

第三十四回がん哲学塾

ニュースレター

発行日：2021年 2月 8日

神戸薬科大学 総合教育研究センター

E-mail:juku_0307@yahoo.co.jp

1月29日(土) 新型コロナウイルス感染対策のため、
Zoomにて第40回メディカルカフェを開催しました。

振り返ることで気づくこと

神戸薬科大学 総合教育研究センター

4回生 横橋明日賀

今回のがん哲学塾では、「思い出すのもいやな思い出ともつき合う」という一節を読んだ。ここでは心の奥底の罪悪感やうらみつらみから自分を解放するには「許し合う」しかない、とあった。(キリスト教っぽい考え方だなと思っていたら、樋野先生はクリスチャンとのこと。なるほど、と納得した。)

「許し合う」という事は個人的にとっても難しいと考えている。例えば「許す」なら、こちらに向けられている感情や想いを一方的に受けとめることで問題は解決するが、許し合うにはお互いの意識の矢印をまず向き合わせなければならない。私が相手に矢印を向けていても、向こうが私に矢印を向けてくれなければ意味がない。しかし、相手が自分を許してくれなかったとき、また相手の関心がこちらに向いてないとき、許してほしいと自分の想いを伝えたことは無意味なのだろうかと思った。私は相手に許してもらえなくても、それは自分のなすべきことができた、使命を果たすことができたという点で無意味ではないのではないかと考える。

許し合う必要がある、思い出すのもいやな思い出を、思い出すという行為をしたときに、向けられていた矢印に気づくこと、または気づいてもらう事が重要であると思う。

メディカルカフェでは、自分の生活ががんになることで一変した、という話を聞いた。今までできたことが徐々にできなくなっていくことの辛さは、私には想像もつかなかったし、どのような声掛けをしたらよいのか分からなかった。しかし、カフェの後に話を聞いて同じ方向をみるだけでも寄り添う事になる、と先生からアドバイスをいただいた。私はその時何も言えなかったことに自分の無力さを感じ、今までカフェに参加して何も学べていなかったのかと落胆していたが、そうでもなかったのかもしれないと思うことができた。

参加者の方が、カフェで様々な話をしていくうちに、意外と私はこんなことでできているんだ、とプラスの面に目を向けることができるようにサポートしていきたいと感じた。

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「思い出すのもいやな思い出ともつき合う」という言葉について話し合いました。病床にいて、人が思い出すことはいいものばかりではなく、多くの場合はいやな思い出や気にかかることを思い出し、悩みます。そんな時にその思い出と向き合っていく力は時に生きる力になることがあるというものです。私は思い出の向き合い方として挙げられていた、「心の奥底でくすぶっていた罪悪感やうらみつきみから自分を解放するには、『許し合う』しかない」という言葉に考えさせられました。許し合うという行動はとても難しいことです。それをするためにはまず自分が相手を許し、相手にも自分を許してもらわなければなりません。ただでさえ、人間関係の後悔や思い出したくない恥ずかしい経験などは、思い出すことがあっても深く考えずに逃げてしまったり、向き合う事を嫌がることだと思います。私自身も許すという行動が相手を許容することなのか、理解することなのかわかりません。けれど、いやな思い出と付きあうことが、自分の問題と向き合い、自分自身を許せることにつながると、それが人として生きていく力に繋がっていくのかなと思いました。

午後のメディカルカフェでは藤波先生にフレイルの問題についてお話をききました。フレイルとは加齢に伴う予防能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態のことです。最近ではコロナ禍ということもあり高齢者のフレイルが増加傾向にあるというお話を伺いました。私の身近にもコロナの感染予防のためにあまり外に出なくなることで、免疫力が低下したり気分が暗くなったりした方がいたので、フレイルの予防を本人が意識的に実践していったり、周りが気にかけてオンライン上でもコミュニケーションをとっていくことが重要になってくると思いました。

