

第六回 がん哲学塾 ニュースレター特別号 ♪

発行日：平成 29 年 6 月 12 日
神戸薬科大学 薬学臨床教育センター
E-mail:juku_0307@yahoo.co.jp

平成 29 年 5 月 20 日、樋野興夫先生の著書の中の一節『どうせ人は死ぬのだから』を用いて、読書会という形で、第六回がん哲学塾を開きました♪今回のニュースレターは特別号として塾生の感想を載せています。6 年生は第一回から第六回がん哲学塾までの中から一つ、5 年生は第六回の感想文です。

☆是非読んでみてください☆

「第五回がん哲学塾開催にて」

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター
6 年生 浅田 聖士

神戸薬科大学 11 号館にて、第五回がん哲学塾を開催しました。今回も樋野興夫先生の著書「いい覚悟で生きる」を読み、みんなで思ったこと、感じたことを語り合いました。今回読んだ一節は第 4 章・乗り越えるより「病人であっても、病人ではない」です。サブタイトルとして「自分の境遇を固定して、限られた視界から物事を見るよりも、俯瞰的な視点から気づくことは多いはずです。」と記されていました。

樋野先生の著書に限らずよく耳にする、「俯瞰的な視点で物事を見る」。この行為は、私にとって、わかるようでわからない少し曖昧なものでした。樋野先生はこの一節の中で「俯瞰的な視点で物事を見ると、今抱えている悩みが、意外と小さなものと気付くことができます。つまり、物事の本質を見極める視点を持つことであり、それは、自分自身を取り戻すきっかけになります。」と話されています。一緒に参加して下さった沼田先生が「俯瞰的にみる方法(ハウツー)を持っていますか？」と参加者に質問を投げかけられ、そこで私の頭に真っ先に浮かんだのは、ただひたすら泣くという行為でした。

瞬時にその答えが浮かんできたことには、一つの理由があったと感じています。昨年 6 月に亡くなった母の遺品を整理していると、私の幼稚園時代の連絡帳が出てきました。そこには母と幼稚園の先生が書いた私についての連絡事項がたくさん書かれています。その連絡帳の中身を見て気付いたのは、幼稚園時代の私は泣き虫で毎日のようにぐずり、涙を流していたということでした。年齢を重ねることで、涙を流すという行為が少なくなり、泣き虫だったということもあまり考えずに過ごしていたような気がします。母の死をきっかけに、私は毎日のように母のことを思い出しては涙を流し、その度に自分を落ち着かせ、感情をコントロールし、日々の出来事について静思するようになりました。つまり、これが俯瞰的な視点で物事を見ることに繋がるのではないかと感じています。

俯瞰的な視点で物事を見る方法として、「今起きていることやそれについて考えたことなどを、手を動かして文字にしてみる。そうすれば頭で考えていたことが整理され、具体的にやらなければいけないものが見えてくる。」「今起きていることが自分にとってどういう意味なのか、なぜ私のところに来たのかを考える。そうすれば、今の私の役割を感じることができる。」など、日々みなさんが実践されている方法をお聞きしました。ただなんとなく生活をしていると、不意に私の言動が目先のことに捉われていて、そして近視眼的に物事を判断してしまっているということに気付かされます。今回のがん哲学塾をきっかけに、日々の生活での出来事に対して、もっと俯瞰的にもっと視野を広げて考えるべきだと改めて感じることができました。気持ちに余裕をもって生活できるようになるには、俯瞰的にみる訓練が必要なのだと感じた第五回がん哲学塾でした。

2017/3/18

「第一回 がん哲学塾を終えて」

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター

6年生 高橋 佳孝

第一回目のがん哲学塾は学生が樋野先生に悩みや質問を問いかけるという形での開催となりました。

今までメディカル・カフェや身内など、私と出会うがん患者の方は比較的に前向きな方でした。しかし、最近になって緩和ケア病棟で知り合った患者さんは前向きではない患者さんでした。実際、前向きになれない患者さんも多いと思いますが、私にとっては初めて出会った患者さんであったため、どうしていいか分からなくなっていました。患者さんの傍に居るときは患者さんに寄り添い、同じ時間を過ごすことが一番大切なことだと思っていましたが、心の中ではずっと何かしてあげられることはないか、自分に何が出来るのかと考えていました。

