今回とても貴重なお話を聞くことが出来ました。この与えていただいた機会を無駄にせず患者さん自身の立場になって考えることが出来るような薬剤師になりたいと強く思いました。

改めて気づいたこと

神戸薬科大学 総合教育研究センター

3回生 濱部あみ

がん哲学塾では、色々な考え方の人がいると改めて感じました。私は基本的にプラス思考ですが、大学生に入ってから悲しい経験をしたことにより本文でもあったように「悲しみを知った人」になりました。その時に周りの人に助けてもらったこともあり、今は元気がない人がいれば積極的に声をかけるようになりました。これは「マイナス×マイナス＝プラス」に当てはまると思いました。また、先輩のお話で、「マイナスの思考はまだプラスになろうとしているが、マイナスの感情はプラスになりたいと思っていない。」という言葉は改めて言われるとそうだと思います。マイナスの気持ちをプラスに変えて欲しい時と、ただ聞いて欲しい時もあると思います。しかし、自分自信がプラスになろうという気持ちが無ければ、プラスの人をマイナスに引っ張ってしまっているだけだということに気が付きました。自分がプラスになりたいという気持ちを持ちながら、相談することが相談相手にとってもいいことであると思いました。

城谷先生の講演で、「病の恩恵リスト」というものが心に残りました。病気になった時には、やっぱり「どうして私が？」や、「なんで、こんな風になってしまったんだろう…」と思うのが普通だと思っていたからです。しかし、がんになかって良かったこと、悪かったことの表を作ってみると、がんになって良かったことの方が多く挙げられる人の方が多いと言っていたので、見方を変えればどんなことでもプラスに考えられるのだと改めて思いました。それは日常生活にも当てはまると思いました。また、マイナス思考になった時はヒーローワークのように健全信念に自分で変えられるようになれるといいなと思いました。また、講演を聞くまでは積極思考がマイナスの反対の考えだと思っていたので、地に足のついた信念を心がけることが大切だと気が付きました。講演後の質問の際に、「がんと戦うことをやめたら、体調が良くなった。」と言っていた方もいたのも驚きました。がんと戦い、治すことでしか体調が良くなることはないと思っていたからです。将来薬剤師になった時に、患者さん一人一人に合ったがんと付き合い方を考えていく必要があると思いました。

メディカルカフェでは、「若い人の意見を聞きたい」とおっしゃってくださった方がいたので、とても話しやすかったです。私のグループはがんの話というよりは、日常生活についてそれぞれが話すごとの方が多く、私自身も世代の違う方とお話しできたのはとても良い経験になりました。また、他のグループではがんについてたくさん話したグループもあり、親戚の方ががんになり「どう接したら良いか分からない」とおっしゃっている方がいました。私も、同じ経験をしたのでその方の気持ちが凄く分かりました。その時は、普段通りの会話することしか私にはできず、それが正解なのかも分からなかったため、何の役にも立つことができていない、と悔しい気持ちでした。しかし、数年たった今になってがんサバイバーの方と話せる機会により、間違っていなかったことに気が付かせてもらいました。そのおかげで、将来きっと活かせる経験になったと今は思えてい

メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 総合教育研究センター

5回生 北夏実

今回のメディカルカフェでは初めて参加するゼミ生とアクティブラボ生がいました。後輩たちを見ていると、2年前の自分を思い出しました。当初はとても緊張して何を話して良いか分からない状態でした。しかし今ではファシリテーターをするようになり、自分たちが後輩たちを引っ張っていく立場になりました。参加する度に先輩の凄さを目の当たりにしています。そしてメディカルカフェに参加して沢山の経験を出来たことは今の私の自信にも繋がってきていると思います。まだまだファシリテーターとしては未熟ですが、自分らしくファシリテーターを努めたいと思いました。またこの経験をこれから始まる実務実習に活かせたら良いなと思っています。

今までのメディカルカフェを通して特に『寄り添う』ということの大切さを学びました。そして寄り添うだけで笑顔も自然と出てきます。これは今回の城谷先生の講義で紹介された『笑う門には福来る』などのことわざにも当てはまると感じました。そして笑顔になることにより免疫も上がるということを知り、当たり前のように当たり前ではない笑うことの大切さを改めて実感することができました。

そしてグループ内の方が笑顔になる姿を見るだけで次もまたファシリテーターを頑張ろうとなります。このように私も人を笑顔にし、元気付けられるような薬剤師になりたいと思いました。

顧問:樋野興夫

塾頭:沼田千賀子

副塾頭:横山郁子

塾生: 北夏実、笹倉健嗣、徳田華歩、森山由理、福田梨乃、藤原由佳理、横橋明日賀、濱部あみ、榎葉真奈、木村美里、曾我天衣、木村遥香、竹中あい、石黒聖悟