患者さんとお話する場面では、緩和ケアにおける医療人の役割について考えさせられました。緩和ケアは終末期医療において身体的苦痛を取り除くためだけにあるのではなく、病気になったときにお金や生活などの問題からおこる社会的苦痛、病気に対する不安やうつ状態などの精神的苦痛、そして人生の在り方とも深い関わりのあるスピリチュアルペインを取り除くためにあることを学びました。私は将来、医療人になった時に生活の背景をみながら患者さんにあった薬を考え、患者さんの人生と向き合える人になりたいと思いました。また、病気になった時に人は一番スピリチュアルペインについて悩むと言う事を聞き、自分が何のために生きてきたかや人生の意味とは何かについて、社会に対して役に立ってきたのかという視点から、常日頃考えることも大切だと考えさせられました。

メディカルカフェの参加を通して、新たな知識を得ることで自分の考えを見つめ直し、新しい価値観に触れる貴重な体験がたくさんできました。

経験の大切さ

神戸薬科大学 総合教育研究センター

3回生 濱部あみ

午前中のカフェの時間で「思い出すのもいやな思い出ともつき合う」という一説を読んで、自分の過去の経験と重なる点がありました。高校生の友達といざこざがあり、距離を置いていた時期がありました。しかし、一年後くらいに他の悲しいことがあり、一番にその友達に相談したいと思ったので連絡を取りました。その一年があったからこそ、より深い関係になれ、今でも仲良くしています。他の参加者の方で同じように時間が経ち、本当は謝りたいけど時間が経ちすぎているから言い出しにくいとおっしゃっている方がいました。その話を聞いて、凄く気持ちが分かりました。今更話しても、もう遅いかなと私も考えたからです。でも、本当の気持ちを伝えてみないと相手がどう思っているか分からない、というのは相手も同じだと思いました。なので、自分から一歩踏み出してみようと思いました。凄く勇気のいることだと思うけど、その一歩がなければ今の関係は築けなかったと思うので、同じ経験をしたからこそ頑張ってもらいたいと強く思いました。もし相手の反応が悪くても、一歩踏み出したことで心の中のモヤモヤは減ると思います。

また、他の話から「努力が報われない時もあるけれど、努力する過程が大切だ」という話がありました。今まで努力すれば最終的には目標が達成できていました。しかし、大学に入ってからテスト勉強を自分なりに精一杯しても上手くいかないことがあり努力が報われないという経験をしました。その時は落ち込みましたが、再試験の勉強をすることでより深く勉強し、より身に付いたと思いました。なので、無駄なことはないと改めて思いました。また、その時に友達に教えてもらったり、応援してもらったことで、周りの人に感謝することも増えました。どんな経験にも意味があり、その瞬間に意味があることに気がつけば自分を成長させられる機会になると思うので大切にしたいと思いました。

藤波先生の話聞いて、コロナが世の中に与えている影響は大きいと改めて感じました。本来なら人と会うことや、外出することでフレイルにならないで済んでいた人も、コロナのせいで健康寿命が短くなった人がたくさんいると思います。直接会うのは難しくても、元気にしているか気になる人などには電話してみるなど、コミュニケーションを取ることで、その人の健康寿命を延ばせることにも繋がると思うので、実行したいと思いました。また、食事も大切という話の中で、缶詰や冷凍野菜などを使ってもいいということに驚きましたが、無理することなく続けられるためいいと思いました。

午後のカフェの時間では、がん患者さんの方が「薬剤師は看護師や医師とはまた別の存在で話しやすい」とおっしゃっていました。私が薬剤師を目指した理由もがんだった祖母が話しやすそうにしている、患者さんを元気にできる存在だと感じたからです。なので、他のがん患者さんも同じように感じている薬剤師になれることは将来誇りに思えると思いました。そのためにも、大学生の間に沢山のがん患者さんと話して経験を積みたいと思いました。

次ページへつづく

また、「できなくなることを落ち込んでいてもどうしようもないから、どう受け止めるかが大切」とおっしゃっていて、本当は辛いことも捉え方次第で大きく変わると思いました。まだ、体がうまく動かないとか、今まではできていたのにできない、という経験はないですが、チャレンジしたことがうまくいかなかった時にも同じように考えることが大切だと思いました。プラスに考えることで人生が楽しい方向に向くと思ったからです。

