

9月18日(土) 新型コロナウイルス感染対策のため、  
Zoomにて第38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 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、「楕円形のようにバランスよく生きる」という言葉について話し合いました。円形を理想の形とするのではなく、異なる2つのものを定点とした楕円形のように、共存の姿勢をもって物事を考えるようにしてみようというものです。この言葉は個人として捉えると、円形というのは「こうならなければならない」という考えが強い、完璧主義なことなどが言えるという意見が出ました。理想の自分との差に苦しみ円形のような完璧な形を追い求めることは、受け入れがたい出来事に直面した時に、自分自身を追い込んでしまいかねません。人間はそんなに強くないのだから、楕円形のように自分の弱さも強さも理解して受け入れることが大切だと言えると思いました。また、社会として捉えると、円形というのは一つの意見しか受け入れない排他的な集団を指すのではないかと考えられました。皆が同じ意見を持ち、内側を向いて円になる集団ではなく、反対の意見を持った人を受け入れる集団である方が、良い方向に物事が進んでいくと言えると思いました。個人でも社会レベルでも自分には受け入れがたいことを共感出来なくても、理解しようとする姿勢を持つことは、自分自身を成長させる事につながると思いました。

午後のメディカルカフェでは山本先生に笑顔の大切さについてのお話を聞きました。笑顔は見る人に安心や元気を与えてくれるだけでなく、笑顔でいることで自分自身も幸せな気持ちになることができると聞いて、日頃は意識して笑顔を作ろうとする機会は少ないけれど、笑顔を心がける気持ちは大切だなと思いました。また、人の話を聞くときには笑顔で相手の言葉を肯定しながら聞くと言う事は、自分自身の相手を思う心を伝えることに繋がるなと思いました。患者さんとお話する場面では、患者さんによって薬の予備知識が違う事、それによって不安になるポイントや重点的に話してほしいことが違うことなど、実際に思ったことなどを詳しく聞くことができました。

今回のメディカルカフェでは、薬剤師になってからの患者さんとの関わりでは得られないような生の声が聞けたり、患者さんとしてではなく一個人としての不安や葛藤が聞け、私自身も考えさせられる、とても勉強になる貴重な体験ができました。

今回のがん哲学塾では、樋野興夫先生の著書の一節から「楕円形のようにバランスよく生きる」について話し合いました。私はこの文章の「完璧でなくていいんですよ。楕円形のように少々いびつでもいいんです。それどころか、ところどころにほころびがあってもいいんです」という文章がとても印象に残りました。私は完璧主義なところがあり、何事にも100%を求める傾向があります。そのため、細部までこだわるあまり1つのことに時間がかかってしまったり、完璧を求めすぎて疲れてしまいできない自分を責めてしまうこともよくあります。しかし、この文章を読んだり、話し合いをしていくうちに完璧な人なんていないんだなと思うことができ、少し心が軽くなりました。完璧主義はすぐには克服することは難しいと思います。しかし、作業効率を上げたり、心に余裕を持てるように少しずつ考え方を変えてみようと思いました。

午後は、山本先生にご講演いただきました。私はこの講演を聞いて山本先生の言葉を遮ったり、否定したりせず最後の最後まで話を聞くという考え方がとてもすてきだなと感じました。私は普段会話をするとき、人の話を聞くことよりも自分が話すことの方が多いです。しかし薬剤師になると、患者さんが不安に感じていることや治療にかかわる大切な情報などを会話の中で見つけ出すという点でも患者さんの話を聞くことがとても重要になります。そのため、今のうちから人の話を注意深く聞くことを意識したいと思います。そして患者さんの変化にいち早く気づいたり、患者さんの心に寄り添える薬剤師になりたいと思います。

カフェでは2回目ということもあり、1回目と比べると緊張せずに話すことができたと感じました。コロナワクチンの話や、オンラインと対面のメリットやデメリットの話、実際の入院生活や通院をしている際に感じたことなどたくさんのお話を聞くことができました。特に、入院生活や通院をしているときに感じたことを聞く機会は普段の生活ではなかなかないためとても貴重なお話を聞くことができたと感じています。薬剤師になった際に、今回聞いたことを踏まえた上で患者さんとコミュニケーションをとったり、服薬指導をしたいと思いました。また、入院生活のお話を聞いているとチーム医療の大切さをとても感じました。薬剤師だけで解決するのではなくほかの医療従事者と協力することにより、薬剤師だけではこたえきれない患者さんのニーズにこたえることができたり、患者さんの体調の変化などに気づき治療につなげることができると思いました。そのため、ほかの医療従事者との密な連携が重要だと改めて感じました。

