

それぞれのリボン体験 ～がんはあなたをどう変えたのか～

船戸 崇史

前月号（第145号）では、リボン洞戸5周年記念として、今までのリボン洞戸の取り組みや、アンケート調査から見える評価や課題などを紹介させて頂きました。

そして私の結論は、「深くリボン洞戸の必要性を再認識できた」ということです。

開業早々は、何とかこの施設が3年は持ちますように～と祈ったのを昨日のこのように覚えております。過日5年たちましたから、まずはほっとすると同時にやはり「がんの言い分を聴く施設」は必要だったんだと思っております。

その分、現在のがん診療に関しての一連の日本における仕組みは、まだ不十分ではないかと改めて思います。がんが死因の1位である以上、勿論治すための研究は今までも、これからも重要です。しかし、それでお終いではないんですね。

「死」は善悪ではなく摂理であると思えば、西洋医学に「健全な死」というカテゴリーを加え、がん治療学に「西洋医学の限界」という項目を入れるべきではないでしょうか。がんが治らなかったら人は死ぬ、しかし、がんが治ってもいずれ死ぬという真実をきちっと教育し、大事なことは、しっかり「死生学」を学び、飽くまでがんは死に直結する病気であるからこそ、どう生き切るのか？それをどうケアするのか？までをしっかりカリキュラムに盛り込んでいく必要があると思うのです。

最低限、現行のいずれ来る西洋医学の限界の後に、突然「緩和ケアだね」では間違いなく不十分だということでしょう。

私たちは、どこかで知っています。日頃は気にしないように、見ないようにしているタブーの一つが「死」です。でも、あの偉人も先人も友人も大事な人たちもいずれ必ず死に逝くという厳粛なる現実として深く私たちの心の中に刻まれています。

重要なことは一人称の死に対しての「納得」なのではないでしょうか。「もういいよ」と思えるかどうかだと思うのです。（ふっと思ったのですが、子供の頃の「かくれんぼ」はこの予行演習かもしれませんね）

西洋医学はその「死」を遠ざける手段として極めて重要です。しかし、ある時、突然「緩和ケア」と言われるのです。これでは「納得」からは程遠い。だから、ほかに助かる方法はないか？とリボン洞戸の門をたたかれる人も多いのです。

旅人の心がけ～がんをリュックに入れて歩む

私は、ただそれを受け入れるところから始めます。（だれでもそう言われては混乱するのは当然でしょう）そして言います。

「私もがん患者ですから、まああなたとはがん友ですね」そして、がんができる仕組みと治

る仕組みの説明をします。

「がんは誰でもできるようになっています、が、もっと大事なことは私たちは治るようになっていることです。治らなかった人が2人に1人いると言われますが、それは治る邪魔をしたからであり、それがあなたであり私なんです。

でもね、重要なことは、がんになっていないもう一方の2人に1人が、そこまで品行方正な生き方をしているかということなんです。 (そういう人も稀にはいるかもしれないけど?) だから、聖人君子になろうとする必要はないですよ。まずは、自分の生き方を5か条 (睡眠・食事・加温・運動・笑い習慣) で振り返ってみて、自己採点で低いものの訂正から始めてみましょう。間違いないことは、今までの生活 (生き方) から離れれば離れるほど、がんから離れることになるということです。まず身体作りは良食、免疫活性は良睡、体質改善のスピードアップは加温と運動、人生の目的である幸せはその表情 (笑うこと) から始めてみる。さあこれからですよ。」

確かに、がんの原因の大きなところは老化であり遺伝的な要因はありますが、老化はスピードの差はあれ誰にも平等に訪れます。遺伝的要因は、どうしようもないので (それを選んだのはあなた) この際は、触れません。 (触れても仕方ない)

そしてとても重要なことは、何度言っても言い過ぎではないことが、気が付くととっぷり漬かっている逡巡する思考の轍^{わだち}です。知らないうちにそれが「生きる目的」にすり替わっている。それが「がんを治さないと死ぬ」という幻想ですね。がんが治ってもいずれ死にますからね。ここには絶対に「がんとの共存の道」はないんですね。

