

第三十五回がん哲学塾

ニュースレター

発行日：2022年 3月15日
神戸薬科大学 総合教育研究センター
E-mail:juku_0307@yahoo.co.jp

3月5日(土) 新型コロナウイルス感染対策のため、
Zoomにて第41回メディカルカフェを開催しました。

誰かの為に

神戸薬科大学 総合教育研究センター
5回生 徳田華歩

今回一緒に話したグループの中に手話を学んでいるがんサバイバーの医療従事者さんがいらっしゃいました。聴覚障害者の方は医学用語や文章を読み取って人に伝えるのが難しく病院に行くのが大変と仰っていました。そこで全国手話検定試験を受験したり、手話サークルなどに入ることによって、手話について理解を深め、将来手話で検診を行えるよう積極的に行動しているお話をお聞きました。又、この方は自分の経験を通じて自分の子どもや周りの人に早期発見の重要性・大切さを伝え、検診を受けてもらいたいという思いからピンクリボン運動にも携わっています。私もボランティア活動で耳が聞こえない女の子の支援を行ったことがあり、そこで女の子から手話を教えてもらい、簡単に手話でコミュニケーションを取ったことがあります。又、自分自身手話に興味があるため、日常生活で使える簡単な手話を動画で見て覚えたりしていたので、この方がどのような活動をされているのか様々なお話を聞き、とても感銘を受けました。聴覚障害者の方は手話だけでなく表情やリアクション、口の動きからも読み取り、目で聴いているのです。自分の気持ちを人に伝えることは難しいかもしれませんが、相手に分かりやすく伝え方を工夫することで、どのような立場に立っている人でも簡単にコミュニケーションすることができる、そして経験を通じて自分がこれからやりたいことを見つけ、伝えたいことを発信していく、その為には自分には何ができるのか考え、積極的に行動する姿勢の大切さを改めて痛感しました。私は以前までかなり内気な性格で外部に積極的に出て人と関わることが得意ではありませんでした。しかしメディカルカフェやボランティア活動、がん教育などに携わっていく中で、価値観や考え方が違う様々な人と出会い、時間を共有したことは私の人生の糧となり大きな財産であると思っています。私はこれらの活動を経て以前より少しでも自分は変わったと自覚しています。自分から一歩踏み出すことにやはり勇気はいりますが、ほんの些細なことでも誰かの為にできることを考え行動する、その姿勢を忘れずに生きたいと思いました。

知ろうとすることで感謝できる

神戸薬科大学 総合教育研究センター

3 回生 濱部あみ

午前中の哲学塾で読んだ一節で、「他者の個性を寛容に受け入れ、自分の主義主張よりもさらに大切なものがある。」という一文が心に残りました。昔は、自分が周りに対して気を遣って行動することは他の人もやっていることだと思っていました。そのため、新しい環境になった時に、どうして自分のことしか考えていない行動をするんだらうと、違和感を感じる事が多くありました。しかし、他者にはそれぞれの考え方があるためそれを受け入れることが大切なんだと気がつくことができました。それと同時に、自分を基準に考えて他者に自分の理想を求めるのも違うと分かりました。また、その新しい環境に入るまでに気がつけなかったということは、今まで一緒に過ごしていた人が周りに気を遣ってくれていたということだと思ふので、今まで過ごしてきた人にも感謝することができました。

また、会話の中で「一対一なら理解し合えても、団体になると難しい」という言葉が心に残りました。それは、私自身が大学生活で実感したからです。部活動で団体で会話していた時には、あまり距離が近づくことがなかった友達とも、帰り道に2人で会話することによって性格などもよく分かり、話しやすくなりました。なので、現在コロナによってコミュニケーションを取る機会が減ってしまっているため、限られた時間でより相手のことを知ろうと努力することが大切だと思いました。

