

第十二回がん哲学塾

ニュースレター

発行日：平成 30 年 5 月 21 日

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

E-mail:juku_0307@yahoo.co.jp

5 月 13 日に第 12 回がん哲学塾を開催しました。

今回は、創設者である樋野先生、哲学塾立ち上げメンバーである卒業された先輩方が参加していただき、特別な回となりました。

各々の悩みに樋野先生が寄り添っていただき、稔りある時間をみんなで共有しました。

「がん哲学塾・メディカルカフェに参加して」

6 年生 大林裕典

今回のがん哲学塾・メディカルカフェは、創設者である樋野興夫先生にご参加くださいました。樋野先生が来られたこともあってか、カフェの参加者が 80 人程になり大規模での開催となりました。

午前中にあったがん哲学塾では、本学生、教員が樋野先生を囲む形で、各々の悩みを先生に相談していく運びとなりました。私は最近特に悩んでいる次のような話を先生に打ち明けてみました。6 回生になり、薬局・企業を志望している同級生たちが、着実に就職が決まっていく中で、まだ自分の中で本当に県職員という道で合っているのか、という迷いを捨てきれずに、試験を受ける日時だけが迫ってくるといった精神的に不安定な状況で、どうすれば良いかというような内容でした。樋野先生の第一声は、「衣食住があれば良いと思えばいいんだよ。」でした。それを聞いて、はじめは少し極論ではないかと思いました。しかし、次の「その仕事の中でやりがいを見つければいいんだよね。」というお言葉を聞いて、なんとなく腑に落ちた気がしました。今までの日常的に起こる小さな不安などは、私なりに視点を変えて解消してきたつもりでしたが、今回の悩みは周りとの比較による焦りという事が関わっていたため、いつもの考え方が出来ていなかったことに気付かされました。

午後からのメディカルカフェでは各グループに分かれ、私はその 1 つのグループのファシリテーター役を担当しました。私のグループ内では、今日の樋野先生の講義や患者さんに寄り添うとは何かを主に話し合いました。話し合った中で私が結論づけたのは、がんの患者さんでは特に気持ちの浮き沈みが激しく、医療従事者にはその瞬間の気持ちを汲み取るには限界がある。ただ傍にいて話を聞くだけで良いと思いました。また参加者の 1 人は、同じグループ内に薬剤師などの医療従事者がいると、話の内容が良かった、辛かったなどからより臨床的知識を交えて会話できるため、参加者がより安心するような会話もできるようになるということをおっしゃっていました。それを聞き、やはり患者さんを安心させるためには、知識はもちろんのこと、誰が発言するかが大事であるかを感じました。

毎回がん哲学塾やカフェに参加する度に何か学びがありましたが、今回は特に思うことが多くありました。前回樋野先生が来られた際にも、がん哲学塾に参加させてもらいましたが、その時の自分と比べると、誰かの意見に対して何か自分の見解を持つ、自分の意見や思ったことを発言できるようになっていました。これまでこの会に参加できたことに感謝しています。

次ページへつづく

大雨となり天候の悪い中、平成30年5月13日(土)にがん哲学外来の創設者である樋野興夫先生をお招きして、がん哲学塾、樋野先生の講演会、メディカル・カフェが開催されました。

午前中に行われた学生主体のがん哲学塾では樋野先生に学生が悩みなどの質問をしました。私の悩みとして、「私は6年生で就職は決まったが、卒業論文や国家試験勉強、またプライベートでは親友の結婚式で友人代表スピーチなどやるのが山積みで焦っている。だが、やるべきことは1つずつこなしていきたい思いがある」ということを樋野先生に相談しました。すると樋野先生は「夜を徹すると、それが思い出に変わる」、「何事も無邪気にやるべき」、「やることがあるのはとてもいいことだ」とおっしゃってくださいました。それを聞き、樋野先生のお言葉が心に染みしました。樋野先生のお言葉から、やるべきことを何事も無邪気にすることで学ぶことができる。学んで最後までやり遂げることで達成感や生み出されることから、最後には達成したことが思い出になっていくという自分なりのストーリーを完成させた。そうすることで、自分の悩んでいたことが軽減し、解消されました。今回のがん哲学塾で樋野先生とお話しでき、大変有意義な時間となりました。