われわれは人生の旅人です。殆どの旅人はリュックを背負うか、キャリーバックを持っています。多くは必需品が入っています。では、人生を旅する私たちががん患者も、そのがんを、全部一度このバッグに入れてみませんか。あまりに重すぎるなら、時には少しは出す (入院、治療) 必要があるかもしれません。でも、少なくとも、この重い荷物 (がん) を捨てるまで、動かない～と言っているのは、人生の旅が一步も踏み出せない可能性があります。まあそれも人生かもしれませんが、折角今はそこそこ自由に動く五体があり、美しいものを見る目も、素敵な音楽を聴ける耳も、芳香を嗅げる鼻も、美味しいものを食べる口も、ワクワクドキドキできる心もあるなら、まずがんをリュックに入れて、一緒に歩み出してみませんか?

今回の通信は、感想文という形で2つの切り口でご紹介させて頂こうと思います。

まずは、最近リボン洞戸へおいでになるほぼ全員が拙著「がんが消えていく生き方」をよく読み込んで来られる方ばかりになりました。本当にありがたい限りです。時には、著者の私よりも本の内容に詳しい人もいるくらいですから・・・(笑)。

そこで、最初は、現在私が出向いて臨床の現場の講義を持たせて頂いております某大学薬学部の学生がこの本を読んだ感想文をご紹介いたしましょう。まだ20歳ほどの学生と言えども深い考察と提言がされています。先が楽しい学生さんですね。

2つめは、本当に沢山のゲストさんが既にリボン洞戸を体験され、どう感じられたかをリボ

ーン洞戸の池田（施設長）の視点からまとめてくれました。今回は3名だけですが、実に開業以来既に400名を超えるゲストさんがリボン洞戸の門をくぐられました。たった4～5日の滞在で本当に変わって帰られます。嬉しい限りです。それを少し始めた人たちの物語を紹介させて頂こうと思います。

リボン洞戸とは？感想①

「がんが消えていく生き方」を読んで **大学薬学部薬学科2年Aさん

私はこの本を読んで、この本ががん患者さんだけでなく、医師をはじめとした医療人に対しても必要なものであると思いました。

実際、がんの根絶を目指して医学は常に進歩しつつあるといいますが、未だにがん死亡率は十分減少していません。がんになった患者さんと顔を合わせる機会も医療人になる以上、避けられない道です。

その際、患者さんに「貴方はがんです」と認知してもらう言葉を私は言えるだろうか？その言葉で患者さんを突き刺すことにはならないだろうか。少なくとも私のには言えません。言葉というものは残酷なもので、その言葉がけひとつで人の心の持ちようを変えてしまいます。医師をはじめとした医療人は、単純に数値を見るだけではなく、それを超えた「言葉の重さ」を理解しなければならないと思いました。

また、人生が思うようにいかないと感じるときに、私たちは気持ちに折り合いをつけることが容易にできるものでしょうか。答えは否。人生には停滞してしまう時期や、努力ではどうにもならないことが沢山あると思います。ただでさえ、自身ががんであるという多大なショックを受けている際に、時に「言葉がけ」によって患者さんに致命傷を与えたり、生きる希望を奪いかねません。

そもそもの話ですが、がんになったとしてもならなかったとしても、いずれ人は死にます。それは自然の摂理。でも、そのかけがえのない人間の「生」を謳歌することこそが、今の私達に出来る唯一の行為ではないでしょうか。「自分の望んだ場所で自分らしく生き、自分が納得する形で逝ける」これこそが理想的な人間の在り方だと私は思います。即ち、がんになったとしても「今、死なない為」に治すのではなく、「治った後の人生をどう生き抜くか」ということが重要ではないでしょうか。

更に述べるとするならば、たとえがんによる死が避けられなくなったとしても、生きがいを持って「残された今」を生きることは可能ではないかと思うのです。そして、何らかの形で表現され闘病中の患者さんや家族に伝えるための手段が必要だと思えます。しかし「その手段とは



