



心のSpring water(湧き水) Vol.5

photo: Maki Tsunoda

「継続は、人間として大切な行為である」
～「一貫した生き方」～

樋野 興夫
新渡戸稲造記念センター 長
順天堂大学 名誉教授

2020年9月20日の定例の「東久留米がん哲学外来 in メディカル・カフェ」で『心のSpring water (湧き水) vol.5』の発行が決定された。「東久留米がん哲学外来 in メディカル・カフェ」は、2008年秋にスタートし 12年が過ぎた。前年の2007年12月9日に「新渡戸稲造『武士道』/ 内村鑑三『代表的日本人』読書会」が開始された。

2020年10月11日の次回の「東久留米がん哲学外来 in メディカル・カフェ」では、「新渡戸稲造 武士道 120周年記念」、新渡戸稲造『武士道』/ 内村鑑三『代表的日本人』読書会 13周年記念、東久留米がん哲学外来 in メディカル・カフェ 12周年記念、東村山がん哲学外来 in メディカル・カフェ 6周年記念『春の街道旅から 秋の落合川散策へ』が企画されている。「継続は、人間として大切な行為である」ことを実感する日々である。スタッフの「真摯な姿」、「一貫した生き方」には、大いに感動する。

2020年11月20～23日は、「樋野先生と行く北海道 函館・札幌・小樽の旅」(Go To トラベル事業支援対象)が、企画されるようである。新渡戸稲造『武士道』発行 120周年記念/ 新渡戸稲造 国際連盟事務次長 100周年記念/ 新島襄没 130周年記念/ 内村鑑三 没 90周年記念と 謳われている。私は、講演『クラーク、新島襄、内村鑑三、新渡戸稲造を学ぶ旅』の機会が与えられるとのことである。本当に実現したら、歴史的快挙である！

注) 今回は、コロナで残念ながら中止となりました。早期のコロナの沈静化をお祈り申し上げます。

“Continuation is an important act
as a human being”—“Coherent way of life” —

At the regular meeting of Higashi-Kurume Cancer Philosophy Clinic in Medical Café held on September 20, 2020, “Spring water from the Heart Vol.5” was scheduled to be issued. Since the Higashi-Kurume Cancer Philosophy Clinic in Medical Café was started in the autumn of 2008, twelve years have passed. In the previous year, a reading circle for “Bushido: The Soul of Japan” by Inazo Nitobe and “Representative Men of Japan/Japan and the Japanese” by Kanzo Uchimura was started on December 9, 2007.

For the next gathering of Higashi-Kurume Cancer Philosophy Clinic in Medical Café to be held on October 11, 2020, “From a spring highway trip to an autumn Ochiai River walk” has been planned to commemorate the 120th anniversary of “Bushido: The Soul of Japan” by Inazo Nitobe; the 13th anniversary of the reading circle for “Bushido: The Soul of Japan” by Inazo Nitobe / “Representative Men of Japan/Japan and the Japanese” by Kanzo Uchimura; and the 6th anniversary of Higashi-Murayama Cancer Philosophy Clinic Medical Café. Every day I realize that **“continuation is an important act as a human being.”** I am very impressed with the staff's “dedication” and “coherent way of life.”

From November 20 to 23, 2020, “Hokkaido Hakodate/Sapporo/Otaru Trip with Professor Hino” (subject to the support by Go To Travel Business) seems to be being planned. It will commemorate the 120th anniversary of the publication of Inazo Nitobe's “Bushido: The Soul of Japan”/the 100th anniversary of the deputy secretary general of the League of Nations, Inazo Nitobe / the 130th anniversary of the death of Joseph Hardy Neesima / the 90th anniversary of the death of Kanzo Uchimura. I will be given the opportunity to give a lecture on the “Trip to learn Clark, Joseph Hardy Neesima, Kanzo Uchimura, and Inazo Nitobe”. If this really happens, it'll be a historic achievement!

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

Emeritus Professor, Juntendo University
Director of Nitobe Inazo Memorial Center

Note: Unfortunately, it was canceled due to COVID-19. We pray for the early calming down of the pandemic.

