

病気は単なる個性。
「病気＝病人」では
ありません。



専 門 家

順天堂大学医学部病理・腫瘍学教授

樋野 興夫^{さん}

ひの・おきお◎医学博士。順天堂大学医学部病理・腫瘍学教授、一般社団法人がん哲学外来理事長。2008年「がん哲学外来」を開設。がんで不安を抱えた患者やその家族との対話を通して支援するなど、医療現場と患者の間にある隙間を埋めていく活動を続けている。著書に『いい覚悟で生きる』（小学館）など。

小野 現在、国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで命を落とす時代だといわれています。こうしたなか、先生はがんで不安を抱えた患者さんやご家族を支援する「がん哲学外来」を開設されました。そこにはどんな方がいらつしやるのでしょうか？

樋野 がん患者の方はもちろん、そのご家族もきます。これまでに、3000人以上の方とお会いして、話をしてきました。

小野 じつは私の知人にも、がんと戦っている方がいるのです

小野文恵の



もっと

特別対談企画
専門家に
ガツテン！
病気との向き合い方の
巻

病気になっても 病人ではない！

2008年に「がん哲学外来」を開設し、がん患者やその家族と対話続ける樋野先生。小野アナウンサーが、樋野先生流の「病気との向き合い方」についてインタビューしました。

自分の考え方次第で
気持ちは変わって
くるんですね



対話は心と心の通い合い。
黙ってそばにいただけでも、
癒しになるんです

(樋野興夫さん)

が、正直どう接したらいいのか悩んでしまうことがあります。

樋野 肩ひじ張らずに、対話をすればいいんです。医療現場でのカウンセリングは、相手の話に耳を傾ける「傾聴」という態度が重要視されていますが、がん哲学外来では「対話」を心がけています。対話とは、心と心の通い合いのこと。必ずしも、会話をすることとは限りません。ただそばにいただけで、存在が癒しになることもあります。

小野 でも、沈黙のなかで人と一緒にいるというのは、なかなか難しいことですよ。

樋野 そうですね。大切なのは、相手が何を求めているのかを、相手の立場に立って考えること。自分の気持ちを押しつけてはいけません。黙ってそばにいてほしいときもあるんです。

小野 黙って一緒にいることも、対話になるんですね。

樋野 そうです。たとえば、妻

ががんになってしまったら、夫は買い物や旅行に誘って元気づけようとする場合があります。でも、相手がそれを望んでいないこともあるんです。逆の場合もしかり、がんを患っている夫を、妻は手作りの料理で元気づけようとすると思います。でも、食欲がない夫は、その食事をおいしく食べることができません。つまり、相手が何を求めているのかを考えずに、自分の気持ちだけで接してしまう、これは「余計なお節介」になってしまうんです。

小野 今のお話は、ちょっとドキツとしてしまいました。では、重い病気の人には、どのように接するとよいのでしょうか。

樋野 相手に共感することです。そうでないと、相手の人生に立ち会い、寄り添うことができないですからね。これが、「偉大なるお節介」です。現代は、偉大なるお節介が欠けていますね。



がんを告知された人の約3割がうつ症状に陥ってしまうという。この言葉には、「病気をユーモラスに語る社会にしたい」という樋野先生の願いが込められている。

病気になるっても 病人にならないで

小野 先生の著書に『明日死ぬとしても今日の花に水をやりなさい』があります。

樋野 宗教改革の創始者であるルターの言葉に、「明日地球が減んでも私はりんごの木を植える」とあります。どんな状況においても、希望だけは絶対に捨てないということを表した言葉なのですが、これを私流に言いかえたものです。「病気になるなら、自分以外の他者に関心を持ちなさい」と話しています。

小野 こうした言葉がけも、先生のいう「偉大なるお節介」のひとつなんですね。

樋野 そうですね、副作用のない「言葉の処方箋」です。

小野 とはいえ重い病気になる、気持ちに余裕がなくなると、一人で抱え込んでしまいがちですよね。

樋野 病気であっても、病人ではない——こんなふうに思えるような社会を作る、これが今の日本に必要なことだと思えます。がん哲学外来も、そのためのものなんです。

小野 というのは？

樋野 病気は単なる個性であり、病人は自分で思い込んでしまうもの。「病気＝病人」ではありません。たとえ病気になったとしても、気持ちの持ち方次第で健康な人と同じように暮らしていけるんです。

小野 なるほど、自分の考え方次第で気持ちは変わってくるものなんですね。では、自分が病人ではないと思うためにはどうすればいいのでしょうか。

樋野 元気な人は元気な人と接したがるものです。プラスとプラスをかけると、プラスになりますよね。逆に、自分が病気になるってマイナスなときは、同じようにマイナスな人のためにお

樋野先生が伝える 言葉の処方箋

1 自分を押しつげず、 相手の気持ちに寄り添う

自分の気持ちを押しつけるのではなく、本当に相手が必要としていることをサポートすることが大切。

2 マイナス×マイナスは プラス

本当に苦しんでいる人のがんばっている姿は、「自分ももっと強く生きていこう」という勇気を与えてくれます。

3 まわりの人のために まず、自分が暇を作る

「忙しげな風貌」の人の懐には飛び込みにくいもの。脇を甘くして身構えないことが、人の心を開くカギに。

心を外へ向けるだけで すべきことが見えてきます

(樋野興夫さん)

節介をしてあげます。マイナスとマイナスをかけるとプラスになるでしょう。どんな状況でも心を外へ向けるだけで、自分のすべきことが見えてきます。

小野 心を外に向けるというのはどういうことでしょうか？

樋野 悩みを抱えている自分をほうっておくんです。他人のことを考えていると、自分の優先

順位を下げることができます。そうすれば、悩みの解決はできなくても、解消することができるとは、成人はもちろんです。

病気に対する 心の姿勢を養う

樋野 現在、がん哲学外来は全国に約80か所ほどあります。これからは、成人はもちろんです

が、若年層に向けたがん教育も大切になっていきます。

小野 それはなぜでしょうか。

樋野 じつは、先進国の中でア

メリカやドイツは、がんが亡くなる人が激減しているんです。

ですが、日本はがんが亡くなる

人が一向に減りません。原因は、

予防意識やがん検診受診率の低さにあると考えられています。

たとえば、アメリカの乳がん検

診受診率は70%を超えているの

に対し、日本では30%程度です。

小野 日本の受診率がそんなに

低いとは、驚きです。

樋野 大切なのは、病気と対峙

するための心構え。健康診断を受けるのも心構えのひとつです。

小野 番組でも、健康診断はもちろ

ろん、がん検診の必要性をお

伝えしています。

樋野 それはすばらしいことですね。検診はこちらが説得して

受けるものではなく、本人が必

要性を理解することが大切。そのため、早いうちから健康診断

の重要性や、心の姿勢を伝えていくことが必要なんです。

小野 なるほど。私たちのような

な大人が、健診を受けることが

当たり前な社会を作っていかなければならないですね。

対談を終えて

一言



先生とお話しさせていただく前の私が、もし病気を告知されたら、ショックを受けてひとり思い悩んでいたでしょう。病気を受け止め、変わらずに生活するのはとても難しいこと。ですが、先生のお話にもあったように、もし近くに病気を患っている人がいたら、相手の立場に立って少しでもマイナスをプラスにできるよう努めたいですね。