

## 第九回 がん哲学塾

### ニュースレター

発行日：平成 29 年 11 月 24 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 11 月 11 日、樋野興夫先生の著書の中の一節  
「孤独を友としましょう」を用いて、読書会という形で、  
第九回がん哲学塾を開きました♪  
今回は 5 年生、4 年生、2 年生の参加で開催しました。

### 「マイノリティでいい」

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター  
5 年生 青柿和樹

“孤独”を感じることは小さい頃からよくあった。しかし、それを特別“いけないこと・避けるべき事”という意味で捉えたことは少ないかもしれない。一人っ子ということもあり、ある程度の年齢から一人で何かをする時間が増えた。思えば、その頃から『なぜ?』『どうして?』と目の前の事象や納得できない事柄を追及し、自分なりの答えを探す習慣が付いていた。その習慣は今でも継続しており、小さい頃からの“考える習慣”のおかげで多くの壁を乗り越えてこられたことは事実だが、孤独と相俟って苦しんだ経験もまた多くあった。

「どういうことに喜びや楽しさを感じますか？」と聞かれたら、恐らく「できなかったことができるようになること、自分が理想とする自分に少しでも近づくことです。」と答えるだろう。これまで、ずっと自分の中で小さな目標を立て、それを達成することに喜びを見出してきた。しかし、その一方で達成できなければ人一倍悔しさを感じてきた。そのため、“自分への約束(日々の努力)”は日常生活の中でかなり重要なことであり、それを達成できないこと、つまり“理想とする自分への歩みが遅れること”にはかなりのストレスを感じてきた。独りでいる時、それは顕著に感じられる。『もっと上のレベルにいきたい』『できる人とできない自分の差とはなんだろう?』と 1 日中頭の中で考えることがよくあり、その時間はある意味自分の中で苦痛な時間だった。「もっと楽に生きなよ。」「何を生き急いでいるの?」「真面目すぎるよ。」と大勢の人達から言われてきたが、その度に『悩むことも多いけど、それは自分の人生にきちんと向き合っているからだ』と心の中で反発してきた。しかし、同時に『やっぱり自分って変わっているのかな?』と自己嫌悪も感じてきた。

昔から、“集団”や“集団心理”があまり好きではない。それは、1 対 1 では楽しく会話できる人達も集団に所属すると一変することがあるからだ。サルのように誰かがボスになり、その考えに納得できなくても、「右向け右」の掛け声で集団が右を向く。誰かがある対象を“異質”と見なせば、集団全体がその対象を“異質”と見なす。自分は自分の信念を持っており、それで他者に迷惑をかけているつもりはない。しかし、『成長するために必死になったり、目の前の壁に思い悩むことってそんなに異質か?』と思うほど、異質な目で見られる経験を数多くしてきた。

次ページへつづく

“必死なのは格好悪い、今が楽しければいい”が流行っているらしく、考え方が多くの人と違い、自分と集団とのずれを感じて自己嫌悪に苦しんできたのもこういった原因があるようだ。

おかしな話だが、時々これまでの自分の歩みを思い返してみると、『よくここまで自分は頑張ってきたな。』と、散々自分の中で悩み、苦しんできたにも関わらず、意外とポジティブな考えが浮かぶことが多い。もちろん、『あのとき、こういう選択をしていれば…』と後悔の念に駆られることも多々あるが、それでもやはりポジティブな気持ちの方が強く、『自分は精一杯やったじゃないか』と納得できる。人は何かしら自分の経験に意味付けをしたい生き物であり、「あの時のあの経験は、今の自分のためにある。」という意見をよく耳にする。癌を経験して苦しみぬいたのにも関わらず、希望を語る方は、思い込みによる意味付けではなく、実際に自分の人生に正対してそう感じられるのだと思う。しかし、マジョリティに安住して成長を忘れ、貴重な時間を浪費している人達の経験に対する意味付けは全く質が違うとを感じる。

客観的に自分のことを分析してみると、“読書が好き”なのは、“経験を通さなくても、気づきを得たい”からだと思う。「この経験をしたからこそ…」と経験を通して気づきを得ることは、その経験を無駄にせず、命尽きるまで続く自分の人生を前向きに捉えられていて素晴らしいと思う。しかし、一人の人間が一生の間に経験できることなんて、高が知れているとも思う。“自分自身を磨きたい、高いレベルの自分でありたい”と努力するのが好きということもあるが、同時に“避けられる苦しみなら避けたい、苦しみを通さなくても気付ける自分でありたい”という気持ちが強いため、“何かが起こってもそれに対応できるレベルでありたい”と、“理想の自分”を設定してそれを目指しているのだと思う。

