



新生 ニュースレター

# 人生ピンチヒッター友の会 2023 夏

『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』

## 空っぽの器に愛を込めて



目白がん哲学外来 森 尚子

毎月、目白がん哲学外来開催日に、各テーブルのお花と、手作りのフェルト人形を持参してくださる参加者の方々がおられます。丹精にお庭で作られた季節の花。季節の行事にあわせて作られ

た人形達が、来る方々の心と身体を癒してくれます。母の日、子供の日今月(6月)は紫陽花とカエルでした。皆様と一緒に過ごす。この日この時この場所を大切に、季節を感じ、共に集う目白がん哲学外来。人生は想い出作り。小さなことに、大きな愛を込めてくださる皆様に、感謝の気持ちでいっぱいです。

“自分より大変な方の所に行ってください”。樋野先生の言葉を胸に、空っぽの器を用意していきます。

## to do (何をするか) よりも to be (どうあるか)

東村山がん哲学外来カフェ  
大弥佳寿子

最近、体調が優れず、これまでしていた家事も家族の助けを借りることが増えてきました。慣れない家事を一生懸命してくれる夫に感謝し、治療に専念するとともに、自分の不甲斐なさや切なさもあります。家族にしてもらうようになって、自分の役割や仕事が普通に出来ることは喜びだと気づきました。

つい身体の辛さが気持ちとリンクしてマイナス思考になりがちな時、言葉の処方箋の一つである「to do (何かをする) よりも to be (どうあるか)」の言葉を思い出します。そして、思うように動けなくても出来ることはあるはずと気持ちを前に向けようとしています。

そんな私の傍らでお気楽な家族がひとり?、愛猫(ムーン)に教えてもらうことも多い今日この頃です。



## にもかかわらず



### 笑う

岡倉天心記念がん哲学外来・  
巣鴨カフェ「桜」  
山本 ひろみ

「先日は、カフェでお会いできて嬉しかったです。しかもなぜか心強い気持ちになりました。きっと、山本さんが笑っていたから、辛いことがあるのに、笑っていた姿をみて・・・」これは、あるカフェに参加した後に届いたメールです。

私は、全身にがんが転移し、とくに胸椎に転移したがんは、私のQOLを低下させる可能性があります。唯一頼みの綱だった放射線も同一部位に3回はかけられず、ただ見守るしかない状況。痛みなどの症状は日ごとに進行してきています。

このメールを下された方も再発治療をお休みせざるを得ない状況、その彼女に頂いたこのメールには、私こそ慰められ、勇気づけられました。私のがんが、どんな経過をたどっていくのかは、わかりません。それでも、この太陽いっぱいの夏を、笑って過ごしていけたらと思います。



ムーン



情報の過剰摂取によるデジタル肥満が健康をむしろむしばむこともあり「デジタルダイエット宣言」をする人もいるような。そういう方はぜひ「がんカフェに」おいで下さい。

都内でも毎週どこかでカフェが開かれ、お客様を心待ちにしていますよ。

編集：丘の上のカフェ・シャローム・石井瑠美

連絡先 ☎ 03-3943-1879

後援：一般社団法人がん哲学外来

