がん哲学外来市民学会 ニュースレター

Cancer Philosophy Clinic Association for the People

第11号
2017年10月1日
発行者

がん哲学外来市民学会
〒385-0046 長野県佐久市前山321-3
がん哲学外来研修センター
電話0267-63-5369 FAX0267-63-5389
E-mail:shimin@gantetsugaku.org
http://www.shimingakkai.org/

がん哲学外来の原点「自己形成」
～小さな事に大きな愛を込める～

がん哲学外来市民学会　代表
順天堂大学医学部病理・腫瘍学教授
樋野　興夫

第7回「がん哲学外来コーディネーター養成講座」、第6回「がん哲学外来市民学会」（神戸薬科大学に於いて）に、筆者は、代表として、基調講演『見据える勇気～『凛として生きる為に』～』をする機会が与えられた。大会長：沼田千賀子先生、実行委員長：横山郁子先生、神戸薬科大学生の献身的な働きには本当に心打たれた。皆にとって、忘れ得ぬ人生の良き想い出ともなろう。

今夏は、Boston（ボストン）訪問であった。Mourning Alfred G. Knudson～Hereditary cancer & Environmental carcinogenesis～{Knudson博士 追悼記念～遺伝性がん＆環境発がん}（Brigham and Women's Hospitalに於いて）の講演の機会が与えられた。

第23回日本家族性腫瘍学会 学術集会　テーマ『家族性腫瘍の経糸と緯糸を紡ぐ』（札幌）でも、アメリカ時代の恩師：Alfred G. Knudson, Jr.,MD, PhD（1922年8月9日―2016年7月10日 93歳）の追悼講演『楕円形の精神～遺伝性がんと環境発がん～』をする機会が与えられた。『遺伝性がんの父」と言われる「広々としたKnudson 博士」』を追悼として、「遺伝性がんと環境発がん」の2つの大きな基軸を、「楕円形の精神」で語った。

Knudson 博士との出会いから「難治性中皮腫の早期診断・早期治療」を目指した総合的診療システムの確立を行う取り組みへと繋がっていった。人生は自分の思いを越えている。

筆者は、医師になり、癌研究会癌研究所の病理部に入った（1979年）。そこで、当時、癌研究所所長であった菅野晴夫先生との大いなる出会いに遭遇した。菅野晴夫先生に、フィラデルフィアの Fox Chase Cancer Center の Knudson博士の下で「Scienceを学んでくるように」と留学（1989年）の機会が与えられた。

1991年には、癌研実験病理部部長として帰国するように と指示を頂いた。その菅野晴夫先生（1925年9月13日―2016年10月30日）も享年91歳で逝去された。「三十代は、人に言われたことをがむしゃらに行い、四十代では自分の好きな事に専念し、五十代で、人の面倒を見るように、六十代になっても、自分のことしか考えていないなら恥と思え」と教わった。三十代で留学し、今、六十代となった筆者にとっては、二人の恩師との出会いは人生の“two-hit”と言えよう。

ボストン行きの飛行機の中で、映画『美女と野獣』を見た。「美女ベル」の、まさに、「無邪気に、喜んで、小さな事に、大きな愛を込める」姿には大いに感動した。

帰りの飛行機では、アニメ『アナと雪の女王』を観賞した。二つの映像を通して「良きおとずれ」の由来の真髄を実感した。『苦難→忍耐→品性→希望』は、人間学の「絶対性大原理」であろう。日々地道な勉強である。

9月11日、市民公開シンポジウム「がん哲学外来～『アルプスの少女ハイジ』に学ぶ自己形成～」が企画されている。筆者は、「ゲーテをこよなく尊敬したヨハンナ・スピリの小説『アルプスの少女ハイジ』は、自己形成小説である」と、学んだものである。「自己形成」は、「がん哲学外来」の原点でもある。如何なる状況にもかかわらず「自己形成」の実践の瞬間でもあろう。

『われ21世紀の新渡戸となら ん』（2003年）、そして、『がん哲学』（2004年）と展開され、新刊『がんばりすぎない、悲しみ過ぎない』（講談社）に至った。タイミング良く、札幌で『「Boys be ambitious !」140周年記念』で、講演『一人一人に与えられた人生の役割と使命を考えよう！』をする機会が与えられた。今秋は、盛岡で、講演『がん教育と新渡戸稲造』の機会が与えられている。

人間の身体と臓器、組織、細胞の役割分担とお互いの非連続性の中の連続性、そして、障害時における全体的な「いたわり」の理解は、世界、国家、民族、人間の在り方への深い洞察へと誘うのであろう。「責務を希望の後に廻さない、愛の生みたる不屈の気性」が「人生の扇の要」の如く甦る。

「ビジョン」は人知・思いを超えて進展することを痛感する日々である。「目的は高い理想に置き、それに到達する道は臨機応変に取るべし」（新渡戸稲造）の教訓が今に生きる。まさに、「自己形成～小さな事に、大きな愛を込める～」である。

