

「桜の樹」 ニュースレター vol 19

岡倉天心記念 がん哲学外来・巣鴨カフェ「桜」 2023.2



梅

「そらとり1周年を迎えて」

そらとりカフェ 小林由紀恵

昨年11月に開所1年を迎えました。同月に開催した「樋野先生を囲んでの記念の会」には、30名もの方々がご参加下さいました。1年前に第1回のカフェを開いた時には、妹と一緒に、この日を迎えられるとは思っていませんでした。

「そらとりカフェ」は、妹の肺がんの再発をきっかけに始まりました。生きる希望と気力を失いかけた妹に対し、出来ることは何かと自問する中で受けた樋野先生との面談で、「カフェを開いたらいいね」と言われました。沢山の強力なサポートを受けつつも、恐る恐る、薫をもすがる思いで、カフェへの一步を踏み出しました。その頃、妹は終わりのない抗がん剤治療に疲弊し、全ての治療を拒み、余命宣告を受けていました。カフェを開くことより、優先してすべきことがあるのではないかと自分の思いに蓋をし、とにかく周りの大きな流れに身を任せながら、開き続けたカフェでした。振り返ると、あの時的一步が今日に繋がっていたと感じます。カフェでの一つ一つの出会いが、妹を生き直す道へと導いてくれました。

妹は今、分子標的薬を服用し、経過観察をしながら、少しずつ日常生活を取り戻しつつあります。何が妹の心を動かしたのかと、改めて考えると、やはり、樋野先生が妹に声を掛けて下さったことだったと思います。家族は喉まで出かかっているけれど、口に出せなかった言葉を、樋野先生が伝えて下さいました。もしかすると、樋野先生には、その時すでに1年後の妹の姿が見えていたのかもしれませんが。

「そらとりカフェ」には、妹と母も毎回参加しています。そのことが、カフェの存在意義になっています。カフェに参加される方から、温かくて優しい雰囲気のカフェですね…との感想を頂きます。それは、参加される方々が、妹や私達家族に向けてくれる思いの表れなのではないかと思っています。みなさんが、相手の話に心から耳を傾け、共に悲しみ、共に喜びたいとの思いで集まって下さっていると感じます。私自身もカフェでの対話を通し、自分の思いではなく、妹の思いを知り、その思いに寄り添う大切さを教えられました。

ある参加者の方から、「参加出来ても出来なくても、毎月そらとりカフェが開いているという安心感にどれだけ勇気づけられるか知れない」との言葉を頂きました。私達自身の為に続けてきた事が、参加される方にとっても意味のある事へと成長していることに感謝しながら、これからもカフェを開き続けていきたいです。皆様にお会い出来る日をお待ちしています。

朝食を楽しむ

凧ちゃん

がんの術前術後の抗がん剤治療による副作用で、味覚障害が一年近く続きました。食欲もなく、何を食べてもいいか試行錯誤する毎日でした。少しでも美味しく感じる物を食べたい一心で、本気で食べ物と向き合っていました。

心と体の声を聞きながら、自分に正直になれた時、体が必要としている物、食べると悪い影響を与える物がわかるようになりました。

ある程度悪い影響を与える食材を避けていても、その日の体調や色々な要因が重なってお腹の張りの強い日もあります。それでも朝になれば自然の食欲を感じます。まずは朝食を変えてみよう、体によい一番食べたい物を決めることにしました。

朝食はパンを食べますが、全粒粉のパンに変えることで、食後の胃の不快感がなくなりました。ブロッコリーなどの温野菜も多く摂るようにしました。更に手軽に調理が出来て便通にも良い物を選ぶようにしました。今はりんごを多く食べています。消化の良い物、悪い物もよく噛んで食べる習慣をつけたいと思っています。食べるのが好きな私にとって、とても貴重な幸せな時間がそこにあります。

がんになって治療して、食べる物がある、食べることが出来る有難さを知りました。食べる物を選ぶ事、自分の力で自分を大切にする一つの手段として続けていきたいと思っています。

編集後記

さくら(かえる)

寒い日が続いていますが、都内でも梅が咲き始めているのを確認しました。梅の花言葉に「忍耐」や「不屈の精神」があります。お二人の方が寄稿して下さいましたが、厳寒の中咲き誇る梅のように困難を乗り越え、輝いています。素晴らしいです。