沖先生の話聞いて、授業で習った成分などがどのように使われてきたか、日頃の生活でどのように役立つかが分かって面白かったです。特に鮭の話が興味深かったです。鮭がオレンジ色なことに疑問を持ったことなど一度なかったもので、どんな事も様々な観点から見て、知ろうとすれば学べることは多いと分かりました。また、有毒植物の話でもあったように、綺麗な花であっても食べてしまうと危険な物も多くあるため、知っていることが自分の身を守るためにも必要だと改めて思いました。

メディカルカフェでは、沖先生に沢山の質問をできたので有意義な時間を過ごせました。藍染めを小学生とする時には自分で育てた藍を使って染めて、それを家族にあげるために裁縫もすると聞いて、とても良い授業だと感じました。午前中の哲学塾でもコミュニケーションが不足しているという話をしていたので、家族間での話題作りにもなると思いました。

最後の報告をする場で他のグループでは、「生薬は他の薬とかと違って命をいただいていると感じる」という話をしたと聞きました。今までそんな風に考えたことが無かったので、とても良い考え方だと思いました。また、「食事をする時に食材に対してだけではなく、作ってくれた人の限りある時間を貰ってるという意味も込めて、いただきますと言うべき」という話を聞いて、今まで忙しい中ご飯を作ってくれていた母に改めて感謝しました。また、自分も大切な家族のために作れるようになりたいと思つたし、素敵な時間の過ごし方だと思いました。限りある人生だと気がつくことで、有意義に過ごそうとたくさん考えるし、多くのことに感謝できると思いました。

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、「肝臓のすぐれた働きに学ぶ」という章の寛容性について話し合いました。心に残った所は、「他者の個性を寛容に受け入れ、自分の主義主張よりもさらに大切なものがある」という所です。私は、心に余裕がなくなったり、イライラしたりしているとわがままになってしまうので、本当に気を付けようと思いました。周りの人に対して、心を広く持ち、寛大に受け入れられるようになりたいです。また、コミュニケーション不足も自己中心的な行動や言動の原因になる可能性がある為、人の話を聞いたり、自分の思っている事を言葉にしたりする事を日々心掛けたいです。

午後のメディカルカフェでは、沖先生から、植物のちからについてのお話を聞きました。植物には、様々な効果があり、昔から暮らしの色々な所に活用されていて驚きました。中でも、柿はほぼ全てが薬になるような効果を持っている事に衝撃を受けました。そして、柿渋のど飴がコロナの予防に対して、効果があると教わったので、今度食べてみたいです。また、アロエは、火傷した所に塗ると水ぶくれができないと聞いて、家に植えてある理由が分かりました。身近にある植物がこんなにも沢山の効果がある事を知りました。植物に対して愛着がわいたので、もう少し詳しく勉強してみようと思いました。

講演後のカフェでは、コロナで周りとの感染対策にギャップを感じ、気持ちが落ち込んでいる方のお話を拝聴しました。その方の不安な気持ちや、相談事を聞いて、自分で自分を守る事の大切さに気付きました。そして、病気になったその人にしか分からないつらさがあり、周りの人は、そのつらさを完全には理解出来ないかもしれないけれど、想像して、寄り添う事は出来るかもしれないなと思いました。また、コロナ禍において、人との関わり方は、自分のものさしで、自分で決める事が大切だなと改めて思いました。それから、先輩方から、学校の植物園から見える景色が凄く綺麗だとおすすめされたので、見に行く事が楽しみです。

今まで何度かがん哲学塾や、メディカルカフェに参加して様々なお話を聞いて、机上では学べない色々な事を体験出来ました。これまでを通して、「寄り添う」という言葉の概念が変わりました。今までは、ただ傍にいて話を聞くだけだと思っていました。しかし、様々な人の意見を聞いて、「寄り添う」とは、同じ方向を向いて、一緒に様々な気持ちを共有し、信じて、共に今を生きる事かなと思いました。今後、がん患者さんやそのご家族と接する時は、ここで学んだ事を生かして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 総合教育研究センター

