

リボーン洞戸5周年記念

見えてきた「がんの言い分」～リボーンとはどう起こるのか～

船戸 崇史

【はじめに】

喜ばしい事に、やっとコロナ感染症に一定の収束感が出てきました。私は一番大きいのは目的の変化だと思っています。「撲滅」から「共存」ですね。

しかし人間社会では「共存」は難しいようです。きな臭く、極めて不安定な世界情勢は、ますます混迷を深め、その向こうにおびただしい命が蹂躪され殺されている、その現実が毎日、画面の向こうだと、ついには無関心になり麻痺しつつある自分が恐ろしい。しかし、振り絞ってその中で一体自分に何ができるのか？を今も考え続けています。

その結果、「本来で本当に自分がしたい事で今の自分にできる事をするしかない」という結論に達しました。私にできる事は「リボーン洞戸」の進化です。以下お付き合いくださいね。

リボーン洞戸は2018年1月23日に「がんの言い分を聴き生き方の転換を目指す施設」として、全国で初めて私の郷里（岐阜県関市）に開設いたしました。

お陰様で、過日5周年を迎え、それなりに安定した形が出来つつあると感じ、感謝しております。皆様のご支援に深く感謝申し上げます。

今回の通信は5周年を迎えた「リボーン洞戸」を今後より進化させるために、現状を再確認するためにアンケート調査を行いましたので、それを読み解きながら進めさせていただきたいと思います。

アンケートは2022年1月1日から12月31日までにリボーン洞戸をご利用いただきました131名のゲスト（全員がん患者）さんに対して郵送で行いました。調査結果は情報量が多く全ては紹介できませんので、できるだけ公平・簡潔にまとめました。

【リボン洞戸の位置づけ】



図1)は、以前の通信でお示ししたがんになる五か条(不眠・間違った食事・冷え・運動しない・笑いのない生活習慣)が10年以上続くとがんが発生します。西洋医学は優秀なツールだが、三大療法で治療して終了となっています。しかし、真に大事なことはがんが出てくる原因(生き方)を訂正する事であり、治療と同時になぜそうした間違った生活習慣となったのかを深く反省する必要があります。反省には熱量が必要ですが、「がん=死」と思っていればいるほど「死にたくない気持ち=生き方の転換を起し継続する力=熱量」となり、間違った生き方に気が付いた人はそれぞれを正しい生活(がんが消える五ヶ条)へと変えながら、その奥にある本来で本当の自分の志に気が付く事になります。その結果、がんの芽は発生しても自らの免疫力で駆逐され、がん腫の形成にはなりにくいです。がんは自らの力(自然治癒力=免疫力)で消せる(消える)のです。がんの言い分は「死ね」ではなく「変わりなさい」だけです。がんには間違いなく言い分があるのです。

この気づきを、私は外来で1時間かけて患者さんと対話し五か条に沿って生き方を転換するように話してきました。しかし、その人はその後自宅に帰れば、以前と同じ日常が流れており、直ぐ元の生活(がんが出来る生き方)へと戻って行ってしまふ。だからこそ、この重要な気づきがあったタイミングで、まだ熱量が高いうちに理想的には、元の生活には返さず、一定期間留め置き(宿泊し)、自分の病気と対峙する事が重要ではないかと思うに至りました。できれば、それはまずこの価値観を共有し、五ヶ条を落とし込むにあたり指導ができるスタッフが最も重要であり、大自然の中で静かでゆったり休息、瞑想できる場所に身を置き、食事もおオーガニックで無農薬、地場産で日本人の遺伝子にあった食で、運動する、加温するなど免疫の活性も同時に指導できるようなリトリートがある事が好ましいのではないかと思うに至ったんですね。

では具体的にどうするか?私は2つの大きなベクトルがあると感じてきました。

- 1、肉体レベルでの免疫力強化＝がんを許した生活習慣を洗い出し、五ヶ条で生き方の転換を図る＋補完代替医療の提供
- 2、がんの言い分を聴く＝本来で本当の自分の志を思い出し甦る（瞑想＋リボンライフノート＋スピリチュアルカウンセリング＋退行催眠＋バイオフィリア）

特にリボンにあたって重要な方法論もこの5年で蓄積され現時点では11項目に至っております（図2）。これら11項目の実践で必ずしもリボン出来るわけではないですが、間違いなくこれらの項目で自分の人生をチェックする事で、今までは気が付きにくかった自分の癖が炙り出され、延いてはリボン出来るのではないかと考えています。

少なくとも私自身は自分の体験から効果があると信じています。

図2)リボンするための具体的な11の方法

- ①がんになるまでの生き方をまず五か条で振り返り、なぜそうなったかを考える
- ②がんの言い分を聴く(とことん直接がんに聴いてみる内省する)
- ③がんになってからの人生を俯瞰する(変わったところは全てがんの言い分)
- ④未来からの要請を聴く(小さい頃の夢を思い出す/どうしても実現したい夢?)
- ⑤今までで「死にかけた」体験を振り返り、その深い意味を洞察する
- ⑥「飯田氏の生きがい論」で読み解く
- ⑦ケリーターナーさんの9つの生き方でチェックする
- ⑧がん体験者の話を聴く、その場に集う
- ⑨スピリチュアル・カウンセリングやスピリチュアル・ヒーリング
- ⑩前世療法、インナーチャイルドワーク(リボンカウンセリング)
- ⑪とことん自然と一つになる(バイオフィリアに漬かる)

そこで、リボン洞戸ではこれらを取り入れてプログラムを作成してみました。

思考錯誤の結果、現段階では図3)のような滞在スケジュールになり、現在はこのスケジュールに沿ってがん患者さんが自らのがんの意味に気が付き（言い分を聴き）本来で本当の自分に甦るお手伝いをさせて頂いております。

がんの言い分はがん患者本人へ届いております。よって、できるだけ一人でステイして頂き、原則は4泊5日のプログラムをこなして頂ければ、最終日には何らかの自分のがんの意味に気が付けることを願っています。ただし、プログラムは比較的多岐に渡り、参加はご自由です。全く何もしなくてもよく、そこは皆さんにお任せです。しかし、できるだけ脱日常して頂くために、携帯電話などは事務所預かりにさせて頂いております。

