

がん哲学外来レポート

メディカルカフェスタッフ体験記

がん体験者が本音で語り合い、自らの生き方を考える場
「がん哲学外来・メディカルカフェ」が全国に広がっている。
カフェを運営するスタッフ（全員ボランティア）の体験をお聞きする。



筆者奥中央

カフェで前に進む ヒントをもらおう

小玉まゆみ

こだま まゆみ
埼玉・to be caféスタッフ

2012年2月ごろ、左胸の痛み気づいて恐る恐る手で触れてみると、小さいけれど硬いしこりがありました。もしかしたらという思いが頭をよぎりましたが、大丈夫だとの根拠もなく自分に言い聞かせて放置してしまいました。けれど痛みは消えるどころか時には差し込むような鋭い痛み

となり、いつもとは違うと直感しました。病院を受診したのは痛み、しこりに気づいてから4カ月後の6月、50歳の誕生日の目前でした。嫌な予感的中し、乳がんと告げられました。がんはどこか他人ごと、これまで生きてきた私は医師の言葉に涙がぼろぼろとこぼれ、砂漠のご真ん中へぼつ

んと置き去りにされたようでした。

闘病中に抗がん剤の治療がつかなくて、がんと向き合えず心や体の置き所をなくしました。なぜ自分ががんになってしまったのか、もう以前の自分には戻れない、治るかわからないのにつらいだけの治療から逃げ出したい、この苦しみはいつまで続くのか。心も体も壊れてしまいそうな毎日でした。

それでも何とか治療が終わわり、数カ月たったころでした。夕方、ふとつけたテレビニュースの特集が目飛び込んできました。「がん哲学外来」。見たことも聞いたこともないタイトルに全身がくぎ付けになりました。樋野興夫先生に会いに行くしかない、面談をしてもらって「言葉の処方箋」をもらうことができたなら、今の自分から解放されるのでは……。希望が持てた瞬間でした。その後、私の住んでいる埼玉県にがん哲学外来・メディカルカフェとして「to be café」（トゥービーカフェ）がオープンすることを知り、面談の予約を取りました。

待ちに待った to be café 第1回。樋野先生の講演、お茶を飲みながらの分かち合いと和やかな時間が流れ、いよいよ面談です。私は自分の気持ちを樋野先生にお話ししました。再発、転移の不安。病気がことが頭

を離れず心配で心配で仕方がなくて自分の心も体もコントロールできないでいること。

いただいた言葉の処方箋は「1日24時間あるうち自分のことを考えたり心配するのは1時間だけでよい。自分より困っている人を探しに行きなさい。カフェのスタッフをして見たらいいじゃない」というものでした。私は早速、帰り際にスタッフになりました。いと申し出ました。カフェ主催者である川越の霞ヶ関キリスト教会牧師の佐野泰道さんは、快く受け入れてくださいました。

自分を取り戻す

カフェに参加される方はがん患者本人、ご家族、ご遺族、医療従事者、友人と立場はさまざまです。がんを患ったことにより、周りとの対人関係に悩んでいる方が多いことにも驚きました。にもかかわらず、一生懸命に生きている皆様の姿に毎回、励まされています。カフェは、どんな境遇であっても誰でも気軽に立ち寄り、一人では抱えきれない困難を少しずつ下ろしてくれて、前に進むヒントを自分で見いださせる場であると感じます。私はがんと告げられて勝手に全てを諦め、闘病中は四六時中、自分の辛いという思いに集中してしまい、周り

への思いやりも持てずにいました。樋野先生、がん哲学外来、カフェの皆様との出会いを通して、重い荷物を背負いながら周りの人たちと生きていく生き方があると知り、少しずつ自分を取り戻しています。

最近、約1年かかってカフェにつながったがんの友人から、「信頼していた医師に失望しました。もう、がんという言葉を書くのも見るのも嫌で、病院もカフェにも行きません」、そう連絡が入りました。カフェの佐野さんはこうおっしゃいます。「待つのに待ち方があります。何もしないけれど心を寄せていると、ふとメールしてみようとか電話してみようと思う時が来る。その時は即効性と英断ですね」。引き続きカフェの皆様と心を寄せて、その時を待ちます。

どうしても宗教が絡んでくると抵抗を感じる方がいると思います。けれど、教会ならではのカフェの良さというものがありません。樋野先生の言葉の処方箋と同様、必要な方には個々にお祈りや聖書の言葉がいただけです。また、人は苦しいとき、宗教と無関係の人でも何かにすがりたい気持ちになります。教会だったら心の中でそっと祈ることができます。カフェに来られなかった親族や友人、大切な人のことも祈ること

ができます。同時に、牧師であっても「先生」ではなく「さん付け」だったり、賛美歌ではなく童謡や季節の歌を歌ったり、教会でありながらそれを過剰に意識させない、それが私の大好きな to be café です。

樋野先生がよくお話しされています。「がん哲学外来とは出会いによる気付きと訓練の場である」と。身をもって実感しています。余計なお節介にならない程度に人となりがり、いい覚悟を持って生きる意味を共有できたら幸いです。

がん哲学外来の生みの親 樋野興夫の「言葉の処方箋」

ひの おきお／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



自分を放っておく

私たちは、誰も自分のことを考えずにはいられません。ただ、自分のことを考える時間を減らすことはできます。これまで四六時中自分のことを考えていた人でも、その半分でも3分の1でもいいから他者に関心を向けてみる。小玉さんはがんの告知を受けた瞬間、頭の中はがんのことではいっばいになりましたが、カフェのスタッフとなることで他者に目を向けることができました。自分を放っておくことで問題が解決することもあるのです。