5回生 北夏実

まだ耐えないコロナ問題。今回、メディカルカフェに参加して自分がどのような行動をするべきなのか、今の自分にできることは何があるのかを改めて考えることができました。最近は前に比べると、少し気が緩んできたように思えます。そのような状況下で不安をかかえている人は沢山いると思います。そしてメディカルカフェに参加してくださった方が『周りと自分の考え方の違いが辛い』とおっしゃっているのを聞き、とても苦しくなりました。しかし苦しくなるということは自分が間違っている行動をしていると気が付いている証拠だとも思いました。確かにコロナ禍では価値観の違いによって、色々な意見が出ています。そのような世の中で自分がどのような意見を取り入れて、どのような意見を発するのかはとても難しいことだと改めて実感しました。そして参加してくださった方のお話を聞いていくうちに今の自分に出来ることは話を聞くことしかないのかもしれないけれど、それで少しでも気持ちを楽にして帰って頂ければならとても幸せなことだと気が付きました。まだまだコロナ禍は続くとおもいます思います。そのような状況下で『自分を守ること』を当たり前のように出来ている人が本当にかっこいいなと思いました。そして今回、沖先生から紹介してもらった『柿渋のど飴』などの植物由来のものや自然のものでコロナや他の感染症から自分を守ることの大切さも学びました。

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これまで何度かお話する機会があった方がいらっしや、久しぶりにお話する機会となりました。同じグループに講演者の先生がいらっしやったことから講演中に話題にあった染物のお話から始めました。私自身は小学生時代に体験したことがあり、当時作った作品は今現在も使用していて長く使えることは知っていました。しかし、同じグループには染物の経験がない方がいて講演者の先生が説明される機会がありました。その説明を聞きながら私自身も当時の記憶を思い出していました。大学では薬学的視点から植物を見る機会が多かったので、伝統や風習における視点から見る機会を改めて経験することができました。

次ページへつづく

またカフェが始まる前に学生同士で樋野先生が執筆された本の内容で自分たちが惹かれた部分について話し合う機会がありました。そこでは感染症の影響により人と人とのつながりが薄くなってしまっていることが話題に上がりました。今回のようにカフェ内で人と話すことはそういったつながりが薄くなることの対策につながるのではないかと考えていますので、少しでも役立つことに繋がればいいなと思いました。

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

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、沖先生による講演で薬用植物の力について学びました。食べる薬として、イチョウ、イチジク、カキ、ヤマノイモ、ゴボウ、ミカンなどがあると教えていただき、身近な植物が薬になることが例をあげていただくことで良く分かりました。また、大学にある薬用植物園は1回しか訪れたことがなかったので、今度実際の植物を見てみたいと思うきっかけになりました。他にも植物の3大色素であったり、コロナに対し柿渋が有効というお話を知ることが出来ました。

講演後のカフェでは講演内容についても話題になりその中でも、植物を薬として使うことで植物の命を頂いている気分になりそのことを自覚することで気分的により効く気がしてくるという話があがりました。私はこの考えがとても素敵でこういった考えを知ることが出来、とても勉強になったと感じました。また、昔はアロエを火傷に使っていたというお話も聞くことが出来、昔から植物に人は助けられてきたのだと良く分かりました。加えて、コロナの前と後で生活がどう変わってしまったのかという話題になり、私自身がコロナによって生活リズムが乱れたこともあり、太陽の光を浴びることの大切さを皆さんとお話することで再確認出来ました。

今回のメディカルカフェに参加して植物の力について興味をもち、実際の植物も見てみたいと思うことが出来ました。ありがとうございます。

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

4回生 藤原由佳理

今回の哲学塾ではひとりひとりが人として生きる真の使命を自覚することの大切さを学ぶことができました。「あなたの使命はなんですか。」と言われたとして今の私には自分の使命はぱっと思いつきません。なんとなく今まで生活し、大学では明確な理由はないけれど憧れだった医療従事者になるために薬学部に入り、必死に勉強しながら部活やアルバイトを両立させている、そのなかで自分の使命があるのだろうかと考えた時に「ほとんど何もないのではないのかな」と思う一方、アルバイトでは表立って行動することはないけれど、後輩育成や皆が苦手な裏方作業に力を入れているのでそういった縁の下の力持ち的なものが自分の使命であり役割であるのかなと自分を見つめ直す有意義な時間となりました。具体的に「〇〇が自分の使命です！」とは断言できないのでこれから自分の使命って何だろうかということの頭の片隅に置きつつ過ごせたらいいなと思いました。

