

福岡県在住の「樂聴」さんは、音大ピアノ科出身のピアニストで音楽療法士。病院や介護施設で、音楽療法を通して患者さんの心身のリハビリや元気を引き出す仕事をしてきました。ピアノ演奏は樂聴さんにとっても生きる喜びの源です。

そんな樂聴さんに昨年(2021年)、乳がんが再発しました。「再発」はがん患者にとって最も衝撃的な出来事です。知的で自立した女性である樂聴さんも10年ぶりに現れた転移性乳がんには一時は打ちのめされました。が、根が楽天的な彼女は起き上がりこぼしのようにゆっくりと自然に起き上がり、1年経った今ではむしろ再発乳がんライフを楽しんでいるようです。

コロナ禍でひとり孤独に再発がんに向かい合っている仲間に、明るい光のような樂聴さんの豊かな美しい文章をお届けします。

(編集責任者・波多江伸子)

30

5月2022

毎日がプレゼント ～ 樂聴、再発乳がんを生きる～

樂聴(音楽療法士・ピアニスト)

全4ページ

樂聴(らくちょう)プロフィール

国立音楽大学ピアノ科卒業。16年間教職に就いた後、1995年渡米。オハイオ州ボールドウィンウォレス大学音楽療法科、コロラド州立大学大学院音楽療法科及びパイプオルガン科卒。2005年帰国し音楽療法を行う。2008年より福岡県内の私立病院に勤務。現在、病棟、リハビリテーション外来のほか、高齢者施設や地域高齢者の健康サークルで音楽療法を行っている。趣味はガーデニング、ドライブ旅行、絵画鑑賞、カメラ。

2011年9月、左乳房に乳がんが見つかる。温存手術をめざして術前化学療法を開始したが、乳房温存は難しく全摘手術を受ける。リンパ節転移はなし。術後2年間ホルモン療法。

2021年6月、再発と転移(右肺と胸部リンパ節)が発覚し、手術を受けた病院でホルモン療法を再開。

連載第1回 10年目の再発・転移 職場の健診で肺に影

2021年6月、毎年恒例の職員健診を終え、担当医との面談に臨んだ時のことです。胸部レントゲン写真に、昨年度にはなかった丸い影が映っていました。すぐにCTを撮るよういわれ、予約しましたが、気になったのでネットで調べました。それは「肺がん」の写真と同じでした。「私が肺がん？嘘でしょう？こんなに元気なのに！」何も手につかず、2日後のCT撮影までがとても長く感じられました。

届いたCT写真を見ながら、担当医は、「あなたの場合は、肺がんではなく乳がんの再発と肺転移です。乳がんのがん細胞が肺に転移したから、病気の進行も肺がんとは違います。リンパ節にも転移が疑われるので、すぐにでも専門病院で検査・治療を始めることをお勧めします」と言われました。手術をした病院での再治療が最適ということで、早速予約を入れていただきました。2012年の左胸全摘手術後、10年目の再発・転移でした。

動揺し混乱して祈ったこと

5月に母が亡くなり、仏事や種々の手続きに追われながらも、公私ともに元気に過ごしており、がんのことは遠い昔の出来事になっていました。両親を看取ることができたし、とは社会貢献をしながら自立した人間として強く生きていこう！と決心したばかり。がんの再発はまさに青天の霹靂でした。私の残された人生に旧友『乳がん』が予告なく再登場し、これからの生活のパートナーになるなんて！！動揺し混乱気味のこの時も、辛い時にいつも口にするアメリカの神学者ニーバーの祈りが浮かびました。



庭のラベンダー 写真撮影・樂聴

ニーバーの祈り

神よ、変えられないものを受け入れる冷静さと、
変えられるものを変える勇気を、
そして両者を識別する知恵をお与えください

※ ラインホルド・ニーバー (1982-1971)
米国のプロテスタントの神学者。世界中で広く知られるこの祈りの言葉は、クリスチャンのみならず、人生の難局に直面した全ての悩める人々の心を強く惹きつける真理が含まれています。