樋野先生に「前向きになれていない患者さんの傍にいるようになった時、自分はどうしたらいいですか?」と、質問させて頂くと、樋野先生は「患者さんの傍に 30 分ほど一緒に居て、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空間になるといいね」と、答えてくださりました。この答えを聞いて私は、今まで自分には何が出来るのか?ということばかりを考えていたのは、自分の事しかまだ考えられていなかったのだろうと感じ、患者さんが私と同じ時間を過ごすことによって感じる居心地の良さを考えたことがなかったことに気が付くことが出来ました。私と一緒に居る空間が患者さんにとって“愛のある場所”と感じてもらえるように過ごすことが一番大切だと知り、そのような時間を過ごせる“医療者と患者、”という関係でありながらも、“人と人”の関わりであることを意識して患者さんに接していきたいと思うようになりました。

初めて開催したがん哲学塾では、他の質問の中にも自分が今まで考えていなかった部分を考えさせられるような質問が多くありました。学生同士や自分とは異なる考え方を持っている人たちと話し合うことで、悩みを解消していくことができている光景を見て、誰かの質問に対し全員で考えディスカッションし、様々な視点から物事を捉えることが出来る場の必要性を感じました。第一回のがん哲学塾を終えて、これからは、がん哲学塾を悩める人の不安や悩みを解消できるような場所にしていきたいと感じました。

2016/5/5

「第五回がん哲学塾に参加して」

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター
6年生 朴 聡美

2017年3月18日土曜日、春がもうそこまで来ているような少しの肌寒さを残し、曇り空の隙間から見える青空がとても高く見えるこの日に、私は、第五回がん哲学塾に参加しました。

今回からは、後輩が引き継いでくれているため、今までの少しの気負いからは解放されての参加でした。やはり、会を開くということは、それなりの責任感、重圧が伴うものなのだとすることを、遅ればせながら実感していました。

今回も、前回に引き続き、樋野興夫先生の御著書である『いい覚悟で生きる』を用いた読書会でした。後輩が選んでくれたテーマは「病気であっても、病人ではない」。選んだ理由を聞いてみると、「今、健康だと言える自分だから、文章内に書いてある“俯瞰的な視点で物事を見る”ことは大事だとわかるし、そう思えるが、実際に病気になった時にも同じように思えるのかはわからないから」とのことでした。

一なるほど。そういう選び方もあるのか。わからないからあえて選び、皆で話しながら解釈していく。代が変わり、新しい風が入ってきたんだなと思えた瞬間でした。

今回は、5年生全員が実務実習中ということもあり、各々が実際に、薬局や病院で感じていることを踏まえた会話が中心となりました。話に耳を傾けていると、実際の臨床現場に学生の身分で立つと、実際に働いている方とはまた違った視点で物事が見えることもあり、そして、その視点を得るだけでも、実務実習は大きな意味があるのではないかと感じました。そんな中、私が実習を通して感じていることを話す機会がやってきました。

「教育とは、お互いの敬意をもってして最大限に成り立つ。」
実習も終盤に差し掛かり、日々病院へ向かう電車の中で、過ごしてきた毎日を振り返りながら、標語になるのでは？なんてことを思いながらも、私はこのようなことを考えていました。

塾頭の沼田先生はよく、相手へ敬意を払うことの大切さについて話してくださいます。私も1月から実習させていただいている病院において、敬意を払って相手に接することが、コミュニケーションにおいていかに重要であるかを肌で感じていました。