メディカルカフェでは植物の力のすごさを再認識しました。大学の授業では漢方薬などに利用されている“生薬”として学ぶ植物ですが、一般的な名前を聞くととても身近なものに感じられました。普段果物として食べているミカンやカキも成分で考えると薬の一部となることを再認識すると苦手意識が強かった勉強も少し親近感がわきました。なかでも、色によって作用が似たものが多いということにはびっくりしました。キハダやウコンといった黄色には防虫作用、ベニバナなどの赤色には血行促進、冷え性に効果があるということをしり、他の植物や他の色での共通点はないのかなと興味がとてもわきました。

ただ薬の勉強をするだけでなく日常生活に潜んでいる薬との関連について楽しく学んでいきたいなと思います。

メディカルカフェについて

神戸薬科大学 総合教育研究センター

3回生 檜葉真奈

今回のメディカルカフェでは、まず生薬についての話をしました。意外と身近なものが生薬だったりして面白いなと思いました。また、薬よりも生薬の方が生きているものだから命を頂いてるよねという話も素敵だと思い、これからそういう考え方をしていこうと思いました。他にも、コロナ禍になってから気付いたことについては、「外の空気を吸うこと」「日光にあたること」「人に会うこと」はとても大事だよねという話になりました。コミュニケーションをする場が限られてるなかで、これから自分自身がどう行動していくか考えるべきだなと思いました。

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

2回生 曾我天衣

今回のがん哲学塾では「肝臓のすぐれた働きに学ぶ」という言葉について話し合いました。肝臓という臓器は要となる役割を黙々とこなして、たとえ部分的に機能しなくなったとしてもすぐに再生します。そして異物に対して寛容であることで体の健康を守っています。このような、美德ともいえる不言実行と寛容性を社会も個人も、いい覚悟で生きるヒントとして学ぶ必要があるというものです。私はこの文章の「社会のがん化を防ぐには、ひとりひとりが人として生きる真の使命を自覚することから始め、役割を全うすることです。」という言葉に考えさせられました。社会のがん化という言葉にはコロナ禍におけるコミュニケーション不足から起こる問題や最近の戦争などについての意見が多く出ました。社会という枠組みの中で、お互いを理解するためのコミュニケーションや協力していくための思いやり、相手を受け入れる寛容性は重要なことだと改めて感じました。社会のがん化を防ぐために自分の使命を自覚するというのは、自分が社会に対して役立てることを探すことで自分の生きる意味を認識することにもつながっていくと思いました。

午後のメディカルカフェでは沖先生に植物の力についてお話を聞きました。知らず知らずのうちに私たちが受けている、植物からの恩恵について詳しく知ることが出来ました。七草粥やお屠蘇など伝統や風習にならって意識せずにしてきたことに、植物の力にスポットをあてて考えてみると、多くの意味や効能があることが知れてとても勉強になりました。また、普段の食事にでてきても意識していない、薬味などにも食あたりを防ぐ効果があることを知り、昔から受け継がれている知恵を感じました。薬学部の授業で習うだけでは分からない薬用植物の凄さを先生のお話を聞くことでリアルに感じる事が出来ました。植物の薬効や生態を知ることはより楽しく食事をしたり、健康を気遣うことにも繋がっていくと思いました。

患者さんとお話する場面では、午前のがん哲学塾で話し合ったテーマについての意見を伺いました。その中で、やはり自分の真の使命を自覚することは難しいことだと思いました。しかし、それを知ることが人生の最後になったとしても、何かの役に立とうと考えたり行動したりすることは、自分の人生の意味と向き合える人になるためにも大切なことであると思うことができました。メディカルカフェの参加を通して、普段は聞けないような人生観についての話を聞いたり、一つの事に対する意見を出し合うことで、自分の中で新たな発見や成長があり、とても勉強になる貴重な体験ができました。