再発を知った夜、友人たちに送ったメール

その夜、5人にメールを送りました。親友、幼馴染、二人の従姉妹、そしてがん患者団体代表でもある友人の波多江さん。がん再発と転移のこと、手術を受けた病院を受診すること、今は元気なので心配いらぬこと、などを知らせました。5人からはすぐに返事が来て、それぞれに驚きと心配、励ましの言葉が書いてありました。「一緒にがんと闘おうね」「いつも心は一緒にいるよ」「私にできることは何でもやるから、遠慮しないで言って」「必要な時はいつでも飛んで行くから」読みながら涙が溢れてきました。みんなの優しさが有難くて、ありがとう、ありがとう、と繰り返すばかりでした。

やるべきことをノートに書き出す

乳がん再発発覚の夜はまだまだ続きます。確実に訪れる「死」を意識した私は、残された人生でやっておきたいこと、やっておかなければならないことを、夢中になってノートに書きました。家族のない私には、一人で生きて死んでいくことが大前提です。誰にも迷惑を掛けず旅立っていけるよう、動くことが困難になる前に必要なことは終えておきたい、と思いました。そのためにはウルトラスーパー断捨離が必要です。実家を始め、仕事、人間関係、経済問題、物など、私に関わるあらゆるものと決着をつけておく必要があります。“今”から始めるのだ、強く、そう思いました。

ショックで無痛状態になる

まるで威風堂々と乳がん再発を受け止めたようにも見えますが、本当は「再発・転移」という四文字を直視することが怖かったのだと思います。目標を掲げ、前を向いて毎日を過ごすことに集中することで、暗いことや辛いことから逃げようとしていたのかもしれませんが。今考えると大変なショックを受けていたはず。鋭く尖った太い杭が心に打ち込まれた時、あまりの衝撃に、しばらくの間その感覚が麻痺してしまうことがあります。しかる後、恐ろしい痛みが襲ってくるのですが、発覚後1カ月ほどは、この無痛状態に近かったと思います。周囲の人々は私の変わらぬ明るさに拍子抜けしていました。



父が植えた庭のテッセン（クレマチス）
写真撮影・楽聴

日替わりで「怒り」「不安」「恐怖」「鬱」に襲われる

心に大嵐が吹き荒れるのは7月に入ってからでした。始めに起こったのは「怒り」でした。「なぜ今になって再発したの？これから人生の締めくくりに向かおうという時に、なぜ？」抗うことのできない事実にもメラメラと怒りがこみ上げてきました。また、再発乳がんが酷い痛みを耐えながら逝った伯母の姿がよみがえり、「肺に転移したがん細胞は、最後はどんな苦痛を与えるのだろうか？」「将来、誰かの助けが必要になるのは嫌だし申し訳ない。」「症状が酷くなって、患者さんたちのために働けなくなったり、ピアノが弾けなくなったりしたら、私には耐えられない。」と将来への不安や恐怖に捕らわれたり、鬱状態に陥ったりしました。一方で、「がんとの共存が私の運命なのなら、全てを潔く受け入れよう。」と穏やかな気持ちになることもありました。

冷静な「もうひとりの自分」に支えられて

以上のことが日替わり週替わりで私を襲い、それが体調にも影響し、不眠に悩まされ、公私にわたり自己コントロールが難しいこともありました。それでも、どんな大嵐の中でも、吹き飛ばされそうになりながらも自分を冷静に見つめるもう一人の自分が居ました。「これが、キューブラー・ロスの言う5段階なのか。」とつぶやきながら自分の感情の変化を観察していました。この「もう一人の私」が、自暴自棄に陥りそうになるギリギリの境界線で踏ん張り、「自分らしさ」を維持し続けたのだと思います。

(次回に続く)



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> page.4