特別講演を聴く

柏木哲夫先生
「スピリチュアルケア」
沼野尚美先生
「市民としての役割
～聴くこと～」

大弥 佳寿子（東京都）

7月8、9日に神戸薬科大学で「第7回がん哲学外来コーディネーター養成講座」と「第6回がん哲学外来市民学会」が開催され、大変有意義な二日間でした。

8日は、柏木哲夫先生の特別講演「スピリチュアルケア」のお話を伺い、今回のコーディネーター養成講座のテーマ「がん哲学外来の原点」について考えました。お話の中で、私が強く印象に残ったのは「受け身の踏み込み」という言葉でした。

患者さんの抱える苦痛は、身体的なもの、精神的なもの、社会的なもの、霊的なものが複雑に絡んで起こってくるそうですが、その中でも霊的な苦痛とは「死を意識した時に初めて覚醒して、自身の存在意味や価値は何であるか、そして生きる意味とは何か」を問う魂の痛みだそうです。

その時大切なのは、とにかく「その方の言葉をしっかり聴く」こと、「積極的な傾聴と共感で相手を理解しようと努める」ことだそうです。そうした姿勢がやがて信頼関係を生み、相手の心へ踏み込めるケアに繋がるのだと学びました。そして、その「受け身の踏み込み」が有効にはたらいた時、その方自身が本来の「希望」に気づけるのだと思いました。

翌9日の市民学会は前日のグループワークの熱も冷めやらぬ中で迎えました。私はプログラムの特別講演に沼野尚美先生が登壇されると知った時から胸を躍らせていました。というのは、三年前の大阪の「第5回がん哲学外来コーディネーター養成講座」の講演が忘れられず、再びあの感動に巡り合えると思ったからです。

沼野先生は「市民としての役割～聴くこと～」というタイトルで、ユーモアやエピソードを交えながらどのように「聴くこと」が大切なのかを教えて下さいました。

病める方に寄り添うとは、その「今」を共に生き、共に喜び、想像の世界をも分かち合える存在になることです。この「共に」とは、相手が傍らにいて欲しいと望むようなあたたかな存在のことで、それは優しい表情や態度から生まれてくるのだそうです。そして、その方が自身の心の奥にある「生きたい」と願う想いに気づけるほどに、謙虚に、教えていただくように、聴くことが大切なのだと学びました。

スーパーナースを夢見た看護学生さんの話（『がん哲学外来市民学会ニュースレター第6号』の表紙に掲載されている）や、ベルギーで孤独感を感じた先生に寄り添ってくれた少女の話に、私が変わらぬ感動を覚えるのは、人は、境遇や立場、国や文化が異なっても、それらを超えてなお相通じるものを根底に宿していると思えるからです。そうした思いを育みあたたかな存在になれるように、これからも学び続けて参りたいものです。

講演をお聞きして

寺岡 賢先生
「今日一日を喜んで生きる」
笹子三津留先生
「情報に
振り回されないために」

小林 真弓（埼玉県）

今年のがん哲学外来市民学会大会は眺望の素晴しい神戸薬科大学にて開催されました。自然に囲まれた東灘区の山のすそ野に広がり、眼下には開港150年を迎える神戸港が見えていました。

会場には大学生はもちろん制服姿の中高生がいて、若者パワーあふれる大会になりました。テーマは、『役割を果たす』です。

沼田大会長の挨拶から始まり、がん哲学外来市民学会代表樋野先生の基調講演が続きました。午前の特別講演①は修養団講師の寺岡賢氏です。

『今日一日を喜んで生きる』の講演の中では、お話の端々に、「病気をするのは、優しくなる為」「生きている事は、誰かにお世話になっている。生きて行く事は、誰かにお返ししていく事」。喜びの法則「喜べば、喜び事が、喜んで、喜び集めて、喜びにくる」、「やり直しはきかないけど、出直しは出来る」、「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」とがん哲学の言葉の処方箋のようなフレーズがたくさん出てきて、その言葉を会場のみなさんと一緒に大きな声に出して唱えました。

人生で起きる事は変えられないけれど、心がけ次第で思いが変わる、思いが変わると受け止め方が変わり人生が大きく変わる、と語られました。

昼食をはさんで午後は沼野尚美先生の講演に続き、招待講演として、兵庫医科大学教授笹子三津留先生の『情報に振り回されないために』が始まりました。

巷にあふれるがんの治療法、薬の情報の中には、効果・副作用の出方は個人差、体質によるものが大きいのに、レアケースを「良くあるケース」のように出してくるものがあります。

また、金儲けのために人の心を惑わせているものもたくさん含まれています。その情報にポリシーがないもの、常識を覆すものは注意が必要です。情報があふれている現在、情報は得るだけではなく、選択する能力が不可欠。判断する時は、その情報の書きぶりに愛情を感じ、病状が悪くなっても寄り添ってくれる医療機関からなら信じられる。

サイトを作る事に熱心になるよりも、目の前の患者さんの為に対応できる医療者であってほしいとの笹子先生のお話に会場のみなさんも納得し、頷いている姿がありました。

ホアイエでは書籍販売のほかにハンドマッサージ、ハーブティー、神戸薬科大学特製カレー、のど飴。薬科大学での開催ならではのブースがあり、どこも長蛇の列ができ盛況でした。神戸薬科大学の良さが溢れる第6回大会となりました。

