



まだ余裕があった初発の頃

2011年の初発の時は、腫瘍が触感できることもあって相当なショックを受けましたが、「完治」への希望と確信があり、転移もなかったことで、人生における一つの経験として軽く捉えていました。

手術を間近に控えたころ、入院の保証人を引き受けてくれたがん患者団体の代表で友人の波多江さんが、「ご家族がおられないので手術中の重大な決定は誰がするか、万一、麻酔から覚めないなどの事故が発生した場合どうするかなど、危機管理的な取り決めをしておかなくてはなりませんね」と心配しているのに、私はといえばのんきに「来週は、家の整理と掃除、桜の花見（兼カメラ撮影）、温泉（人目を気にせず入れるのも最後なので）、入院の準備、などであっという間に過ぎるでしょう。手術については、全く不安はありません。大嫌いなパジャマを着ること以外は。（2011年3月19日付のメールの一部）」などと返信していたのです。実際は、入院中、作務衣を着ていました。術前化学療法でベリーショートになった髪形に作務衣は僧侶のようでよく似合っていました。周囲から「瀬戸内寂聴さんに似ている」と言われ、その気になって、「樂聴」をペンネームにしたのもこのころです。

私の読書療法（ビブリオセラピー）

しかし、2021年の再発転移発覚時は、そんな余裕のある初発時と全く違い、心の底から緊張しました。がん細胞は全身に広がり、完治は望めず、治療は一生続くでしょう。「死」がすべての終わりではなく、魂が永遠であることを信じていますし、臨死体験をした母から話を聞いたこともあり、「死」への恐怖はありませんが、残された日々に限りがあり、がんに侵されて死ぬことを受け入れるのは容易ではありません。思い描いていたものと全く異なる余生は、ショックもショック、大ショックでした。心を吹き荒れる大嵐の中で、自分の人生にどんな意味があるのか、と問う日々が続きました。本棚にあるスピリチュアルや心理学、死生学の本を手当たり次第に読み漁り、納得できる答えを見つけようと必死でした。今思えば、自分で、自分にビブリオセラピー（読書療法）をしていたのだと思います。読書中は、まるで台風の目の中にいるかのように悩みや苦しみから解放され、文字が私の心目掛けて真っ直ぐに飛び込んできました。

ヴィクトール・E・フランクルの言葉

この時期に感銘を受けたのは、フランクル、キューブラー＝ロス、デーケン神父、ハラリ博士の著書ですが、中でも、フランクルの言葉からは、再発がんに対する拒否の気持ちを“With Cancer”(ウィズキャンサー)に変えるほど大きな影響を受けました。



私の愛読書たち 写真撮影・樂聴

『どんな時にも、人生には意味がある。
未来に待っている人や何かがあり、
そのために今なすべきことが必ず
ある』（「夜と霧」注1）

ユダヤ人としてホロコーストを体験した精神医学者、ヴィクトール・E・フランクルの言葉に光を得、繰り返し味わい瞑想することを通して、「私が本当にしたいことは何だろう？」という

それまでの考え方が、180度転換して、「私は、この人生で何をすることを求められているのだろう？」という果たすべき使命を根底に置いた生き方へと変わっていきました。

『ここで必要なのは、生きる意味についての問いを百八十度転換することだ。わたしたちが生きることからなにを期待するかではなく、むしろひたすら、生きることが私たちからなにを期待しているかが問題なのだ。哲学用語を使えば、コペルニクス的転回が必要なのである。もういいかげん、生きることの意味を問うことをやめ、わたしたち自身が問いの前に立っていることを思い知るべきなのだ』（「夜と霧」注2）

『人間はあらゆることにもかかわらず --- 困窮と死にもかかわらず、身体的心理的な病気にもかかわらず、また強制収容所の運命下にあったとしても --- 人生にイエスと言うことができるのです』（「それでも人生にイエスという」注3）

置かれた場所で最善を尽くす

心の中心に不動の何かが据えられていくような安心感があり、「これから先の私の人生に、“With Cancer”(ウィズキャンサー)が大きな意味を持っていることを認識しました。生きる意味を「問う者」から「問われる者」へと認識が変わっていった時、大切なのは、「今置かれた場所で、自分のなすべきことに気付き、その実現に最善を尽くすこと」「日々の生活に責任をもって全力で取り組むこと、つまり、一日一日を誠実に懸命に生きること」であって、

そのことの積み重ねが「人生とは自分を越えた何かからの問いに答え続けること」になるのではないか、と思いました。

フランクは「苦しむことも運命も死ぬことも生きることの一部」と言っています。乳がんの再発・転移もまた、私自身が引き受けるべき人生の大事である以上、自分を鍛え成長させる「ギフト」として、愛を持って受け入れようという気持ちになりました。夢見ていた将来は失われてしまいましたが、与えられた運命に対してどう行動するかという自由は残されています。そして、将来私を待っている事や愛する人のために、今やるべきことが必ずあるはず。今までの生活と同じではないけれど、社会貢献も、勉強も、ピアノ演奏も続けていけるし、苦しいこと以上に楽しいことも嬉しいこともたくさんあるでしょう！何より、自分の果たすべき使命を確信できたのは、この再発・転移があったからです。そして、発覚から1年を経た今、やっと、自分の人生に「イエス！」と言えるようになりました。

贈られた「今日」に感謝して

限りある人生の中で迎える「今日」のありがたさや愛おしさは以前より強くなり、朝目覚めると、全てのものに「ありがとう」と言いたくなります。

まさに “Today is a gift. That’s why it’s called the present” (日本語訳「今日は贈り物(プレゼント)。だから今(プレゼント)をプレゼントと言うのです」注4)です。その後、『やっておきたいこと・やっておくべきことのノート』には、多くの削除と付け加えを行いました。



梅雨の晴れ間の田園風景 写真撮影・樂聴

(次回に続く)

引用文献

- ① ヴィクトール・E・フランク『夜と霧 新版』池田香代子訳, みすず書房, 2002.
- ② ヴィクトール・E・フランク『夜と霧 新版』池田香代子訳, みすず書房, 2002
- ③ ヴィクトール・E・フランク『それでも人生にイエスと言う』山田邦男・松田美佳訳, 春秋社, 1993.

④ 注釈 日本語訳

* プレゼントは英語で「今・現在・贈り物」の意。

ヴィクトール・E・フランク (1905-1997)

オーストリアの精神医学者。名著「夜と霧」の著者。「ロゴセラピーおよび実存分析」の創始者。第二次世界大戦中、ナチスの強制収容所で想像を絶する過酷な日々を送り、家族は収容所で命を落とし、たった1人残されて生還した。戦後、「夜と霧」のほか「それでも人生にイエスと言う」「死と愛」など数多くの著名な本の執筆や講演を通して、人々が生きる意味を見出す援助に尽力した。



福岡がん患者団体ネットワーク

がん・バッテン・元気隊

電話 090-9591-7469 (10:00~22:00)

FAX 092-873-2372

E-mail <http://ganbatten.info/contact.html>