また、ここは病院でもホスピスでもありません。療養所に自費診療所（リボン洞戸診療所）を併設した施設です。ですから、保険は効きませんし、診療所内で提供される医療は全て自費となります。（高濃度VC、水素ガス吸入、還元電子、温熱、サプリなど）

また、基本的には主治医が外泊を許可されればおいで頂けますが、できるだけ紹介状があると助かります（なくても大丈夫です）。最低限身の回りの事はご自分一人でできること、そ

して医療行為（点滴や処置など）のない人に限らせて頂いております。また施設内には階段がありますので、歩行ができ、階段が昇れることも条件となります。やはりがんが進んでおられる方も当然みえます（多い）から、保険証（かマイナンバーカード）は持参ください。多くはないですが、今までも当施設ステイ中に急変され救急搬送したこともあるため、こうした不測の事態は常に念頭に置かれて下さい。

送迎は予約にて承っております。エントリーが火曜日ですので、お昼にJR岐阜駅に集合です。ご希望があれば事前にご予約ください。ペットは時に家族と同じですが、先の理由からお一人での参加をお願いいたします。また、何でもご心配なことは事前にリボン洞戸までお電話いただければ幸いです。（0581-58-2311）

図3) リボン洞戸滞在スケジュール

（基本は火曜から4泊5日、R5現在）

- 1日目（火曜）チェックイン、ガイドンス、院長によるリボン診療
セラピストによるスピリチュアルカウンセリング
補完代替医療（高濃度VC点滴、水素ガス吸入、還元電子治療、温熱治療など）、
瞑想、ヨガ、がんの言い分を聴くノート（リボンライフノート）、
リボン宣言（予祝）
- 2日目（水曜）ウォーキング、ヨガ、瞑想、リボンライフノート、ホ・オボノボノ瞑想
バイオフィリア（森林浴、芝生アーシング）海水温熱、麻蕪、アロマセラピー
セラピストによる退行催眠、補完代替医療、
- 3日目（木曜）ウォーキング、ヨガ、瞑想、海水温熱、バイオフィリア（森林浴、
芝生アーシング）補完代替医療、
- 4日目（金曜）ウォーキング、ヨガ、瞑想、海水温熱、補完代替医療、（時にサイレント
デイを入れる）チェックアウト（人により）
- 5日目（土曜）ウォーキング、ヨガ、瞑想、リボン宣言、シェア会
チェックアウト
*全て行うのではなく、個々人でこのいくつかを相談して選択します。

【内容説明】

- * **リボン診療**：現在のがんを西洋医学的な知見も踏まえて、それ以外に可能性のある補完代替医療も提案します。同時に、根本原因である「自分の生き方のどこにがんの原因があったのか？言い分は何か？」を共に模索し気づきの手伝いをさせていただきます。
- * **スピリチュアルカウンセリング（マリリンセッション）**：スピリチュアルカウンセラーにより、さらに根本原因探求を深めます（アンケート参照）。
- * **退行催眠（リボンカウンセリング）**：アメリカ医師会では保険適応の治療法です。セラピストによる催眠療法でがんの原因やその言い分を探ります（アンケート参照）。
- * **補完代替医療（高濃度VC、水素ガス、還元電子、温熱治療など）**：基本的にどれも細胞レベルで免疫を活性化する事が確認されている治療法になります。ここリボン洞戸も養老のクリニックでもこの治療法がベースになっています。数回の実施で感じてみる事が主眼です。帰宅後にクリニック紹介し繋がります。（アンケート参照）
- * **バイオフィリア（森林浴、芝生アーシング）**：このためにわざわざ大自然ある洞戸を選んだと言えます。大自然とは自然治癒力（自然が治す力）が大きいと書きます。その場に入るだ

けで免疫力が活性化することは既に証明されています。(田舎の人は長生き)

***がんの言い分を聴くノート：リボンライフノート**。上に記載したがんの言い分を聴く11の方法からいくつかを選び取り組んで頂きます。驚くほどの発見を体験され、これこそががんの原因であり言い分であると涙される人もおられます。(アンケート参照)

***リボン宣言**；エントリーの時に予祝としてそうなれる自分を予めお祝いします。さらに最終日にもご自分なりの真に自覚できたがんからの呼びかけ(本来で本当の自分からの呼びかけ)を宣言してもらいます。正解などありません。リボンに貼り出されています。

***ホ・オポノポノ瞑想 (Ho'OPNOPONO)**；「ハワイにおける告白による和解と赦しの習慣、社会秩序、家族関係を回復するための習慣、病気からの回復法、予防法である」(Wikipedia)自分自身のインナーチャイルドに向けて4つの言葉を言います。「ありがとう。ごめんね。許してください。愛しています」をただ唱えるというもの。順番はなく、心を込める必要なく、言うべき回数も決まっていません。時にあたりこの4つ全てでなくとも唱える事で事態に変化が起こるといわれており、導入しています。

*その他にももろもろメニューはありますが、どれも強制されるものではなく、全く参加は自由です。一日何もしないという超贅沢な日もあって良いのではないのでしょうか。頑張ってきたのですから。それが下のアンケートにある滞在目的の「休憩」になります。でも、リボン洞戸はただ滞在するだけで超バイオフィリアには満たされます。

さて以上をドキュメント風にリボン洞戸チーフコーディネーターの池田がまとめてくれましたので、以下にご紹介いたします。

【リボン洞戸の体験】 by 池田

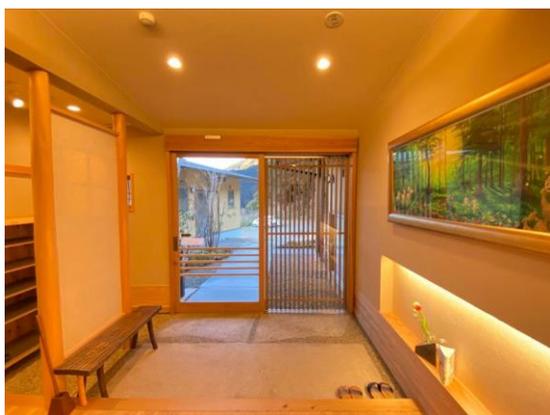
毎週火曜日13時チェックインの時間です。今日もまた新しいドラマが始まります。主役はもちろん、滞在されるゲストの皆さまです。エントランスでお迎え、初めての方は緊張気味で