コーディネーター養成講座 パネルディスカッション「がん哲学外来の原点」

東海大学医学部
血液腫瘍内科教授
安藤　潔

本パネルでは、全国13ヶ所のがん哲学外来カフェ来訪者を対象としたアンケート調査（神戸薬科大学横山郁子先生実施）の結果を参照しながら、がん哲学外来の実態を明らかにし、その原点に立ち戻るディスカッションを行いました。

カフェを訪れる方の多くは、がんに罹患する、大切な人の闘病を支える、喪失体験に打ちのめされている、などの深刻なライフイベントを抱えておられます。

その体験に「いまここ」で寄り添うことはコーディネーターの大きな使命です。このことに加えて今回の調査で明らかになったことは、その先の「これからの生き方」「生きることの意味」を悩みとして来訪される方も多いということでした。そのような方が安心して訪れることのできる場所が、今求められているのでしょう。カフェの意義を再確認しました。

さて、「がん哲学外来の原点」は「がん哲学外来市民学会」というその名称の中にすべてが含まれていると私は考えます。人類の歴史を振り返ると、死が日常の至る所に存在しているという時代が長く続きました。幸いなことに現在の日本で死と接することはまれです。「がん哲学」：従って多くの国民にとって、死を切実に意識するのは自分や大切な人が「がん」と診断されるときではないでしょうか？そして人が「死に向かう存在」であることを意識することが「哲学」の始まりです。「外来」：そのようなときに対話が必要とされます。ひとりひとりの物語を紡ぎ出すために。「市民学会」：病院の外に対話の拠点が拡がること、市民が中心となる学会をわれわれは目指しています。

今回の神戸大会で私がもっとも嬉しかったことは、試験前の貴重な時間を割いて多くの学生が大会準備・運営にかかわってくださったことです。がん哲学外来市民学会の未来、もう少し大げさに言えば、日本の未来に希望を持つことができると実感できました。ありがとうございました。

パネラーの先生方（左から・敬称略）横山郁子（神戸薬科大学）・竹川茂（富山県立病院）・多喜義彦（システムインテグレーション）・安藤潔（東海大学）

システム・インテグレーション
代表取締役
多喜　義彦

7月8日、神戸薬科大学で行われたがん哲学外来市民学会大会でパネリストを仰せつかりまして、貴重な経験をさせて頂きました。普段、壇上でものを言うことなど、滅多にないことですから緊張しましたが、皆さんの温かい眼差しに救われたような気が致しました。その際お話したことを、お伝えしたいと思います。

元々、私がガん哲学外来のお手伝いをするようになったのは、がん哲学外来という活動は「開発」であると思ったからです。

私の本業は、企業の新事業や新商品を開発するコンサルタントですが、開発という意味でがん哲学外来も同じではないかと思ったのです。患者さんは、がんになって初めて、残された人生をいかに生きるかという開発を始めます。そうしない患者も居られますが、前向きに考えることは開発ということですから、そこが同じではないかと考えました。

人間は、少々ケガをしたり病気になっても人生を深く考えることはありません。まして、残りの人生をどう生きるかとは考えません。しかし、がんという病気は、誰もが死を意識して、これまでとこれからの人生を深く深く考えるのです。

人生を深く考えることは哲学ですが、普段、考えることのない哲学に触れる、そのきっかけとなるのが、がんという病気です。そして、ではこれからどう生きるか、それが人生の開発ということなのです。

企業も同じで、業績が順調で右肩上がりの時は、新事業も新商品も急いで開発する必要はありません。しかし、一旦、事業や商品の行く末に陰りがみえ、将来に不安を覚えたとき、ではこれからどうするかという開発が始まるのです。

開発とは、人間も企業も「もっと良くしよう、良くなりたい」と、深く考えることです。どのくらい生きられるかはわかりませんが、常に向上心をもって、明るい未来を拓くこと、それが開発なのです。

今回、パネリストとしてお話ししながら、あらためてがん哲学外来の原点を教えて頂きました。これからも、がん哲学外来の活動が明るい未来を拓くように、しっかりと事務局長として務めて参ります。

第7回がん哲学外来コーディネーター養成講座（神戸薬科大学）会場にて。

富山県立中央病院
緩和ケア科　部長
竹川　茂

去る7月8日（土）に第7回のコーディネーター養成講座が神戸薬科大学で開かれ、シンポジストとして「がん哲学外来の原点」について討論する機会をいただきました。

その中で紹介されたアンケート（横山郁子先生）から感じたことは、「メディカルカフェに参加される人は積極的に参加しようという意識がとても高い」のではないかということでした。

自らの意識・理念に副って行動できることはすばらしいと思います。ただ、もう一つ欲を言えば、身近な人を連れて来て欲しい、と思いました。それによって、集団も個々もさらに大きくなれるのではないでしょうか。

また、養成講座に参加された皆さんに向けてお伝えしたいメッセージは、メディカルカフェの手引きをよく読んでいただいて、「がん哲学外来」の面談とカウンセリングの違いをよく理解して実践していただきたいということです。

第7回がん哲学外来コーディネーター養成講座 グループワーク「がん哲学外来の原点」

1班　柴田 須磨子（福岡市）

初参加、初神戸に不安と緊張をひきずり神戸薬科大学へ。会場では、あちこちで笑顔の挨拶がゆきかう中、一年前のラジオNIKKEIでお世話になった皆さんとの再会に漸くホッと心が緩んだ。

