

# 「桜の樹」ニュースレター vol 29

岡倉天心記念 がん哲学外来・楽鴨カフェ「桜」 2023.12



Photo by ミニオン



## 「ガンとともに生きる、パート 1」 snowman

2023年、年明けすぐにガンの告知を受けた。それからもう一年が終わろうとしている。『……早一年』とはとても言えない今までと違った時間の流れを過ごしてきた一年だった。

治療が始まる前に、主治医の先生から聞いた治療期間のとてつもなく長いこと、『一年？（もしくはそれ以上）……』???? 愕然としたのを覚えている。

先日、化学療法が終わり、次のリニアック治療を受けるため新たに放射線科を受診した。院内で主治医以外の先生の受診は初めて……、新しい科に向かう廊下を歩くと、緊張と不安と、少しばかりのワクワクした気持ちをもって向かった。新しい先生との顔合わせ。簡単な自己紹介をした後、『よろしくお願ひします』の挨拶……

これから始まる治療の説明・スケジュールを聞く中で、先生が改めて私のガンのタイプとそれに伴う治療方針を説明された。私はこの話をどこかで聞いている……

そうだ、今年2月、主治医の先生から聞いている。でもいま思えば、その時聞いた話は、私にはすべて真っ白で、何を言われても、何を聞かされても、頭の中は真っ白だったのだと思った。

だから、改めて放射線科の先生から聞く私のガンにはこういう治療方針、というのがいまさらながら、『そうだったのか、そうなのか』……と、すごく落ち着いて聞けた気がした。

私はいつのまにか『ガンとともに生きる』人生を受け入れて生きている。

いつのまにか、ガンとともに生きている。（次号へ続きます…）



## 「脳内トレーニング」 ミニオン

楽しい。悲しい。嬉しい。美味しい。まだまだ気持ちをあらわす言葉がありますけれど すべて人により感じ方が違います。この違いが行動に違いがでると思いません。美味しいものを食べても 病気だと美味しくないと。家族で喧嘩をしていると また違ってきますね。

スポーツ選手は頭で考えて行動する。考えていないのに身体が動いてボールや相手の小さな動きでいままでの沢山のデータから次の動作-行動に転換していくのですよね。

ガン患者は次の行動を色々考えてしまいます

よね。でも頭で考えても脳とは違うところで内臓はしてるのですよね。考えるのをやめ

るものしあわせの一步なんではないかと私は考えます。

ほら！ 笑顔が戻ってきた。



Photo by ミニオン



## 「たいせつな人の死がテーマの絵本」 うらちゃん

大人になればなるほど、絵本の凄さをひしひしと感じます。死を扱う絵本は意外と多いので、ほんの少しご紹介いたします。

**ふたばあちゃん**  
ワイルド 文  
ブルックス 絵

二人で暮らすばあちゃんと孫、ばあちゃんは体が弱ってきて「その日」のためにいろいろな準備をするのです…絵の可愛らしさと内容のギャップがすごい

**かなしみのぼうけん**  
近藤薫美子

ほとんど文字はない。愛犬が亡くなり、三輪車で爆走する男の子。絵から悲しみが爆発してきます

**くまとやまねこ**  
湯本香樹美 文  
酒井駒子 絵

突然親友を失った深い悲しみ、とことん悲しむこと、悲しみを承認されること、思い出に満たされることで次へ進める

**かないくん**  
谷川俊太郎 文  
松本大洋 絵

小4の時クラスメイトが亡くなった。死って何だろうとずっと作者は考えていた。谷川俊太郎なりの死のこたえを出しています

**だいじょうぶだよゾウさん**  
ローレンス・ブルギニョン

年老いたゾウは間もなく「深い森」へ行かなくては行けないと親友のねずみに説明されています。逝く者と見送る者の葛藤が見事に描かれています。何度も読んでしまう深い秀逸な本。色んな角度からみることが出来ます