がん哲学塾やメディカルカフェを通して自分とは考え方の違う人の話を聞くことにより、自分の考えだけでなくほかの人の考えを取り入れることができ自分を外から見つめ直すことで視野が広がりました。また、自分の考え方に固執するのではなく、ほかの人の意見を取り入れることは、物事に柔軟に対応したり、ほかの人の心に寄り添ううえでとても重要なことだと感じました。今回感じたことや学んだことを無駄にせず、今後の生活に活かしていきたいと思います。

## 笑う事・寄り添う事

神戸薬科大学 総合教育研究センター

4 回生 横橋明日賀

今回の講演では、笑顔でいることの大切さを学ぶことができた。実際に山本先生も病院の受付の方が笑顔でいると心が和らいだと仰っており、歯を見せて笑う事は相手に安心感を与える効果があるのだろう。たしかに自分が不安な気持ちでいる時や、心に余裕が無い時など負の感情を抱いている時に、相手が笑顔で迎え入れてくれたら、少し自分の心がほっとするのではないだろうか。病院を訪れる人は何かしらの不安を抱いていると予想される。そのため、自身が薬剤師として働き始めた時に、患者さんやその関係者の方々に笑顔で挨拶をしたり、接したりすることが、相手の心にふと余裕を生み出すことができるのではないかと思った。

また、医療関係者が患者さんに寄り添う事、話をうなずきながら、返事をしながら相手の話を聞くことで、自己弁護していた頑なな患者さんが本当はどうしたらいいか分かっているといった本心や、気持ちを表すことができるようになることもあるだろう。さらに、そのように本心を話してくれることで支えている家族も、以前はなぜ我慢してくれないのか、なぜ私達が責められなきゃいけないのかと思っていたことが少し変化し、素直な気持ちで相手に寄り添えるようになり、関係性や気持ちが良い方向へ向かっていく可能性がうまれるという事がこの講演を通して分かった。

カフェでは、医療従事者が笑顔でいることがどんなに重要であることを認識する場面が多かった。例えば診察室に入ったとき医師が笑顔だと安心する、看護師さんに励まされると良い気分になるといった話がでた。これは薬剤師として患者さんと対話するときにも言える事だろうと思った。ただ、逆に対応が悪かった場合、すぐに信頼を失ってしまう事もある。患者さんもやる気や意欲を自分でもっていかなければならない時と、周りがやる気や意欲を出してくれる時がある、と仰っていた場面もあり、医師だけでなく医療従事者と患者さんとの間に信頼があつてこそ、患者さんもしんどう治療に対して向き合ってくれるのだと感じた。

常に笑顔でいることを心がけるのは簡単なようでとても難しいことだと思うし、訓練や努力も要するものであると思う。しかし、相手の事を想っていますよ、と表すことは医療従事者としてとても大切であり、患者さんだけでなくその家族の気持ちも和らげることがあるという事を学んだ回だった。

