



photo: Yukimon

「練られた品性と綽々たる余裕」  
～ 人生を変える言葉の処方箋 ～

この度、「『心のSpring Water (湧き水)』2021年夏の名残り号」の原稿を依頼された。『心のSpring Water (湧き水)』の『目的・理念』は、「患者本人だけでなく、本人に関わる家族や友人や、本人を支援する医療や介護の従事者にとっても安心できる場所」の構築である。まさに、「私は一人の人間に過ぎないが、一人の人間ではある。何もかもできるわけではないが、何かはできる。だから、何もかもはできなくても、できることをできないと拒みはしない」(ヘレン・ケラー)である。「練られた品性と綽々たる余裕」は『心のSpring Water (湧き水)』の真髄である。若き日に学んだ新渡戸稲造(1862-1933)の教訓(下記)が、『人生を変える言葉の処方箋』(添付)として、鮮明に蘇る日々である。

"A well-cultivated character with a great reserve of energy"  
--Life-changing word prescriptions--

I was asked to post an article to The Remain of the Summer in 2021 issue of "Spring Water from the Heart". The "Purpose & principle" of "Spring Water from the Heart" is to establish "a place where not only the patients but also their family, friends and relevant medical and long-term care workers who support them can feel at ease". Indeed, "I am only one, but still I am one. I cannot do everything, but still I can do something; and because I cannot do everything, I will not refuse to do something that I can do." (Helen Keller) "A well-cultivated character with a great reserve of energy" is the essence of "Spring Water from the Heart". The lessons from Inazo Nitobe (1862-1933) (below), which I had learned at my young age, are revived vividly as "Prescriptive Words to Change Your Life" (as attached).

1. 自分の力が人に役立つと思うときは進んでやれ
2. 人の欠点を指摘する要はない。人のあやまちを語るには足らぬ
3. 理由があっても腹を立てぬこそ非凡の人
4. 感謝は優しき声に現れる
5. 心がけにより逆境も順境とされる

Okio Hino, M.D., Ph.D.

Chairperson, Board of Trustees, Keisen Jogakuen  
Emeritus Professor, Juntendo University  
Director of Nitobe Inazo Memorial Center

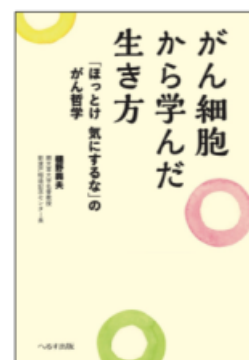
1. Go ahead when you think your own strength can help others
2. There is no need to point out human shortcomings. People's mistakes are not worth enough to talk about
3. An extraordinary person does not get angry even if there is a reason
4. Gratitude appears in a gentle voice
5. Advenity is also considered to be favorable by heart attitude

樋野 興夫

恵泉女学園 理事長  
順天堂大学 名誉教授  
新渡戸稲造記念センター 長



photo: Yukimon



新刊!

がん細胞から学んだ生き方  
「ほっとけ 氣にするな」のがん哲学

著：樋野興夫

病理医として最前線でがん細胞を覗いてきた筆者が、ミクロの世界の生命現象と人間社会というマクロの世界を考える新しい領域として「がん哲学」を提唱、医療と患者の隙間を埋めるべく「がん哲学外来」を開設した。「がん哲学外来」では対話による心の交流がなされ、「言葉の処方箋」が多くの患者に希望を与えている。

四六判/並製/本文180ページ  
予価：1,980円(税込)  
発行：へるす出版

11月末刊行予定!

## In my heart forever

In August 2021, in the second summer under the COVID-19 pandemic, I've been undergoing breast cancer treatment. And in the state of emergency with the coronavirus, the Tokyo Olympics are being held.

Tokyo is excited at gold medals.

At the same time, the number of infected people has skyrocketed.

I have a complicated feeling whether I should be happy or sad.

Meanwhile, I was informed that a friend who had been treated along with me has left for heaven.

A friend who was always looking forward to participating in the Cancer Philosophy Cafe.

I was so shocked and sad that my chest became painful and tears overflowed.

When I was full of anxiety about the treatment, she gently snuggled up to me. She shared my worries and sufferings, and always smiled at the end and said, "See you again!"