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

今回のがん哲学塾では、「思い出すのもいやな思い出ともつき合う」という言葉について話し合いました。改めて考えてみると、私は普段から楽しかったことより失敗したことを多く思い出します。失敗したことを思い出しては、「あの時こうしていればよかった」と考えることもよくあります。しかし、それと同時に思い出すのもいやな思い出は私にはまだないなと感じました。この文章を読んで、私は思い出すのもいやな思い出の相手をいざ自分が死を意識したときに許すことができるのだろうかと思いました。そう思うのは、私には思い出すのもいやな思い出はまだないですし、死を意識したこともないからかもしれません。実際に私がそのような状況になったとしてもどうしても許せないこともあるかもしれません。しかし今回のがん哲学塾で周りの人の意見を聞いてみて、許せることばかりではないことや必ずしも許そうとしなくてもいいのではないかと思います。いずれにせよ、死を意識したときに限らず普段の生活においても後悔のないように生活すべきだと感じました。

午後は、藤波先生に「コロナに負けない！続けようフレイル予防！」についてご講演いただきました。この講演を聞いて、やはりフレイルを予防するためにも人と話すことはとても大切なのだと感じました。新型コロナウイルス感染症の流行による外出自粛が長期化し、以前と比べ人と話す機会が極端に減りました。私自身も人と話すことが好きなため、初めて緊急事態宣言が出され誰とも会うことがなかったときは、気分が落ち込みなかなかやる気が出ない日も多かったように感じます。しかし、コロナ禍の今、人と話すことはなかなか難しいのが現実です。どのようにして感染を防ぎつつ社会参加するかは現在の社会の課題であると感じました。

カフェでは、教科書などの文章だけでしか知ることができなかった抗がん剤の副作用やコロナ禍の前後での入院生活の変化などについて、参加者の方から教科書の文章だけでは伝わらない生の声を聞くことができ、とても勉強になる貴重な時間を過ごすことができました。

メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 総合教育研究センター

1回生 木村遥香

今回の講演は、新型コロナウイルスとフレイルの関係性についてでした。私は、フレイルという言葉が初めて聞きました。フレイルとは、加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態のことです。健康な状態を維持するためには、食生活をよくすることが一番だと思っていました。しかし、今回の講演で間違っていると知りました。フレイルを進行させてしまうのは、3つの要素があります。それは、社会的な面、身体的な面、精神的な面です。社会活動に参加することや、人とのつながりを持つことは、フレイルの進行を抑制し、健康に過ごすために必要なことだと学ぶことができました。新型コロナウイルスによって、人との接触が制限され、繋がりがなくなってしまいました。フレイルの進行が進みやすい世の中になっているので、こんな時にこそ、薬剤師が身体的な面を見るだけでなく、患者さんとの話し相手になるなど精神的な面のケアを行うことが必要とされているのではないかと思います。

藤波先生の講演の中で食生活についても、衝撃的なお話がありました。40代や50代から予防しても遅いということです。一つの例で、やわらかい食べ物を若い時から食べ続けると嚙む力が弱くなり、認知機能が低下しやすくなるということです。食生活を、若い時から気をつけなければならないのだと痛感しました。

カフェでは、実際のがんの治療についてのお話を聞くことができました。しかし、専門用語や薬学的な知識が乏しく、理解することができませんでした。これからしっかり勉強していかなければならないのだと、身が引き締まる思いでした。薬学的な知識と患者さんに寄り添える人間力をこれから培っていこうと思いました。

がん哲学塾に参加して

神戸薬科大学 総合教育研究センター

4 回生 藤原由佳理

自分の心の奥底でくすぶっていた感情から自分を解放するためには許しあうしかない。これを見た時、私は「許しあう」という言葉に引っ掛かりを覚えました。あることに対して対立してしまったときに仮に自分が許していると思っても相手が果たして許してくれるのだろうか、この件に関して今和解すべきだろうか…などと色々な感情が頭の中をぐるぐるめぐり結局何も行動に起こせないということが多々あるからです。自分は許しているも相手がこの件に関心を持っていなかった場合、「許す」ことは出来ても「許し合う」ことは出来ないと考えているからです。人の命は有限だからこそ思い立ったときに即行動すべきということもすごく大事なことだと思います。しかし、あえて時間を経たせることで自分と相手とのわだかまりを少しほぐすこともありだし、自分が相手を許して「行動におこした」ということに自分をほめてあげることもありだということを経たことを今回のがん哲学塾で学びました。