## いつかの自分のために

神戸薬科大学 総合教育研究センター

4 回生 藤原由佳理

今回のメディカルカフェでは自分の今までの生き方、これからの生き方について考えることが出来ました。相手の仰ったことを繰り返して話したり、最後まで相手の話を聴ききる、聞いている間は頷いたりリアクションをとる。これは人に寄り添うことにつながるのは義務教育中の道徳や日常で学んでいましたし、これを聞いた時には“当たり前”のことだから自分は出来ていると思っていました。しかし心に手をあてて深く考えて振り返ってみると、自信をもって常にできていると言い張れる自分はいませんでした。学校、バイト、プライベートが忙しすぎて自分の心に余裕がないとき、嫌なことがあって自分自身の心が落ち込んでいる時、自分の感情がプラスでないときはかなり聴くことが疎かになっていたと感じました。自分の心がマイナスだと発してしまう言葉もマイナスになってしまい、それが自分に還ってくる。そんな負のループが出来てしまう前に自分自身のためにも相手のためにも行動を今日から変えていこうと思いました。私は性格上、依頼されたことをなかなか断れず自分の限界が来るまで頑張ってしまう、何度かつぶれかけてしまったため断る勇気も必要だと感じていましたが、断った際に相手に申し訳ない、嫌われてしまったらどうしようと感じてしまっていました。今回のメディカルカフェで同じような経験をした方は、自分に依頼してくれたことを感謝した上で丁寧に断りをいれるそうです。まず感謝を伝えることは私の発想には無かったためこれも今日から実践していきたいと思いました。

## がん哲学塾について

神戸薬科大学 総合教育研究センター

3 回生 檜葉真奈

「楕円形のようにバランスよく生きる」なぜこの言葉が自分の心に刺さらなかったのか。そういうものだろうと思っていたのか、まだ 20 年しか生きていないからなのかは分かりません。「体が悪いばかりか、なんの役にも立てず、自分はしょうもない人間だ」、似たような言葉を私は母から言われたことがあります。母はすぐに自分を追いつめてしまうような人です。私は母の言葉に対して疑問を抱きました。言い方が悪いかもしれませんが、そんな考え方をしていたら余計にしんどくなってしまっただけなのだと思います。しかし、今回のがん哲学塾で、そういう人の方が多く、強い人の方が少ないことにひと気づけました。もし、今度同じような悩みを持っている人がいたら、こんな考え方があるんだよと伝えたいと思いました。

## 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

今回のがん哲学塾では「楕円形のようにバランスよく生きる」について話しました。完璧な円ではなく良いところと悪いところを持つ楕円のほうがいいよねということです。

私は小学一年生の時、休み時間を間違えて授業に遅れたことがありました。それ以来、親や先生に怒られたくなくていい点数を取ろうと思っていたりルールは絶対守ろうとしていました。このころは完璧な円を目指していたと思います。中学生になり交友の輪が大きくなったり勉強が難しくなったり環境が大きく変わりました。小学生の時、塾に通っている人は中学受験する人が多かったけど中学生になると高校受験するためにみんな塾に通い始めました。学校のテストも難しくなり塾の模試も難しく思ったよりいい点数が取れなくなってきました。私はこの時期に完璧でなくてもいいやと思いました。自分のベストをつくした結果なら満足するようになりました。ベストを尽くさないことはダメなので手を抜くこととは違うと思っています。

メディカルカフェでは最初に笑顔についての話を聞きました。コロナにより会議などのオンライン化が進みました。Zoomなどで発表するときカメラオフでミュートだと発表し終わっても反応を見ることができないのでちゃんと伝わったか不安になります。対面ではないのでリアクションも伝わりにくいです。Zoomなどのオンライン会議では山本先生のように大きなリアクションぐらいでちょうどいいと思ったので私もリアクションを大きくしようと思いました。リアクションがあったほうがちゃんと伝わっている感じがして発表しているほうも気持ちよく発表できると思います。

笑顔についての話の後には各部屋に分かれて話をしました。今回のグループでは同じがんの人が三人いて話をしている、治療法について話しているときがあったのですが私が聞いたことない治療法について話していたので基本的な治療法ぐらいは予習しておいたほうが良いと思いました。同じグループに笑顔について話してくださった山本先生がいたのですが自然な笑顔ができるまでは誹謗中傷を受けたりしていたとおっしゃっていたのですが毎日努力を続けていて何事も努力が大事だと思いました。

今回は前回に比べて少し多く発言できたので良かったです。司会の方が何かありますかと投げかけてきたら自分から進んで発言できるように今後は精進しようと思います。



## 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

1回生 竹中あい

今回のメディカルカフェでは、山本先生が「笑顔のコミュニケーション」をテーマに講演をしていただきました。講演の中で心に残った事は、「笑顔の人と話していると頭の中から生きるよ!!と聞こえてきた」とおしゃっていた事です。笑顔でいる事は、こんなにも人の気持ちを明るく前向きに出来るのだと驚きました。また、明るい笑顔や言葉に囲まれていると気持ちも明るくなるとおしゃっていて、心が元気で、余裕がある事が大切だと気づきました。加えて、人の話を聞くときは、頷いたり相槌を打ったりして、相手の事を否定せず最後まで聞き、話した言葉を一言でも繰り返す事が大切だと学びました。当たり前のようにただなかなか難しいことだなと思いました。私も日頃から笑顔でいたり、人の話をちゃんと聞いたりする事が出来るように心がけたいです。