夏の彼岸花

秋めいてきたこの頃ですが、今年の夏は暑さにバテて引きこもる事が多い日々でした。年々暑さに弱くなってきている気がします。

まだ梅雨明け前の7月末に、近所で彼岸花が咲いているのを見付けました。寒暖差が激しかったので、季節を間違えたのかな？と思っていたら、8月に入っても元気をもらえる赤い色の花が次々と咲き続け、9月に入り今も次々と咲いているので、見るたびに『暑さの次には秋が来るからね』とエールをもらっていました。

Go Toキャンペーンは東京除外だったので、満天の星空を観に行く事は諦めましたが、区内の畑でトウモロコシ迷路を作ったと知り、初めてのトウモロコシ狩りをしました。迷路の所々には向日葵が咲いていたり、自分で獲ったトウモロコシの味は格別でした。

また、私たち夫婦が子供の頃から慣れ親しんだ豊島園が8月一杯で閉園するため、7月末の週末から毎週末上がる花火を観るのが楽しみとなりました。途中で、近くの道路からの方が良く見える事に気付き、道路から観るようになったら、最後の花火の日は近隣の方たちも数人観に来ていたので、それぞれに思い出があるのだろうと感じました。

昨年の9月は3回目の手術で入院していたので、一年後に思いがけず穏やかに夫婦で夏の思い出を作れた事に感謝です。最後の抗がん剤から休薬して無事に半年経ち、これからも小さな楽しみを見付けていきたいと思います。

角田 万木

あかちゃんが、ほしいの。神様にお願いするとお空から降って来ると思うの。あかちゃんが、ほしいから神様にお願いしたの。

ママもほしいからお願いしたの。だからママの所ぽんと来たと思うの。

ばーばもママがほしいとお願いしたの。だからママがきたの。

今年の夏の一番の贈り物。ほっと暖かい気持ちになれた出来事でした。神様にお願い事ばかり。ほっとできる仲間知り会えたことが幸せ

Yuko



photo: Yuko



photo: Maki Tsunoda

Cluster amaryllis in summer

It's becoming autumnal these days. This summer was too hot and I often stayed indoors, feeling oppressed by the heat. I feel getting weaker against heat year by year.

At the end of July, before the end of the rainy season, I found cluster amaryllis blooming in my neighborhood. I was wondering if the flowers made a mistake in the season because the temperature difference was great. The red flowers continued to bloom, even in August and in September they are still blooming one after another. That gave me energy. So, every time I see them, they are sending cheers to me, saying "Autumn comes after the heat."

Since Tokyo was excluded from the Go To campaign, I gave up going to see the star-filled sky. Instead, I went to pick corn for the first time as I learned that a corn maze had been created in a field in the ward. Sunflowers were blooming in some parts of the maze, and the taste of the corn I had picked was exceptional.

Also, since Toshimaen, with which my husband and I had been familiar since we were kids, would close at the end of August, we were looking forward to seeing the fireworks rising every weekend from the weekend at the end of July. In so doing, we noticed that we could see it better from the nearby road. After we started watching from the road, several neighbors came to see it too on the last day of the fireworks. I felt each of them might have had a special memory.

Since I had been hospitalized for the third surgery last September, I am grateful that we as a married couple unexpectedly and peacefully made summer memories a year later. It's been half a year since I took myself off the last anti-cancer drug. I would like to continue to find small pleasures.

Maki Tsunoda



photo: Maki Tsunoda

I want to have a baby. If we ask God, I think it will come down from the sky. Because I wanted to have a baby, I asked God for it.

Mom also asked for it. That's why I think I came down to my mom.

Grandma asked for mom too. That's why mom came.

The best gift for this summer. It was an event that made me feel warm. I'm making a lot of wishes to God. My happiness is that I have met friends who can make me feel relaxed.

Yuko

ふるさとの山に向ひて
言ふことなし
ふるさとの山はありがたきかな*
石川啄木

ふるさとの渋民村から追放されて、
貧困と孤独にあえぎながら、こよなく愛した
岩木山。短かい生涯でした。

外国に旅行していた時、
中年の女性から突然、「私は啄木が好きです、研究を
しているんですよ」と話しかけられました。
あの女性に初恋を歌ってあげればよかったと思い出し
ています。

砂山の砂に腹這ひ
初恋の
いたみを遠くおもひ出づる日**

平賀 春美

*Nothing to say in facing the mountains in my hometown
How precious those home mountains are **
Takuboku Ishikawa

Even after exiled from the Shibutami Village, his hometown,
he still dearly loved Mt. Iwaki, suffering from poverty and
loneliness. He lived a short life.