二日間のスケジュールは目一杯中身が詰まり、果たして消化しきれるものか戸惑う。1班は11名で、埼玉・長野・神奈川・群馬・東京・栃木・大阪・千葉そして私は福岡と、置かれた立場も職種もそれぞれ。これだけの人たちが全国から集うとは、これが「がん哲学外来」の実態かと圧倒された。

参加経験のある方も多く、皆さんの自然体の意見交換では、定期的開催による繋がり広がり、適切な場所探し、運営費の苦労話、助けるではなく同じ視点で、参加者相互の声掛け、がん以外の地域密着のカフェのあり方、リピーターへの対応、等々が。時間が迫る中「参加者相互の対話、寄り添い、涙と笑顔が行き交い、その全てが空の器に満たされ、同じテーブルで今を生きる希望に繋がる」ということを11名一丸となり模造紙にまとめた。

隙間を埋めるほどの、底が頑丈な空の器になるにはとてもハードルが高い。福岡への帰路、流れる車窓に果てしない課題を胸に、すでに心は次回の富山大会へと飛んでいた。

「空の器に今を生きる希望が満たされます」と熱意ある発表です。（1班）

2班　入澤 仁美（兵庫県）

2班ではテーマを検討する上で参加者全員が、がん、介護、カウンセリングに関する自分の体験エピソードを話し、時に互いに共感して涙した。その中で、家族が相手の場合はどうしても感情が優先してしまい、「受け入れ」や「寄り添い」が困難になることが、参加者の共通認識であることも判明した。「がん哲学外来の原点」を考えたところ、参加者からは「他者を理解しようとする姿勢」「気づき」「共感」「共有」「分かってほしいという気持ち」といったキーワードが出た。

2班が抱くがん哲学外来のイメージは、誰もが持っている心の鍵で、扉を開く少しの勇気さえあればいつでも訪問することができ、「語りきれない気持ち」や「殻に閉じ籠った自分」を開放できる自由で安全な聖域である。気持ちの変化、感情の起伏、知人に見せにくい涙ですら、誰かが寄り添って受け止めてくれる。十人十色の個人が「寄り添ってくれる誰か」と出会い、相互に影響し合い、他者を受け入れながら、自己を見つめ直すことができる。がん哲学外来は、スピリチュアルケアが実践されている場所であり、誰かの生きがいになる可能性も秘めているという結論に達した。

時に共感して「涙」でした。（2班）

人としての「尊厳と希望」。（3班）

3班　照井 美樹子（岩手県）

3班には、仕事をしながらがんの治療をしている、カフェを主宰している、カフェや患者会やピアサポートで活動している、自分の仕事を通してがんで悩んでいる人を支えたいと考えている、カフェを開きたい等々、様々な仲間が集まった。自己紹介後にがん哲学外来の原点は何かとそれぞれの思いを話し、生と死のことなど皆さんで熱く議論した。そして「人としての『尊厳と希望』を大事にする」と纏めることが出来た。

- 聞いてもらえる安心感
- 死を考えて生を語る
- 生きている一瞬の積み重ね
- 人と人との物語を紡ぐ
- 素の自分で、ありのままの存在としていられる
- 誠実で正直
- 存在こそが大事
- 語ることで気付きを得る

がん哲学外来の対話の中、皆さん一人ひとりが大事にしたいことや冷静になり前向きになった時に感銘を受けた大事な言葉を持っていた。その中には樋野先生から頂いた言葉もいっぱいあった。

神戸の養成講座では様々な立場でのがん哲学外来の在り方を知ることができ有意義な時を過ごすことができた。

4班　時山 麻美（富山県）

4班は、多様な職種や立場のメンバーで構成され、私は初めての養成講座参加で書記を務めた。

今回のテーマ「がん哲学外来の原点」について、「患者会とメディカルカフェの違い」を糸口に話した。患者会との違いに、「生き方、人生観を語る」「患者会では言えないことが言える」「病人を治す、元気になれる」があり、これがが哲学の使命につながっていると話し合った。

意見交換で、がんになったことを誰にも相談できないつらさを抱えている人がいるという意見があった。カフェの中で、話せる喜びを感じ、安心して泣き、語り、サポートが得られる。がん哲学外来は、人と人とをつなぐコミュニティの場であり、人とのつながりこそが、原点なのではないかと話し合った。

出発点は、医療と患者の間にある隙間を埋めることであり、「すべての人に役割があり、人と人とをつなぎ、死を意識することで生を考え、生き方や人生観を語ることで人生を再構築し、がんの偏見を打ち破り、話せる相手をみつけ気持ちを共有する」、それが原点ではないかとまとめた。

最後に「限りなく人に優しく人を愛する」という壮大な使命を掲げた。全国の参加者と共に語り、学び、元気をもらえたことに感謝したい。

まとめの発表テーマは「限りなく人に優しく人を愛する」です。（4班）

5班　阿部　友香（埼玉県）

私たち5班はカフェの参加者やスタッフが多く、カフェの多様性をきっかけに、がん哲学の原点について話し合った。今や全国にあるがん哲学メディカル・カフェは、場所、規模、形式、参加者、スタッフの違いから、それぞれのカフェに個性がある。それぞれの個性を持つカフェが、「がん哲学外来メディカル・カフェ」であるには、何が基軸となっているのか。私たちはその基軸こそがん哲学の原点だろうと考えた。

