

第二十三回がん哲学塾

ニュースレター

発行日：令和元年 11 月 25 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

11 月 16 日(土)

神戸薬科大学名誉教授である、北河 修治先生をお招きしてメディカルカフェを開催しました。

「役割」とはなにか

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター アクティブラボ
2 回生 藤原由佳理

今回は一日を通して「役割」という言葉が多くでました。午前中の癌哲学学校では「あなたには死ぬという大切な仕事が残っている」という節を皆で読み、それぞれの感じたことを話しました。今まで普通の生活をしてきたのに急に重度ガンの告知をされ、ガン患者さんとなってしまった方がいるとします。この節を読むまでの私だったら周りが励ましの言葉をたくさんけるように、私も元気をだしてもらおうとたくさんの励ましの言葉をかけたいと思います。しかし、樋野先生は死ぬという仕事が残ってますと言い、患者さんが何か発言するまで黙って待つという行動をとるそうです。私にはその考えが全くなかったのが最初びっくりしてしまいました。後からゆっくり考えてみるとたしかに励まされ続けると患者さんは言ってくれた人に対して元気にならないといけなような気がして無理に元気がでたふりをしてしまうかもしれないし、励ましの言葉によってさらに追い詰められてしまうかもしれないと考えました。絶望を感じている患者さんと話すときに私には沈黙は果たして耐えられるのかとも思いました。しかし、沼田先生が傾聴共感することが患者さんの尊厳を守られると言ってくくださったおかげで私のなかで樋野先生の行動がずとんと心のなかに落ちました。

午後のメディカルカフェでは横山先生が樋野先生の本の一部を読むところからスタートしました。その読んだ部分にも役割についてかかれてありました。自分の役割は何をすることかなと考えるきっかけにもなったし、すぐあとにあったカフェでも意識しながらお話をすることができたと思います。

カフェでは卵巣がんになり手術を経験された方の体験を聞かせていただきました。そこで感じたのはやはり医療者と患者の壁でした。もちろん、医療者の方も治療を疎かにしているわけではないのは分かっているし、忙しいのも理解している。けれど、患者さんが受け取ったときに心が温まる治療であった、この先生に治してもらって良かったと思われるのがベストだなあと感じました。忙しいなかで同業者と話す感覚でつつい専門用語を多用してしまったり、詳しい説明を省いてしまったりしてしまうことが患者さんの治療に対する不安に繋がってしまうということを改めて感じるカフェでした。

メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

4回生 渡邊理乃

午前中のがん哲学塾では、樋野興夫先生の著書「いい覚悟で生きる」の一節である『あなたには死ぬという大切な仕事が残っている』というテーマについて語り合いました。もし身近な人が、がんにかかり余命宣告をされたら、何か前向きな言葉をかけなきゃと思い、良かれと思って「前を向いて頑張ろう」などという言葉をしてしまうと思います。しかし患者さんにとってはとても残酷に響くと知り、励ましてあげたい、何か手伝ってあげたいという気持ちを言葉で伝えるのはとても難しいと感じました。かける言葉の難しさについて考えていると、以前カフェに来られたある患者さんがお話しくださったことが思い浮かびました。その方は、「本当に辛いときに助けてくれる友達というのは、無責任な言葉をかける人じゃない。シフォンケーキを焼いて、何も言わずにドアにかけていってくれる人のことを言うのよ」とおっしゃったのです。言葉は必要ではなく、ただそばにいて寄りそい、お菓子やお茶を共有するようなことが、言葉で伝えるよりもずっと患者さんの支えになるということを感じることができました。またこの一節では、死というものを大切な仕事と表現しており、死をただ待つ受け身の姿勢ではなく、仕事と表現することでその人の役割や使命感が生まれることに気がつきました。なかなかこの言葉を患者さんに言うことはハードルが高いですが、人生から期待される生き方と置き換えると、患者さんだけでなく私たちにも言えることだと思いました。“人”から期待されたり、“人”に期待をされるとプレッシャーを感じたり、思い通りにならなかったときはとてもしんどいと思います。しかし、“人生”という単語に変えてみると、人生はその人自信が歩む道なのである意味自己責任でもあります。責任感が生まれて、自分の役割や使命感を全うできる人間になりたいと思いました。午後の講演では、元神戸薬科大学学長の北河先生のお話を聞きました。北河先生が学長をされていた頃は、授業はもちろん、普段なかなかお見かけすることがなかったので、今日実際に授業のような講演を聞くことができとても新鮮な気持ちでした。パーキンソン病について教科書で学ぶ座学以外にも、実務に当たるお薬との飲み合わせや生活に関して知ることができたので、とても学ぶことの多い時間でした。その中でも、「今、ここ」を大切にするというお話がとても印象に残っています。過去のことを後悔したり、未来のことを心配していても答えが出るわけではありません。今、一番大切なこと、第一にすべきことを考えて生きていくということは、学生の自分にも当てはまることだと思います。過去の失敗から学び、未来に活かすことはできるかもしれませんが、過去に戻ることはできませんし、将来のことは今の自分がどう頑張るかで決まると思います。今何が必要なのか、何が一番大切なのか優先順位をつけてひとつずつこなしていけるよう、残りの学生生活は意識していきたいと感じました。