During my traveling abroad, a middle-aged woman suddenly
spoke to me, "I love Takuboku, and I am researching on him."



by Harumi Hiraga

*「ふるさとの」、第一歌集『一握の砂』より。作曲/平井康三郎
**「初恋」、第一歌集『一握の砂』より。作曲/越谷達之助

I wish I had sung the "First Love" to her.
*As crawling on the sand of a sand hill, I remember the day
when I felt the pain of the first love coming into my life***

Harumi Hiraga

* "Of hometown" from "A Fistful of Sand," the first collection of poems.
Music/Kozaburo Hirai
** "First Love" from "A Fistful of Sand," the first collection of poems.
Music/Tatsunosuke Koshitani

コロナ禍の2020年、私は最低限の買物と近所のお散歩以外
は家にこもり、毎夕発表される感染者の数に一喜一憂して
いました。

そんな時、思い出したのは、大好きな「魔女の宅急便」の
著者角野栄子さんがおっしゃった「いつか足が悪くなって
杖をつくようになったら、三叉路に建つ、通りに面した2階
の窓にイスを置いて毎日眺めて暮らすことが夢です。通り
で人が出かけている姿、待ち合わせをしている、行きかう
人の日常を観察して過ごす。旅に出なくても、体は動か
なくても、心を動かす楽しみはつくれると思います」という
言葉です。

私もまねをしてベランダから見える河津桜や新緑の木々、
ひまわりに季節の移り変わりを感じたり、ビオトープ**で
生まれたコガモの可愛い姿に癒されたり、トンボを探したり
しました。

大好きな読書をゆっくり楽しみ、心に響いた言葉をノート
に記入し、残しておきたい新聞やブログの記事もノートに
スクラップしました。

そして、時々そのノートを取り出しては元気をもらったり、
勇気づけられたり、考えさせられたりしています。

よく考えてみれば、角野栄子さんの言葉は、樋野先生の言
葉の処方箋「人生いばらの道、されど宴会」に似ているよう
に思います。

先のことを考えると気持ちが沈んでしまうこともあるけれど、
樋野先生がおっしゃっているように「どんな境遇にあつても
人生は楽しまなければならぬ」。私もこれからもっと
多くの「心の宴会」を持ちたいと思います。

野澤 登美子

*長谷工グループのM通信首都圏版(2019年4月15日)に載っていた角
野栄子さん講演会(抄録)

**biotope : 生物生息空間

In 2020, under the pandemic of COVID-19, I have stayed
home except for a minimum of shopping and a walk in the
neighborhood, and I am wavering between hopes and fears
over the number of infected people announced every evening.

At such time, I remembered Eiko Kadono, the author of my
favorite "Kiki's Delivery Service," saying, "If one day I get sick
and start to use a cane, I will put a chair at the window on the
second floor of the building facing the street on a three-way
junction and spend time observing people going out on the
street, meeting someone and the daily lives of people passing
by. This is my dream. *Even if I don't go on a trip, my body
doesn't move, I think I still can create fun that moves my
heart.*"*

I imitated her and felt the change of the seasons when ob-
served Kawazu cherry blossoms, fresh green trees, and sun-
flowers that I could see from my veranda. Also, I felt eased by
the cute appearance of the ducklings born in the biotope **,
and I enjoyed searching for dragonflies.

I enjoyed taking time for my favorite reading, wrote down the
words that touched my heart in my notebook, and scrapped the
newspaper and blog articles which I wanted to keep in my
notebook.

And I sometimes pull out the notebook to get energized, en-
couraged, and thought-provoked.

On reflection, Eiko Kadono's words seem to be similar to the
prescription of Prof. Hino's words, "*Life is full of trials and trib-
ulations, but it's a banquet.*"

When I think about the future, I sometimes feel depressed.
Still, as Prof. Hino says, "*You must enjoy your life no matter
what the circumstances.*" I would like to hold more "banquets
of my heart" from now on.