まず、自分とがん哲学の出会いと、参加しているカフェの様子（形式や相談内容など）を紹介し、カフェの多様性について考えた。次に、自分にとってがん哲学の原点とは何かを一人ひとりが発表し、これらを踏まえ、カフェにおける「カフェの心得」とは何かを話し合った。最後に、がん哲学の原点であるカフェの基軸とは、来た時には俯いていても、帰る時には「来て良かった」と思える場所であることだとグループの意見がまとまった。グループワークは、メンバーそれぞれがん哲学外来に対する自分の考えやカフェでの振る舞い方を再確認するきっかけとなり、また、互いに励まし合い、がん哲学の未来を一緒に創る仲間との良い出会いの場となった。

「カフェの心得」について熱心に話し合いを続け、まとめようとしています。（5班）

6班　江川　守利（東京都）

「グループ6」では、がん患者家族、医療従事者やがん以外の患者会に参加した様々な立場の人々で構成され、がん哲学外来の原点を中心に様々な議論が活発に交わされた。

はじめはメンバーの自己紹介と共に、それぞれの体験談を語ってもらった。がん哲学外来メディカルカフェと患者会の違い、がん患者遺族の体験、企業のがん相談、医療従事者でがん体験など様々である。

これら様々なメンバーの経験から、がん哲学外来メディカルカフェとはどのような場所なのか、を語り合った。これからの生き方を考える場、落ち着いてゆっくりと分かち合える安心安全な場である、など。

さらに、このような場創りに必要なのは共感すること、暇げな風貌、対話、傾聴、品性が必要で、自分自身をがん哲学外来メディカルカフェで磨いていくこと。そして、一番大切にしたいのは、樋野先生の言葉の処方箋で、樋野先生の書物などを活用する…。

メンバーから樋野先生の言葉「マイナス × マイナス＝プラス」「病気になっても病人にならない」が選び出され、言葉の処方箋をじっくりと味わった。

グループ発表は午後6時40分からでした。1班から順に16班まで続きました。（6班）

7班　神田　裕美子（奈良県）

コーディネーター養成講座初参加の私には、今回の「がん哲学外来の原点」というテーマはつかみどころの無い、漠然とした大きな宇宙のように感じられた。それで少し引いた状態からのグループワークだった。

しかし、参加回数・職業・病歴等々異なった10名の方々の自己紹介に深い興味が湧きはじめた。そして、経験談、想いなどをそれぞれが語り終えた時には、親しい知人たちとテーマを話している気持ちになっていた。

7班のメンバーの人生を、夏の暑さにも負けず太陽に向かって咲く「向日葵」の花にたとえ会話が進んでいった。「偉大なるお節介」を力にして病院より町なかに進み、大切な人々（家族・医療関係者・心を開ける方々）と大きな花を咲かせるため、がんと向き合っていく事を話し合った。

自分を認め、今日の養成講座グループワークで共鳴しあったさまざまな事を持ち帰り、10名それぞれの原点への想いはちがえど「明日に向かっていこう」と話した。

最後にこの場にいられる（参加できる）幸せを皆で分かちあった。

メンバーの人生を太陽に向かって咲く「ひまわり」の花にたとえて「がんと向き合っていくこと」を話し合いました。（7班）

8班　伊藤　重一（福井県）

白井ファシリテーターの〝暇げな風貌〟のもと、自由で多角度から議論は開始された。メンバーは地元関西をはじめ各地から集い、がん経験者、医療関係者、患者サロンやメディカルカフェを運営されている方など実に多彩であった。

自己紹介は規定タイムもオーバー気味だったが原点を「隙間を埋める」ことにおき、熱い想いを秘め、語り合えた。メンバーの一人ひとりが、立場、生活、人生など、それぞれ違っていることから実に35項目の想いが出された。「一緒にいます」「寄り添うって難しいネ」「私もがんカフェをやりたい」「がん哲って何？答えは人それぞれだね！」「愛ほどヤッカイな物は無い」ほか。メンバーは発言者に傾聴し、様々な立場や専門性、経験に基づき、気づかいながらコメントするなど互いを尊重しながら笑顔と爆笑が絶えない3時間だった。「そろそろまとめよう（速効性と英断？）」で一気にまとめ。そして発表・終了。喜びの瞬間！これからは医療の現場だけでは支えられないと考える。「隙間」を埋めることの役割はますます重要になると考える。がんの問題に関心と感性を磨き、がん哲仲間が増えた貴重な二日間であった。

何と、35項目もの「メンバーの熱い想い」が話し合いに出されて和気あいあいの3時間でした。発表まで、余裕たっぷり！（8班）

9班　武岡 ひとみ（東京都）

9班はこれからがん哲学外来を開始しようとする方とすでに実施しているベテランの方とでメンバーが構成されていた。それぞれの「がん哲学外来」との出会い、樋野先生との面談、著書との出会い、家族のがん治療の経験等を語り合った。

