

# リボーンした人たち

## ～リボーン洞戸が目指すがんの向こうの人たちとは～

船戸崇史

今この通信をお読みの皆様に問います。これは人生の究極の質問の1つです。

「あなたは、本来で本当の自分を生きていますか？」

なぜこれが人生の究極の質問かという、私のがん医療で多くの方が自らに問われる質問からです。「自分の人生何だった？」「自分は、本当の自分を生きてきたのか？」そうです、本来で本当の自分自身と直面する質問です。これはがんにならなかつたら決して思う事のなかった質問です。いや避けてきたのかもしれませんが。

がんの立場に立てば、がんの言い分とは「あなたの生き方はそれでいいですか？」「あなたは本当にしたいことをしていますか？」だと思います。重要なことは、がんはあなたに対して一言も「死ぬ」とも「治してみろ」とも言っていなかったのです。

さて、今一度がんがあろうがなかろうが問うてみてください。

「あなたは、本来で本当の自分を生きていますか？」

この問いに真摯に取り組まれた人は本来で本当の自分に問い続けられた結果、生き方が転換し本来で本当の自分が甦よみがえるのです。これは命を懸けた生き方であり本来で本当の「志こころざし」です。この「本来で本当の志が甦り新しく生きる事」。私はこのことを「リボーン」と呼んでいます。

今回は、平成31年3月10日に日本ホリスティック医学協会中部支部主催のフォーラムで「キャンサー・ギフト～がんが気付かせてくれた本当のわたし～」という講演会の内容から抜粋してご紹介させていただきたく思います。

3人のがんのお陰で「リボーン」できたと語る演者による「私のがん体験」ですが、どの演者の話もがんを介在にとことん自分の内面と対面し新しい気づきを得られています。赤裸々なその歩みは説得力があり私は深く感動しました。

まず、3人のがん体験をご紹介し、その後会場との質疑応答を要約して掲載させていただきたく思います。

がん患者さんにリボーン洞戸にステイ頂き、最終的に一体どういう方向性を目指しているのか、志を甦らせるための理解の一助となれば幸いです。

### がん予防滞在型リトリート、リボーン洞戸とは？

リボーン洞戸ではなぜがん患者さんを対象とするのか？それは、大きな理由があります。冒頭にも書きました通り、がんは現在日本人の死因の1位であり、最も恐れられているからです。

「がん＝死」という等式はがんという診断を受けた時点で「自分＝がん」であり、つまりは「自分＝死」という等式となります。死にたくない私たちは、ここで初めて自分の死と直面します。怖ければ怖いほど真剣に自分の人生の意味を問います。「なぜこんな病気になったのか?」「この生き方で良かったのか?」と問います。

がんは生きなおし、生き方の転換には最も相応しい病気だと言えるのです。

このがんを対象疾患とするために、がん特有の治療法に言及しなくてはなりません。それが、自然治癒力です。この自然治癒力こそが本来は病気(がん)を治す根本的な力だという事です。

今まで私は自然治癒力をリンパ球レベルから副交感神経、ホルモン活性にまで及び分析してご紹介してきましたが、その仕組みを知った人だけがその仕組みを活性化できるわけではありません。風邪のウイルスが入れば、基本的にすべての人が同様の反応を起こします。咳、くしゃみ、鼻水、発熱、時に嘔吐下痢など、全て免疫反応によるウイルスの排泄反応です。これを自然治癒力と言い、その仕組みなど知らなくとも自然に発動します。

重要なことは、この自然治癒力は無意識の中で行われているという事です。皆さんがその仕組みを知ろうが知るまいが勝手に身体を治す仕組みがあるという事です。これをソニーのアイボの生みの親である天外伺朗さんは「無分別智」であり、この力を中心に置いた医療を「無分別智医療」という言葉で紹介しています。

分別を超えたところ(西洋医学は分別内の世界)で勝手に身体は治る智慧を持っているという事です。では、がんができるのはなぜか。私は従来、「がんは自然発生するが、本来治るようになっている。しかし、この自然治癒力を邪魔する生き方(間違った生き方)を続けるとがん細胞が生き残り、その生き方を毎日継続(習慣化)すると徐々に増え2000万個になったとき、塊は5mm程度となり、初めて画像診断可能な大きさとなり「がん」と名が付く。つまり、がんとは、がんを治す邪魔をしたその人の生き方が原因である」と話してきました。

がんを治したいなら、まずがんを消す邪魔をしている自分の生き方を転換すること。すると、実は勝手に身体は治るようになっているという事なのです。

これががん治療の考え方のベースです。この力が如何に大きいかを過日通信でご紹介しました。(通信120号、胃がんステージ4のIさんの事例報告参照)