午後からの樋野先生の講演会は「種を蒔け～人生を見つめる～」が行われました。その中でも、人生邂逅の三大法則である「良き先生、良き友、良い読書」という言葉が印象的だった。自分の中では「良き先生、良き友」は見つかっており、自分でも周りから良い刺激をもらい成長していると感じている。しかし、良い読書に出会えているかとなるとそうではなく、実際あまり本も読まない。良い読書に出会うまでどれほどかかるのか未知だが、出会えたら何か自分の中で大きな変化があるのではないかと思えた。そのためには自分から本を手にとって読んでみるという姿勢が大切だと感じました。出会いは自ら探すものだと思えたように思いました。

そしてメディカル・カフェは、私の班ではまず、がんと告知をされて家族や友達など伝えられるか否かという問題について話しました。参加者それぞれ体験した意見を聞き、患者さん自身も理解するまでの時間もかかり、家族や周りに迷惑かけたくないと感じる人もいることから、全員が言えるというわけではないことを知ることができました。他に医師との壁が見られるという意見もあり、医師も仕事でやれる範囲が決まっているからか寄り添う医師と寄り添わない医師とでわかれるようだ。患者さんは励ましの言葉よりも寄り添う(そばにいる)と安心するという方がほとんどである。これらを聞いて将来、薬剤師になる立場として、患者さんに親身になり信頼していただけるような、そして寄り添えるような薬剤師を目指していきたいと心から思えた。またメディカル・カフェに来られるがん患者さんはポジティブで積極的(行動力)がある方が多いが、実際に来られないがん患者さんのためには何かできないのだろうかというお話でもありました。現在カフェは全国各地で行われている。しかしまだカフェを行っていない地域などで行うことで、参加したことがない参加者の方にも近くのカフェに行くことが可能となると考えられる。この問題は患者さん自身の問題もあるため、大変難しいことであるが、全国各地にあるカフェに多くの参加者が参加していただけるような場所(環境)にしていくことが大切だと思います。

全体を通して、今回は樋野先生が来られるということで多くの方が参加していただき、お話しすることができ、大変貴重な時間となりました。また今後も多くの参加者の方と出会い、お話しできたらと思います。

「将来の夢について」

5年生 鈴木友梨香

最近、自分の将来について考えることが多い気がします。6年生の先輩方の就職活動のお話を聞いたり、薬剤師の方々や目上の方の意見を聞くことが多くなったりしているからかもしれません。

小学校の卒業式の日、「私は将来薬剤師になりたい」と親にも先生にも友達にも言っていなかった夢を思い切ってみんなの前で宣言しました。当時思い描いていた薬剤師像はとてもキラキラしていました。小学校の通学路の途中にあった薬局の薬剤師さんは通るたびに患者さんとニコニコしながらお話をしていて、そんな姿に憧れ、いつからかははっきりと覚えていませんが、患者さんや地域の方の悩みや話を聞き、その人たちを笑顔にする薬剤師になりたいと心に決めていました。しかし、大学生になり、理想と現実は違うのだと感じることが多くなりました。薬局の経営、患者一人に対する服薬指導の時間、他の医療従事者との関係や連携…そして何より薬剤師としての限界や無力さなど、小学生の私には見えていなかった部分がたくさん見えるようになりました。薬剤師になったら本当に自分がしたいことができるのか何度も何度も考えてしまいます。

今回のメディカルカフェで、私は同じグループになったみなさんに自分が薬剤師を目指すようになった経緯を伝え、そして尋ねました。「みなさんは患者として、または患者さんの家族として薬剤師がどのように見えますか。」正直、私は「医師や看護師に比べて頼りない」「かかわる機会がそんなにない」などの答えばかりが返ってくると思っていました。しかし返ってきた言葉は「頼りになる」「話を聞いてくれると安心する」という温かい言葉でした。そして特にある一人の方のアドバイスがとても印象的でした。「君一人でなんでもやろうとするには限界がある。そして君たち学生はまだまだ若い。でも僕にもまだまだ夢がある。君も希望をもって頑張る。」このような言葉にとっても救われました。私一人の力では限界があると、わかっていたようで忘れてしまっているのかもしれませんが、もしくは限界があると認めたくない気持ちが心のどこかにあったのかもしれませんが、薬剤師に対する夢や理想が日に日に高くなってしまったために、一人でできる限界に気づかないふりをし、いつからか夢が崩れそうになってしまっていたのだと思います。思い切って自分の気持ちを人に話してよかったと今回のメディカルカフェを通して改めて思いました。

