

ひいらぎ通信

がんを悔しがらず 怖がらず しみながら克服の道を拓きましょう

がんを考える「ひいらぎの会」

代表世話人 鈴木牧子

編集事務局

担当 朝倉健 門馬恭子 小室文江

五十嵐志津 大内直美

「つながりに感謝」

代表世話人 鈴木牧子

ひいらぎの会の皆様、この1年も大変お世話になり、ありがとうございます。
春の訪れを感じる時期になりました。「彼岸寒 ひがんざむ」で、雪も舞い散りましたが、チューリップの葉が地面から育ち、桃の蕾もずいぶん膨らんできました。自然は、ゆっくりとしかし確実に、四季を知らせてくれます。今年度も、コロナで始まり、コロナで終わる・・・そして、大きな地震も発生しました。皆様は、お変わりなくお過ごしでしょうか。
うちの家業は、工務店ですので、瓦の破損や壁の崩落といった顧客様からの修復工事依頼が続いております。どちら様も、ご無事で過ごされますように。
最近、貧困だけの問題ではなく、「居場所作り」という目的で、子ども食堂を開催する地域の助け合いが、あちらこちらで増えているようです。希薄になってしまった地域での人と人の繋がりを復活させる意味合いもあるのでしょうか。支援者とそれを受ける人という関係ではなく、地域の「お互い様」で互いを高めあっていたら良いな・・・と、願っております。ひいらぎの会も、今年度で丸28年が経過しました。私個人が、ここに入会させていただいたのは、まだ50歳に手の届かない時でした。たくさんの先輩患者さんに会うだけで、「笑ってもいいんだ!」「自分も元気になれるかもしれない」「ビールも飲んでいいんだ!」と、心の暗闇に、希望の灯りがともりました。特別な励ましの言葉などなくても、そこに笑顔があるだけで、どんなに勇気をいただいた事でしょう。前代表の小形さんが、「瓶に入らない薬」とおっしゃっていたその意味を痛感した瞬間でした。私たちは、様々な立場から、「がん」という体験を通して、こうして繋がっていますことを感謝致します。
次年度も、引き続きよろしくお願い申し上げます。



◇がんピアサポーター・
医療者向研修会の風景



令和3年度福島県がんピアサポーター・医療者向研修会に参加

去る3月12日(土)コラッセふくしまに於いて、NPO法人がんピアネットふくしま主催による「令和3年度福島県がんピアサポーター・医療者向研修会」にひいらぎの会からも参加致しました。各地区でピアサポーターとして活動されている皆さんと共に多くの学びがあり有意義な時間を過ごすことができました。参加者より感想を寄せて頂いたのでご紹介致します。

ひいらぎの通信に投稿して下さっている、鈴木敏城氏の講演を是非聴きたいと思い参加しました。鈴木氏の通信への投稿を拝読し、相談者の心の中にある葛藤や不安に寄り添い肯定し、共感している姿勢に感銘を受けていました。鈴木氏の講演で「相談者の心に焦点を当て続ける難しさ」、同時に「カウンセリングの難しさ」を改めて痛感しました。受容＝相手の存在そのものを無条件に肯定。共感＝相手の感じている感情を、そのまま感じようとする。そして「あなたを支持していますよ」と共感していることを相手に伝えることが大事。相談者との信頼関係、また物事の認知（捉え方）によってもかける言葉などに配慮が求められる。安易に相談を受けて自分の一言で相談者を苦しめる事になったりしないか、相談を受けることの難しさを感じた研修であった。もう少し勉強したいと思った日でもあった。

門馬恭子



鈴木敏城氏講演



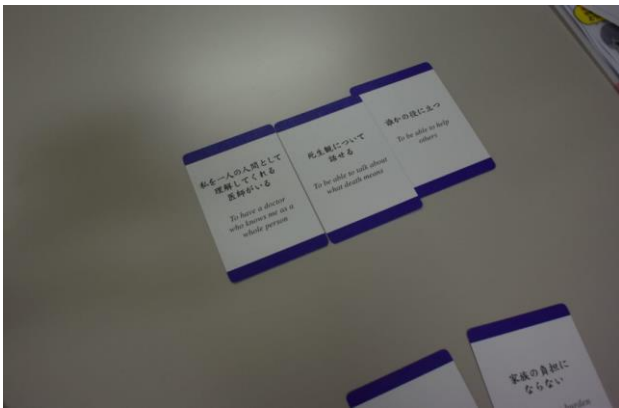
佐藤朋美氏講演

「人生会議」という言葉を新聞やテレビでみかけるようになりました。「自分の人生の最終段階における医療やケアについて前もって話し合っておく」ということです。では何時どのようにして、どこで、誰と、となりますね。元々はアメリカで開発されたものですが、日本語に翻訳され使いやすくカードゲーム化されたプログラム「もしバナゲーム」を今回体験しました。四人一組のグループになり、希望や大切にしたいことなど既に言語化されたカードを五枚選び数回選びなおし、最終的に手元に残した五枚のカードから大切に思う三枚を選び、選んだ理由を他のメンバーに話します。共有ですね。これが「現時点で、私が人生の最終段階で希望することの一部」です。いろいろなカードを集めていくうちに、初めの気持と変わっていくのが不思議でした。普段意識していない言葉に出会うとドキッとしたり、深い思いが抉り出されたり、ピッタリ！と納得したり、次第にカードの言葉に釘付けになってしまいます。その時の体調や精神状態によっても選ぶものは変化します。いろいろな機会に行ってみると良いでしょう。家族や友人や医療者など周囲の人たちと思いを共有するために是非！