加えて、がんに関しては、間違った生き方の習慣化では5つの切り口があると話してきました。「良眠、良食、笑い、運動、加温」ががん予防では重要で(5か条という)、これが疎かになると免疫が低下してがん細胞が残ってしまう。だから、がんについてはまずは、この5か条を見直すことがとりあえず自然治癒力を復活させるためには重要である。しかし、もっと重要なことは、なぜこの治癒力を貶めるにいたったのかを志のレベルで「思い癖」や「行動の癖」をしっかりと検証することが重要です。

これらの思い癖や行動の癖に気が付き本来の志を思い出し正しい5か条に則って生き方を転換し、新しい習慣を一つでも身に着けることを目指すのがリボン洞戸です。

## 1、リボン洞戸セラピストのYさんの場合

リボン洞戸では食事部門と運動部門を担当。  
ゲストの体調と心と身体の状態を見て食事を作っている。  
また、本来の心の声を感じ取り、心と身体を整えるセラピーをしている。

今から12年前に胃がんステージ2と診断され、胃の全摘出手術を行った。その後5年間再発せず、今は楽しく幸せに過ごしています。

がんになる前の生活は、仕事が忙しく帰宅は深夜。睡眠時間は3、4時間で、朝慌てて起きてシャワーを浴びてまた出勤するという毎日を過ごしていました。性格は頑固で頑張り屋で我慢強い、まさしく3Gそのもの。胃がんと分かった時はとにかくショックで、どうしたらよいのかわからず、ひとりで悩んでいた。ただただストレスをかけないようにしていました。そこで思いついたのが「まあいいかっ！」と声に出すこと。心の中で思うだけではなく、ちゃんと声に出すようにしました。言霊は本当にある。「まあいいかっ」と思っていなくても言葉に出すことで本当にそのようになっていきました。

それまでは他人の目を気にして他人の意見を聞いてばかりで自分のことは後回しにしてきました。「まあいいかっ！」と思うようになってからは、自分のことを第一優先にして、自分のことを大事にできるようになりました。

今振り返るとこの頃、良眠、良食、笑い、運動、加温の5か条を自然と実践していました。身体がすごく疲れていたので自然と早寝をし、胃を全摘出しているので食事には敏感、傷口をかばう様に腹巻をしていたので加温され、小学校で働いていたので子どもたちと笑いが絶えず、運動もしていました。それでもまだ心が硬かった私は、いろいろな人に出会い、気付き、心が変化していき、背負っていたものやしがらみが外れていきました。

ある日、身体の内側から声が聞こえました。それは何かが覆いかぶさっている内側から聞こえました。その頃、私は父親とよく対立していました。真面目で誠実で仕事熱心な父によく怒られていました。「私のこと嫌い？」と尋ねたほどでした。その問いに父は「嫌いも何もない。お前が心配だから口を出してしまうんだ」という答えでした。

あの時感じた身体の内側に覆いかぶさっていたものとは、父の存在、父との関係だったのです。それに気づいた私は、昔言えなかったことを言ったり、私のこと愛している？と聞いたりしました。父は「愛している」と言ってくれました。

今では父との関係は改善し、覆いかぶさっていたものが外れたのがわかりました。するとその内側にあった自分の声、「見捨てないで」というフレーズが聞こえてきたのです。いつも何かに怯えていたり、見捨てられたり、愛されないと思っていた自分に気が付きました。

今までの私は本当の自分に気付かず、こうしたい、こうなりたいという声に耳を傾けずに過ごしてきましたが、これからは心の声をちゃんと聞こうと思いました。

しかし、いざそう思った時、自分は何がしたいのかどうなりたいたいのかわかりませんでした。最初は手探りで自分の心の声を聞くようになっていきました。そうして自分の好きなものや幸せを感じるようになり、今では大好きなものに囲まれるようになりました。世の中にも自分の中にも愛があふれていると気が付きました。そして幸せとは何だろうと思うようになりました。

リボン洞戸も愛に包まれています。最初は病気が不安で心配なのですが、少しずつリボンされていくゲストの皆さんが、本当の自分の声が聞けるようになり、声に従って生きる皆さんを見ていると、これが幸せなんだと思います。

自分を生きることが大事！

がんになって私が受け取ったメッセージは「自分を生きて！」ということです。

自分の経験を活かしてゲストのサポートをしたい。たくさんの人にリボン洞戸を知ってもらい、愛にあふれた素敵な場所で本来の自分を知って生きられるようになって幸せだなんて思ってくれる人が増えるといいと思っています。

## 2、ミスターリボン Sさんの場合

4年前に胃がんと診断され、全摘出をしました。術後に船戸医師に出会い、話をして、なぜがんになったのか少しずつ意味が分かっていきました。

私は幼少期、いつも誰かの目を気にして、「僕は幸せになってはいけないんだ」「いい子でなくちゃ」といつも思い、3歳の時に自分の心にふたをしてしまいました。自分にうそをついて57年間ふたを開けなかったことががんになった原因だと気が付いたのです。