足を踏み入れますが、リピーターの方は笑顔で「ただいま！」と言って入って来られます。私達も「おかえりなさい」とお迎えいたします。

ある時、思ったようにご予約が取れず、1ヶ月待ちでようやく来られた方がおられました。初めてガンと診断された不安で滞在までの間に何度かメールでやり取りをしていました。

「初めまして」なのですが、「やっと会えたね！よく来たね！」とお声をかけた途端、涙を流されました。ここに来てホッとした様子

でしたが、ここに来るまでどれだけ不安だったんだろう…。皆さん辛い気持ちを閉じ込めてお



越しになるのだと感じました。

いよいよリボン洞戸での滞在スタートです。

まずはスタッフからリボン洞戸での過ごし方についてお話をします。

簡単な自己紹介をしていただき、滞在期間中に自分の呼ばれたい名前を自分で決めます。誰かが決めた名前ではなく、自分で決めるのです。恥ずかしいから〇〇ちゃんなんて言わないでという方もあれば、オードリーヘップバーンに憧れていたの、一度でいいから「オードリー」って呼ばれてみたかった！と自由に決めていただきます。

滞在スケジュールの次は本来で本当の「がんの言い分」を聴くために「がんを通して本来の『志』に甦る11の方法」のお伝えしてこれから土曜日(もしくは金曜日)までの間、自分と向き合い『志』を見つける心の旅が始まります。

院長先生の診察を受けて、セラピスト岡村先生の「スピリチュアルセラピー」を受けて、ようやく夕食です。他のゲストさんと食卓を囲んで家族のように一緒に食事をします。洞戸という田舎ですから、どこでも手に入る食材で作ったお母さんの昔ながらのご飯といったところでしょうか。春にはヨモギやふきのとう、梅が収穫されたら梅干しの仕込みに茶摘み、夏には鮎も…毎日の手仕事が詰まった食事をいただきます。

お風呂の時間は男女時間別で入ります。一番の喜びは、手術後は大きな入浴施設には入れなかった方が入れるということ。みんな同じがん患者だから。時には相談をして一人で入られることもあります。誰の目を気にすることなくゆっくり浸かってリラックスできます。お湯は温泉ではありませんが、湧き水を使用しています。高賀山系の超軟水をお料理はもちろんお風呂、お部屋にも。チェックイン時には市販されている「高賀の森水」を差し上げていますが、飲みきったらキッチンでリボンの水を汲んで飲むようになっていきます。





夜は良い眠りにつくための瞑想をします。でも今日は疲れてもう眠いわ〜という場合は「寝る」ことの方が大事ですから、無理をして参加しないでね。とお伝えしております。静かに坐って今ここに意識を向けること、不安で頭の中がいっぱいだから頭も休めましょう。いっぱい、いっぱいの頭の中、それも今の私。客観的に自分を捉えることで気持ちを落ち着けていきます。ろうそくの灯の中でゆっくりと自分を見つめる時間。そして10時には消灯になります。今日1日の自分に感謝しておやすみなさい。明日も良い一日で在りますように手を合わせて祈りを込めて終わります。

朝は6時から入浴ができます。朝日を見ながら、季節によってはしらじらと夜が明ける様子を眺めながら、なんて気持ちの良いことでしょう。ある方が、お部屋からみえる様子は枕草子の世界ですね、段々山際が明るくなってきてとてもきれいでした。まさに「春はあけぼの〜」ですね、平安時代も今も人が美しいと思えること感動するものって変わらないんですね。今の生活ではこんな感覚に気づけません。と言われていました。

朝ヨガではできるだけ運動習慣をつけていたいただきたいなあという思いもありますが、身体が休みたがっているような時は無理をしないで身体の声を聴き勇気を持って休んでください。参加された皆さんに合わせて無理のないポーズやストレッチなどを行います。ゆっくりと身体を緩めて、終わりには臨終体験瞑想で深いリラックスを味わい、ゆったりした気持ちで2日目が始まります。朝は命のスープを飲んで半断食の体験ですがお薬を飲むために必要な方や医師の指示である場合はご飯を召し上がっていただきます。



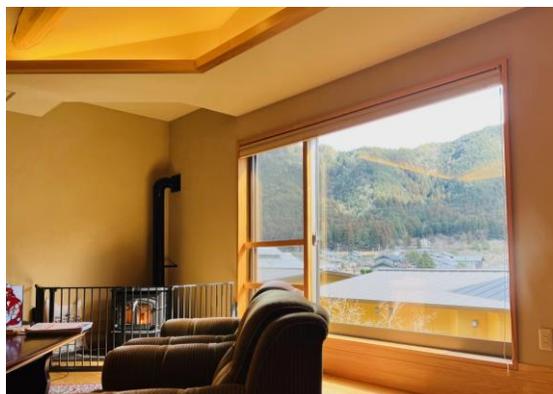
2日目のワークは「リボンライフノート」で自分と向き合いを深めていきます。いくつかの質問に答えていくノートです。自分を客観的に見て受け入れる。たったそれだけの事ですが気づきを得られる方もあったようです。先日オンラインで再会をした方ですがあるお話会の中でこのノートがキッカケで行きたい所へ行き、会いたい人に会うことをされて気が付いたら医師から言われた余命はとっくに過ぎてもう無理だと思われていた復職もしました！と発言されていたのです。なんてうれしいことでしょうノートがキッカケになったということではなく、自分の志を見つけてがんのため五か

条生活ではなくて、がんがあっても楽しく生きるための五カ条生活に変わったからではないでしょうか。全ての皆さんに気づきがあるというわけではありませんが、自分を深く掘り下げてみるそんな作業はここでしかできないと思います。

仲間とも打ち解けお互いに自分の話も進みます。前日の不安な顔はほとんど見られません。そして前世療法の細川先生による「リボンカウンセリング」でさらに潜在意識への探求が深みを増していきます。今夜は瞑想で今日1日を振り返ります。