**わすれられないおくりもの**  
スーザン・パーレイ

ネクタイの結び方、パンの焼き方、スケート、アナグマから教えてもらった知恵や工夫は残された者たちの中で今も生き続けています。私の父の棺に入れた本です

読みたい方はお貸します。お声をかけてね！



Photo by 36ちゃん



## 「安曇野を訪れて」

岡ちゃん

9月下旬に一泊2日で、長野県安曇野市に行きました。

私のトイレの心配や、交通の便を考え、自家用車で移動し、夫に運転をお願いしました。お陰様で私は心ゆくまで安曇野の景色を楽しむことができました。

1日目、お昼前に松本市内に到着。車を置き、歩いて四柱神社(よはしらじんじゃ)へ向かいました。四柱神社は、全ての願いが叶う「願い事むすびの神」として全国から人々が集まる神社です。しっかりと手を合わせて、家族の健康と安全を祈願しました。それから風情のあるお店が立ち並ぶ「縄手通り商店街」を見ながら、松本城を目指しました。松本城に到着すると、外国人の方々が沢山いらして混雑していました。青空に映える松本城の写真を沢山撮ることができました。国宝として威厳のある



本当に美しいお城でした。市内で昼食を簡単にすませ、国営アルプスあずみの公園へ移動しました。北アルプスの麓の安曇野地域にあり、野原や花畑、池やせせらぎのある場所です。中でも緑の高原に咲き誇るコスモスの生き生きとした美しさは、写真では収めきれない迫力でした。

2日目は、待ちに待った、いわさきちひろ美術館を訪ねました。美術館が安曇野にある事を知った日から一度は訪れたい場所でした。私は、心ゆくまで美術館を堪能し、美術館を囲む安曇野の自然、緑の木々、大地と空気に触れました。私は、ちひろさんの描く子供の絵に、いつも物悲しさを感じています。それが頭から離れることのない魅力となり惹きつけているのだと思います。

安曇野の自然は、これからの私に力を与えてくれました。 また是非訪れたいと思います。

今年もクリスマスの飾りをみなさんに用意しました。この飾りは巣鴨カフェ1年目のときから、毎年12月のお土産としてさくらさんが手作りして準備してきました。1年目からいらしてくださっている方にとっては今回は5個目となります。

みなさんによいクリスマスが訪れますようお願いをこめて。



Photo by tery



## 「記録の大切さ(お薬手帳)」 ニャンコ先生

表記のテーマで一般社団法人がん哲学外来主催のzoomによるセミナー(講師・薬剤師・若林由香子殿)に参加した感想を書きます。

お薬手帳の歴史は30年前に薬の飲み合わせで死亡事故があり、それをきっかけとしてお薬手帳ができたそうです。阪神淡路大震災でお薬手帳の重要性(あれば、よかったのに)が認識され、その後国の正式な制度となり、東日本大震災で災害時の有用性(あったお陰で役立った)が再認識されたそうです。

お薬手帳に記入する際の留意点です。表紙裏にある「あなたの大切な情報」です。特に、主な既往症、アレルギー、副作用歴、を記入する。受診の記録、処方された薬情報以外では市販薬、サプリメント、健康食品、の服用歴です。これらと処方された薬と併用の安全性は医師や薬剤師と相談してください。

服薬前後の症状の経過の他には、予防接種時(コロナ、インフルエンザ)の副反応です。漏れがあるかもしれませんが大まかな点は以上です。

医療・健康に関する記録を継続的に自分で管理・保管することは、今後の治療や健康増進、また周囲と情報共有のために、非常に重要です。その一つとして「お薬手帳」を有効に使うことだと思います。



巣鴨カフェのニューズレターは、さくらさんが「紙面上のカフェ」と位置付け、とても大切にしていってました。どなたでもどんなことでも匿名で書いていただけます。

例えば、話すのは抵抗がある人、会場に来ることができない人、誰にも言えなかったこと、不安な時の癒しや解消法、日頃ぼんやりと考えていること、今ハマっていること、既にカフェで話したこと、とにかく何でもOKです。

書いてみようかしらという方は、スタッフにお声掛けください。いつでもお待ちしております。



Photo by さくら

岡倉天心記念がん哲学外来・巣鴨カフェ「桜」

[sugamocafe.sakura@gmail.com](mailto:sugamocafe.sakura@gmail.com)

<https://sugamo-sakura.com/>

後援：一般社団法人がん哲学外来

代表 西原光治  
編集 浦川慶子

THANK YOU!