そして、病気がきっかけでガラッと考え方が変わりました。

がんと向き合った時に最初に言われたのは、「どうして自分らしく生きないんだ」「どうして自分で考えて生きないんだ」「誰を気にして生きているんだ」「何がお前にとって一番大切なんだ」でした。その時に「一番大事なものは自分だ」ということを思い出しました。

がんになる前は、仕事の休みはなく、食事をとるのも面倒、飲酒をするというひどい生活、無理な生活をしていました。がんの宣告を受け、ショックもありましたが、「これで自由になれる」「救われる」という安心も不思議とありました。

そして今、自分が今までやれなかったことを一つずつやってみよう、チャレンジしてみようと思うようになりました。その一つが人の前で歌を歌うということなのです。

リボンした私は人前で歌うことが楽しくなりました。そしてミスターリボンと呼ばれるようになりました。

今は一か月に一度、リボン洞戸でゲストの方と一日を過ごしています。大自然の中で対話をし今生きていることの意味を「考える」というより「感じる」ことが多くなりました。

最近再発の症状が出てきました。ちょっとへこたれました。  
だけれど、心の持ち方ひとつで病気はなんとかなります。一番は心の元気。身体は病気でも心が元気であればどんなことだって乗り越えられる。心が疲れた時はリボーン洞戸に行けば、元気になる。そして痛みも消えていく。そう思っています。

病気だけど病人にはなりたくない。

一人の人間として自分にうそをつかないで、社会に接しながら生きていきたいです。

リボーン洞戸でそう思いました。

心が疲れた時はリボーン洞戸に遊びに来てくださいね。

身体は病気。でも心は元気。頭はノー天気なスーさんでした。

### 3、リボーン洞戸スタッフ Wさんの場合

当初は患者としてリボーン洞戸にステイ。その後、同様の患者さんの対話者としてリボーンの職員となり現在もスタッフとして活躍中。

201×年4月、右胸に大きなしこりがあり、右腕の浮腫みがひどく、地元（広島）の病院を受診したところ、進行性乳がんステージ4、すでに骨、肺リンパ節、他のリンパにも転移ありと診断されました。医師からは治癒はなく、延命治療しかないと宣告されました。

私は子どもがアトピーだったこともあり30年ほど人一倍食事に気をつけていたので、まさか自分ががんになるとは思ってもいませんでした。突然ふりかかった災難だったのです。

以前から万が一病気になっても自己治癒力、自然治癒力で病気に向き合おうと思っていたので、がんを宣告した医師のもとでは考え方が違うし、自己治癒力を下げる治療はしたくないと思い、自分の考え方を受け入れてもらえる医師、病院を探しました。

すると診断後すぐに出向いた大阪の講演会でのことでした。講演の中で「がんになって良かったといっている患者さんが集まるクリニックがある」と船戸クリニックを紹介していたのです。

帰ってすぐ船戸クリニックのホームページを見て、私の考えを理解してくれるのはこの先生だ！と思いました。

その後、船戸クリニックのリボーン外来を受診しました。船戸医師は医師としてはもちろん、一人の人として私の話をしっかり心で聴いてくれました。話していくうちにそれまでの人生がまさしく4G（我慢して頑張って頑固ながん患者）だと気がつきました。

家族の協力や後押しもあり、自己治癒力を高めようという治療目的でリボーン洞戸に長期宿泊することにしました。

リボーン洞戸ではまずアンケートを書きました。

「何があなたの喜び、楽しみですか？」

これに対し、私は「私の周りの人が喜んでくれることや、他人のためになることが自分の喜び楽しみです」と書きました。

しかし、スタッフからそれはあなた自身の喜び、楽しみではないですよ、と言われました。よくよく考えると私には楽しみとか自分の喜びというのがないということに気づいたのです。これが自分と向きあうスタートでした。

それからリボン洞戸で過ごすことで「私は愛して欲しい」という願望が自分の奥底にあったと気づきました。良い子でいれば愛されるとか良い妻であれば愛されると思っていたのが、それは間違っていたという事です。

リボン洞戸では一日中常に自分に向き合うことができ、本当の自分はどうしたいのかを自分に問うことができました。

スタッフと話したり大自然に触れたり瞑想したり涙する中で、自分がかぶっていた間違っただ鎧を一枚一枚はいでいきました。

そして、11月に腫瘍マーカー値が正常値になり、12月に船戸医師に完全完解の状態と診断されました。

私はリボン洞戸で生まれ変わりました。こんな素晴らしい施設が日本にあるのに利用しないのはもったいない。今は、リボン洞戸で治療をしながらスタッフとしてお料理を通して皆様のお力になれたらと思っています。

