

# 言葉の処方箋

がんになった自分をどう考えるか。  
がんになった家族にどんな言葉を掛けるか。  
そのヒントをもらうために「がん哲学外来」の医師、  
樋野興夫さんに言葉の処方箋を出してもらった。

文／北村昌陽

問題は解決できなくても、  
解消はできる

自分はなぜがんになったのか？ 根本を突き詰めよう  
としても、答えは出ないものだ。それでも、これから  
どう生きるかを考えることはできる。

## 病気は周りの人間も 成長させる

病気になることは、マイナスばかりとは限らない。例  
えばがんを通じて、家族の絆が強まることもある。病  
気になったからこそ得られる成長も、确实にある。

## 自分の人生に期待しない。 もっと自分に無頓着になる

自分に期待する生き方は、名誉や利益を欲する。期待  
がかなわなければ、失望に終わる。「自分が、自分が」  
をやめて、もっと無頓着な生き方をしてみよう。

雨は誰にも等しく降り注ぐ。  
違うのはそのときの対応

雨が降ると、傘を差して外に出る人もいれば、家にこ  
もる人もいる。反応は人それぞれ。それはがんも同じ。  
がんになったときの反応に、その人らしさが表れる。



### Adviser

順天堂大学医学部病理・腫瘍学教授  
がん哲学外来理事長

**樋野興夫**さん

Hino Okio

癌研究会癌研究所実験病理部部長な  
どを経て現職。2008年に開設した  
「がん哲学外来」で、がんの不安を抱  
えた患者と家族に、対話を通して支  
援する予約制・無料の個人面談を行  
う。がん哲学外来の情報は下記へ。  
<http://www.gantetsugaku.org/>

### 人

問は「死」を意識すること  
で、生きることの根源的な

意味に目が向く。がんをきつかけ  
に、人生の意味を考える人は多い。  
「自分は何のために生きているの  
か」「自分の役割は何なのか」――。

そんな深い悩みを抱えた患者や  
家族に対し、順天堂大学の病理・  
腫瘍学教授である樋野興夫さんは、  
古の偉人たちから学んだ「言葉」  
を伝える。

「医療現場のスタッフは、病状や  
治療の説明をするだけで手いっぱい。  
患者さんとの間に隙間がある  
のです。そこを埋めるには、一般  
的な説明やカウンセリングとは異  
なる、人生の基軸を見つめるよう  
な言葉」 「言葉の処方箋」が必要  
と考えました。

「言葉の処方箋」は、人生におけ  
るがんの意味を哲学的に捉えた文  
言だ。これを伝える場として、樋  
野さんは2008年に同大学付属



がん哲学外来の医師から届いた!

# がん患者と家族を勇気づける

## 楕円形のように バランスよく生きる

ゆがみのないまん丸を理想とすると、病気を受け入れられない。少しびつな楕円形の内精神なら、いいことも悪いことも包み込んで、バランス良く生きられる。

## がんも病気も個性の一つです

病気を責めることは、自分を責めることにつながる。がんという病気を、個性の一部として受け入れることで、病気になった自分を受け入れる道が開ける。

## 病気であっても、病人ではない

病気になろうがなるまいが、人生は続く。病気になったことで、何か好転することもある。自分を「病人」に限定せずに物事を見つめ直せば、視野が広がる。

## 余計なお節介よりも 偉大なお節介を

家族が病気になったとき、自分の気持ちを押し付けるのは余計なお節介。偉大なお節介は、相手の言葉に耳を傾け、受け入れる。励ましより、まず寄り添う。

## 元気なときの自分が 最高とは思わない

病気になる前がよかったなんて、誰が決めたのか。前に進めば、また新しいものが現れる。以前と違う、今の自分にしかできないことができるはずだ。

## 病床にあっても あなたは役立っている

たとえ寝たきりになっても、人は生きる意味を持っている。生きるとは、「何をするか(to do)」よりも、まず「いかにあるか(to be)」である。

順天堂医院で予約制・無料個人面談である「がん哲学外来」をスタートさせた。この活動は人気を呼び、大学外にも広がった。今では全国120カ所ほどで行われている。樋野さんが言葉の処方箋を出したが、がん患者は、延べ3000人に上るといふ。

「私自身、10代の頃に新渡戸稲造や内村鑑三の本を読み、多くのことを学びました。強く心を動かされた部分には赤線を引き、何度も繰り返し目を通してきた。そうやって心の引き出しにしまっていた言葉の数々を、今、患者さんにお渡ししているのです」。

樋野さんは病理医。体の組織片を顕微鏡で観察して病気を診断する専門家であり、通常の診療では患者と接することはない。「病理医は、細胞の風貌から、その本性を読み取るのが仕事。同じように、がん哲学外来では、人の風貌からその人の内面を知ろうとします。そうして、どの言葉を伝えたいかを熟考しています」。

そんなふうにして、樋野さんがこれまで語ってきた「言葉の処方箋」の一部を、ここに紹介しよう。あなたやあなたの身近な人ががんのような病気になったとき、こんな言葉が、「いかに生きるか」の筋道を照らす道標になってくれるに違いない。