メディカル・カフェに参加して

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

4回生 恵美良太

今回、私は4回目のメディカル・カフェへの参加でした。今回印象に残ったのは、がん哲学塾にて取り上げられた樋野先生の本に書いてあった「役割」ということについてです。人間は日々自分の役割を担って生きており、最後には死ぬという役割が残っています。その役割をどうこなしていくかがとても大事なあと改めて考えさせられました。私は1度悪性リンパ腫で生死を彷徨いました。そこから生の世界へ舞い戻った以上、私には私しかできない役割というものがあると思います。

次ページへつづく

同じような状況で今苦しんでいる方、その家族に自分の経験を生かした上での心のケアというものは同じような立場にあった人がするのとならないのでは印象が全然違うと思います。なので私は、そういう方たちの役に少しでも立てるような薬剤師に3年後になりたいと心から思いました。

あと、今回ファシリテーターをやったグループで、他の話が盛り上がりすぎてしまい全員の自己紹介をすることができず、自分の役割を果たすことができなかつたので次回ファシリテーターをやるときには今回の失敗を生かして次につなげていきたいと思いました。

役割とは

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

5回生 久野聡子

今回のがん哲学塾では、樋野先生の「あなたには死ぬという大切な仕事が残っている」という一節を読み、皆で感じたことを共有しました。私は、自分が患者さんの立場でこの言葉を聞いたとしたら嬉しくなる、と率直に思ったと同時に、“死ぬ”というマイナスな言葉が含まれているのになぜこのような感情になるのか不思議に思いました。なぜだろうと考えた時に、“大切な仕事がある”ということが嬉しいのだと気付きました。誰かの役に立ちたい、という役割の意識を持つことで人生は生き生きとする。このことから、役割=生きがいなのかな、と私は思います。午後にご講演された北河先生や、カフェで同じ班にいらっしゃった方も、自分が病気であることを隠さず、その経験を発信し共有することで同じような苦しい思いをされている方々の支えになりたい、それが自分の役割なのだ、とおっしゃっており、前向きな姿勢に私が元気付けられてしまいました。今回の哲学塾でのお話ともリンクし、役割について考える1日となりました。