“苦しみを避けようとして苦しんでいる”。今の自分、これまでの自分はずっとそうだと思う。事故や病気を経験したら、そのことから何かを学べる自分でありたい。もちろん、言葉で表すほど簡単なことではなく、悲しみや苦しみに暮れる身近な人を知っているし、自分自身もそういった経験がある。しかし、頭の中で思い悩み、苦しむことでもなにか気づきは得られるはずだと信じている。“苦しみを避けようとして苦しんでいる”の前者の苦しみは実際の経験、後者の苦しみは自分の中だけの苦しみのことだ。“先のことを考えてもどうなるかなんて分からない”、正にそうだと思う。しかし、少なくとも現段階の自分は、『楽観的にはなれない』と感じる。十人十色、考え方はそれぞれであり、他の人の考え方を否定するつもりはないし、否定される必要もない。自分にとっての楽観的というのは、どうしてもある種の“逃げ”というか、自分のこれからの歩みに対して正対していないという風を感じる。昔から自分のことは、好きな部分より嫌いな部分が多いが、なぜ嫌いかという、それは必ず“理想とする自分との比較”ゆえだと思う。理想と現実のギャップに苦しみ、現実の自分を嫌っているのだろう。しかし、その度に『自分は自分をやめられない』と感じる。ふがいない自分だけれど、そんな自分と死ぬまで一緒だ。それなら、少しでも自分の満足する自分でいられるよう、頑張るしかない。

この文章を書いている今、なぜか自分を肯定できていた。明確な理由は分からない。しかし、それはある種の自信からだと思う。“マイノリティだとしても、誰かに恥じるような生き方をしているわけではなく、マジョリティに安住していつまでたっても成長していないわけではない”という自信だ。『自分は自分でいい、自分はこの自分がいい、マイノリティでもいい』と不思議なことにそう思える。いつか、きっとマイノリティの自分にしか到達できないステージに到達し、そこからの景色を広い視野で眺め、社会貢献できるような人物になることができればと思う。

## 「第九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

5年生 川口真奈

平成 29 年 11 月 11 日、第九回がん哲学塾を今年の 9 月に新しく建てられた神戸薬科大学

地域連携サテライトセンターで行いました。新しい場所で今回も樋野興夫先生の著書「いい覚悟で生きる」の一節として第 3 章・受け止めるから「孤独を友としましょう」を朗読して、参加者の思ったことや感じたことを語り合いました。今回は 5 年生 3 人、4 年生 2 人、アクティブ・ラボ 2 人、先生 2 人の 9 人で行い、自分より年下の学年と参加することがなかったので緊張はしつつ、いい刺激をもらえるのではないかと楽しみにしていました。

「孤独を友としましょう」を読んで率直に思ったことが孤独というのは一人であること・寂しいことだけを指しているのか？また文章で引っかかったのは「孤独だからこそ考える時間は十分あります」という文章でした。普段からあまり考えて行動しない私は、一人の親友に「あまり考えて行動しないよね。」と言われたことがありました。

「親友はあなたらしいね、私にはないものだから刺激をもらうときもある」と優しく言ってくれましたが、よくよく考えたら「無意識のうちにどこかで家族や友達など周りに迷惑をかけ、怒らせてしまっているのではないか？」と思うこともあります。普段からあまり無意識に行動して考えない私にとって考えるという時間が、現在起こったことでしか考えたりしません。参加者に私は「皆さんは先のことを考えて行動されますか？」と問いかけた。過去の出来事であのときどうしていたらよかったのか？と考える事はあるが先のことを考えていないという参加者もいたが、真逆で先のことを考えて行動するという参加者もいました。どちらの意見もすごくまとまっていて、人によって考え方が違うことを理解しました。

「軸をもって生きるのか、変化ごとで生きるのか」という話題では私自身は変化ごとで生きますが、花の茎を軸とイメージする参加者もいた。花は日光や水によって刺激をもらって種からつぼみができて花になるという意見も聞くことができました。「自分に与えられた役割」という文章で役割に関することも参加者で語り合いました。

役割は今生きている中で常にあるもので、先生方の経験から経験したことは未来にいずれつながることもあると教わりました。人生何が起こるかかわからないので、今を生きてその時の変化に合わせて自分らしく生きていこうと思いました。この先どんなことが起こっても選択肢はつきもので、すべての選択肢をいっぺんにできるわけではない。自分が選んだ選択を後になって後悔しても元には戻らないので、選んだ方を突き進んでいくべきである。