また、講演後のカフェでは、最近笑った事や嬉しかった事についてお話したり、講演の中で先生がおしゃっていた「心と体は違う」という考えについて思う事を話したりしました。そして、主治医の先生との関係についての話題になった時、重たい雰囲気になってしまいました。私は、どうすることも出来ずそのまま終わってしまった事と少し長い沈黙が続いた時に自分から何も話せなかった事が反省点です。重たい雰囲気になっても程々の所で話題を変えたり、沈黙が続いたら話題を提供したりして、先輩方のサポートが出来るようになりたいなと思いました。次回は、今回の反省を活かして自分からコミュニケーションが図れ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 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ディスカッションでは、初めに講演にあった笑顔の重要性について話し合いました。参加された方、各々のこれまでであった笑顔の重要性について話す中で面白い内容が含まれていることが多く、皆さんが笑って話し合っていたように思います。そうした中でグループディスカッションが始まった当初は多くの方が初対面ということもあり、緊張されていて話すことが少なかったように感じたのですが、後半にかけて皆さんが自身の話を少しずつ話されるようになったと感じました。こういったことも初めの講演にあった笑顔の力なのかなと思いました。

次ページへつづく

また講演中にあった自身の身体の調子が悪い中でも気持ちをポジティブにすることで症状が改善されていった方がいらっしゃるというエピソードについても話し合いました。ここでは今回参加された患者さんの中には医療従事者の対応が御自身に合わず、転院したところ医療従事者の対応が気持ちよく、服薬内容はあまり変わらないのに体調が改善されたというお話を聞きました。お話を聞く中でこれまでの医療と異なり、医療従事者と患者さんとの関係が対等であることを重視するようになってきましたが、どうしても医療従事者の中にはお忙しい方がいて、場合によっては患者さんとうまく連携が取れない方もいて、お互いの気持ちがマイナスな方向にいき治療もマイナスな方向に向かってしまうことがあることを実感しました。しかしながら、先ほどにも書いた通り気持ちと身体が連動するのは私個人としてあると考えています。ですので、今後もこういった気軽に話し合える場が続いて、誰かに話を聞いてほしい方などの微力ながら力になればいいなと思いました。

そして参加される方の中には誰かと話し合いたいと思われる方が多いと思うので、時間配分をうまく行い、可能な限り参加された方が話しやすい環境づくりにこれから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

4回生 福田梨乃

今回メディカルカフェに参加させていただき、山本先生による講演で笑顔の力について学びました。先生のお話を聞いて、笑顔にも種類があるのではないかと考えることができました。私が普段目にする笑顔で一番頻度が高いのは楽しいと感じたときにでるものですが、相手に対し自分の意思を示す笑顔もあるのだと知りました。そのため、笑顔は相手の話を自分が受け入れる姿勢があることを明確に知らせる意味も担うことができるのだと理解し、ヒトの表情というものがコミュニケーションにおいてとても重要な役割を持つことも理解出来、勉強になりました。

また、先生のお話の中であった「体は不調、でも気分はどうなの？」という言葉はとても新鮮でした。私は今まで体調と気分は直結しているものだと考えていたので体と心を一旦別にして聞いているこの言葉は私に柔軟な思考を与えてくれました。加えて、皆が自分以外のヒトのことを祈ることでお互いのことを祈ることになる、自分のことは相手が祈ってくれているという考えも教えていただきました。そして、心がボロボロになってしまったときにまず、心を治すだけでなく外（表情）から明るく努めることで内（心）を修復する方法もあるのだと今回の山本先生のお話で気づくことが出来ました。