何か？」と問われてしまうと、今までの私は「分からない」とこの本を読むまでは答えていました。

1 ページごとに読み進めていくと「がんに克つ5つの生活習慣である『良眠生活』『良食生活』『加温生活』『運動生活』『微笑生活』こそが、免疫力を強化し、がんが再発しない身体をつくる」と本書では説かれていました。即ち、がんの原因は悪ではなく生活習慣による身体の酷使であるということ。がんになる過程で免疫を貶める5つの生活スタイル（上記がんに克つ5つの生活習慣の反対の生き方）が習慣化していることで恒常的に免疫力が低下しがんが成長することになります。また、身体を酷使することによって生み出された、偏った生活により身体に滞りが生まれてしまいます。

これらをマッサージなどでほぐすことはリフレッシュに繋がり、がんになる仕組みや治る仕組みを、勉強会やワークで自己分析することで自身の「こうじゃなきゃ幸せになれない」という固定観念を捨てることが出来ると思いました。

最後に、病をきっかけに生き方や生活習慣を見直す一つの契機と捉えてしっかり向き合い人生に目的意識を持つことは、今の時代に求められるものだと思います。そのお手伝いを、医者をはじめとした医療人が行うべきであると私は強く感じ広めたいと思いました。

私はこの本を読んで、この本ががん患者さんだけでなく、医師をはじめとした医療人に対しても必要なものであり、私もそうした医療人になりたいと思いました。

（原文の文体や表現方法を筆者が若干加筆修正しました）

リボーン洞戸とは？感想②

それぞれのリボーン

**リボーン洞戸 施設長 池田ユリ

毎日をリボーン洞戸で過ごしている私が生活の中で感じたリボーンしている方々をご紹介します。

人生の中で「リボーン」する機会は何度でも訪れます。

ですので、ここでは完成形ではなく、あえて「リボーンしつつある（Reborning）」現在進行形で書かせていただきます。

Aさん <63歳大腸がんステージ4>

X年7月初旬、「手術後1か月でまだ体調は安定していないけど7月末に予約は取れますか？」という問い合わせのお電話が入りました。少し暗いお声で不安と恐怖で眠れない、船戸先生に会って直接話を聴きたい。

しかしながら7月末には思ったように体力が戻らず、滞在を断念されました。

それから同年12月に再度予約が入り、初めての滞在が始まりました。

延命のためと言われた化学療法を始められており副作用もあってか痩せて疲れた様子で、ワークとリボーンカウンセリングを受けただけで心と身体を休めるような滞在でした。

X+1年1月、2回目の滞在です。表情は晴れやかで顔色も良い。自分でも治療中とは思えないほど元気があると言われていました。

3月、3回目の滞在。読みたかった本をたくさん読み、瞑想をして過ごされていました。体調不良はありながらも表情は何か受け入れ穏やかでした。話を聴くと「遺言状や後の準備はすでにしてある、でも死ぬ気がなくて…余命はいつまでかわからないけど、やりたいことをやるだけ。おしゃれやお化粧を楽しんでみようかな。でも、リボーンできたと思えるにはもうちょっと」と言われていました。少しずつ焦らず自分探しの旅を続けられているような様子でした。

ある日、「生前整理の最中です」というお電話が入り、その翌日にドーンと本が送られてきました。笑いのあるお電話でしたが、何か覚悟のようなものを感じました。

その後、しばらく来られなくなり、私も少し心配していた頃、ようやく来られることになりました。

「やっと来れた～まだ生きてるよう～！」と再会に涙しました。数日前まで寝込んでいたらしいのですが、ここに来ると回復する、身体はちゃんと回復するようになっている。と皆さんにお話していました。

そして、Aさんからボランティアで皆さんのお話を聴いたり、カウンセリングをしたいとお申し出がありました。実はAさんは心理学のプロでカウンセリングはもちろんのこと、カウンセラーの指導をされている方なのです。がん患者の気持ちのわかるカウンセラーさんです。なんて有り難いことでしょう。ご自身にとって無理のない、できる範囲でお願いすることになり、少しずつ元気を取り戻されました。

11月、リボーン洞戸に初めてきてから1年経った頃、少し太った？なんて冗談を言い合いながら「1年前は来年生きてるかなあ？と思ったけど、今年も年が越せそう。しぶとく生きるわ」「死ぬ死ぬ、詐欺や～」なんて大笑いできるようになりました。1年前、今にも消えてしまいそうだった彼女は見事に自分の状況を大笑いできるようになっていました。