病院では、常にいろんな所で、教え、教えられの構図が繰り返されています。教える側から教わる側への敬意は、その人が学んできた知識と同時に反映される人間性に現れ、そして、教わる側は、努力と忍耐、そして心からの感謝をもって教えてくださる方へ敬意を表すのだと私は思いました。そして、その矢印は、長さの違いはあれど常に両方向。つまり、教育は、人は、どの立場にあっても人間性と弛まぬ努力、そして何事に対しても感謝の気持ちを持つことがいかに大切なのかだと思います。また、その人間性は、医療現場ではなにより、患者さんへ届きます。私たちは患者さんなくしては働けないことをもっと意識して働かなくてはならないのではないかと感じました。

話は少し変わりますが、私は、『自分がされて嫌なことは他人にしない。』ことを心に掲げて日々を過ごしています。これは、多角的視点があるこの世の中で、正解もなく、100%できることはほぼ不可能かもしれません。ですが、私は、その多角的視点をいろんな方向から見て知ること、可能な方向へ1歩ずつ進めることができるのではないかと考えています。そのためにも、私はいろんな本を読み、いろんなところへ出かけ、いろんな人と出会って話をする事で自分の幅を広げたい。人としてどう生きているのかは、言葉に、行動に、その人のすべてになって現れてくるのだと感じたからこそ、多くの人に私という人間を全身でぶつけられる人でありたい。そう、考えています。

ふとした瞬間に、哲学塾で過ごした時間に思いを馳せるだけで、少し胸が温かくなり、一緒に過ごしてくれた皆への感謝の気持ちが溢れてきます。それも、きっと、この1年間で少しは成長できたのだという実感や充実感がそうさせているのだと思います。そして、今ここに、後輩にもその喜びを味わってほしいという願いがあります。

今回はまだ代替わりして初めてということもあり、5年生が幅を利かせ過ぎていた？ように思います。ですが、これからは、1人1人が少しずつでも話す機会を増やし、自分の思いを言葉にできる技術を、普段なら通り過ぎてしまいそうな情報に目を向ける感性を、そして、いろんな人の言葉に耳や心を傾けて、自分の中の「わかっている」は本当にわかっているのかを問いかける癖を身につけて行ってほしいと思います。これは、私が先生方から、そして私の人生の先輩方から教わってきたことです。私自身もまだまだ未熟です。偉そうに言えることは何一つありません。なので、これからも一緒に、成長し続けていけたらと思います。

哲学塾はこれからも、対話力を磨き、人間性を養う、訪れる人みんなにとって暖かい灯のような場所であり続けてほしいと、心から願っています。

2017/3/18

「全ては自分次第、だからこそ」

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター

5年生 青柿 和樹

今回のがん哲学塾は樋野先生の著書から『どうせ人は死ぬのだから』という項目について話し合った。また、司会者が『死についてどう考えるか』という疑問を参加者に投げ掛けたため、それも同様に話し合った。

“どうせ目の前の横柄な人も死ぬのだから、嫌なことをされても、許せない言動があってもぐっと耐えていたという過去の樋野先生の考え方は、今の僕と同じだ。僕も昔は嫌なことをされたらすぐに感情的になっていた。しかし、あるときからそれに疲れ、死を意識することで我慢ができるようになっていた。でも、この考え方はあくまで“相手がいつか死ぬのだから、という相手に主導権を握られている感じも否めない。ところで、樋野先生は歳を重ねるにつれ、「どうせ人は死ぬのだから、今自分に何ができるだろうか？」というように、自分が主体となった。これは相手に主導権を委ねるというより、「自分も相手も“いつかは死ぬのだから、じゃあ、どうしようか？」と自分に問いかけ、自分で何かを変えようとする意識を感じる。

そういえば、昔から僕は読書した際や映画を見た際、逆境を越えていく主人公に激しく感情を揺さぶられ、同時にそんな主人公に憧れていた。今回、樋野先生が著書において“どうせ人は死ぬのだから、という考えを進歩させ、“全て自分次第じゃないか、という新たな意味を見出されたとき、「今まで自分が憧れていた主人公に自分だってなれるのではないか？そもそも、自分の人生の主人公は自分じゃないか」という一見当たり前のように見えて、心のどこかで躊躇して完全に肯定できていなかった気持ちを再認識できた。