将来の夢は誰もが持つべきものであり生きる希望になると思います。もちろん一人ではどうしようもない夢もあるかもしれませんが、家族や友人、同じ考えを持つ人と、1年後は、3年後は、10年後は…と希望をもって進んでいけば着実につかめるものなのだと私は信じたいです。もしかしたら人の意見や考えに絶望したりくじけそうになったりすることもあるかもしれませんが、そんな時は今回樋野先生が教えてくださった「ほっとけ、気にするな」という言葉を思い出したいと思います。私はこれからも将来の夢について悩み、模索し続けるとは思いますが、そんな状況も楽しみながら小さな夢も大きな夢もかなえていこうと思います。

次ページへつづく

「樋野興夫先生のご講演を聞いて感じたこと」

5年生 森 夕理子

今回で3回目となるメディカルカフェで、雨の中、80名ほどの方々に集まっていただき、がん哲学外来の提唱者である樋野興夫先生のご講演がお聞きできる特別な機会となりました。いつもはご講演の前にがん哲学塾を開き、樋野先生が書かれた本の一節を抜き、その一節について話し合う時間を設けていましたが、今回は樋野先生とがん哲学塾を開くきっかけとなった先輩方に来ていただいたので、ご講演の前に少しお話ししていただきました。以前に樋野先生の本を読ませていただきましたが、今回先生から直接お言葉を聞くことで、その時に腑に落ちていない言葉が染み染みと感じられました。多くのお言葉の中で私が1番心に残った言葉がありました。それは「教育というのは階段を一つ一つ登っていくことで成長する」というお言葉です。昨今では自分が好きなもの、やりたいものをなんでもやるのが素晴らしい生き様という風潮があります。自由が人間にとって幸せで心を豊かにすることはもちろんであり、平和を生む基盤であります。しかし自由が故に周りの人の話に耳を傾けず、周りが見えなくなることがあると思います。そこで大切なのが教育です。大人や周りの人たちが階段を登るように一つ一つ教えていき、成長していく。坂のように上がっていけば底に滑っていくが、階段なら落ちていかない。見かけは同じ成長であっても一つ一つの教育の仕方その人の成長の質は変わってくると感じました。教育は薬剤師が患者さんに服薬指導をすることに共通していると思います。患者さんに薬に関する情報を十分に理解していただけないことがあり、薬が効かなかったり、有害事象を引き起こしてしまうおそれがあります。しかし患者さんの背景をお聞きし、しっかりその方に合った服薬指導をすることで、患者さんの不安を取り除くことができ、コンプライアンスが上がると思いました。今回のメディカルカフェである方が薬剤師さんについてお話をしてくださりました。ある薬剤師さんは簡単に薬の説明のみだったのですが、違う薬剤師さんに同じ薬を説明していただいたときにお薬手帳に記載してあった併用薬をみて、胃腸障害の副作用のおそれを説明していただいたようでした。実際にその方は胃腸の調子が悪かったことを相談しておらず、原因が分からなかったときに薬剤師さんから副作用の説明をお聞きしたので、とても安心したとおっしゃっておられました。しっかりと一人一人の患者さんにあった丁寧な服薬指導をすることが患者さんが治療に対する意識や理解を深めるということが改めて分かりました。以前他のメディカルカフェに参加した際に、緩和ケアについてお話をさせていただきました。ご講演は「早期からの緩和ケア」についてだったのですが、実際に患者さんからお話を聞くと、緩和ケア＝終末期のケアというイメージがとても強いとおっしゃっておられました。しかしがんの患者さんが増加していく中で緩和ケアの実態もそれにつれて変化していくと思います。早期からがん疼痛に対する治療を行ったり、家族に対するサポートを強化していくことで緩和ケアがより身近なものになるように、私も将来医療従事者として働くことになったら理解を広めるために努めていきたいと思いました。