3日目の朝、昨日の表情からさらに笑顔が増えてきます。食欲が増した方もおられます。この場所や雰囲気に馴染んで皆さん自分の家のように。今日のワークは「ホ・オポノポノ瞑想」といい天外伺さんが考案されたホ・オポノポノの4つの言葉にメロディーをつけた歌う瞑想法です。メロディーはあるゲストさんが自分で作曲をされたというのでそれを少しアレンジしてリボン流になっています。私がウクレレで下手な伴奏を付けて歌うのですが、歌いながら涙をする方も多くいらっしゃいます。昨日から涙腺崩壊と言って笑い泣きする方や言葉や声が琴線に触れたかのようにそっと涙しながら歌う方も。

何度もリピートして下さった高齢の女性はホ・オポノポノの瞑想は今までで一番じっくり来たわと言いながら、こっそり私に言いました「私ね、不謹慎かもしれないけどがんに消えろとか消えて欲しいなんて思えなくなっちゃったの。だってね、この子(がん)のおかげでここに来られたし楽しいことをもっと経験しようと思えたの。板取川の水面がキラキラして綺麗でね、とっても幸せな気持ちになって、あれ？私このままでいいんだって思えたの。だからこの子はすぐ消えなくもていいし、それどころか感謝してるのよ。」と、思わずその方とハグしました。こんな素晴らしい体験を聴かせていただけるだけで本当に幸せを感じます。今がんで不安な方にとっては驚くような言葉かもしれませんね。



4日目はお帰りになる方もあれば後1日を過ごされる方もおられシェアしあうのです。もうこの時にはもう身内のように別れが惜しくなります。出会ってたった4日なのに同じ時間想いを分かち合った人たち。今回出逢ったのもご縁です。立場や肩書も全く異なる方々が出会い友達になり「がん」でなければ出逢わなかった方達。「がん」になったからこそ得られた大きな気づきや体験、大切な経験。

4日目は何もありません。ワークとして提供はしません。自分がやりたいことをやりたいように過ごす。滝へ行って瞑想にふける方、キッチンに入ってお料理の講習を受ける方、楽器の演奏をする方…過ごし方は自分で決めるのです。この3日間を味わいながら本当の私は何がしたいの？と振り返りの日になります。

最終日は名残惜しいですが4泊5日の心の旅を終えてそれぞれの場所へ戻ります。お帰りの時は「行ってらっしゃい、またね!」とお見送りをします。だから次に来るときは「ただいま」「おかえり」なのです。

先述の高齢女性のように「がんがあっても幸せ」と言われる方がときどき現れます。きっと「リポーン」した先にあるのは大きな変容や私は変わった!と目に見えることばかりではなく、何でもないことや小さなことが実はとても幸せなんだということに気づけることではないかと思えます。

リポーンライフノートにこんな質問があります「幸せ〜と感じるのはどんな時?」

家族と食事をしているとき、子供といるとき、お風呂に入った時、美味しいものを食べている時、人の笑顔を見れた時、布団に入って眠る時などなど、ほとんどの方が何でもない日常をお答えになっているのです。何でもない日常こそが幸せでとても大切なことなのです。

どうか皆さまが幸せでありますように。スタッフは寄り添いながらただ祈るばかりです。

リポーン洞戸アンケート調査

さて、では実際にリポーン洞戸をご利用いただきましたゲストさんやそのご家族はどう感じてみえるのでしょうか?

私は2022年1月1日から12月31日までの間にここリポーン洞戸にステイされた131名にアンケートをとってみました。

【アンケート前文】

当施設はご存じの通り「がん」患者様のための施設であり、多くの患者様にご自分のがんの原因を知り、疎かになった五か条の生き方（睡眠習慣・食事習慣・運動習慣・加温習慣・笑い習慣）を見直し、なぜそうなったのか?がんの呼びかけに芯から気が付き生き方が転換されると（全人的変容）、自ずと自然治癒力が再活性化することを目指しています。

具体的にはリポーン洞戸でゆっくりと心身とも癒され、自分を振り返るワークやセラピー、ヨガなど受けて頂き、また地場産の食事を召し上がって頂き、超軟水のまろやかなお湯に浸り新しい生き方を模索して頂いております。加えて補完代替医療（高濃度VCや水素ガスなど）も取り入れ肉体レベルでも免疫の活性を図ってきました。そして、今後もより充実させ「このお陰でリポーン出来た」と言われる施設を目指し続けています。

そこで、今回はリポーン洞戸をご利用いただけました皆様にご感想をお聞きすることで、より施設やプログラムの充実を図る事を目的として皆様にアンケート調査をさせて頂きたくお便り申しあげました。

アンケート「リポーン洞戸について」（ゲスト用）

以下の質問に○をつけてください。また（ ）にご意見を率直にお書きください。

- Q1) 年齢（ ） 性別（ ）
 Q2) 病名（ ） ステージ（ ）
 Q3) リポーン洞戸の滞在目的は？（複数回答可）
 ①生き方の見直し ②がんの言い分を聴く ③休憩 ④がん治療 ⑤その他（ ）
 Q4) 以下の書籍はお読みですか？
 ①「がんが消えていく生き方」 ②「死が教えてくれた幸せの本質」 ③読んでいない
 Q5) リポーン洞戸で受けられた補完代替医療（以QAM）はどれですか？（受けた療法全て○）
 ①高濃度VC ②水素吸入 ③還元電子治療 ④温熱治療 ⑤他（ ）/感想（ ）
 Q6) リポーン洞戸で受けたセラピーは以下のどれですか？
 ①岡村スピリチュアルカウンセリング ②細川退行催眠 ③なし/感想（ ）
 Q7) リポーンライフノートの取り組みで何か発見はありましたか？（ ）
 Q8) ご自分のがんの意味（言い分）は分かりましたか？（ ）
 Q9) あなたにとってズバリがんとは何でしょうか？（ ）
 Q10) あなたにとって最も勇気をくれた言葉、行為は何でしょうか？（ ）
 Q11) リポーン洞戸を100点満点で評価すると何点ですか？（ ）点
 Q12) リポーン洞戸をより良いものにするために、不足するものは何でしょうか？（ ）
 Q13) リポーン洞戸に対する感想を何でもよいのでお書きください（ ）