その出会いから今回のテーマである「がん哲学外来の原点」にアプローチした。メンバーが同じく感じたのは「言葉の処方箋」と「居心地の良さ」である。樋野先生の言葉やカフェの会話の中に心を支えてくれる言葉、心に刻まれる言葉が散りばめられている。そこから勇気や生きる力が湧いてくる。

またカフェでは何を話しても受け止めてもらえる。医療者と患者という垣根を超えて話し合える。自分自身の哲学を確認し、他の方の哲学を知ることにより自分が成長し孤独を和らげてくれる。ベテランの方はそうした参加者の成長する姿に感動する。と、いうことも語られた。

「がん哲学外来の原点」には言葉の力と心地よい空間がある。そこで互いの魂が共鳴し合い孤独は和らいでいく。猫好き9班なので発表では招き猫に魂を描き、それを表現してみた。

カフェに必要なのは「言葉の力」そして「心地よい空間」です！（9班）

10班　陶守 久美子（大阪市）

「がん哲学外来の原点」という大きなテーマを前に、ファシリテーターの中村先生がまずは副題を付けようと提案！「私たちに出来ること」に決まると、メンバーの発言はグッと身近で等身大の内容となり、充実した討議となった。

二人組の他己紹介でスタートしたおかげで、メンバー10名はすぐに打ち解け、皆が自然と自分の得意なことを引き受けてくれる素敵なチームとなった。すでにカフェに携わっている方、初参加の方、がんサバイバーの方、医師・看護師・薬剤師・セラピスト・公務員にサラリーマンと職種も多彩…、にも関わらず、休憩することも忘れるほど全員が熱中して語り合えたのは、まさに「がん哲学」の為せる業だと感じた。

カフェの運営には、場所・資金・スタッフの確保が欠かせない。でも、一番大事なことは、その場に『愛』があること。辛さを抱え集う人も迎える人も、人生に向き合う対等な人間として寄り添い、がんになったからこそ見つめ直す人生と病める人から学ぶ姿勢、そして偉大なるお節介と的確な言葉の処方箋、最後には『お互いにありがとう』という気持ちになれるカフェ＝場づくりこそが、私たちの役割りとのまとめに至ることが出来た。

テーマの副題を「私たちに出来ること」に決めた途端、充実した討議が始まりました。（10班）

11班　片山 和久（群馬県）

「がん哲学外来の原点とは？」というテーマに対し、柏木哲夫先生の講義を参考にして「がん哲学外来メディカルカフェの原点＝全人的苦痛を解消する処」という視点から精神的、身体的、社会的、霊的の4つの苦痛に対するメディカルカフェの役割とは何かを中心に議論した。

精神的苦痛に対しては「ホッとでき、人との繋がりを感じられる場所」「続けて参加することで自分が磨かれていく場所」など体験談があり、身体的苦痛に対して「正しい医療情報を気軽に提供してくれるところが近くにあればありがたい」、また社会的苦痛に対して「カフェに参加することで自分の役割を見出した」「自分の体験を語ることで誰かの役に立つことが実感できた」との意見が出てメディカルカフェという対話型サバイバーシップが時代のニーズとなっていると感じた。

霊的苦痛に対しては「生・老・病・死を自然のこととして捉え、自らの生き方を考え学ぶ場所」「人との繋がりの中で学ぶがん教育の場所として存在意義がある」などがん教育の場として今後に期待する意見が挙がった。

以上の意見から全人的苦痛を解消する手段としてメディカルカフェは普遍的なアプローチになりうると実感した。またメディカルカフェの理念・質を担保し各地で実践・提供していくことが「がん哲学外来コーディネーター」の役割であると考えた。

全人的苦痛を解消する手段としてメディカルカフェは普遍的なアプローチになりうることを実感。（11班）

12班　千脇 宏美（神奈川県）

私たち12班のメンバーは、医師、医療関係者が多く、そのためか、前半は自己紹介をしながら、数名の遺族の方たちに対して「みんなで寄り添う、『がん哲学外来・メディカルカフェ』の開催」という内容で話し合いが展開していった。

また、すでにカフェを開いている方たちもいて、「寄り添う、傾聴、人が集う、病院と自宅の隙間をうめる、気持ちを吐ける場所、言葉の処方箋、理解してもらえる…」などのキーワードがどんどん飛び出した。

課題としては「孤独であっても、孤立はさせない。孤立させないようにするにはどんな取り組みをしていけば良いか」が残された。

私は、白血病患者であり、遺族でもあり、参加させていただいて気持ちの整理が出来たし、心がホッコリとなって嬉しかった。それに参加された皆さまのエネルギーが凄い！と思った。12班の皆様に感謝しつつ、いつも笑顔でありたいと思います。

課題として「孤独であっても孤立はさせない」。それにはどんな取り組みが必要なのか……。（7班）

13班　原田 理恵子（大阪府）

今回はサブ・ファシリテーターとして参加した。医療従事者や地域で活躍されている方、すでにカフェ開催経験のある方々が多方面から集まり、参加経験も初回から7回目まで幅広いメンバー構成であった。積極的に意見も多く出てユーモアに溢れた方達と貴重な時間を共有できたことがとても幸せであった。

