

# 「桜の樹」 ニュースレター vol 30

岡倉天心記念

かん哲学外来・巣鴨カフェ「桜」 2024.1



Photo by ミニオン

## 「お正月を楽しむ」

岡ちゃん

2年程前に子供達が家庭を持ち、家を出てからは、忙しいお正月のイメージはなくなりました。大掃除は窓拭きと気になる場所のカビ取りくらい、おせち料理は、手作り買ったものを少しずつという感じ



です。家族で集まる日は餅つき機で餅をつきます。つきたてを一口サイズにちぎって、納豆やきなこ、手作りあんこをそれぞれからめて、みんなで食べます。つきたてのお餅は、とても柔らかく美味しいので、つい食べ過ぎてしまいます。お正月は、新しい一年の始まりで、気持ちを新たにするお祝いの日であると漠然と思っていました。

ふと、お正月について詳しく知りたいと思い、調べてみました。お正月には、その年の神様である「年神様」が各家庭を訪れて、家族一人一人に一歳分の年齢と幸せをもらたしてくれるという言い伝えがあるそうです。門松は、年神様が迷うことなく各家庭を訪れるために家の目印として飾るもの。しめ縄は、神様が宿る場所の印として正月に飾る飾り。鏡餅は、年神様のお供えとして飾る正月飾りです。おせち料理にも意味があって、「今年も家族みんなが一年間、健康で幸せに暮らせます様に」という強い願いが込められた縁起の良い料理ということです。

毎年お正月に各家庭を訪れてくれる「年神様」のことであり、心があたたまりました。新年を迎える喜びと感謝と共に、お正月を楽しむことが、家族の幸せにつながるのだと感じました。お陰様で、2024年のお正月は、年神様と、家族と共に笑顔でおせち料理を頂くことができそうです。



Photo by ミニオン

巣鴨カフェのニュースレターは、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 うらちゃん

## 初詣でお焚き上げ

破魔矢、お仏壇、神具、お守り、人形など神様や仏様、魂が宿っているものをお返しするときにお寺や神社にお願いするというお焚き上げですが、故人の遺品も引き受けてくださる神社寺院もあるそうです。依頼された方によると、心が落ち着き、故人に感謝の気持ちを届けることができた大変喜ばれていました。

## 「母の37回忌」 ニャンコ先生

昨年1月に母の37回忌法要を行いました。年忌法要は33回忌が済むと仏様が極楽浄土へいくので、そこまでという考えもあるようです。

私と妹2人で検討した目的は、法要より、妹一家の孫たちも大きくなってきたので、妹一家同士で会うことでした。

私にとっては1人なので私の葬式は妹またはその子供になりますので、その依頼の場にもなります。

法要メンバー私と妹2人とその子供、孫です。また妹2人は何年前からお互いの関係を整理し、家系図を作っていますので、その説明もありました。

例えば、親類として年賀状を交換している人の血縁がわかります。

私達兄妹は、祖父祖母を皆他界してたので知りません。

たまには、近くの他人ではなく、遠くの親類を考えるのもいいものです。



## 「生物を食べてはダメ」 ミニオン

免疫力が落ちている時、生とついている食べ物は食べてはいけません。と言う時がありました。

不思議なことにサラダはダメなのですが、ファミレスやコンビニのサラダは良いのです。殺菌されているから。じじみの味噌汁はダメ。カップに入ったじじみ味噌汁はOKなのです。あとシュークリームもダメでした。発酵食品もダメでした。

そんなダメダメ時代があって、今お刺身が食べられる嬉しさ。回転寿司はパラダイスなんです。アレもコレも食べられる。食べて良いのだ。改めて病気になってわかる普通の食事。感謝。感謝なのです。