## リボンについての会場との質疑応答

**司会（船戸）：**3人がリボンした原動力はがん（病気）です。がんを体験したからこそ、死に直面したからこそ、今までの生き方を見直し新しい本当の自分の生き方を見つけたとも言えます。お話を伺っていて、いつ死んでもいい境地だと感じさせていただきました。

さて、会場からの質問に入ります。

**<質問>**私のがんの一因は夫との関係性だと思っている。こうして欲しい、ああして欲しいと思ってしまうが、執着しないためにはどう考えたら良いのか。

**Yさん：**この状況はよくわかります（笑）以前の私もそうでした。

自分が楽しくて、好きな世界に入ると、夫のことはあまり気にならないし、夫にも世界があるのでお互い気にならないです。自分が本当にしたいことに目を向けるとよいのではないのでしょうか。

**Wさん：**以前の私もそうでした。

夫に限らず、周りの人にこうして欲しいと思っていました。自分が本当に幸せ、楽

しい気持ちになると他人を自分の価値観に当てはめないようになりました。自分の価値観が自分を苦しめていたことに気づいた時リボーンしたのかなと思います。

**Sさん**：(男性の立場から) お互い相手に求めすぎるのが良くないと思う。夫婦でも人格は別だから、一緒じゃなくてもよい。まず自分を認めて、お互いに自分を認めるとよいのではないのでしょうか。

**船戸**：「こうして欲しい」と思うと、そうしてくれない時に「してくれない」と不満を貯めます。してくれて当たり前だと思っているからです。果たしてそれは本当でしょうか？ご主人はしなくて当たり前と思っているかもしれません。どちらもきっと正しい。相手は変えられないので、自分が変わるしかない。相手に求めるのではなく、自分がどうしたいか？を今一度立ち止まって考えるとよいと思います。自立していない人は人に依存します。依存が執着を生むので、まずは自立から見直すと良いのではないかと思います。

**<質問>**自分の行動で他人が喜んでくれるのは人間として他の動物にはない特徴だと思いますが、それは本来の楽しみではないのでしょうか。

**船戸**：その通りです。しかし他人の目を気にしたり、他人の言葉に振り回される人生になりがちなので注意が必要です。自分がどうしたいのか、何をして他人を喜ばせたいのか？本当の自分になることが延いては他人のためになるという事だと思います。

**<質問>**不安と付き合うコツはありますか。

**Yさん**：不安を感じた時にその奥にあるもの、何が不安で、どうして不安で、その不安はどこから来ているのかということ掘り下げて考えると不安が見えてきます。そこから進めると良いのではないのでしょうか。

**Sさん**：不安はいつも誰にでもある。不安があることを認めながら自分が楽しいことをすることが一番。今この幸せをかみしめると不安の割合が小さくなります。それでも不安な時には、僕は声を出して布団に入って一杯泣きます。するとさっぱりします。

**Wさん**：不安は患部から分泌液が出たときでした。でもその他に不安はありませんでした。自分に向き合うことに意識をして「がんの嫌う5か条」をリボーン洞戸で体現していたので良くなる事だけ信じていました。信じることは不安を払拭します。

**<質問>**リボーンするとき(生まれ変わる時)に不安はなかったですか。

**船戸**：この質問はわかります。今までではない自分になるとは全く新しい自分です。突然「これから貴方がしたいようにすればよい」と言われてもどうして良いか分かりませ

ん。それは不安だと思いますが、みなさんどうですか？

Yさん：とことん自分自身と向き合った。私の場合は気づいたらリボーンしていた。

船戸：これが本当の原因だったと分かった時には既にリボーンは始まっています。不安もありますが楽しみ（希望）もあります。私は「不安+希望=ときめき」だと思っていて、人生の目的は「ときめき」を体験する事だと思っています。すると、人生はそれを体験するためにあると思えば不安はなくなるかもしれません。

<船戸から各演者に質問>リボーンした自分がこれから何を一番大切にしていきたいか？

Yさん：自分を生きる

Sさん：自分のことは自分で決める

Wさん：そこに愛があるか

（どなたも突然の質問なのに、間髪を入れず即答されました）

船戸：これからますます自分らしく生きていきましょう。



当日のDVDは、日本ホリスティック医学協会中部支部で販売しております。

ご希望の方はお電話にてお問い合わせください。

お問い合わせ先：0586-46-1273

「キャンサー・ギフト～がんが気付かせてくれた本当のわたし～」DVD 2,500円



\*\*\*\*\*

フナクリ感謝祭バザーの売上 133,486円は「災害復興支援プロジェクト・め組JAPAN」に寄付しました。皆様、ありがとうございました。