また、今回の一節の中で「私は黙って待ちました。」という文章がありました。樋野先生の本を何回か読ませていただき、わかっているつもりでいましたが何もわかっていませんでした。待つというのはただ待つのではなく、“あなたを待っている”というゆったりとした気持ちで待つことで、受けとる相手が言葉の意味を自分の心に落とし込む時間を生むことができるのだと学びました。このことは今後のカフェに限らず様々な場面でのコミュニケーションで役に立つと感じました。他にも、「人生から期待される存在」という言葉にとっても考えさせられました。現在の私は、周りの人や、自分の人生にどこか期待してしまっている部分があると思います。人から期待される存在、ではなくなぜ人生から、なのか。そもそも人生とは周りの人の恩恵と自分自身の行動で創り上げていくものであると思っているため、人生から期待、とはどういうことなのか。自分で役割を見出し、その役割を一つ一つこなし続けることで人生から期待される生き方に繋がるのかな、と考えましたがまだまだ答えはわからないため、模索しながら日々過ごす必要があると感じました。今回のカフェに限らずですが、ファシリテーターの難しさを感じました。午前中にファシリテーターは触媒的な役割だとお聞きし、皆さんのお話を促進させるにはどうしたらよいか悩みながら午後のカフェに参加しました。カフェには必ずしも全員が自分のことを話しに来るわけではなく聴きに来る方もいらっしゃいますが、話しに来た理由だけでなく聴きに来た理由もきっとある、とお聞きし、なるほどと納得しました。このような方にも理由を無理のない範囲でお聞きし、思いに寄り添う事ができればと思います。

今回のカフェでは特に“役割”について深く考えるきっかけとなりました。カフェに来られる方一人一人が話す役割、聴く役割を持っており、私達はその思いを汲み取る役割がある、と感じました。今回考えたことをこれからの活動に活かしていきたいと思います。

メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター

5回生 増田悠香

今回のがん哲学塾では、樋野先生の著書『いい覚悟で生きる』より「あなたには死ぬという大切な仕事が残っている」というお話を取り上げました。私自身何度もこの本を読ませて頂いていた中で目にしていた内容だったのですが、見るたびに、難しいな、と感じていました。というのも、「患者さんを力づけるような言葉とは、心に深く共振する言葉」だという文を見て、『共感』でも『響く』でもなく『深く』『共振する』というのがなんとも難しいなと思いました。また、「人生から期待される存在という生き方によっていく気付きの瞬間」があるという文を見て、『人』から期待される存在ではなく『人生』から期待される存在というものに、またしても難しいなと思ってしまいました。その後、同席していたいろんな人の話や解釈を聞くことによって、自分の中で理解しやすい状態の文になりました。その結果出た一つの結論としては、簡単に表現するとするならば、私はまだまだ未熟で経験が浅い、ということです。それと同時に、言葉を使ってうまく塩梅で表現なさっている樋野先生の凄さを再度感じる事が出来ました。

お昼からの講演では、本学元学長でいらっしゃる北河先生のお話を聞くことが出来ました。北河先生による授業というのがほぼなかったのも、とても新鮮な気持ちでお話を聞くことが出来ました。全体を通してまず思ったのは、薬物治療学等で習ったパーキンソン病の知識的な内容が多いなと思いました。しかし、しっかりと知識の定着・理解ができていなかったため、私にとっては良き復習の場となりました。もう少しで6回生になりますし、しっかり勉強しようと思いました。

北河先生の著書『パーキンソン病と付き合いながら薬科大学の学長として過ごした6年間』は薬局実習中に指導薬剤師の方からお借りして読ませていただいたのですが、とても面白く読みやすいなと思いました。パーキンソン病を患っていらっしゃる中で自分の体の反応で何がどう影響しているのか等研究なさっている姿に驚きが隠せませんでした。またアドラー心理学のことも書かれていましたし、今回のご講演でも話されていたのですが、初めてアドラー心理学というものを知りました。しかしカフェの時に「アドラー心理学に興味があって」とおっしゃる方が多く、「今回のお話でアドラー心理学の事まで聞けると思わなかった！」と喜んでいただいている姿を見て、私も嬉しくなりました。

お話の最後の方では、病気の有無関わらず、私達学生にとっても良いお話が聞けました。例えば、背筋を伸ばして深い呼吸をすることが大切である、とか、治療で病気に闘うだけでなく家族と色々な話をしたり好きな音楽を聴いたりしながらゆっくり死に向っていく事が大切ではないか、とかです。医療従事者になる者としても、一人の人間としても、とてもためになるお話が聞けたと思いました。