今回久しぶりの参加で少し緊張しましたが、がん哲学塾は自分の疑問に対して参加者の皆さんが聞いてくださり、意見交換をすることができ、刺激もいただけるととても暖かく素敵な場所であることを改めて再認識できました。

## 「第9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

大林 裕典

恒例の読書会ということで、樋野興夫先生のご著書である『いい覚悟で生きる』の一節、「孤独を友としましょう」を朗読し、話し合いました。自分がこの一節を今回の題材に選びました。この読書会を開く前に題材を決める際、『いい覚悟で生きる』をもう一度読むと、前回読んだときにはピンとこなかったこの節が、今回はすごく自分に文章がしっくりときました。以前と比べて自分の中で考え方が変わったのだらうと思いました。しかし、あまりどの部分の文章がすごく印象的などは特になく、どこが変化したのかという疑問が残りました。そのため今回、哲学塾の参加者である先生、学生に文章を読んでどう感じたかを聞き、自分の疑問の解消になればと思い、この一節を選びました。

一人の学生が、花は種が周りの助け、ここでは水や光、栄養素などがあり成長できます。また自分の考え方の軸を茎と考えられると例えていました。そのことを聞き、自分は周りの意見だけで考え方、軸を決めていたような気がしました。今まで自分には種、いわゆるしっかりとした自分という基が少し足りなかったのではないかと気付かされました。それが最近、ゼミの研究、活動内容を通して、一人で悩み、考えることが以前よりたくさん時間を費やしたような気がします。そのため孤独、一人で深く自分と向き合う時間、などのキーワードが含まれるこの一節に惹かれたのだと納得しました。

今回のがん哲学塾を通し、わずかな成長が自分でも分かり、とても有意義な時間となりました。これは自分の意見を述べるという苦手な事を、このような読書会に継続して参加させて頂いているおかげでもあると思います。また次も同様にがん哲学塾で少しでも成長が感じられるよう、日常を過ごして生きたいと思います。

## 「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

4年生 田中葉月

がん哲学塾に今回はじめて参加させていただきました。“孤独を友としましょう”という言葉の処方箋をテーマに語り合いましたが、このような本の一節を読み語り合うというのは初めてだったので、自分の中で納得して満足してしまっかなかうまく言葉にすることができませんでした。しかし皆さんが語られているのを聞いていて私自身も気になっていた話題が

次ページへつづく

あり、そのことについて考えるきっかけになりました。とくに、“がん患者さんはがんになったことをポジティブに思えることはあるのか”という話題は、今の私にとってタイムリーに気になっていたことでした。私はポジティブだとよく言われることがあるのですが、今までで一番ポジティブに考えられないことが「がん」についてでした。今もまだ、もうこれ以上大事な周りの人家族や友達には決してなつてほしくないという気持ちが強くあります。私は祖母が末期がんであるということを知ったとき、全く受けとめられませんでした。今回の話題の中で事件の遺族についてもお話ができましたが、がんは誰も悪くないのに、私自身がんの被害者みたいな気持ちがとてもありました。この話題について考えていると、もしがんになってよかったと思えることが本当にあるならば、少しでもおばあちゃんがそう思ってくれていたらよかったな。私がもし、ポジティブに受けとめられる人だったらおばあちゃんももっと楽だったのかなという気持ちになります。今はがんについてこのようなネガティブなことを思ってしまうのですが、先生方や他の参加されていた方が“後になると意味があったなと思える”というようなことを語られているのを聞いたとき、私自身も今までの別の体験でそのようなことがあったのを思い出して少しハッとしました。また過去の経験をそのように語られているのを聞いてとても素敵だな。と感じました。今は私自身未熟で、特にがんについてはいろんな感情があつてわからないことだらけなのですが、いつか少しでもポジティブな考え方ができる人になりたいな。と思った時間でした。

## 「がん哲学塾の感想」

神戸薬科大学 薬学臨床教育センター  
4年生 堀部里帆

今回初めてがん哲学塾に参加して、少しだけですが、自分の中にも変化があつたように思います。私は、がんになった人が「がんになってよかった」と言うのは、そう思うことが残された選択肢の中で一番幸せになれる方法だからそう思い込むようにしているのだと思っていました。私自身に悲しいことが起こった時も、同じことが言えると思っていました。しかし、そういうことではなく、当たり前のことによりがたみを感じ、他の人が特に幸せを感じない場面で幸せを感じることができる自分になれたことに、感謝しているのだと気づかされました。