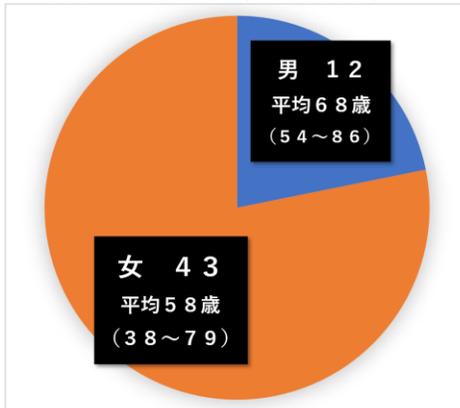
この結果のいくつかを以下にご紹介致します。

【対象・年齢・がんの種類】

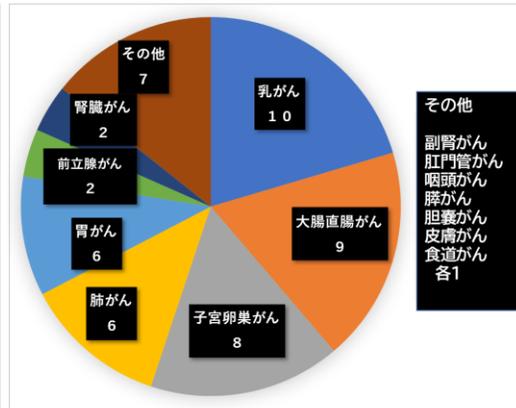
対象；56名（131名中、43%の返信率）

令和4年1月1日～12月31日までのリポーン洞戸利用者全員131名に郵送

年齢・男女比（56名中）

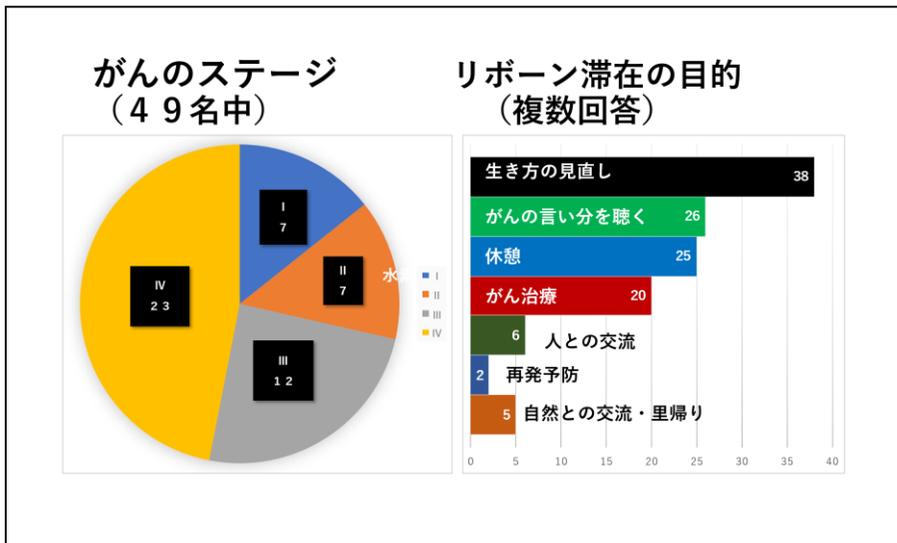


がんの種類（49名中）



131名へのアンケートは郵送法で行い、返信は56名（43%でした）男性12：女性43で、女性が3.6倍多いのは、やはりがんを生活習慣で改善させるという視点に男性はピンときにくい（そそられない）、それと仕事などの関係含め、4～5日間休みを取る事が困難（平均が68歳と退職後が多い）などがあると思われました。がんの種類は前回アンケート（2015年）同様、乳がんが一番多かったです。

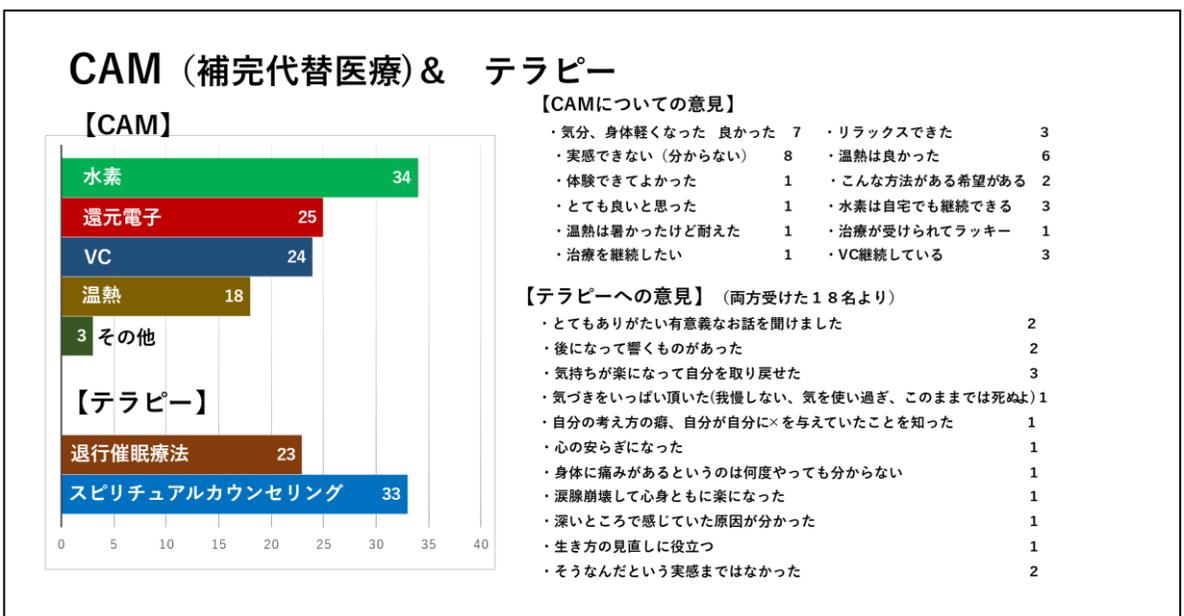
【がんのステージ・リボン洞戸滞在目的】



がんのステージは前回同様IVが多いです。「もうすることがない」、「やりつくした」などの西洋医学的方法論で見放されたと患者さんは感じて見えるようで、でも諦めたくないという人が多かったです。滞在の目的が「生き