I feel lonely and sad when I think I'll never see that smile and hear that voice again.

The time we spent together is my treasure.

She's been living in my heart forever.

It won't be changed forever.

I want to live by embracing everything she taught me, her sunny smile, and that gentle voice.

Now, I'm making a heart-warming *karuta* that I talked to her.

Putting in the word she chose, "Being for someone enriches our hearts."

Putting her thoughts into *Karuta* so that our heart will be soothed and people may have the courage to move forward.

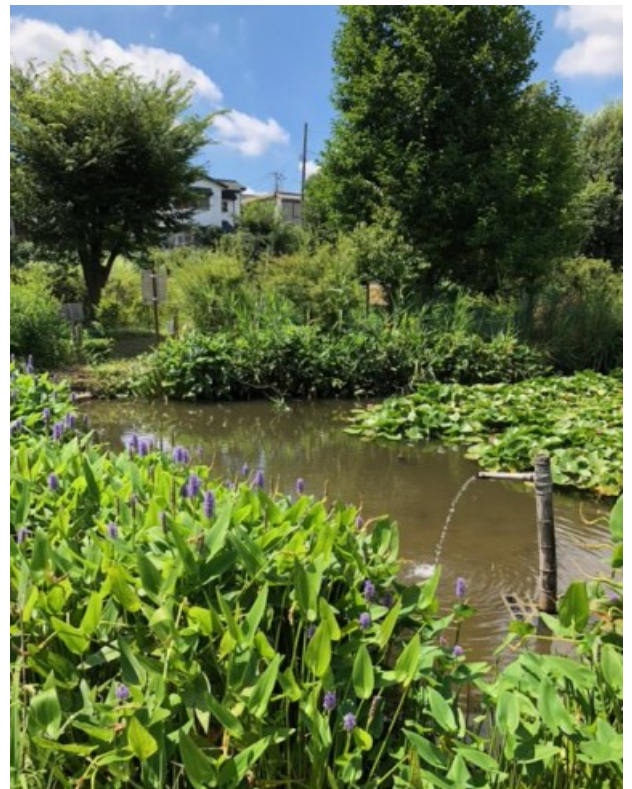
The word prescriptions are my treasure.

I'd like to thank Teacher who taught them and everyone at the Cancer Cafe, and I'd like to make it a proof that we spent time together during this pandemic.



## ずっと心の中で

2021年8月、2度目のコロナ禍での夏、私は乳がん治療中。そしてコロナで非常事態宣言の中、東京オリンピック開催中だ。金メダルに沸く東京。それと共に感染者も急上昇。もう喜んでいいのか、悲しんでいいのか複雑な心境。そんな中、治療を共に歩んできた友人が天国へ旅立ったと知らせを受けた。ガン哲参加をいつも楽しみにしてくれていた友人。とてショックで悲しくて、胸が苦しくなり涙が溢れた。治療で不安な気持ちでいっぱいの時、そっと寄り添ってくれた。悩みや苦しみを分かち合い、最後はいつも笑ってまたね！って言ってくれた。あの笑顔、あの声にもう二度と会えないと思うと寂しくて悲しい。共に過ごせた時間は私の宝物。私の心の中でずっとずっと生きている。ずっと変わらずに。彼女が教えてくれたこと、明るい笑顔、優しいあの声、全てをギュッと心に抱きしめて生きて行きたい。今、彼女と話した心の湧き水カルタを作っている。彼女が選んだ“誰かのためにあるということ、人間は心が豊かになる”という言葉を入れて。彼女の想いをカルタに込めて、心癒され、前を向く勇気をもらえるように。言葉の処方箋は私の宝物。教えていただいた先生、そしてガン哲の皆さんに感謝し、コロナ禍を共に過ごした証にしたい。



text & photos 前田 こずえ / Kozue Maeda

## 最近の楽しみ / Recent enjoyment

Recently, walking is getting more enjoyable.

At JA locating on the way of walking, I buy local fruits and vegetables, go home, and eat them. Firstly I'm looking forward to that.

The other day, I bought the grapes, which are a little expensive if usual, at a low price. They were also fresh and very delicious, and thus made me happy.