講演会の後のカフェではこれまでの人生で自分を変えた出来事や言葉についてやがんの薬についてのお話をしました。実際の患者さんとの会話から多くのことを学ばせていただくことが出来たと思います。

## メディカルカフェで学べたこと

神戸薬科大学 総合教育研究センター

1回生 木村遥香

今回の講演会は、「笑顔のコミュニケーション」についてでした。山本先生は、実体験をもとに講演してくださいました。今、新型コロナウイルスでマスク生活が当たり前になり、外で人と会ってもほとんど表情が分かりません。私は、マスク生活に慣れ、笑顔になる機会が大幅に減ったと思います。山本先生に「皆さん。笑顔になってみてください。」と言われたとき、上手く笑顔を作ることができませんでした。しかし、体操を教えていただいてやってみると、肩の力が抜けてリラックスでき自然と笑顔になれました。これから、体操を継続して行い、いつでも自然に笑顔になれる人間になりたいです。「向こうから歩いてくる人が笑顔だけで救われるような気持ちになる。」という山本先生のお言葉が印象に残っています。将来、薬剤師として患者さんやそのご家族に安心してもらえる、不安を取り除ける、そのような「笑顔」になれるようにこれから頑張りたいです。

メディカルカフェでは、勉強になることがたくさんありました。治療について不安なことを主治医の先生に、なかなか相談しにくい場面がよくあるそうです。そのようなことを薬剤師や看護師などの他の医療従事者が主治医の先生に伝えることは、すごくありがたいという話を聞き、何か自分の中でつながった感覚がありました。学校の授業で、チーム医療や他職種間での連携が大切であると学びました。しかし、実際にどのようなところで、どのように連携するのかまでは学ぶことができませんでした。授業で習うとき、用語だけがひとり歩きしている感覚が自分の中がありました。けれど、今回のメディカルカフェのお話は実際の現場で必要なことであり、このことがチーム医療のなかで連携しなければいけない事柄なのだと勉強になりました。

たくさんお話を聞く中で、絶対に机上の勉強では学べないことを学べ、ためになることが多く、有意義な時間を過ごすことができました。次回のメディカルカフェでは、自ら質問ができるように勉強して参加したいです。



## 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

5回生 森山由理

今回のメディカルカフェでは山本えり先生をお迎えして「笑顔のコミュニケーション」をテーマに講演をしていただきました。講演は、ひとしさんとのエピソードから始まり、体と心のお話や心の持ちようのお話、現代人は頑張りがすぎているというお話など、様々なお話をさせていただきました。山本えり先生のパソコンの画面越しからも伝わるキラキラとした笑顔がとても印象的で、先生の笑顔を見ていると、こちらも自然と笑顔になりました。笑顔って人から人へと広がっていくのだなと温かい気持ちになりました。コロナで大変な時だからこそ、自分のためだけではなく人のために、常にお互いを祈る“いい気の循環”を意識して生活したいなと思いました。

午後から行われたカフェは、すべての実習が終わってから初めての参加となりました。カフェでは、実習のときに気になったことをいくつか話題にあげさせていただきました。

その中でも一番印象に残ったのは、初めて化学療法を行った際、副作用と思われる症状が出たのですが、他の患者さんもこれくらいの辛さに耐えているのか、それとも自分は強く副作用が出ているのか分からなかったという言葉でした。家族や友達には話せないし、医療従事者に相談するのも難しく、その時はただただ耐えるしかなかったとその方はおっしゃっていました。この話を聞いて、他にも副作用のことを誰にも相談できず、我慢している方がたくさんいらっしゃるのではないかなと思いました。このカフェが患者さん同士の情報交換の場になったり、つらいことを吐き出せるような場になれるよう、私自身にできることは何かを考え、実行していきたいなと思いました。

また、今回私の班には看護や福祉に関わっている医療者の立場であり患者さんの立場でもある方がいらっしゃいました。医療者目線と患者さん目線では、考え方が180°違うこともあり、このような考え方の違いから、医療の溝が生まれてしまうのかもしれないなと思いました。

今回のカフェを通して、色んな立場の人の考え方に触れることの大切さを改めて感じました。



**【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**

**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、櫻葉真奈  
木村美里、曾我天衣、木村遥香、竹中あい、石黒聖悟**