小室文江

私はがん患者さんやその家族が集まるサロンに参加して9年になる。自分の立場から参加する方々の思いに焦点をあてて話を聞いていたかどうかを振り返る機会となった。お互いの価値観を語り合い、違いを否定せず分かり合えたかどうか。共に苦しみ、苦しみの中から「共に歩む」という連帯感ができたかどうか。どんな形でも共に生きていた・・・という思いを強めた研修であった。もしバナゲームでACP。我が家は80歳台前半と70歳台後半の老老家族である。もしもの時に備えた準備をしなければ・・・と話していた矢先の研修であった。もしバナゲームで「自分らしく生きる」ことの具体的な内容を知ることができた。自己流もしばなカードの内容は検討する必要があると思われる。

五十嵐志津



◇もしバナカード



◇もしバナゲームの風景

野菜歳時記 矢部 博和

東日本大震災より11年。そして、昨年2月に福島県沖地震で震度6弱を経験した福島市。「災害は忘れたころにやってくる」と言いますが、まさかの2年連続で震度6弱。忘れる前に来てしまいました。被害にあわれた皆様にお見舞い申し上げますとともに、今後の余震にも気を付けていきましょう。

毎年、この時期の野菜歳時記では、「冬に疲れた肝をいたわる」ために、春の芽のもの、苦みのある山菜（よもぎ、ふき、たらの芽、ふきのとう）緑の野菜（にら、小松菜、ブロッコリー、春菊、菜の花など）をおすすめしています。そして、あぶら（脂・油）の分解を助けてくれる「酸味」のあるもの（梅干し、梅酢、米酢、たくあん、八丁味噌など）をすすめています。陰陽で言うと、これからだんだん「陽」のもの、苦みのある葉ものをいれて「肝」を刺激し、しっかり働いてもらおうという考えです。体内の有害物質を解毒・分解してくれる「肝」ですので、油ものを（カレーやラーメンも）控えていたわってあげることが大切です。脂の多いお肉も控えたいところです。今はやりの「大豆ミート」など、植物性たんぱく質がブームです。植物性のたんぱく質からも必須アミノ酸はとれるのですが、加齢など、実際本当に体内で合成できているかが大切です。いろいろな考え方がありますが、魚や卵、少しのお肉など、効率よくたんぱく質を摂取するには便利です。「量と頻度」を気にしながら、美味しく食べることが大切です。柑橘類が豊富な季節です。酸味のある柑橘類はやはり近年「より甘く」改良されてきていますので、注意が必要です。食べるなら午前中。エネルギーを使わない夜に「果糖」を摂ると、中性脂肪として体内に蓄えてしまいます。夜の食後のデザートは気をつけましょう。これから春本番。桜の季節です。明るいニュースが届きますように願っています。



対話という方法 ④ 「私自身について」

鈴木敏城

この「対話という方法」というエッセイも4回目になりました。ここまで口腔がんの患者さんの心理臨床についてお話してきました。このエッセイの1回目には、『対話という方法』という題名や私自身の『原発不明がん』については、追々ゆっくりとお話しします」と書きました。4月からは私自身にも大きな変化が訪れますので、今回は患者さんのお話はお休みにして、私自身についてお話ししたいと思います。

私のがんは、「原発不明がん」です。「希少がん」の1つで、CTやMRI等やマーカーをいくら調べても原発巣が発見できずに次々に転移してくるがんです。一般的な固形がんは、まず原発巣が見つかって治療が始まりますが、「原発不明がん」は、まず転移巣が発見されるとご理解ください。5年生存率は2～6%とも言われます。私はこの4月で5年が経ちます。主治医は「長く生きられた方だよ」と言います。

「原発不明がん」ではステージという発想はとりませんが、既に転移しているので、あえてステージという発想をとればステージ4になります。これまで5回転移しその都度、手術や抗がん剤、放射線治療してきました。しかし転移巣への治療ですから「原発不明がん」の根本的な治療ではありません。現在は「多発性転移」という状態です。5年間様々な治療をしていると、「私のがん治療は、私自身がコーディネートする」という気持ちになり、自分から主治医に治療法を提案しています。主事医からは余命も告げられていますので、この患者のわがまは大きめにみてやろう思われているようです。何とか治療法を探るために「遺伝子パネル検査」を行い検体をアメリカに送りましたが、「私に適した抗がん剤はない」という結論でした。昨年12月24日にオプジーボが「原発不明がん」に保険適用になりました。4月からオプジーボによる免疫療法を試したいと主治医に提案しています。ただオプジーボは3割のがん患者にしか効きません。患者の免疫状態によって違ってきます。私自身が3割に入れたらいいなあと思います。