まだまだ話し足りないくらいであっという間に3時間のグループワークが終わった有意義な『がん哲学外来』。

その原点というテーマについて「人には平等に命が与えられている。人は一人きりでは命を温め続けることができない。皆で命を温めあうことが大切。それは決してやけどをするような熱さではなく、ずっと触れていたいような温かさである」。皆さんの意見が一致した。

発表の模造紙に描いたイメージ図も『大きな綺麗な器に光るハートが浮かんでいる』、それだけで「妻に寄り添う気持ち、話を聞いてあげる、一緒にいてあげる、相手を分かろうとする気持ち、武士道精神、いつでもどこでもがん哲学外来はできるｅｔｃ…」、10人それぞれが人を想う温かな想いが表現できたのではないかと思う。

限られた時間だったが時には医療に対してのぶっちゃけトークもあり、カフェが130カ所に増えても、ここに来られている方たちとしっかり共通認識で繋がっていける。私自身もそんな温かな気持ちになれた事に感謝したい。

命を温めあうことが大切。（13班）

あっという間の3時間でした。（14班）

14班　原 保雄（茨城県）

グループワークが講座の目玉である。発表や記録、発言等、積極的に参加することでこの講座のお土産をいただくことになった。話し合い、接することでその人が見えてくる。これも原点。テーマは「がん哲学外来の原点」。係はすぐ決まる。まあ、みなさんよく発言され、ふりかえると休憩、夕食をはさんであっという間の三時間であった。

話し合った事を整理すると、

①初めて参加されたみなさんのドキドキハラハラ、不安、そうした思いでカフェにも来られるのではないか。

②がん哲学外来の原点、これを中心に話し合われる。何でも自由に安心して話せる。そして受け入れてくれ、理解してくれる。温かく傾聴してくれる。それぞれの言葉で語られる。

③カフェをどうすすめるか。カフェを実践している方はそれぞれ問題を抱えている。同じカフェなどない。それぞれみな違う。違いはカフェの独自性でもある。違ってはいても、普遍性、共通性、原点は同じに流れている。

初めて参加し発表者になった真貝さんが、「参加してよかった、喜びでいっぱいです」と発表をしめくくる。拍手。感謝。

15班　須磨 綾子（神奈川県）

私たち15班は、がんの患者、ご家族、医療福祉関係者、カフェ運営の方まで、バランスのとれた優秀な構成メンバーに恵まれ、ファシリテーターの私を支えてくださった。今回の「がん哲学外来の原点」と言うテーマのもと、各々の立場から、カフェで体験した事、運営するにあたり心掛けている事、この様な場であって欲しいなど、自由に発言してくださり、それらを繋ぎ合わせて行くと「がん哲学外来の在り方」が見えて来た。

初めての人にとっては、メディカルカフェは敷居が高く不安もあると言う意見や、普段カフェで何気なく使われているがんサバイバーと言う呼び名も、集う人々の中には、そう呼ばれたくないと言う率直な意見もあり、改めて考え直す機会となった。

メディカルカフェに求める事としては、「身近にある、ふらっと立ち寄れる、聴ける、話せる、誰かと繋がるチャンスの場、患者もスタッフも同じ目線でいられる、悩みを受けとめてくれる場である」、などが挙げられた。

また、時代の変化に伴い、在り方も多様化していくのでは、と言う意見も出た。「がん哲学外来の原点」を見据えつつも、裾野の広がりを見る思いであり、私個人としては制限時間に捉われ過ぎてしまった事を反省した。

バランスの取れた構成メンバーの下、自由な発言がなされて、「がん哲学外来の在り方」が見えてきました。（15班）

「何事もやろうとする気持ち、知ることから可能性は広がるのよね」。白熱の議論に、脳が活性化されて…。（16班）

16班　三舘 明日香（東京都）

16班を担うメンバーは、市民学会に初参加の方を含む10名。カフェ運営を目指す方、既に運営している先輩、また職務は医療関係者が約半数、他半数は主婦、旅館運営、牧師、会社員と様々なバックグラウンドをお持ちの方々であった。ファシリテーターの上杉さんから、目的とタイムスケジュール、ポイントを整理していただいた後のブレストではまさに脳に嵐が巻き起こり活性！前出のとおり背景の多様性が強みの私たちは、時に「今の話は目的からずれているのでは？」といった問いもある中、目線を揃えるための議論も各自の日頃から感じている話も、実体験から湧き上がるものであった。

私たちの答えは「役割意識と使命感」を持ち、言葉の処方箋を用いて誰もが専門家の意識かつ立場を変えても参加できる事。印象的な話題は、本当に苦しいとカフェに来られないこと、カフェは一皮むけた方が参加する傾向にあること、カフェで自分を取り繕っていい人になろうとする場合があること。これらを現象として捉える機会となった。何事もやろうとすること、知ることから可能性は広がると改めて感じた。また、頂いた心のお土産を届けに日々奔走でき、受け取ってくれる方がいてくれることに感謝がつきない。多謝！