Tomiko Nozawa

* From the lecture by Eiko Kadono (abstract) in the Haseko Group's M com-
munication metropolitan area version (April 15, 2019)

**biotope : Biotope means "place where various wild creatures can live"

暑い夏(熱い夏)

今年の夏は、特に暑い日が続きました。

コロナ禍の中、家族と過ごす時間が増え、楽しく豊かに感じる時間と共に、見つめ直した方が良いと思う事も起こってきたりもしました。

**“近いからこそ、見えてくるものがある。
近いからこそ、遠慮がなくなり過ぎてしまうことがある。
近いからこそ、より、思いやりが必要な時もある。”**

わかってはいた事ですが、より考えさせられました。

課題として受け止めてはみたものの、楽しく感じる瞬間や笑顔がへり、意識して増やした対話さえも伝わらないもどかしさを感じる経験となっていました。

気がつけば、そんな中で、自分の内から出てくるいろんな思いに、いいも悪いもつけずに、ただ、ありのままに見つめるという事をしていました。

これは、私がカンカン(癌のことをそう名づけました)になってから、自身と向き合う作業の中で行ってきたものと、とても似ていました。

その経験があったからこそ、投げださず、まずは、自分の散らばった感情を整え、丁寧に自身に問いかけるという事が、できていったのかもしれない。

そして、最後に残った思いは、自分で自覚している以上に、みんなの事を大切に思っているという事実でした。

実りの秋に繋げていく思いを、湧き出すことができた夏は、私にとって、まさに熱い夏だったのかもしれない。

田中 聡季



photo: Kozue Maeda

A Hot summer (summer heat)

We had particularly hot days this summer.

In the midst of the pandemic of COVID-19, I'm spending more time with my family. While enjoying the time I feel happy and enriched, I sometimes think that it would be better to reconsider regarding something.

**“There is something that can be seen because we are close.
We might be too much direct because we are close.
There are times when we need more empathy because we are close.”**

I have already known it, but still, it made me think more.

Though I took this as an issue to overcome, it became an experience that made me feel frustrated because the moments I felt happy and smiles were reduced and that even the consciously increased conversations were not well communicated.

In such a situation, before I knew it, I was just staring at the various thoughts that came out of me as they are, without giving any good or bad points.

This was very similar to what I've been doing in the face-to-face work to myself since I became Kan-Kan (so named for cancer).

Thanks to that experience, I may have been able to control my scattered emotions and ask myself one-by-one without throwing them away.

And the last thought that remained was the fact that I care about and value everyone more than I have realized myself.

It may have been exactly a scorching summer for me, as these feelings were able to spring up from me to lead to a fruitful autumn.

Satoki Tanaka

私達は今、歴史に残る大変な時代を生きている。そう世界で蔓延しているコロナウィルスの中での生活だ。

そして私は再発ガン治療中。今年の夏は異常な猛暑だった。日中の気温は自分の体温以上の日々。とても外をのんびり歩くことは出来なかった。買い物は自転車で急いで行き、お店でもコロナを心配して急いで買って店を出る。

とにかくコロナに罹らないように！熱中症で倒れないように！体調を維持し治療も続けられるように！

そんな思いでなんとかこの夏を乗り越えてきた気がする。

そしてこのストレスフルな生活の中で大切にしていることは、自然の中でリフレッシュすること。そして日々小さな楽しみを見つけること。



photo: Kozue Maeda

We are now living in a difficult time that will remain in history. That is to live a life in the pandemic outbreak of COVID-19 around the world.

And I am undergoing treatment for recurrent cancer.

It had been scorching hot for this summer.

Daytime temperatures got higher than my body temperature.

I could hardly enjoy walking around outside.

I hurriedly go shopping by bicycle, and even at the store, I quickly make my purchases and hurry back because I am worried about the coronavirus infection.

I must not get the virus anyway! I should not faint from heat stroke! I shall keep up a good physical condition to continue to receive medical treatment!

With such thoughts, I've somehow managed to overcome this summer.

And what is important to me in this stressful life is to be refreshed in nature as well as to find small fun activities every day.

I think both the COVID-19 and cancer made me become aware of many things.

I want to convert crisis into opportunities!

Life is full of trials and tribulations; nevertheless, it's a banquet.

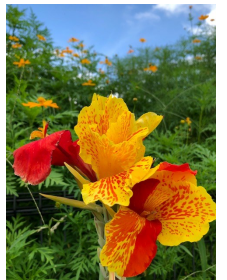


photo: Kozue Maeda

I would like to thank Prof. Hino who taught me this positive word and the friends at the cancer philosophy cafe who always support me strongly, and I want to continue to do my best to live!