「思い出すのもいやな思い出とも付き合う」

神戸薬科大学 総合教育研究センター

3 回生 樫葉真奈

私は、嫌な思い出はあまり思い出したくないので記憶の端に置いておくことが多いです。忘れることはないですが、思い出してもあまりいい気分になることがないからです。なので、なぜ付き合った方がいいのだろうと少し疑問でした。付き合うべき思い出と付き合いなくていい思い出というのがあるのかなと思いました。

許しあうというの、起きた出来事は許せなくてもいいんじゃないのか。その相手自身を許すのと出来事を許すのはまた違う話ではないのかと思いました。許したくないことがあったとしてムカついたりしても、その人自身を嫌いになったりしたことはないなと思ったからです。ただこれは自分の体験談なので、この話書かれた方はもしかしたら許したくない人、許せない人がいたのかなと思いました。そして、もう少し長く生きていくとそういう人が現れてしまうのかもしれないなと思いました。

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

1 回生 竹中あい

今回のがん哲学塾では、「思い出すのもいやな思い出ともつき合う」という言葉について話し合いました。許し合うのは、相手も自分も向かい合わないといけないので、とても大変なことだなと思いました。なので、自分勝手かもしれないけれど、自分の中で向かい合う準備が出来た時に相手に話してみて、自分の心の中の蟠りが解けたらそれで終わりにしてもいいなと思いました。

午後のメディカルカフェでは、藤波先生にフレイルとコロナについてのお話を聞きました。フレイルとは、加齢に伴う予備機能力の低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態のことを示すと教わりました。フレイルを予防する方法は、栄養をしっかりと取ったり、お口を綺麗に保ったり、運動したり、人と交流する事だとおっしゃっていました。私は、普段休みの日は、家でゴロゴロしているので、将来元気に暮らせるように、今のうちから出来る事は、頑張ろうと思いました。また、最近コロナウイルスに対する感染対策が甘くなっているのご指摘いただいたので、初心に帰って、丁寧に手洗いや消毒をするよう心がけたいです。

講演後のカフェでは、沢山、副作用や治療に関する体験談を話して下さいました。中でも 20 年前と今では、治療法が異なっていたり、今では普通に使われている薬を一番に試したとおっしゃっていたりして、驚きました。今回お話させて頂いたお二人は、たまたま私と同じ病気だったこともあり、これから大人になるにつれてどの様に病気と付き合っていくといいのかがより具体的に分かりました。お話を聞いて、本に書いてあるよりも詳しく説明して下さいて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、自ら質問が出来るようになりたいです。

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

1 回生 石黒聖悟

今回の講演会は「フレイル予防」についてでした。藤波先生の講演では今、猛威を振るっているオミクロン株も交えて話して下さりとても興味深い内容でした。フレイルは加齢により心身が負い衰える状態をいいます。コロナも相まって高齢の方に限らずどの年齢でも外出することが減り、運動する機会が減ったと思います。私もその一人だと思いました。部活には所属していますが一週間で一回行くか行かないかぐらいなので運動と言ったら登下校ぐらいになってしまいます。小学生、中学生、高校生の時は学校の授業で体育が一週間に2, 3回ありましたが大学では体育の授業がないので自分から運動しないと運動不足になってしまうと思いました。フレイルについての講演のなかで印象に残っているのは口腔についてです。運動しなかったら全身の老化が進むのは誰でも容易に想像できると思います。口腔機能の低下により食べる量が減って栄養が足りなくなるなど口腔もフレイルにしっかりかかわっています。聞いたらなるほどと思うけど自分では気づかないと思いました。最近の子どもの好物は柔らかい食べ物が多いと思います。私自身もあまり噛まずに食事をしていて口内炎ができてしっかり噛もうと志して忘れてのループを繰り返しているの、これからしっかり噛もうと思いました。

