

**ピンクリボンに込められた〈三つの祈り〉** 作成：ワット隆子/あけぼの会

1. 乳がんで今、治療中のあなたに愛と勇気をおくるために
2. 乳がんで亡くなったあなたを忘れないために
3. 乳がんの早期発見が大事なことをあなたに知ってもらうために

**～ がんのあと深く生きる 10 か条 ～**

「がん患者に贈る愛と勇気の玉手箱」(ワット隆子著)より

**1つ：割り切って生きる**

がんになったことを悔やんでも始まらない。  
人間、がんで死ぬのではない、寿命で死ぬのです、というように割り切って生きること。

**2つ：今日を生きる**

一日一日を抱きしめるように大切に。生き惜しみをしないで精一杯。

**3つ：人生に借りを作らないような生き方をする**

したいこと、しなければいけないことはさっさとする。本当はあれをしたかった、あそこへ行きたかったという悔いを残さないようにやっちゃう。

**4つ：目的をもって生きる**

遠い先の目的よりも、いつも近い未来の目的をもつ。  
その目的に向かって生きて、目的が果たせれば、次の目的を設定する。

**5つ：人のためになることをして**

この世に生まれてきて、何か人様のお役に立つようなことをしなければ申し訳ない。  
特に、がんというような病気をしたあとには、そう感じるはず。

**6つ：胸を張って生きる**

何も悪いことをしたわけではないので、胸を張って堂々と歩きましょう。  
あなたの歩く姿勢は、即、生きる姿勢なのであります。

**7つ：ユーモア精神を忘れないで**

自分がこの世で一番不幸、と決めて、暗い顔はいけません。誰も喜ばない。  
自分の心を救うのも、周りの人をハッピーにするのもユーモア精神です。

**8つ：整理整頓して生きる**

いらないものは捨てましょう。思い切りよく。いるものだけあればいい。  
そして人生、すっきり爽やかに。人間死ぬときには何も持っていけないのです。

**9つ：淡々と力(りき)まずに生きる**

真にがんを克服して生きるとは決して偉業を残すことではなく、  
あなたなりの人生をたんとと生きればよいのです。人のことなど気にせずに。

**最後：人生の主導権は自分が持つ**

がんにあなたの人生すべてを支配させてはいけません。あなたの人生はあなたのもの、  
主導権は、どんな時も、あなたの手でしっかりと握っていて下さい。