「がん哲学塾で感じたこと」

5年生 田中葉月

今回のがん哲学塾、メディカルカフェは樋野先生が来て下さりました。がん哲学塾では、樋野先生に悩みを相談していく形で行われ、贅沢な時間を過ごしました。がん哲学塾での対話やご講演のなかで、先生の温かい雰囲気にも包まれておっしゃってくださる一言一言がとても心に響き、今やこれからのことを考えるきっかけになりました。

次ページへつづく

樋野先生が「20代30代は言われたことをがむしゃらに…すると40代になったときに、本当にしたいことがみえてくる…60代になっても自分のことしか考えていないと恥だと思え」という事をおっしゃられたのは、今の私にとって少しハッとさせられる言葉でした。

そして、「好きなことだけをするようにするのが教育なのではなく、階段をのぼっていくような、身長がのびていくようにすればいい…」とおっしゃられたことで、少し自分の中に落とし込むことができました。私は小さいころから、好きなことやしたいことに出会ったらとりあえず打ち込んでみるように育ててもらってきたような気がします。そのため周りや大切なことが見えなくなるくらい突き進んでしまうところがあります。最近の私には、魅力にはまりやるべきことが曖昧になるぐらい夢中になってしまっていることがありました。しかしこれらの言葉を聞き、とても心にひっかかったのでじっくり考えてみると、今向き合わないといけないことをないがしろにしていたら、きっと40代になったとき、中途半端になってだらだらとしているかもしれない。そして60代になったときにも自分の事しか考えていないような恥ずかしい自分になっている…そんな気がしてきました。

自分にとっては都合のいい「したいことを今しなければ後悔するよ」という助言に導かれ、そんな自分を気遣ってくれてストップをかけてくれるような助言はお構いなしにしてしまっていた今の私にとって、静思するきっかけをいただきました。

まだ、はっきりとした答えのようなものや、将来就きたい仕事なども明確にならないところがあるのですが、樋野先生がおっしゃられたこれらの言葉や、「仕事は衣食住がそろって自立できればなんでもいい、それにプラス生き甲斐としてなにかすればいい」という言葉は、これからを考える上で、いい答えが見つかるように導いてくださったような気がします。

そして私は最近、自分でも不思議なぐらいありがたい出会いに恵まれていると感じることがあります。これからは少しずつ今やるべきことに向き合って、私も60代ぐらいになったときには、樋野先生がおっしゃられる底が抜けない丈夫な空っぽの器を用意できる人に、そしてジョイフルな人になりたいです。

「がん哲学塾とメディカルカフェに参加して」

4年生 下川 諒子

がん哲学塾では樋野先生のお話を聞かせてもらうという貴重な体験をさせていただきました。皆が樋野先生に質問していく中で即座にいろいろな偉人の言葉を引用したお言葉や助言をいただき感銘を受けました。がん哲学塾に参加する前はことばの処方箋？とおもっていましたが、これがまさにことばの処方箋なのだ納得しました。また、がん自身への治療法が発達していく中で患者さんの不安や悩みは尽きません。がん哲学外来とはがん患者の皆さんにとっては大きな心の支えとなるものだと感じました。樋野先生には1日だけですが、たくさんのお言葉をいただきどれも心に響くお言葉でした。

メディカルカフェに参加して、患者さんやその家族の方々には様々な悩みを抱えていると知りました。患者さん方が普段抱えているものを吐き出せる場として、メディカルカフェは重要な役割を担っていると思いました。メディカルカフェには患者さんはもちろんですが医療に携わる方も多く参加していました。メディカルカフェでは患者さんも本当の思っている気持ちをお話しされるので、医療関係者の立場からしてもいろいろ考えさせられることが多く患者さんとどう向き合っていくかとても参考になります。今後、ますます多くのメディカルカフェが開催されがん患者の方々の重荷が少しでも軽くなったらいいなと思います。



【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



今回は
7月14日（土）です

顧問：樋野興夫
教頭：沼田千賀子
副塾長：横山郁子
塾生：青柿和樹、大林裕典、川口真奈、
田中葉月、堀部里帆、森夕理子、
鈴木友梨香、下川諒子