カフェでは同じグループに講演をしてくださった藤波先生がいたので様々な話を聞くことができました。印象に残っているお話は医者から言われたからではなく自分で調べて実践しているとおっしゃっていたことです。あと、もし合わなければやめて違うのにすればいいとおっしゃっていました。私は失敗が怖くて何も行動を起こせないことが多々あります。今回、聞いたことで新しいことへの一歩を踏み出したいと思いました。失敗しても重く考えないようにしようと思いました。失敗も人生において大事な経験なのであまりへこまないようにします。

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

5 回生 森山由理

今回のがん哲学塾では、「思い出すのもいやな思い出ともつき合う」という言葉について話し合いました。私は自分の失敗でチームメイトに迷惑をかけてしまったことがあります。この章を読んだとき、真っ先にそのときのことを思い出しました。また、コロナ禍において自分自身を見つめなおす時間が増えたので、今回このテーマを選びました。みんなの話を聞いていると、思い出すのも嫌な思い出との付き合い方は人それぞれで、そもそも思い出さないようにしているという人もいれば、今も心に引っかかっているという人もいました。色んな意見に触れ、私は時間が解決してくれることもあるし、相手を無理に許す必要もないのだと感じました。いつか来るかもしれないその日に向けて、自分も相手も心の準備をする。後悔のないような選択をしたらそれでいいのだと思いました。

午後からは藤波先生にフレイルやオミクロン株について講演をしていただきました。講演を聞きながら、私は祖母のことを考えていました。基礎疾患のある祖母はコロナ禍において外出をする頻度が減ってしまい、最近少し元気がない様子でした。今回、外出できなくても誰かと連絡を取るだけでもフレイル予防に繋がると教えていただいたので、祖母に積極的にメールや電話を試みようと思いました。そして、このような状況が落ち着いたら、一緒にお出かけしたり、ごはんを食べに行きたいと思います。

カフェではフレイルやコロナ、食生活や運動について話しました。私たちの班に藤波先生がいらっしゃったので、フレイルやコロナについてさらに深いお話を聞くことができました。今日同じグループだったお2人は食事や運動など様々な面に対してストイックで、ものすごい知識量と行動力に圧倒されました。中でも「運動でも食事でもとりあえずやってみて自分に合うものを見つけたらいい」という言葉が特に印象に残りました。実際に色々なことにチャレンジしているお2人の姿を見て、私も頑張らなければと思いました。難しく考えず、まずはチャレンジしてみることが心をかけていきたいと思います。

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

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、藤波先生による講演で「コロナに負けないフレイル予防」について学びました。フレイルとは健康な状態と要介護の状態の中間の状態であると理解し、コロナ禍の今フレイルは増加していることが良く分かりました。先生のお話の中でも特にオーラルフレイルについてのお話が印象に残りました。高齢者の方などが噛む力が弱くなることによって食べ物が噛みにくくなる。その事によって柔らかいものしか食べられなくなり、さらに噛む力が弱くなっていくという悪循環になることを知りました。また、コロナ禍において乱れがちになる食生活や少なくなる運動量や人との関わりによってフレイルになる恐れが大きくなるのがフレイルについて学ぶことで分かりました。

先生のお話を聞きフレイル予防の重要性を理解することが出来たと思います。

また、講演の後のカフェでは、緩和ケアが昔と違い治療とともに並行して行われるようになっており、終末ケアではないということや、昔は患者さんが医療者に質問することは少なかったが今日では患者さんが能動的に医療者に質問することが多くなっていることが話題に上がりました。これは医療者にとって良いことで、患者さんから多くのことを質問されるような環境ができて医療者がスキルアップに励むようになり、医療者の教育にもなるのだということが理解できました。このためには患者さんが医療者に質問しやすいような雰囲気作りが必要になると考える事ができました。

実際の患者さんに薬剤師にどういった対応を望んでいるのかのお話も伺うことが出来、とても勉強になりました。この貴重な経験を無駄にせず、薬剤師となったときに活かせるような医療者になりたいと思います。

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、檜葉真奈
木村美里、曾我天衣、木村遥香、竹中あい、石黒聖悟