

わたしにも
できることって
何だろう“がんに寄り添う”
ひとつのかたち。

～がん哲学外来メディカルカフェ～

日本人が生涯でがんにかかる確率は、
男性が65.5%、女性は50.2%とされています。^{※1}2人に1人ががんにかかる可能性がある現代。自分は罹患していなかったとしても、
すぐ身近にがんとともに暮らしている人がいても不思議ではありません。そこで、今回はがんや難病とともに暮らす人に「語り合う」ことで寄り添う活動、
“がん哲学外来メディカルカフェ”を紹介します。

※1…国立がん研究センターがん情報サービス「がんに罹患する確率～累積罹患リスク(2017年データに基づく)」より

がん哲学外来
メディカルカフェ
って？患者や家族、医療者が集い、
お茶を飲みながらゆったりと
した雰囲気の中で、
不安や気になることなどを語
り合う場です。最も長く続いている
“がん哲学外来メディカルカフェ”
東久留米がん哲学外来
in メディカルカフェ2008年秋に、「がん哲学」の提唱者である樋野
興夫先生が始めたのが東久留米がん哲学外来
(個人面談)。そこから12年、新型コロナウイルス
による緊急事態宣言発令時の3カ月間は一旦
開催を中止しましたが、その期間を除き、ほぼ月
に1回のペースでメディカルカフェが開催されて
います。カフェの実行スタッフのひとり、小林真弓さん
にお話をうかがいました。(2020年7月12日取材)3カ月メディカルカフェをお休みし、
6月に再開したときの参加者のみなさんの
笑顔が忘れられません！
感染しない、させないよう、最善の注意を
はらい、今後もwithコロナ社会のなか、
月に1度おしゃべりできたらと思っています東久留米がん哲学外来inメディカルカフェ
スタッフ 小林真弓さん

メディカルカフェと出会って10年

私 も悪性リンパ腫の罹患者です。半年の化学療法を経て
寛解(病気の症状がほぼ消失した状態)しましたが、それ
からは再発を気にする日々に。そんななか樋野先生の著書を読み、
講演会に参加したところ、東久留米がん哲学外来に誘われ、そこで
樋野先生の面談を受けました。それ以来、毎月参加するようになり、スタッフの入れてくださった
お茶を飲みながら参加者のみなさんとおしゃべりするのが楽しくて、
いつの間にかお茶を入れる側(スタッフ)になって、10年が経って
いました(笑)



私は会場の準備をしているだけ



ディカルカフェは参加しているみなさんで作り上げていく場です。「やさしく、あたたかく、居心地がいい」をモットーに語り合う場を用意しているだけ。みなさんが心地よくすごしていただければ、私自身が最高に幸せです。

毎月新しい方が参加され、その方が毎回参加されている方とおしゃべりしているうちに、がんのことでいっぱいだった心がいつの間にか晴れ、笑顔になる…。そんな姿を見るのがうれしいんです。

また、がん哲学外来をとおして日本中の仲間と知り合えたのは、私の人生の大きな宝物です。

同じがんでも人それぞれ



ディカルカフェにはいろいろな立場の方が参加します。患者本人、家族、友人、同僚、医療関係者、遺族。でも、どんな立場でもフラットな関係で「人」として集い、肩書も何もなくフラットに語り合う…そこが魅かれる理由かもしれません。語り合ううちに、「同じがんでも人それぞれ。患者、家族、遺族の気持ちにいろいろな違いがある」ということが知れました。

がんとずっと一緒に生きていく時代になり、がんとどう付き合っていくかが大切になりました。仕事、家庭、学校、家族…自分のまわりの人とのかかわりがなかなか難しい。だからこそカフェが必要だと思っています。



メディカルカフェは 全国で開催されています

がん哲学外来メディカルカフェは北海道から九州まで、日本全国で開催されています。
開催地や開催日の情報は一般社団法人がん哲学外来のウェブサイトで確認できます。

<http://www.gantetsugaku.org/index.php>



column

「がん哲学外来」「がん哲学外来メディカルカフェ」の必要性

「相

談にのってあげます」という雰囲気は日本の「がん相談」の問題点です。“会話”はあるけれど“対話”がない。きちんと対話することで「私のことを思われている」と感じてもらえれば、悩みの解決はできなくても、解消はできます。

病院内での医師との会話でそこまで到達するのは難しいのが現状です。だから「がん哲学外来（個人面談）」「がん哲学外来メディカルカフェ（みんなで話す場）」が必要と考えます。さながら、「院外の言葉の処方箋」という感じです。

あるときはみんなで話す、あるときは1対1で話す、患者さんの体調や気持ちは日によって違うので両方がある場を作るのが必要。また、「話したい」と思った患者さんが自転車や徒歩で行ける距離にそのような場所があることが大切です。

いま全国に180カ所以上のがん哲学外来メディカルカフェがありますが、まだまだ数が足りません。がん患者の数から計算すると日本には7000カ所は必要だと考えています。



順天堂大学名誉教授
新渡戸稲造記念センター長
ひのおきお
樋野興夫先生