カウンセラーとしてゲストさんの話を聴いて下さり、Aさんはもうリボーンスタッフの一員です。

X+2年3月、桜が満開になろうとするとき8回目の滞在です。治療によって体調の波はあるものの心は元気とおっしゃっていました。しかも養老のクリニックには車で行かれるそうです。今はがん治療のためだけではなく自分の楽しみに目を向けられていました。執着はない、かといって何かを悟っている訳でもなく、じたばたする日もあるけれど毎日を大切に丁寧に過ごされている様子が伝わってきます。

Aさんにとってリボーンとは不安や恐怖に駆られて過ごす毎日が、いとおしく感謝の毎日に変ったことではないでしょうか。

Hさん<75歳大腸がんステージ4>

X年6月、娘さんから問い合わせがありました。

「とにかく船戸先生の診察を受けて欲しい、母の生活習慣を変える必要があるんです！」と

おっしゃっていました。私はまずはご本人の意志を尊重することを強くお願いし、滞在のご予約を承りました。自分の意志で滞在されませんと、ワークを提供しても伝わらずと言うより受け取れず、自分との向き合いが進まないことが多いのです。

この方はどんなご様子だろうと案じていましたら、やはり連れてこられたという印象です。Hさんに言葉はなく娘さんが一生懸命に話をされ、仕方がなく来られたように見えました。セラピーを受けてもまだスッキリとした様子ではありません。

それが同じような境遇の皆さんとお話で癒され、段々と笑顔に変わってきました。最初は連れてこられてもうなんでもいいわ…と面倒になっていたけど、楽しかった。「洞戸に来られたことはまあ娘に感謝かな。イエス・ノーを自分の意志でハッキリ言えるようになりたい」と宣言してお帰りになりました。

2回目の滞在は別人のよう、「自分の意志で来たよ！」と満面の笑みでした。お話もたくさんして、冗談やチャレも言われたりする。明るいお母さん。本当は自由に楽しくしていただきたいのかなと感じます。実はこの滞在中に娘(長女)さんから私に電話が入りました。「母はどうしていますか？出る数日前に言い合いをして嫌な雰囲気になってしまったのです。つい、自分が言いすぎてしまって…」と少し様子を伺うようでした。心からお母様を心配されている娘さんです。思わず、「大変恐縮ですが、ご家族の気持ちもよくわかりますがまずは、お母様の求めていることは何か？に視線を変えてみてくださいね」とお伝えしました。

体調はどんどん良くなり、3回目の滞在、「家から脱走してきた」と言いながらも快く見送られて、一人旅を楽しみながら来られました。家族と捉え方の食い違いがあっても「もうしょうがないよね～できることをやるんだから」と言われるようになりました。

滞在期間中にリボンギフトカフェ*の開催が重なり、滞在中のゲストさんにも参加していただきました。リボンギフトカフェとは毎月1回がんと患者さんとそのご家族だけが参加できるお話会です。

参加者の中にお母様を思う娘さんがおられました。ちょうどHさんご家族と似たような状況です。娘の思いとがん患者である母の考え方が食い違う。その方の娘としての気持ちを聴いた後、Hさんは「ありがた迷惑なのよ」と優しい口調でありながらはっきり言いました。それを聴いた方もハッとされていたのですがHさん自身が本当は家族に言いたかったことを言葉にできたのです。これは私が伝えなくてはと思われたようです。家族が直接話し合うとお互いを思う気持ちが強く出てしまい口論になることがあります。第三者から聴いたことで参加された方にもしっかりと響きました。本当はこう言いたかったのだとHさんの中にも響いたようです。

ゆったり穏やかに見えるHさんですが若い頃はスポーツもできて、実はアクティブな一面のある方でした。今もヨガストレッチに通っていて、がん患者とは思えない動きようです。

家族の気持ちはわかっているけど、本当の私は「自分のことは自分で決めたいの」ということに気付かれたHさんのリボンでした。

Fさん<61歳前立腺がんステージ3>

X年3月、がんもだが、精神的にも辛くてうつ症状もあるというFさん。初めてお会いした時は思考の塊になっていて、考える…考える…、とにかく話をしました。

数日の滞在でこんなに話をした方はありません。感受性も強く、皆さんとの話も少し辛い様子でした。ワークの中「自然と一つになる」という一節に何かしらを感じておられるようでしたので、近くの滝で瞑想することをお勧めしました。