方の見直し 38」や「がんの言い分を聴く 26」という内容ですが、これは拙著「がんが消えていく生き方」を読まれているからだと思われました。(ほぼ全員のゲストさんがこの本を読まれています)同時に休憩も 25 と多く、平素の治療などによりお疲れである事が伺えます。加えて、がん治療も 20 (36%) と比較的多く、加えてステージ 4 に多かったです。これは西洋医学的に根治不可能といわれても「生きたい」という表れではないかと思われましたが、「生き方の見直し」や「がんの言い分を聴く」項目も同時に選択される人も多く、これら目的はどれも共存しうることになります。

【受けたCAM、セラピー】

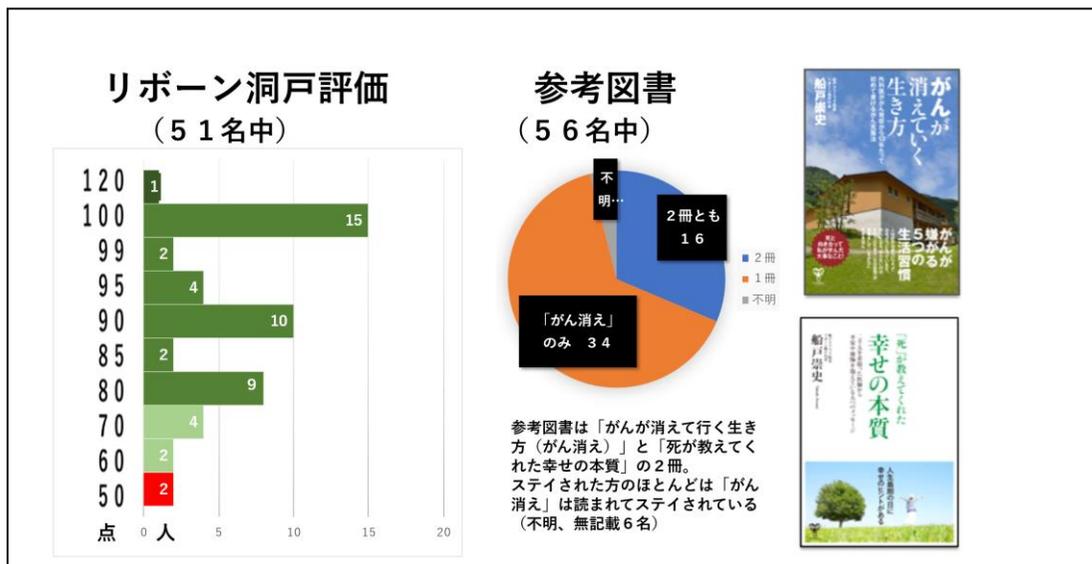


補完代替医療 (以下 CAM) は高濃度 VC と水素ガス、還元電子治療、温熱治療のベースの 4 つとも受けられる人も多い一方、夏場は温熱治療は少ない傾向があります。最も多いのは水素

ガスの吸入ですが、これはただ経鼻のカニューレにて装着するだけという簡便さや料金にもお手頃だという意見もありました。一方で CAM の効果が分かりづらい、実感できないという意見もありましたが、滞在期間中に経験できるのが2回程度であることも関係していると思われます。

一方セラピーですが、両方を受けた人は18名(32%)でした。自分の心深くまで直面された人も多く、気持ちが楽になり、気づきがあり、自分の癖にも気が付かれ、生き方の転換に役立つと評価される一方、実感は得られなかったとした人も2人いました。

【リボン洞戸の評価・参考図書】



参考図書として拙著を既に読まれているかを調査しました。(施設のコンセプトは「対象はがん患者のみ、加えてがんに言い分があり、それを聴き本来で本当の自分に甦る＝リボンすること」でありそれを拙著「がんが消えて行く生き方」でご紹介したためです)

すると不明を除くほぼ全員(50名89%)読まれていたことが分かりました。もう一冊「死が教えてくれた幸せの本質」も16名(29%)読まれており、この16名は2冊とも読まれて参加されたこととなります。(ここでは割愛しましたが、前者「がんが消えて行く生き方」は、希望、勇気を貰えたという感想がある一方、後者「幸せの本質」では、重くて辛かったという感想もあり、現在がん闘病中の方は読まれるなら前者のみが無難かなと思っています。しかし筆者としては本当は両方で1つだと思っていますので、治療モードから心に余裕が少しでもきたら是非後者の本もお読み頂きたいですね)

またリボン洞戸の評価では、概ね高評価を頂き、平均点では81点でした。しかし、いい所は伸ばし、むしろ課題を真摯に受け止め改善を図る必要をスタッフ全員で話し合っています。また、アンケートに反映されない、返信いただけなかった75名の方々も、状況から推測されるに既にご逝去されおられる可能性が高く、勢いそのご遺族からすると今更アンケートなどは如何?という心情を拝察しております。しかし今回は飽くまでアンケートの調査結果をまとめる作業であるという点でご容赦頂きたく思います。

【質問5, リボンライフノートでの気づきはありましたか?】

質問5) リボンライフノートでの取り組みで何か発見は?

- | | | | |
|--------------------------------|----|------------------------------------|---|
| ① その時にはよく分からなかったけど、徐々に気づきがあります | 1 | ⑮ 自分の心は怒りでいっぱいだった | 1 |
| ② 自然とともに生きる、がんばらない | 1 | ⑯ 自由に生きて良いんだよ、全て自分次第 | 1 |
| ③ 自分に向き合っていない事に気が付いた、気持ちの整理 | 3 | ⑰ 死を改めて冷静に見つめる事ができた | 1 |
| ④ すごく良かった、驚き | 1 | ⑱ 自分を大切にしていないことを発見 | 1 |
| ⑤ 自分の思考が分かった | 1 | ⑲ 今後のやりたいことの発見 | 1 |
| ⑥ 忙しかった | 1 | ⑳ 慌てず、焦らず、ゆとりある人生を心がけよう | 2 |
| ⑦ 自分自身を改めて知る機会、自分の考えが分かる | 10 | ㉑ 今までの自分をすべて捨てた | 1 |
| ⑧ こうしたやり方があるんだという気づき、重要性 | 2 | ㉒ がんは忌み嫌うものではなく自分自身だよ、愛すべきものなんだよ | 1 |
| ⑨ 家族など周りに大切な人がいる事がわかった | 2 | ㉓ ありすぎて時間が足らなかった | 1 |
| ⑩ よく分からない、さがしている途中 | 2 | ㉔ がんは憎きものと思っていたけど、名前を付けるころから可愛くなった | 1 |
| ⑪ 特になし | 3 | ㉕ 自分は自然の一つ、事態を明確につかめば改善の可能性はあるよ | 1 |
| ⑫ 押し込めて頑張りすぎていた自分の再発見 | 2 | ㉖ 同じような内容になる | 1 |
| ⑬ 感謝する事、楽しむこと、文字にする事の大切さ | 2 | ㉗ ホーボノボノ瞑想の言葉が印象的 | 1 |
| ⑭ がんと向き合う事、受け入れる事 | 2 | ㉘ がんは自分を見直すためのもの | 1 |

