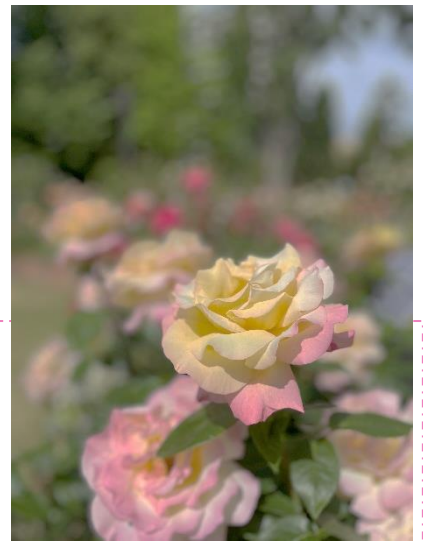


# 「桜の樹」 ニュースレター vol 23

岡倉天心記念 がん哲学外来・巣鴨カフェ「桜」 2023.6



## 出来ることがある

## 凧ちゃん

春のお花や新芽の美しい季節です。お花屋さんをのぞくとつい手に取りたくなるお花が沢山あります。季節の花々を見るたびに気持ちが和らぐのを感じます。

街を歩いていると、春の装いの女性達をみかけます。

鮮やかな花柄のワンピースやスカート、涼しげなブラウスと、本当に華やかです。見ているだけで元気になります。

人や物が無意識に与える力や与えられたりする力は予想以上に大きく、今の自分を知るきっかけになります。最近、写真に写った自分の姿勢の悪さに気づきました。そして若い頃から「背中丸くなっているね」とよく注意されていた事を思い出しました。猫背である事はわかっていたのですが、特に何もせずに過ごしていました。丸くなった背中をみると、とても元気があるようには見えません。第一印象は大切と思い、背中中の筋肉と腹筋を鍛える運動を始めました。背筋を伸ばして姿勢良く、しっかり前を向いて歩いてみると、呼吸も楽で視界も広がった気がしました。

ありのままの自分を知って、なりたい自分になれるように、まだまだ出来る事がありそうです。

## こんにちは。宮里すみ子です。

いきなりですが、私には二人の娘がいます。今年51歳と49歳になりました。彼女たちのおかげで私は生かされています。私の発病以来、二人で毎回抗がん剤治療に付添、癌に良いというものを調べ、食べ物を届け、必死に癌と戦ってくれています。一所懸命私を思い、なるべく長く生かそうとしてくれているのは、二人とも変わりありませんが、少しだけ違っていています。

長女は、私の癌が分かった時点で既に抗がん剤に頼るより他に治療方がないこと、また治療をすることによって受ける私の苦痛を思い、積極的な抗がん剤治療をすることを疑問に思い悩んでいます。

次女は、まさに自分が母の癌細胞をやっつけるという気持ちで私の癌と向かい合っています。どちらも必死で思っていることに変わりはありません。

最初、私は初めから覚悟を決め、抗がん剤治療はしないでおこうと思いました。けれどもそれは私を思ってくれる娘や家族に対して傲慢で失礼なことだと思いました。それに初めから何もしないで諦めるのは自身の人生に対しても申し訳ないことだと思いました。

そして2月の初めから始まった抗がん剤治療も3クール目まで終わりました。

今、症状は良くも悪くもなく現状維持というところで、それは幸いなことだと喜んでいますが、でも思うのです。彼女等の応援、支援にも関わらず、もしも悪くなった場合、それは私が頑張らなかつたせいだろうか。今の私は本当に頑張れているのだろうか、と。

ただ一つ願い事があるとすれば

「娘達の気持ちに免じてなるべく長く生きさせて下さい」それだけです。

取り留めもなく自分勝手なことを書かせていただきました。

甘えていると恥ずかしい気持ちがしています。有難うございました。



## 「プランターの友達」

ハル

「人生は出会いと決断」私が出会ったその人は二度、私に言いました。

誰かに出会い、何かを学び自分の人生に取り入れ、未来を変化させていけることが人生なのだと教えてくれる。

随分前から 私の目は節穴だったように思う。

自分の周りにいるのは味方ばかりではないから傷つからないためにあんまりしっかり見えないように節穴の目で生きていくことが正解だと思っていた。

また、ある人は「自分の周りにあるものが、私を応援してくれる」と言った。その言葉を思い出しながら、ふと庭に目をやると、春に植えたスナップエンドウのツルが知らぬ間に上へ上へと網を伝って伸びているのが見えた。

ツルは私に忘れられている日も、毎日少しずつ成長していたのだな

若く柔らかな葉には、産毛のような柔らかい毛が生えていた。

庭の小さなプランターで頑張るエンドウの芽が、その時初めて私の心の荒れ野原に咲く一輪の小さな花のように見えた。

スナップエンドウの花が荒れ野に咲いていて、お日様に向かってそのツルが少しずつ伸びていく。その姿を私に見せているのかな

そう思うと、ほんの少しだけ私を応援してくれているように感じる。

「病気になって、初めて日常のあらゆることが輝いて見える」と誰かが言っていた。

私には、なんのことかわからない。でも、エンドウの成長が少しだけ私に何かを気づかせてくれる。

日常にある炊き立てのご飯や庭の植物や誰かの一言が、少しずつ自分を応援してくれていると感じられる生き方は、怒りや妬みや劣等感でカチカチに固まった心を溶かしていく。そして、産毛の生えた子供の頃の素直な自分が現れて心の目が開き始める。私は最初から暖かく優しい場所で生きていたのかもしれない。

知らなかったのは自分だけだったのか。

この心の持ち方は、自分で自分を大切にする生き方なんですね。

そういうことをいつも誰かが教えてくれる。



## 編集後記

さくら

雨の季節が近づいてきました。今回のニュースレターに使用した写真は、5月のある晴れた日、練馬の光が丘にある、四季の香ローズガーデンで撮影したものです。たくさんの薔薇が咲き、良い香りにも包まれ、五感で薔薇を楽しみ癒



されました。今回のニュースレター3名の方が寄稿してくださいました。それぞれ皆さんがお気持ちを正直に書いて下さったことに感謝申し上げます。自分の気持ちにしっかり向き合うことは、辛いこともあるけれど、ありのままの自分、自分の想いを知ることで、これからのすべきことに気づくことができるのだということ、教えていただきました。凧ちゃん、ありがとうございます。すみ子さんは頑張っている！ありがとうございます。ハルさんの変わっていくご様子は、知り合ったばかりの私がみても素晴らしかった。ありがとうございます。皆さんに力を頂いて、また頑張っていけそうです。・。＊

編集：岡倉天心記念 がん哲学外来・巣鴨カフェ「桜」 山本 ひろみ

[gantetu\\_sakura@yahoo.co.jp](mailto:gantetu_sakura@yahoo.co.jp) <https://sugamo-sakura.com/>

後援：一般社団法人がん哲学外来