



『人生ピンチヒッター』3か条 1. 『人に接する呼吸を得ている者』 2. 『性格の悪くない者』 3. 『無規則で始める勇気と胆力を』

今年もよろしくお願ひ申し上げます

東村山がん哲学外来 大弥佳寿子



昨年、新型コロナウイルスの第8波到来の頃、我が家も家族で感染し自宅療養をしました。同居する次男はほとんど無症状でしたが私は喉の違和感があり、手持ちの検査キットで検査したところ2人とも陽性反応があり、ほどなく夫の感染もわかりました。すぐに「自宅療養サポートセンター」（うちさぼ東京）へ連絡すると、私の場合は基礎疾患があるのでかかりつけ医に連絡し指示を受けるようにとのこと。主治医の先生に発症からこれまでの様子を伝えると、体調や症状について細やかに聞いて下さり「少しでも症状が進みそうでしたらすぐ来てください。診ますから。」とおっしゃって下さいました。その迅速で丁寧な対応に不安な想いは安堵へと変わりました。



幸いにも少しの咳と微熱が数日あったほかは軽症で済み自宅療養解除の日を迎えられました。感染前に5回目のワクチン接種も受け感染予防に留意していましたが、感染する時は感染してしまうもので、実際なってみて感じる事が幾つかありました。さて、2023年はどんな年になるのでしょうか。「人生いばらの道、にもかかわらず宴会」、今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

心がけ次第で逆境も順境に



岡倉天心記念 がん哲学外来 巢鴨カフェ「桜」 山本 ひろみ

2022年12月の「がん哲学外来メディカル・カフェ@よどばし」に参加した時の事、いつものように始まった365日の紙飛行機の合唱中、涙が溢れて止まらない・・・なぜ?でも、マスクしていてよかった!自分で思うよりつらかったということを実感しました。



合唱後の樋野先生の講演では、「心がけ次第で逆境も順境に」のお話がありました。新しい年も、きっと順境もあれば逆境もあると思います。自分でコントロールできないことに一喜一憂することなく、置かれた状況を受け止め、できることには全力を尽くしていきたいとあらためて思いました。新しい年もどうぞよろしくお願ひいたします。

「2023年 兎年」

目白がん哲学外来カフェ 森 尚子



1年も春夏秋冬という季節があるように、人生の春夏秋冬を感謝しながら皆様と共にご一緒できる事が幸せです。



今年は兎年。兎年は「飛躍」「向上」の年とされています。兎のように、ピョンピョン困難を乗り越え、前向きに良い年にしていきたいものです。

すぎる思いで、必死でがん哲学外来に参加される方々は「時間がない」とよく話されます。そのような方々の為に、仲間の皆様と心を込めてがん哲学外来カフェを今年も開いていきます。

今年もよろしくお願ひいたします。

「安眠落語」 石井瑠美



いくつになっても心配なこと、不安なこと、不快な思い、後悔は尽きません。いつごろからだったか、故柳家小三治の落語がこんなに面白くて上手いことを知ってほぼ毎晩携帯で同じ落語を何度も繰り返し聴いています。笑いながら聴いているうちに眠ってしまうので、気がつくともう朝です。ぐっすり眠ってしまうので



気分はすっきり!しかし落語の筋はほとんど覚えていません。時々日中終わりまでしっかり聴いてああこうだったのかと・・・(小三治さんに失礼・・・)

編集: 丘の上のカフェ・シャローム・石井瑠美
連絡先 TEL 03-3943-1879
後援: 一般社団法人がん哲学外来