リボンライフノートの取り組みでは、皆さん本当に自分自身と深いところで出会い、再発見され、気づき、更に自分自身に励まされ自分を大切な存在である事などが書かれている。この発見自体が自分のがんにならなければ取り組まなかったことを想うと、まさに最後の回答のように㉘がんは自分を見直すためのものと言う事になるのであろう。

【質問6, がんの意味、言い分は分かりましたか?】

質問6) がんの意味(言い分)は分かりましたか?

- | | |
|---------------------------------|----|
| ① 表面でうまく生きようとして、いかに防衛してそれが塊になった | 1 |
| ② 頑張らない、無理しない、荷物を下ろす、忘れる、大切に | 19 |
| ③ 変わって人生を楽しみなさい | 4 |
| ④ 本来で本当の自分に戻ろうよ | 1 |
| ⑤ わがままな自分を気付けてくれた | 1 |
| ⑥ 自分自身をもう一度見直す、生き方の転換 | 5 |
| ⑦ あなたらしい生き方をしなさい | 1 |
| ⑧ 怒りと悲しみを手放しなさい | 2 |
| ⑨ 食事を変えなさい | 1 |
| ⑩ いじめないで、我慢しすぎだよ | 3 |
| ⑪ もっと自分を好きになって感謝して朗らかにいきなさい | 4 |
| ⑫ もっと身体と対話して、共存、共生 | 1 |
| ⑬ 良いところまで分かったが、今一 | 1 |
| ⑭ あまり仲良くしたくない相手 | 1 |
| ⑮ 分からない | 4 |

一つ一つががんの言い分です。がんはあなたに「がんばらない、無理しない、楽しむ、生き方を見直す、あなたらしく、転換、食事を変える、自分を好きに、感謝して朗らかに、共存する」という事を言っています。中には、よく分からないという人もいますが、そ

もそも分からないのでリボン洞戸が必要だと感じ、ステイレワークが必要だと感じているので、途中経過ではないかと私は思っています。おしなべてこれらから言える事は「今の生き方から変わりなさい」であり、8年前に行ったアンケートと同じ結果となりました。

【質問8、最も勇気をくれた言葉、行為は何ですか？】

質問8) あなたにとって、最も勇気をくれたこと（行為、言葉）は何でしょうか？

① スタッフが寄り添ってくれた事	1	⑭ 「あなたは大丈夫だと思う」「もう来なくて良い」という言葉	1
② 不安を話せる場がある事	1	⑮ 先生との握手	1
③ 皆さんの生きる力	1	⑯ スタッフの存在、同病（がん）のゲストの存在	2
④ 今を生きる（素直に生きる）	3	⑰ 「身体は治るようになっていきます	1
⑤ 治療をやめた事などそれでいい	1	⑱ 「人は必ず死ぬ」	1
⑥ 同じ立場の人（がん患者同し）で話が出来た事 その懸命に生きる姿	7	⑲ 生活習慣の改善で治る	1
⑦ 自分自身を褒めればよい	1	⑳ ホーボノボノ瞑想（歌）	2
⑧ 笑顔	1	㉑ 「あなたはもう導かれていますよ」「あなたならできるよ」	2
⑨ 子供から「もっと生きて」と言われた事	1	㉒ 「ひとはもともと強い存在なんですよ」	1
⑩ いつも孫が一緒に来てくれること	1	㉓ 先生のエネルギーが今高いこと	1
⑪ 自分は自分、病気があろうがなろうが大丈夫	1	㉔ 先がある、道がある、道しるべがある	1
⑫ もっと休んで良いよ、頑張らなくていいよ、手抜きで良いよ	5	㉕ 「大丈夫、皆いるよ」という言葉	2
⑬ コロナにかかった時に、自分の免疫力を信じようと思った	1	㉖ 家族のサポート	1

概ね 励ましの言葉や家族、友の存在、サポートなどが最も勇気をくれたという。やはりがんが進行して西洋医学的に手立てがなくなったからと言っても、我々医療者は医師としてできる事が緩和ケアしかなくても、人として笑顔で励まし寄り添う事が重要であると思われた。

ご家族へのアンケート結果

アンケート「リボン洞戸について」（ご家族用）

以下の質問に○をつけてください。また（ ）にご意見を率直にお書きください。

- Q1) ゲストさんとの関係は以下のどれに当たりますか？
① 伴侶 ② 父 ③ 母 ④ 子供 ⑤ 親戚 ⑥ その他（ ）
- Q2) 以下の書籍はお読みですか？
① 「がんが消えていく生き方」 ② 「死が教えてくれた幸せの本質」 ③ 読んでいない
- Q3) ご家族から見て、ご本人はがんを発症してから何か変わったことはありましたか？
⇒（ ）
- Q4) ご家族から見てズバリがんとは何でしょうか？
⇒（ ）
- Q5) ご家族から見て、ご本人はリボン外来やリボン洞戸滞在で何か変わったことはありましたか？
⇒（ ）
- Q6) ご家族から見てリボン洞戸に要望することがあれば何でもお書きください。
⇒（ ）
- Q7) リボン洞戸に対する感想を何でもよいのでお書きください。
⇒（ ）

アンケートでは、ご家族が記載されたのが17名、そのうち既に患者さん自身が故人となられ、ご家族のみが記載されたアンケート結果は3名でした。（14名は本人と家族の両方が記載）家族は伴侶13名、子供3名、母親1名で、伴侶が多かった。