Another enjoyment is finding lots of cicadas and their shells. When I discover one in such a place where I've never imagined, I'm delighted.

Also, when I see the summer flowers, especially the crape myrtle that bloomed beautifully a year ago, blooming beautifully again this year, my heart becomes soothed and healed.

I used to wonder, "Is there anything good about Higashi-Kurume?" As I found there is still a lot of nature such as spring waters, many walking courses, etc., I am proud of my town.

Above all, this town has a medical cafe. I'm happy to have found myself living in a truly good place ^\_^

最近では散歩が、より楽しくなってきました。

散歩途中にあるJAで地産の果物、野菜を買って帰り、食べる。これがまず楽しみです。

先日は、いつもはちょっと高い葡萄が安く買え、おまけに新鮮。すごく美味しくて、嬉しく得した気分になりました。

もう一つの楽しみは、蝉やその抜け殻をたくさん見つけることです。こんな所にもいたんだと発見した時は嬉しくなります。

又、夏の花が綺麗に咲いて、特に一年前に見事に咲き誇っていた百日紅は、今年も又咲いている姿を見る事が出来、心穏やかに癒されています。

以前は、東久留米に何か良いところあるのかな? と思っていましたが、湧水など自然も残っていて、散歩コースも沢山あり見直しました。

そしてこの街には、何と言ってもメディカルカフェがある。良い所に住んでいた ^\_^

text & photo FUKKO



photos: Yukimon

## 新しい出会い / New encounter

text & photos 角田 万木 / Maki Tsunoda

今年も8月に入ってから、近所で彼岸花が咲き始めました。

6月には一年振りに撮ったCTで4回目の再発が分かり、共存となり、抗がん剤治療中で夏を迎えました。

以前から人の名前を覚えるのは苦手でしたが、顔は覚えられたのに、2018年に記憶障害になってから回復したかな？と思うものの忘れっぽさに拍車が掛かり、人の顔も覚えられなくなり、人との出会いに臆病になり、新たな場所に行くのは不安になっています。

昨年10月末に、ラベンダーリングというオンラインメイクのイベントに参加したのをきっかけに『maki\_syaga』という名でInstagramを始めました。不定期投稿の私の拙いインスタを見付けてくれた方たちが居て、お花繋がりだったり、病気繋がりだったり、いいねやフォローしてくれる方たちが出来て嬉しく励みになっています。ふと、これも新たな出会いと最近気付きました。

副作用なのか？最近足裏が痛いので、更にゆっくりしか歩けなくなり、今まで何回も通っていても気付かなかった鳥瓜や君が代蘭の花に気付いたり…

これからも、今だから楽しめる事を見付けていきたいと思います。



From the beginning of this August, cluster amaryllis began to bloom in my neighborhood.

In June, I got a CT scan after one year, which revealed the fourth recurrence of cancer, and it became coexistent with me, and summer has come during my anti-cancer drug treatment.

I've been bad at remembering people's names, whereas I could remember faces. Have I recovered from my memory loss in 2018? As my forgetfulness is progressing, I can't remember people's faces, which makes me timid to meet people and worried about visiting a new place.

At the end of last October, I started Instagram under the name "maki\_syaga" after participating in an online makeup event called Lavender Ring. There are people who found my poor Instagram posted irregularly, and I am happy

and encouraged to have those people who like my photos and follow me, through flowers and illness. Suddenly, I noticed that this is also a new encounter.

Is it a side effect? Lately, the soles of my feet hurt, so that I only walk more slowly. Still I started to notice snake gourds or the flowers of curve-leaf yuccas ..., though I've not noticed them even though passing by many times. I'd like to continue to find something enjoyable from now on.



## Hold the alumni association 25 years after graduation.

同窓会は卒業してから25年目に開きなさい。

This is what the late math teacher at my junior high school passed down to our student council president only.

The former student council president put that word into practice 25 years later. He looked up our addresses as much as possible and held a 25th year reunion with the help of his colleagues.

More than 100 alumni gathered in Ikebukuro.

For over 25 years since then, we meet together locally at regular intervals like the Olympics games.

However, we haven't gathered for the last two years. We have needed to be patient.

I want to tell the teacher who taught us the happiness of having friends with whom we are eager to get together.