2日目、食事は1人で取りたいと言われましたので、Fさんのしたいようにしていただくことにしました。

その後にも話をしたところ、「1人で食事したいと言えた自分を褒めたい。今までの自分だったら気を遣って我慢していたと思います。」

そして翌日また滝に1人で行き、とても気分がいいから今日は食堂で食事をしてみたいと穏やか笑顔になっておられました。企業戦士で思考優先の生活から本当は自然の中に身を置き穏やかな時間を求めているのかもしれない。

リボン洞戸からお帰りになってから何度かメールで近況報告をいただきました。その後の様子をお知らせいただけることはとても嬉しいことです。いつもホッと温かな気持ちになります。

漢方外来やカウンセリングなどで更に自分との向き合いが進み、初の滞在から9か月後には会社を退職し長野に別荘を借りて山荘住まいを始められました。あの時の思考の塊はどこへ？冗談いっぱい笑いの報告メールが届きました。そして今は渡り鳥のように生活をされているようです。

「自然と一つになる」という言葉に惹かれたのは本当の自分が居たい場所はビルの谷間ではなく自然の中にあっただけなのではないでしょうか。

ご自分の直観に導かれたFさんのリボンでした。

あなたの道はある～それがリボン

皆さんに共通して感じたのは、気づきと共に自分のことを自分で決められるようになっておられたことでした。誰かのためでもなく、誰かに言われたからでもなく、自分がどうしたいのか？それでいてどこか成り行きに任せているようでもあります。まあこんな自分も良いよね、と軽やかに見えるのです。

そして船戸先生を助言者としているようです。先生にお任せではなく一緒に話したことを踏まえて、治療方針は自分で決めておられます。

リボンは変わりたいと思ったときから始まります。ですが、変わらねばならないと思う必要はありません。「ありのままの自分に甦る」＝リボンです。

「本来で本当のありのままの自分」を見つける心の旅をしましょう。

*リボーンギフトカフェについて

毎月1回、Dr. ZEN（医師と僧侶の二足の草鞋を履く思想家）と施設長の池田がファシリテーターとなって開催しているお話会です。参加資格はがん患者さんとがん患者の家族、医療者に限定しています。

毎回テーマを決めないでその場に居合わせた方々の雰囲気で行進しています。治療に対する不安、家族や周りとの関係、がんと向き合い方について皆さんと意見交換をしたり、Dr. ZENの禅的観点からのお話などもあります。リボーン洞戸滞在者の体験談も聴けますのでリボーン洞戸に来てみたいという方にもお勧めしております。

ギフトカフェの「ギフト」はがんを「ギフト」として捉えてメッセージを受け取りましょう。という意味が込められています。お互いに評価をする、コントロールをする場ではありません。安心安全な場ですので、どんなことでも発言が許されます。笑いあり涙あり、いつもあつという間に時間が過ぎるのですが、1人ではないと安心できるこの時間がまさに「ギフト」ではないかと思えます。

お茶代500円、参加料はドネーション制です。

今回の通信は、リボーン洞戸のコンセプトを本や場で実際に体験頂いた感想をまとめてみました。

皆様の膨大な体験のほんの一部ですが、その向こうにそれぞれのリボーンを感じて頂けたら幸いです。

今日も、リボーン洞戸では一人称の「がん体験」を通して、ある時に「ボン」とリボーンが起こり、新しい知らない自分が登場されています。あたかも100°Cの液体の水が、100°Cの気体に変化する瞬間のように、陰陽太極図の相の転換のように、ぐらぐらと煮え立つ思いの逡巡の果てに収斂し、がんが針をさして、破裂するように起こっているように見えます。きっとこうしたリボーンには、タイミングと場が必要なのでしょう。

まさにがんと診断され、リボーン洞戸において頂き、そこに偶然のように集った人たちとの情報共有も貴重なタイミングの一つであり、リボーン洞戸という土地がその場の一つなのでしょう。

本当にがんという病は感謝に相応しい素晴らしいメッセンジャーだとつくづく思います。



陰陽太極図