Photo by ミニオン

## 「ガンとともに生きる part2」 snowman

2023年春、乳がんの手術をした。ちょうど桜の花が満開の時期で、病室のベッドから毎日きれいな桜の花を眺めていたのを覚えている。退院後、抗がん剤治療が始まるまで、手術後の身体の回復に、体力作りのために、散歩がてら近所の図書館通いを始めた。(結婚して産休期間以来、こんなに有り余る自分の時間を持つのは初めて……)図書館に通い始めガンに関する本もたくさん読んだ。そんな中、ある日、目に止まった『ガン哲学外来』…ほんとにそんな外来があるならぜひ行ってみたい、と思い手に取った。読み進めていくうちに全国にある『ガンカフェ』の存在を知った。調べてみたら私の住む千葉県内にもいくつかある。どんな場所か興味をもち、ガンカフェの参加を申し込んだ。忘れもしない参加1回目。会が始まり一人ひとりの自己紹介が進むうち、「〇〇ガン再発」「〇〇ガン転移」の言葉を含めた自己紹介が続くことに圧倒され、私は何か違う世界に来てしまったような気がした。その日の帰り道、『ガン』という病気の現実を思い知らされて帰ってきた記憶しか残っていない。私の周りの家族や友人には、今までガンに罹患した人がいなくてガンの話を聞いたことがなかった。その日の夜、またガンカフェに行くことは考えられないと思った。でもその頃の私は、治療のため 職場を離れてから人との繋がり、社会との繋がりをもものすごく欲していた。何より人と話すことが必要だった。新しい場所、人と話すことが好きな私は、それでもその後、その頃の私の唯一の社会との繋がり『ガンカフェ』の予定を探し2回目、3回目……と違うカフェに参加しだした。何回ぐらいあたりまでだろう、数回目まで私は帰りの電車の中で泣いていた。涙がツーッと頬をつたって流れ、ウィッグに帽子を深くかぶり下を向いて必死に涙を隠した。私はまだずっとなぜ自分がガンカフェに参加しているのか、



なぜここに来たのか、なぜここで過ごしているのか、ガンという自分を受け入れられないでいた。ウィッグ姿で電車に乗るのも怖かったが、外見のことよりもっともっと大きかったのは、痛かったのは私の心……。ガンになってからどこに出かけても全て灰色に見える風景。私はガンじゃなければ……こうじゃないはず……ばかりだった。満員電車で揺られイキイキと働いているはずだった。それがなぜ、私に……、私だけ？

そんな気持ちがずっと消えなかった。消せなかった。何回目かのカフェで『靴を履いて外に出よう』と樋野先生の言葉を話された方がいた。私と同じような気持ちの人がいる。ガンカフェに通い出すうち、少しずつ顔見知りの方達ができ、だんだんと知り合いになり、何回か会ううちに友達、仲間のような繋がりができていった。ガンを受け入れて生きている魅力ある人達がそこにはたくさんいた。私はガンカフェで出会う人達が好きになっていった。グループトークの時にたくさん自分のことを話していなくても、帰り際に「ゆきさん、乳がんは大丈夫よ。」と温かい言葉をかけてくれる80代のご婦人の方もいた。私の心が少しずつほぐれていった。ガンカフェに通い出して数ヶ月のある日、カフェで知り合った方に、「変わったね、最近。表情が明るくなったよ。」と言われた。そう言われて、改めて自分でも心の変化を少しずつ感じていた。カフェの帰り道、いつのまにか涙を流していない、それどころかカフェがある日が待ち遠しくてみんなに会いたくてたまらなくなっていた。

『私は、ガンを受け入れて生きている。ガンとともに生きている。』でもこれはこの一年、私が自分一人で変えられてきたことではない。間違いなく『ガンカフェ』の存在、カフェで出会った人達のおかげなのである。だから、この気持ちを忘れずに文字にしておきたい、感謝したい思いを込めた今回のニュースレターへの投稿である。ガン告知で始まった2023年であったけれど、たくさんの感謝の気持ちで終わりたい私の人生で忘れられない一年であった。



編集後記  
うらやま

元旦に発生した能登半島地震、お正月の気の抜けたわが家にけたたましく鳴り響いた報道、一気に青ざめました。1週間経った今、被災地の隆起した道、露出した海底、倒壊家屋、焼け野原の朝市、家族を失った人の映像をみては胸が裂ける思いです。3.11震災で被災した方の手記を読んだことがあります。なぜ自分は生き残っているのか…そればかりを毎日毎日考えていると語る方が多くいました。この苦悶が今回の被災者の方にも後々襲い掛かるのかと思うとあまりにも苛酷です。被災された皆様には心よりお見舞いを申し上げます。



Photo by うらやま

父が生前育てていた蠟梅が咲きました。ろう細工のような透ける花びらがとっても可愛らしいのですが、神経毒があり食べると人や動物に強直性痙攣などを起こすそうなのです。うっかり犬が食べないように落ち葉や枯れ花に気が抜けません。

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/>  
代表 西原光治  
後援：一般社団法人がん哲学外来 編集 浦川 慶子

ありがとう