講演の後はメディカルカフェがあったのですが、11月頭にあったキャンサーフォーラムでこのメディカルカフェを知った方や、今回パーキンソン病の講演があるから初めて来ましたという方もいらっしゃり、少しずつ認知されていることに嬉しさを感じました。昔神戸薬科大学で行っていた少人数でのメディカルカフェを知らないのですが、この1年だけでも、どんどん良い空間になっているのを体感しています。

これからもメディカルカフェに来られる方が、その日を楽しみにして、また「楽しかった」と言って帰られるような場所にしていきたいです。

メディカルカフェに参加して

神戸薬科大学 薬学臨床教育・研究センター アクティブラボ

3回生 徳田華歩

ネット社会である今の時代は多くの情報をスマートフォン1つで収集、共有することが容易となってきました。例えば辞書やインターネットの検索、音楽プレーヤー、ゲーム、ラジオなど様々な機器を持たなくても利用できることが可能となったメリットがあります。私自身もスマートフォンを利用することが多く、様々な場面で役立っています。そんな中で私たちの班では今の時代についていけないという意見があがりました。メリットが多くある中、デメリットも多々あります。お話を聞いていく中でとても共感したことは人とのコミュニケーションを取ろうとしないスマホ依存についてです。家族や友人と他愛もない話をし、一種のコミュニケーションの場でもある食事の時間は私も大切にしています。しかし今の子どもたちはスマートフォン片手に会話もなく自分だけの時間を過ごしている姿を見たという方がいらっしゃいました。相手との時間、人と人との繋がりを自ら遮断し過ごす毎日が楽しいのか、幸せなのか、という問題です。私も友達と二人で食事をしたときに相手がずっとスマートフォンを触っていたときがあり、何だかとても悲しく寂しい、なんとも言えない気持ちになったのを今でも覚えています。スマートフォンの使い方についても一度見直すべきだと思いました。もうひとつの問題として話が上がったのは誤情報についてです。多くの情報を収集、共有する中でネットが全て正しいとは限らず、誤った情報も流れてきます。又、美容整形やインプラント治療、ダイエット外来など治療の必要性も緊急性もないために保険適用が外されているものも多くある自由診療について、芸能人の名前を使った広告やお友達相談割引、3年間再手術無料といった内容をネットに記載しお客を集める一種の商法を行うところが一部あります。料金を自由に選択できるが故に専門性に対する社会の信頼を利用した金儲けをすところも少なくありません。ちゃやまちキャンサーフォーラムのセミナーでも「自由診療」と調べると多く出てくるが安全性が完全に確保される保証はなく、一個人の意見としてはお勧めはしない」と仰っていたのでネットに記載されている情報に引きつけられ、全てを鵜呑みにするのは疑問に思いました。自分に合った信頼できる医療従事者と出会い、治療法と一緒に考えていくことが大切だと思いました。治療法と一緒に考えていくという点では私たちの班ですっと同じ治療を続けていたが担当医が変わり相談をしていく中で別の治療法を見つけたため選択が大きく広がったというお話があがりました。セカンドオピニオンのように主治医とは別の医師に求める「第2の意見」を取り入れることは自身の選択や決断に役立ち、より最善だと思える治療を受けられ、希望にも繋がると感じました。

ネガティブに捉えがちでもあるがん。しかし人間は生まれたら必ず死が待っていてその限られた時間の中で新しい発見があり、多くの経験を積んで自分にできることは何なのかを考え、そして自分としての役割を見つけたからこそがんになってより毎日が楽しくなった、と笑顔で仰っていた方もいて、ネガティブをポジティブに変えて生きていく姿は太陽のように眩しくキラキラと輝いていました。問題について意見を出し合ったり毎日が明るく楽しいという思いを共有できた約1時間はとても濃密で心揺さぶられる素敵な時間でした。今回のメディカルカフェも楽しみです。

顧問：樋野興夫

教頭：沼田千賀子

副塾長：横山郁子

塾生：久野聡子、増田悠香、園部愛梨、恵美良太、渡邊理乃、
新田菜月、神田弥音、北夏実、徳田華歩、竹ノ内涼、
藤原由佳理、濱部あみ、西尾萌、橋本莉那