

第23回 岡倉天心記念 がん哲学外来 巣鴨カフェ「桜」

令和3年5月15日(土)

言葉の处方箋

いい覚悟で生きる 樋野 興夫 P27

無頓着に大胆になること

がんに限らず、どんな病氣にも、罪悪感を持たないでください。
一喜一憂するよりも、自分が何をすべきか知ることです。

病気になったことに罪悪感を持って、自分を追いつめている人をときどき見かけます。こうした傾向は、がんに限ったことではありません。たとえば、家族が認知症になった人も同じです。自分たちの対応が悪かったから、働かせすぎたから、もっと早く気がついてあげていたら…などと後悔して苦しみます。

がんも認知症も、どんな病氣でもそうでしょう。その人や家族が悪いから発症するわけではありません。不摂生が生活習慣病を悪化させることがあるように、ライフスタイルが発症の遠因になることはあるでしょうが、それは確率の問題であって、罪悪感を持つようなことではありません。

それでも、どうしたら治るのか、自分の何が悪かったのか、と心に余裕がなくなって切羽詰まってしまうのが病気というものです。

そういうときに贈る言葉があります。

「無頓着に大胆になることです」

病気のときほど、自分ではコントロールできないことが多いのに、それを一喜一憂している人がとにかく多いのです。

人生や生活に不要なものを減らして調和をもたらす生き方「断捨離」がテーマになりましたが、病気のときこそ、身軽で調和の取れた人生に変えるチャンスです。それまでのやり方やこだわり、価値観を思い切って手放してみましょう。そして、自分でやることをできるだけ放棄しましょう。周囲に譲れるだけ譲ってしまえばいいんです。人に譲れば自分は暇になります。

社会の組織には、自分がやりたいという人はいっぱいいます。自分が自分が、と思う人がいます。そういうとき、どうぞどうぞ譲れば自分には暇ができます。暇ができると本当の自分の役割が与えられます。暇とは「日間」、日間があれば光が差し込むものだからです。

しかし、なぜか自分で求めている間は、いい役割は与えられません。本当の役割とは「人のためにすること」であり、いい役割には「人から必要とされる喜び」を感じますから、自分で獲得するものではないでしょう。そこはもつと受け身になって、ゆだねてもいいのです。

人に譲ることに焦りを感じたり、自分のほうがうまくできると競争心を持つたりしている間は、まだ無頓着になってしまいます。人に勝ったり負けたりという発想をやめて、全部人に譲るくらい大胆になってみる。すると、あとには自分に与えられた役割だけが残るものだと私は思うのです。

今後の予定

第24回 6月19日(土)13時30分～15時30分

おんびつと訪問看護ステーションにて



第25回 7月10日(土)14時～16時

区民ひろば清和第一にて

2周年記念 特別講演＆がん哲学外来カフェ

「言葉の院外处方箋～ほつとけ気にするな～」

講師 樋野興夫先生

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、中止、変更の可能性があります。必ずお申し込みの上ご参加ください。



主催 岡倉天心記念 がん哲学外来・巣鴨カフェ「桜」

後援 一般社団法人がん哲学外来