がん哲学塾
～社会の宝物～

実行委員長
横山　郁子

本学でのメディカル・カフェは学生も参加しております。そのご縁で学生が樋野先生と直接お話しする貴重な機会も何度か得ることができました。

そんなある日、樋野先生のご厚意により、学生との対話の場を作ることになりました。それが「がん哲学塾」です。

２０１６年５月５日に開催された第一回がん哲学塾では、30名以上の参加者で対話を行いました。学生が自分自信の体験の中から「生と死」「医療人として患者さんとどのように向き合うか」など、普段は友人と話すことができないような思いや悩みを口にしました。樋野先生からは、「患者さんの傍に30分ほど一緒にいて、患者さんにとってその場が〝愛のある場所〟に感じられるような場所になるといいね」「解決できなくても解消できればいいね」といった言葉をいただき、時には皆で涙を流し、時には笑顔になり、有意義な時間を過ごすことができたと思います。

その後も「いい覚悟で生きる」の読書会として２ヶ月に１回開催し、対話を続けています。

私は若者を「社会の宝物」と思っています。私に子供はおりませんが、大切なお子様を一時お預かりし、共に過ごすことのできるこの仕事は天からいただいたものと感謝しています。樋野先生は「教育とは、全てのものを忘れた後に、残るもの（南原繁）」とよくおっしゃいますが、いつかそんな日がくるよう、これからも教育に携わっていきたいと思っております。

毎回、学生がニュースレターを作成しており、がん哲学外来ホームページのニュースレターのコーナーに掲載していただいております。「毎回楽しみに読んでいます」というれしい言葉もいただいており、学生の励みになっています。是非、ご覧いただければと思います。「いまの若者」に対してちょっと違った一面を感じていただけるかもしれません。

（左から）「がん哲学塾」の塾生の皆さん。
彦田かな子さん、大弥佳寿子さん、横山副塾頭、沼田塾頭、笹子名誉塾頭、樋野先生。（2017.07.09 神戸薬科大学『ききょうホール』）

WELCOM「富山大会」

富山県立中央病院
竹川　茂

来年、７月８日（日）に第７回の市民学会を富山で開催します。北陸での開催は、第３回の福井、第４回の金沢に次いで３回目となります。北陸の冬は雪が降らなくても曇天で暗いイメージが強いですが、夏は京都に負けず蒸し暑くなります。樋野先生のふるさとである鵜鷺、山陰同様、裏日本ですが、がんと向き合う気持ちはどこにも引けを取らないつもりでいます。

テーマは「明日の光をみつけて」としました。暗闇の中でも光が差せば、そしてその光をみつけることができれば進んで行けます。明日を生きるための光を探して見つけましょう。そんな思いをこめて立山の頂上から雲海の向こうのご来光をみつめる後姿をモチーフにしてみました。

みなさん、どうぞ来年の七夕に、富山で「明日の光をみつけて」いただけたら幸いです。

修了証・認定証を受けて

小宮山　靖（東京都）

今回の養成講座は、石巻に続いての受講でした。柏木先生のお話には、ユーモアが溢れ笑いも起こる中、心の琴線に触れるエピソードもあり熱いものがこみ上げました。アンケートの分析、パネルディスカッションでは、貴重なお話を聞かせて頂きました。

その後のグループワークでは今回初めてサブ・ファシリテーターをさせて頂きましたが、メイン・ファシリテーター平林さんの温かなフォローに救われ、グループの皆さんの寄り添いを深く感じたひとときでした。

ところで、カフェに一度も参加せずに養成講座に来られた方が数名いました。グループワークの時間が短い上、カフェ経験の無い人にカフェの説明を作業前に行い余計、時間が短くなるという問題が毎回発生しています。カフェ経験の無い参加者には、養成講座が始まる前に一度集まってもらい、事前説明をしないと充実したグループワークが行えないと感じました。

最後に樋野先生より直接認定証を頂き、感激でした。皆さんとの出会いに感謝し、養成講座での学びをこれからのカフェに反映できるよう心がけていきたいです。

編集後記

ニュースレター編集人
星野　昭江

経糸は山から切り出した杉の丸太の皮を削って染めた。緯糸は黒米を搗いて出た糠をゆっくりと煮出して染め上げた。沸々と滾る釜の中で生糸の経糸も緯糸も薄紅色に染まっていく。織り上げた絹の反物は羽織に仕立てた。ふわりと軽く、寒い朝などは重宝した。

経糸と緯糸とで織り上げられる一枚の布…、ふっと「カフェ」のことが思われた。経糸が張られ、そこに緯糸が通されて布が織り上がる。緯糸の持つ素材と色と風合いのようなもの、それが織物のすべてを決めるのだと思う。

体格の良いＹさんは抗がん剤治療を受けるかどうか悩んでいた。Ｈさんは衰えた体で杖をつきながらも「ここに来るのが楽しみ」と言ってカフェの階段を上がって来た。常連のＴさんは、カフェ案内のちらしを「栞のように本に挟んでいたの」と言って笑っていた。

「経糸はネ。緩すぎてもきつく張り過ぎてもダメ。緯糸がくぐって通り過ぎていくのを見守るようにして…」。織物を教えてくれた伝統工芸士のＩ先生の言葉である。

緯糸の持つ優しい温もりのようなものが経糸をくぐり、カフェという「織物」を自在に織り上げていくのだと思われる。秋深し！