僕は、人はいつ死んでもおかしくないと考えている。正確にいつからそう思いだしたのかは定かでないが、本で闘病記を多く読んでいた時期があり、そこから死を身近に感じだしたのかもしれない。人は生に執着したり物欲などの欲望に溺れると死が怖くなるらしいが、僕は不思議と物欲などの欲望が薄い。その代わりに、自分を磨いて死ぬまでに成長したいという気持ちと、死ぬまでに叶えたい2つの目標がある。1つは幸せな家庭を築き、頼りになる父親になること、そしてもう1つは自分が一所懸命に取り組んできた勉強で得た知識を使って人の役に立つことだ。

僕は一人っ子で父子家庭だが、男手1つで育ててくれた父親には感謝している。しかし、幼い頃や時々今でも両親のいる家庭に憧れがある。だからこそ、僕は両親のいる家庭を築き、2人以上の子宝に恵まれたらいいなと思う。また、小さい頃から生に対して悩むことが多かった僕は、“生きている意味、を考えることがよくあった。友人とこういう話になると「適当に働いて適当に遊んで楽しめればいいかな」といったような答えが返ってくるが多かった。それを否定するつもりはないが、僕の場合、それだと一時の感情は満たせても一生、生き生きとして生きられるか疑問に思っていた。じゃあ、どうするか？そう、人の役に立てれば自分の人生の存在意義は満たせると思う。自分も嬉しくて相手も嬉しい、それこそが僕の求める生き甲斐であり、医療職はそれを実現できると思う。

その医療職で一流になり、多くの人の役に立てればこれ以上の喜びはない。

色々なことを述べてきたが、総じて全ては自分次第だ。1つの事象をどう捉えるかは自分次第、そこから何を学ぶかも自分次第、周りの人に影響されて行動に移れないのも、実際は「移さない」という選択をしている自分次第なのだ。そう考えると、これから何ができるのか、どういう考え方で生きるのかも自分で選択できるし、主体的に生きればどんなことでも自分を成長させる機会となり、楽しんで生きていける気さえする。

“全ては自分次第、だからこそ、どんな時にも希望を捨てず、どんな状況だって考え方を転換できる素直な自分でありたい。

「第六回がん哲学塾を開いて」

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター

5年生 大林 裕典

前回に引き続き、第六回がん哲学塾も、読書会という形で樋野興夫先生の『いい覚悟で生きる』の一節、「どうせ人は死ぬのだから」を朗読し、参加者の感想を言い合った。

文章の前半には樋野先生自身がいやな人、横柄な人に会うたび、そのいやな気分を乗り切るため、「どうせこの人も死ぬんだ」と自分に言い聞かせたと書かれていた。

またそれを謙虚さに欠けるとも書かれていた。時々自分も似たような考え方をしていることがあり、やはりこれは行き過ぎた考え方なのかと思った。

文章をもう一度読み直したときに、今回のサブタイトルである「死なない人はいません。いつかは死ぬ。この当たり前のことを謙虚に胸に刻めば、むしろ平静になれます。」という言葉に目がいった。これを見て、上記で挙げた文章の内容と何か矛盾しているのではないかと思った。そこで参加者の皆さんにその疑問を投げかけてみた。

すると副塾頭である横山先生からこういった返答が頂けた。前半の「人はいずれ死ぬ」という考えは相手がどうなるか、後半の「人はいずれ死ぬ」は自分がどう考えるかという違いがある。この違いが謙虚であるかそうでないかにつながるのではないかということだった。自分とはとても納得でき、こういったはっきりとした回答が頂けるのも、この塾のいい所だなと感じた。

またこの一節のテーマでもある「死」についてどう思うか、という題材で話し合いをした。自分の前に発言していた参加者は死を間近に感じてはじめて感じることもあるとおっしゃっていた。その時自分が思ったのは死を感じた体験があまりなく、今まで「死」について考えたことがなかった。結論としては「死」については、考えてもあまりはっきりとしたことは分からなく、まだ実際に感じれていないのが正直な感想である。