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、樋野興夫先生の著書の一節から「肝臓のすぐれた働きについて学ぶ」について話し合いました。肝臓の美德ともいえる不言実行と寛容性を私たちも見習おうというものです。今まで肝臓が私たちの体の中で多くの役割を果たす素晴らしい臓器であることは知っていました。しかし、臓器を世界の国々に当てはめてみるという考え方は今までしたことがなかったため、とても興味深かったです。また、さまざまな視点から物事をとらえることは、自分の考え方も広がると思いました。また、私は「社会のがん化を防ぐには、ひとりひとりが人として生きる真の使命を自覚することから始め、役割を全うすることです」という文章がとても印象に残りました。私はまだ自分の生きる真の使命を見つけることができていません。そのため、いろいろなことに興味を持ち挑戦することでたくさんの経験を積み、自分の生きる真の使命を見つけたいと思います。

午後は、沖先生に「植物のちから」についてご講演いただきました。私はこの講演を聞いて、植物の持つ成分の働きの偉大さに改めて驚かされました。植物中の微小な成分が、私たちの病気を治すことや、生命の維持に欠かせない成分を補っているのはとても神秘的だと思いました。また、自らを守り、生きるための防御として色や姿や形、香り、味などさまざまな要素が進化して今の植物が存在しているのだなと感じました。そして、一番は昔の人々の行動力に驚きました。科学の知識がない時代に毒があるかもしれない植物を食べるのはとても勇気があるなと思いました。しかし、その結果おいしいものは野菜として、体の不調に効くものは薬草として使おうと考えた昔の人々の知恵があったからこそ現代の薬や生活があり、今の私たちの生活の中にも昔の人々の知恵の多くが根づいているのだなと思いました。

カフェでは、抗がん剤の副作用やがんに対する知識などまだまだ世間には知られていないことが多いということを知り、がん教育の大切さを改めて感じました。また、正しい知識を知っておくことはがんの知識だけにとどまらず、周りの人とコミュニケーションをとるうえでとても大切だと感じました。

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 石黒聖悟

今回の講演は神戸薬科大学の薬用植物園を長い間管理してくださっていた沖先生の植物の力についての講演でした。私は一年生の後期に生薬学がありその時の課題でスケッチが出たときに行っただけでした。薬に使うだけでなく衣食住にも使われていることを教えてくださいました。生薬学の授業では薬として学んだだけだったので薬以外の用途を知ることができてよかったです。私が印象に残っているのは藍です。藍と聞いてまず思い浮かぶのは藍染めだと思います。私は受験の時、徳島県に行きました。徳島に行くにあたって軽く調べたときに知りました。その時は「この花は藍染めに使うんだな」ぐらいだったのですが、藍は生薬にも使うことをしりびっくりしました。生薬学を学んだことで生薬が身近に広がっていることを知りました。

その後メディカルカフェでいろいろお話をしました。中でも印象に残っている話はいくつかあります。

一つ目は植物の命をいただくということです。私は使ったことないのですがやけどなどしたときにアロエを使っていたそうです。その時に「植物の命をいただいて治っているのかな」みたいな話をしました。昔は薬がないわけですから生薬を使っていました。植物には昔からお世話になっているけど実際はそんなに感謝はしていませんでした。献血を行ったときの血液検査の結果が少し悪くなって野菜をもっと食べようと思っていた時だったので野菜に感謝しようと思いました。

二つ目はコロナ前とコロナ後の生活の違いです。学生生活の思い出って毎日の生活も思い出には残りますがやはり学校行事が思い出に残ると思います。私は修学旅行にも行けていてなくなった学校行事は体育祭、文化祭ぐらいだったので良かったのですが小学生、中学生の修学旅行などの行事がなくなってしまうのはかわいそうだと思います。コロナは誰が悪いとかはないですがコロナで学校行事がなくなってしまった分はこれからの人生でそれ以上の思い出をつくってほしいです。