“Thank you for telling us about the 25th year gathering.”

I'm also proud of our student council president.



photo: Yuko



Flower arrangement & photo:  
木戸 良江/Yoshie Kido

今は亡き、中学時代の数学の先生が生徒会長、一人に伝えていた言葉です。

元、生徒会長は、その言葉を25年後に実行しました。できるかぎりの住所を調べて、仲間の協力を得て25年目の同窓会を開きました。

池袋で100人以上が集りました。

それから25年以上、オリンピックのように地元で集ります。

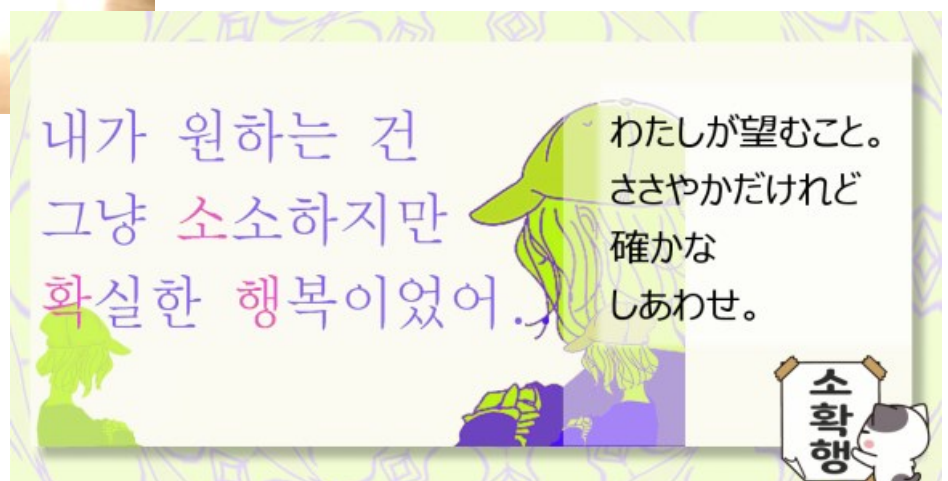
この2年、集まれません。がまんばかりです。

早く集りたい仲間がいるしあわせを教えてください先生に伝えたい。

25年目を教えて下さり、ありがとうございます。

生徒会長も自慢の会長なんです。

Yuko



WHAT I WANT IS MODEST BUT SURE HAPPINESS.

Design & Text/Hangul うらしましのぶ/Shinobu Urashima

青梅通信 /Ome news #2



●稲穂、首を垂れ始め！  
The ears of rice begin to hang down!



●今年もさびしい夏祭り地域の神社のお祭りは、昨年に続き最小限の神事のみ。奉納相撲も、お囃子もなし。  
Lonely summer festival again this year. The festivals at local shrines are the same as last year, with minimum number of Shinto rituals. There is no dedication sumo or musical accompaniment.



●誰もいない参道を犬と帰る、しよぼーん。  
Going home with a dog on the empty approach. Feeling blue.

text & photos 沖悦子/Etsuko Oki



ひょっこりカモシカ  
Serows blew in



●今朝、裏の雨戸を開けに行ったら、見られてました！  
When I opened the shutter on the back this morning, he had been looking at me.

●びっくりです。住まいのすぐ横の崖。外から窓越しに家の中を見られてました。  
Surprised. On the cliff right next to my house. Through the window from outside, they had been looking at the inside of my house.

URL: <https://www.higashikurume-gantetsu.com/>

編集・発行：東久留米がん哲学外来 in メディカル・カフェ  
Edited/issued by Higashi-Kurume Cancer Philosophy Clinic in Medical Café

☆先月、残暑が厳しい中を『OKIちゃん言葉の旅』が皆さまとともに旅だった。31名の方にご寄稿いただいたこの冊子には、いろいろな思いが込められていたように思う。言葉のいのちと動植物のいのちが合わさって生まれたメッセージ、ご覧になった後に、なにか温かいものがこころに残れば幸いである。

Last month, "OKI-chan's Journey to Memorable Words" set off with you in the midst of the harsh heat. If something warm would remain in your heart after reading those messages generated by combining the life of the words and the life of the animals, we would be happy.

Yukimon



photo: Tomoko Yoshimi