今回の哲学塾を通して思ったことは、自分は思ったことを意見として発言するだけだが、先生方、先輩方は相手の話題に共感でき、またそれに対しての答えをお持ちになっていることに感銘を受けた。自分もこの先経験をし、そうできればと思う。

「第六回がん哲学塾を開いて」

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター

5年生 川口 真奈

平成二十九年、五月二十日に第六回がん哲学塾を行いました。

樋野興夫先生の『いい覚悟で生きる』の著書の一節の中から今回のテーマは「どうせ人は死ぬのだから」について読書会を行い、その後参加して下さったみなさんと思ったことや感じたことを語り合いました。

今回この一節を決めたきっかけは、メディカル・カフェという全国各地で開催している患者さんやそのご家族や医療関係者や学生や一般の人でも参加でき、お茶を飲みながらゆったりと会話できる場があるのですが、私は研究でそのメディカル・カフェに参加された方々のデータをまとめており、そのアンケートの質問項目に「死」についてどのように考えているかという質問がありました。そこでメディカル・カフェ参加者の意見で死はいずれやってくるなど今回のテーマに似た意見が多くみられました。そこでがん哲学塾に参加されていた方々に死についての意見をお伺いしたかったのです。

私が大学に入る前に母を乳がんで亡くしました。その時から「死」についてあまり考えていなかったのですが、考えるようになりました。家族や友人など一緒にいて当たり前と思っていた存在が、いなくなってしまうことで心の中に穴がぽっかりあいてしまったように感じたことを今でも覚えています。母という存在がどれだけ大きかったのかを、さらに感じた一瞬でした。

「死」は怖くないという嘘になってしまいます。

いずれ死ぬのはわかっているが、いつ死ぬかわからないから怖いのが本心です。

交通事故や殺人や多くの人が病気以外で亡くなられる方も多い世の中で、私は病気で亡くなるのであれば後悔はしないと思います。余命という期間があればその期間でできることをしていきたい。まだ病気になったことがないから、こういう理想を語れるのかなとも思えるが、気持ちから大事だと思っています。

死ぬ前に何かほしいものを買おうとかあれがしたい！これもしたい！と欲張る気持ちをもつ人もあると思います。私は欲を求めず普段の生活をしたり、家族や友人や出会った方々と接したりなどの当たりの生活の一部が自分の幸せと感ずるだろうし感謝をしていくのだろうと思います。そして今後社会に出て将来的に自分にできることを誰かに伝えていきたいです。死んでしまったら自分の元には物などは残らないが、気持ちや思い出は最後に残るものだから。

「死」についてどう考えているか、がん哲学塾に参加していただいた方々にお伺いしました。

悲しい・怖いなどマイナスの意見はあまりなく、今できることをしたい・今を一生懸命楽しむなどはプラスの意見などの意見が多くありました。他には死についてばかり考えていたが生きていることは偶然の重なりだと思った、死が遠い存在か近い存在かでは死に対して考え方がちがう、死についてあまり考えたことはない、自分が経験してきた中で多くの人にバトンを渡していけたらいい、死により受け継がれていくものがある、死はゴールであり開放的なもの、死ぬまで自分の目標を達成させたいなどのたくさんの意見を聞くことができました。

がん哲学塾、メディカル・カフェを終えてから先生や先輩方にごん哲学塾で母のことを話したときその当時のことを思い出し、目に涙がたまっていて、泣きそうになっていた自分がいたことを話しました。するとがん哲学塾では我慢をせずに泣いていいよという言葉に染みてとても嬉しく感じましたし、自分のことを泣いても受け入れてくれる心の広さに感動しました。

普段から「死」について人前で話す機会もなかったので、貴重な意見も聞くこともできましたし、自分自身も周りの方々に自分が思う「死」に対する意見や樋野先生の一節の「どうせ人は死ぬのだから」について参加して下さったみなさんと話すことができよかったです。



顧問：樋野興夫

塾頭：沼田千賀子

副塾頭：横山郁子

塾生：浅田聖士、高橋佳孝、武七海、朴聡美

青柿和樹、大林裕典、川口真奈