参加していた2年生の子が言っていたように、人はたくさん経験や他人との関わりを通じて「花」を育てていくのだと思います。そこには、良いことも悪いことも幸せな事もそうでないことも全てが自分の「花」になることに必要なのだと思いました。

いろんな人やいろんな出来事に影響を受けつつ、いい方向に変化し続けられる人生にしたいと改めて思いました。今回のがん哲学塾も、確実に私を形成する出来事の一つです。次回のがん哲学塾、メディカルカフェではどんな発見があるのか、とても楽しみです。



## 「第九回 がん哲学塾」

神戸薬科大学 臨床薬学教育センター アクティブラボ

2年生 細井貴美子

がん哲学塾は初めての参加で、その後に行われたメディカルカフェと違い、全く新しい発見と課題が見つかりました。

がん哲学塾では、実習中の五回生、試験前の四回生と二人の先生に混じり、アクティブラボ生として参加させていただきました。ある先輩が実習先で「軸を持って生きなさい」とよく言われるようで、私は、一体どこまでを自分の軸として確立させていいものか悩みました。

軸を持つと聞けば自分を貫くというイメージになります。今回の引用文章のテーマで孤独というワードがあったため、その時私はまるでそれは孤立しているようにも思えました。しかし現実には孤立して生きていける訳はないはずです。その時、ふと例えが思い浮かびました。それは『花』です。

花は茎という軸があります。種を植えるとまず軸のもととなる芽が生え、伸びていきます。しかし種さえあれば花咲くものではありません。水分や養分を吸い取る根やエネルギーをつくる葉が茎からたくさん伸びており、必ずそれらを成長源としているはずですが。しかしそれを吸い上げる道管や師管の存在が軸にあります。葉や根が少し枯れたとしても、茎は残るものです。

人にも同じことが言え、生まれた瞬間からはや一人では生きることができず、周りからの手助け、成長すると助言のサポートもあって初めて自分というものが確立するものだと思います。もちろん軸というものは生まれて産声を上げてからは必ずあるもので、赤ちゃんであればお腹が空いたり何かあれば泣いて親を呼び、成長すると自分の想いや考えを口で言えるようになります。

花のゴールは開花することだと思いがちですが、そのあと子孫を残し、枯れてゆく自身が土の養分となり土の栄養となります。人のゴールは各々ですが就きたい職に就く、良いお婆さんになる、等よくありますが、死んでからも誰かしらの心に影響はあたえます。そのものが本人からの助言か手助けなのか行動なのかは分かりません。しかしそれは昔吸い取って造り上がった軸から派生したものが影響しているものだと思います。

いかにたくさんの多くの事を吸い取っていくという事が今後の課題だと思います。中には毒のようなものも吸い取ってしまうかもしれません。しかし初めての事では吸い取ってみないと分からないものです。間違った時は辛いかもしれませんが次は気を付ける事ができます。人であれば口で周りに伝える事ができます。

私自身まだ生まれて20年しか経っておらずまだ根も葉も少ないですが、私より未来を生きる人、私と違う道を生きている人、まだ道が確立していない子、沢山の方の話を聞くことで自分の軸をつくっていきたいと思います。

## 「アクティブ・ラボ(がん哲学塾&メディカルカフェ)の感想」

神戸薬科大学 臨床薬学教育センター アクティブラボ

2年生 伊達泰生

今回アクティブ・ラボの一環として、がん哲学塾とメディカルカフェに参加した。

[次ページへつづく](#)

まずがん哲学塾では、この「がん哲学外来」を始められた樋野興夫先生の著書の一部を読んで、そのテーマについての理解をより深めていった。『孤独を友とする』というテーマでディスカッションをしたのだが、この時先輩や先生方の意見をたくさん聞いて、『孤独』という抽象的なものに対する見方が変わった。確かに孤独と一度聞くと、とても切なくてもの寂しいイメージがあるけれども、視点を変えれば1人でよく考える時間を持つことができるという意味合いもあると表現されており、自分も納得できた。

自分も学校等で皆と一緒に過ごしている時は、後先考えずにその場しのぎで判断してから行動してしまうことが多く、その後帰ってきてから1人の時間になった時に自分の行動に対して反省したり、振り返ったりすることがあるからである。今回改めて読んでみて、その後のこともよく考えた上で行動してみようかなと思った。将来のためのヒントがたくさん得られた気がした。