実は前回 2015 年のアンケートでは、自己採点でがんになる前と、なってからの人生評価を100点満点で評点して頂いた（今回は実施していません）。その結果、平均点でがん前72点、がん後76点とがんの後の方が人生評価点数が高いという結果となった。この時に、ご本人が死去されているなど記載できない時にはご家族に代わって点数評価して頂いた結果、多くの場合、

本人評価では人生点数ががん後少し～大幅に上がる傾向があったのに、家族の評価は大きく逆に大きく低下（がん前 90 点⇒がん後 10 点、がん前 80 点⇒がん後 0 点など）があり、本人評価との乖離が大きかった。ひとえにその理由にあった「何であれ、やはり生きていてほしかった」という悔しさの表れだったと思われた。しかし、それは決して患者本人の正しい認識かは判別できず、同等の評価軸で問うたこちらの設問ミスと判断した。そこで、今回は、ゲスト（患者）本人とご家族を分けて別々に評価する事とした。

【家族から見てがんとは何か？】

家族 2) ご家族から見て、ズバリがんとは何でしょうか？

- | | |
|-----------------------------|---|
| ① 生き方を再考する、様々なことを気づききっかけ | 3 |
| ② 避けて取りたい病気だが命を考え直すきっかけとなった | 1 |
| ③ 認識して乗り越えるべきもの | 1 |
| ④ 自分の作ったもの、全ての生活習慣の結果 | 2 |
| ⑤ 気づくべき課題で体からのメッセージ | 1 |
| ⑥ 死を意識してそれまで夫婦で迷いながら生きていく | 1 |
| ⑦ 誰にでもおこりうること | 1 |
| ⑧ 夫婦の時間が以前より大事に思えるようになった | 1 |
| ⑨ 人間にとって避けられない病気 | 1 |
| ⑩ 自分の意志にそぐわない事の蓄積の限界を超えたもの | 1 |
| ⑪ もっと健康についてしっかり考えなさい | 1 |
| ⑫ 過酷な運命、重い病気、悪病 | 3 |
| ⑬ 生きてきた足跡であり、これからの人生のリセット | 1 |

その結果、今回のご家族の「ズバリがんとは何でしょうか？」という設問で、まさに本人が「がんの言い分は何ですか？」を感じ受け止めた姿が評価されていると思われた。

しかし、やはり中には「過酷な運命・重い病気・悪病」と評価

された人が 3 名あり特にその 2 名は既に患者を亡くされていた。その意味では、推測であるが、今回のアンケートに返信がなかった 75 名の多くの方はこの評価（家族としては辛い）が代表されるものかもしれない。当然の心情とも思われる。

しかし、14 名（組）の現在多くの夫婦をして闘病中の場合は、がんへの価値観を共有し、きっと励ましあい、笑顔で温かく接しておられるからこそ、本人がそこに生き甲斐を見出されているのではないかとも思われた。

【アンケートから見えるリポーン洞戸の課題】

アンケートから見えるリポーン洞戸の課題

- ① 食事：朝食は欲しい。スープだけは辛い。タンパク質が欲しい
- ② スタッフ：よく寄り添ってくれたが男性スタッフが欲しい
- ③ BGMがあるとよりリラックスできるのではないかな
- ④ もっと深い話ができる場が欲しい
- ⑤ 長期間の療養が出来るようにしてほしい
- ⑥ ペット同伴を認めて欲しい
- ⑦ 施設内に自販機を置いてほしい
- ⑧ お風呂がもっと自由に何度でも入りたい。男女別。時間も自由
- ⑨ コストが高すぎる

まずもってこれらの意見本当にありがとうございました。課題は成長の親であり、これ以外にも諸々の細かなアドバイスも頂いております。上記に関しては、できる事とできないこともあります。とにかく現在当リボーンスタッフと相談しながら少しでも心地よく、リボーンに相応しい環境造りに励みたく思いました。

まとめ

今回は、リボーン洞戸5周年を記念して、昨年一年間リボーンに滞在頂いた全ゲストさんへのアンケート調査を実施した結果をもとに、がん患者となられた本人や家族に、がんとは何で、何を言っていたのか、また何に苦悶し、どう乗り越えようとしたのかを見てきました。

新型コロナやウクライナ戦争など生きる背景にまで暗雲垂れ込める中、自らのがん宣告は如何に辛かったでしょう。ここは今回のアンケートを取るうえでバイアスとして考慮が必要だと思いました。

図らずも、2015年に「リボーン外来を受けて」というアンケートを実施した時にはまだリボーン洞戸はなく、ステイはなかったのですが、がんの言い分に関して言えば「変わりなさい」だけである点は今回も同じでした。今回初めて勇気をもった言葉や行為をお聞きしたところ、やはり「励まし・希望」の言葉や行為は大切だと再確認しました。人は最後の最期まで「大丈夫、私がいるよ」というただ傍にいただけでもどれほど心強いのかを教えてくださいました。

全体を通して、がんの言い分は変わりなさいですが、何からどう変わるのか？を考察してみました。従来の生き方についての記載はないものの、「もっと自由に楽しみなさい」という表現はまさに今は「自由じゃないね、楽しんでいないね」という理解が出来ます。

その意味では、やはり3G⇒LTEにつきますね（雲黒斎さん曰く）。

3Gとは義務・犠牲・我慢ともがまんして、がんばる、がんこものとも言います。

LTEとは

- ① 愛おしむ (Love)
- ② 感謝 (Thanks)
- ③ 楽しむ(Enjoy)

この方向に「変わりなさい」だと私は感じました。しかし混乱した戦争さなかの世相、そんな状況で愛おしめるか？感謝などできるか？楽しめるか？だと思のです。

だからこそ、私はまずは「にもか笑い（にもかかわらず笑う）」が重要ではないか？笑顔は心に余裕をつくります。余裕という空間ができるのです。小さくても良い、その空間に少しだけ愛と感謝と楽しさを満たしていくことから始めたいと思いました。

そして実践です。私たちは自分一人では何もできない小さい存在です。しかしその気になれば（志を思い出し甦れば）、自分一人からすべてが始まる大きな存在なのです。自分を見くびらず、今のこの時代に生を享けたことを使命として、眼を開いて生きていきたい。

そういうリボーンを創っていきたくないと願いを新たにしています。