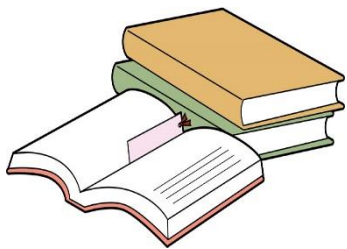
4月からは大学を辞めて治療に専念することにしました。スクールカウンセラーも市教委に関わる仕事も辞めます。私の勤めている大学は医療系の小さな大学ですから哲学や臨床心理学を教える教員が他におらず、長い入院は夏休みにしかできません。それでは命に関わるので仕事を辞めることにしました。

でも私は、自分がまだまだ世の中のお役に立てると思っています。カウンセリングで開業することにしました。「臨床哲学・臨床心理学サポートシステム」という名称でリモートのカウンセリングと講演会を行います。組織や行政から離れた自由な立場で活動し、個人と集団を支えることで、少しでも社会を改革していきたいと思えます。

私は「臨床哲学」に注目しています。互いに価値観を自己開示しつつ互いの違いを解り合おうとする支援です。「臨床哲学」の方法が「対話」です。「会話」でも「議論」でもありません「対話」です。「会話」は価値観を語らなくても成立します。「議論」は価値観を闘わせます。「対話」は価値観を語りますが闘わせません。互いの価値観の違いを解り合おうとすること自体が支えになると考えます。

私は、そんな哲学的な「対話」を通して、一人ひとりが生きる希望を持てる社会を目指します。私はもう少し生きて、世の中のお役に立ちたいと願っています。





日本の名著（文学作品）への誘い

朝倉記

NO6 天の夕顔

中川与一 1938年発表



中川与一
(1897~1994)

○作家プロフィール

香川県生まれ。1918年画家をめざし上京し、翌年早大予科文学部に入学するが中退。作家としての出立は、21年の「悩ましき妄想」のちに「赤い薔薇」と改名。35年以降、日本浪漫派に接近し、次第に民族主義を唱えはじめる。38年新感覚運動を川端康成、横光利一らと興す。作者は「文芸春秋」の初期の同人として横光利一、川端康成と並んで世に称えられる。

○作品の背景

作者の代表作たる「天の夕顔」において東洋的叙情に到達し、戦後に発表された「失楽の庭」「悲劇の季節」と合わせ三部作とみなされている。この作品が発表された当時は世俗的、大衆的という理由で文壇からは受け入れられなかったが、永井荷風や徳富蘇峰らは激賞し、また当時の青年子女に愛読された。

○大あらすじ

本当にあの人だけは愛しつづけた「わたくし」が愛した女には夫がいた。学生時代、京都の下宿で知り合ったときから「わたくし」の心に人妻へのほのかな恋が芽生え、そして二十余年。二人は心と心の結び合いだけで、相手への純真な愛を貫いた。ストイックな恋愛を描き、ゲーテの「ウェルテル」に比較される浪漫主義文学の名作とされる。

○代表的な一文

僕はいつまでもあなたを待ちましょう。あなたの心が自由になれるまで、僕はあなたが六十になられるまで待ちましょう。

*文庫本（角川、新潮、岩波） 400円～500円

～花と野鳥～

撮影・文 矢口洋子



紅梅八重咲

とても華やかな、観賞用「八重咲花梅」の紅梅です。香り良く遠くから甘い香りが漂ってきます。

江戸時代から既に観賞用として改良されたとあります。畑や庭にはどこのお宅でも実を取る梅の木がありますね。遅咲きの紅梅に、メジロがツガイで花の蜜を吸っていました。



カワセミ (川蟬)

水辺にいる翡翠色の鳥で、飛ぶ宝石とも呼ばれているカワセミ。スズメほどの大きさで、身体に似合わない程の大きな口ばしは、水中に潜り小魚を捕るのに適しています。

肉眼では、ハッキリとは見えませんが、望遠レンズのお陰で表情までこうして見えます。

令和4年度会費更新のお願い

別便にて、皆様にお届け致しました「会費更新」のお知らせは、とどきましたでしょうか。なにとぞ、ご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

次年度、5月に「定期総会」を開催致しますが、残念ながらコロナ禍での見通しがつかず、今回も世話人のみ参加という形を取らせていただきます。申しわけございません。

次年度からの「ひいらぎ通信」連載につきましては、現行通りのものを予定しているところですが、会員の皆様からの投稿もお待ちしておりますので、近況や趣味のことどんなことでも、是非寄稿いただければ幸いです。

また、会では、「世話人」としてお手伝いいただける方も、ほしいところです。

みなさんの「ひいらぎの会」を、これからもよろしくお願い申し上げます。

編集後記

ようやく春らしい気配が感じられるようになった。やはり日差しが明るい方がいい。せいせいで花見ができるよう期待している。 S・I