次にメディカルカフェでは、実際のがん患者さんのお話をゆっくりと聞くことができた。僕のグループでは、今なお闘病生活に苦しむ患者さんや病気を乗り越えた80代の元気なおじいさんのお話を聞いた。その中で僕がとても印象に残ったのは、「人の痛みがわかる先生になれば、そして適切に診断して適切なお薬を処方しろ」ということであった。病気を体験されている患者さんであるからこそ、医療人の卵である自分の心の中にとっても響いてきて、日々の勉強を大切にしながら責任感ある薬剤師にならなければいけないなと強く思った。人生の大先輩に出会えた気がして非常に良い経験ができた。

今回のイベントは2ヶ月程前に完成したばかりの新しい施設で行われて、とても快適で居心地の良い空間だったので今後も是非また参加したいと思う。

## 「メディカルカフェに参加してみて感じたこと」

神戸薬科大学 臨床薬学教育センター アクティブラボ  
2年生 北吉姫乃

今回初めてメディカルカフェに参加しました。以前ガンフォーラムに参加した時にはどの人が患者なのかどういった関係で参加されていたのか分からない中でただ参加されているかた皆必死であることは伝えてきました。その続きでのメディカルカフェでしたので今回は必死さに圧倒されないよう、どういった思いでカフェに来たのか病気になって何を得たのか等マイナス面よりもプラス面を重視して気づいたこと勉強になったことを何点か上げていこうと思います。

私は第二の患者という言葉聞いたとき、正直意味が分かりませんでした。第二？患者に順番をつけるなんて、と考えた程です。ですが意味を知って逆に恥ずかしい思いをしたのは私のほうでした、私は無意識のうちに患者とその家族をしっかりと分けて家族は患者ではないと決めつけていました。しかも今までそのことについて大きな勘違いしていることにさえ気づいていませんでした、当たり前のことですが患者を一番に心配して支えているのは身近な家族です。がんの宣告を受けたとき患者がショックなのは当然ですが同様にその家族も影響を受けてしまいます。私が担当した班にも第二の患者さんがいらっしゃったのですが衣食住に全く影響がなかったとはいえないそうです。私は祖父を病気で亡くしていますが一緒に暮らしていたわけではなかったので正直なところあまり

次ページへつづく

私には影響はありません、しかしよくよく考えていると第二の患者という立場の祖母や親は私と同じかといわれるとそうではないと感じました。病気は治ったら終わりではなくその後どうやって患者だけでなく第二の患者もできる限り不安がないように暮らす手伝いができるかということを考える重要性に気づくことが出来ました。

メディカルカフェに参加するまでがん患者というのは辛くて得るものは悲しいことばかりと漠然としたイメージが強かったのですが直接会話したり話しを聞いてみると確かに余命宣告や副作用などで身体的な変化等辛いことも沢山あったと笑いながら話されていました。

私にはその笑顔の裏にある尋常ではない辛さを図ることはできませんでしたが、皆さん病気になって辛いことだけではなくなかったと口にされているときの笑顔で私はその言葉が虚勢や強がりではないのだとわかりました。今日の空はどうだったとか後数日生きて目標の日付だとか、健常者からしたら空は青いしあと数日生きること、朝起きたら家族がいるなんてことは当たり前と考えてしましがちですが偶然私じゃない、私の身近な人じゃないだけでどこかで誰かが病気になっているんだ、と目の前で体験した人たちの思いのこもった話を聞いていて感じました。

イベントに参加してみて自分のがん患者への認識に間違いがあることに気づきました。患者というのは大変で辛い、しんどいだけではないということです、もちろん病気が良いと言っているわけではありませんがその認識を会話した一時間ほどで間違っていると教えていただきました。私が知らず知らずのうちに気づいてなかったことにしていた身近で大事な問題を改めて提示されたように感じました。



### 【樋野興夫先生】

順天堂大学医学部病理・腫瘍学教授、医学博士。

米国フォックスチェイスがんセンター、がん研実験病理部部長等を経て現職。2008年「がん哲学外来」を開設。高松宮妃癌研究基金学術賞受賞。著書に『いい覚悟で生きる』ほか

顧問：樋野興夫

教頭：沼田千賀子

副塾長：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、田中葉月、堀部里帆

アクティブラボ：伊達泰生、細井貴美子、北吉姫乃

次回は

1月27日(土)です