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 木村遥香

今回の沖先生の講演は、「植物のちから」についてでした。私は、1 回生の後期に生薬学を初めて学びました。しかし、自分が知らないものがたくさんありました。一番驚いたのは、柿が薬用植物になることです。そして、実だけでなく柿渋やへた、干し柿についている白い粉などたくさんの部分が生薬として使われていることが衝撃的でした。もうひとつ驚いたことが、クリスマスローズが薬用植物として使われていて、また有毒成分も含まれていることです。私の母が、ガーデニングが趣味であり家にたくさんのクリスマスローズが植えてあります。家にあるクリスマスローズが薬になるが、使い方を間違えてしまうと毒になるということに、少し恐怖を覚えました。どのような植物にどのような薬効があるのかを知ると、薬剤師になったとき、患者さんと植物についてお話ができ、コミュニケーションをとる第一歩になるのではないかと思います。これからたくさん薬用植物について学んでいきたいと思います。

カフェでは、参加者の方が「人生における出来事には必ず意味があると私は思っています。」とお話してくださいました。私は、その言葉が心に刺さりました。私は、自分がマイナスとらえている出来事に対して「意味がある」とは、今は正直思うことができません。しかし、お話しくださった参加者の方のように「出来事には必ず意味がある」と思えるように人間的に成長していきたいです。

7 月からこのメディカルカフェに参加して私が一番学べたことは、「寄り添うことの大切さ」です。薬剤師ができることは、専門的な知識を持ち、患者さんの病気を治すことだけではなく、患者さんの悩みや不安に「寄り添う」ことだと思います。患者さんの悩みや不安を解決できることは少ないかもしれませんが、「寄り添う」ことで解決できなくても患者さんの気持ちが軽くなることのあるのだとこのメディカルカフェに参加して実感することができました。学んだことを生かし、「寄り添う」ことができる薬剤師になれるように、残り 5 年間で大切に過ごしていきたいです。

多様性を認めること

神戸薬科大学 総合教育研究センター

4回生 横橋明日賀

がん哲学外来では、違いを認め合うことや、コミュニケーション不足によっておこる問題について話し合った。特に今はロシアとウクライナ間での戦争についての報道を毎日目にする。戦争は過去のものであると思い込んでいた私にとって想像もしていなかった出来事がまさに今起きている。

最近ネット記事で、「ロシア料理店へ相次ぐ嫌がらせが行われている」というものを見つけた。ロシアは悪者である、だからロシア料理店へ嫌がらせをしても良い、ということにはならない。しかも嫌がらせを受けた店を営んでいるのはウクライナ人であるようだ。嫌がらせをした人々は表面上の情報だけみて、個人を知ろうともしていない。そもそもヘイトクライムをおこすことは許されてはならない。この差別的な攻撃はコロナ禍で起こったアジア人差別と似たようなものを感じた。

また、コロナ禍で制限された毎日を過ごすことで、人々のストレスがどんどん蓄積されている。これにより、日本人のいわゆるがん化はまた加速していっているように思う。最近では東大前での刺傷事件が記憶に新しい。彼が起こした事件は許されるものではなく、とても自己中心的な行動であるが、この事が起こってしまった要因の一つにコミュニケーション不足が挙げられるのではないだろうかと思う。

講演では沖和行先生に植物のちからについて話していただいた。個人的に漢方にはとても興味があったので今回の講演をとっても楽しみにしていた。漢方だけでなく、昔の人がどのように植物を日常に取り入れていたのか、なぜ庶民の着物は青色が多かったのか、など様々な知識も新たに知った。最も驚いたのは、干し柿の周りの白い粉も漢方になるという事である。あれも薬になるのか、植物ってすごい、と感心した。

また、免疫力アップやコロナの感染予防には柿渋がいい、ということも知ることができた。柿渋のど飴なら日常に取り入れやすいので、いろいろな人に宣伝していこうと思う。



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**