Kozue Maeda

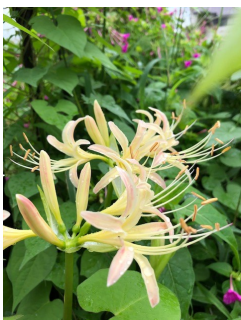


photo: Kozue Maeda

コロナもガンも私に多くの気づきを与えてくれているように思う。

ピンチをチャンスに変えて行きたい！

人生いばらの道、にもかかわらず宴会！

この前向きになれる言葉を教えてくれた先生、そしていつも力強くサポートしてくれるガン哲学のみなさんに感謝し、これからも頑張っ生きていきたい！

前田 こずえ

Presents

I love the people I have met through the cancer cafes. They are very important to me and I want to spend time with them. Although I don't understand everything everyone says, your stories inspire and encourage me. I'm sorry that my Japanese isn't better and that reading and writing Japanese is a real challenge. I enjoy when I can bake something and share it with each of you. Presently, there are limits about how many people can attend and there is no eating. Please know that I do think about you and you are a present to me. Also I want to share a bit about what I am doing and why I may seem distracted.

Summer is often a time for vacations and refreshing. For the past few years, I have gone to the US each summer to spend time with my daughters, their husbands, and children and my sister. This past summer, because of COVID 19 and travel restrictions, I didn't leave Japan. A year ago I started working on a masters degree in educational leadership. Since I wasn't traveling this summer I decided to take 3 classes. I had not thought through how tired I was from spring with our school going to distance learning and trying to support teachers and families. The classes ended the beginning of August and it was time to plan for the new school year. We continue to evaluate and look at how to keep students, staff and families safe while having students on campus. The end of August I started another course towards my masters. I love my job, the people I work with, the students and families that come to our school. The courses I have taken and am taking are encouraging and challenging for me, but I am tired.

Christmas would be a time I would travel to the US to see my family, but I know that won't happen this year. I might be able to travel, but I realize that I need to give myself a present and that present is time to do nothing and relax. I love spending time with my daughters and grandchildren but it is not relaxing or refreshing, at least not when I'm already exhausted. I want to begin 2021 rested and ready to face new challenges so I plan to take a few extra days at Nisshinkan in Manza at Christmas. Sometimes we need to give ourselves a present of time.

Blessings,

Jean Hino
Christian Academy in Japan
Elementary School Principal



photo: Maki Tsunoda



photo: Yukimon

プレゼント

私はがんカフェを通じて出会った人々が大好きです。皆さんは私にとって非常に重要であり、私は皆さんと共に時を過ごしたいと思っています。皆さんがおっしゃることのすべてを理解してはおりませんが、皆さんのお話しは私を鼓舞し、励ますものとなっています。私の日本語が上手くなくて、読み書きが本当に難しいのは残念ですが、お菓子を焼いて皆さん一人ひとりと分け合えることを楽しんでいます。現在は、参加人数の制限があり、食事もできません。私が皆さんのことを思っており、皆さんは私にとっての贈り物であることを知っていただけたらと思います。また、私が何をしているのか、なぜ気が散っているように見えるのかについて、少しお話ししたいと思います。

夏はしばしば、休暇やリフレッシュの時間になります。この数年間は、毎年夏に私はアメリカに行き、娘たち、その夫たちや子供たち、自分の姉妹と一緒に過ごしていました。この夏は、コロナと旅行規制をうけ、私は日本を離れませんでした。1年前、私は教育リーダーシップの修士号の取得を始めました。今年の夏は旅行をしていなかったもので、3クラスを受講することにしました。私は学校が遠隔教育を導入し、教師や家族をサポートしようとしていることで、自分が春からどれほど疲れが溜まっているかを考えていませんでした。授業は8月初めに終わり、新学年の計画を立てる時期になりました。私たちは学生をキャンパスに置いている一方で、学生、職員、家族を安全に保つ方法を評価し、検討し続けています。8月末には、私は修士号取得に向けた別のコースを始めました。私は自分の仕事、同僚、私たちの学校に来る学生や家族が大好きです。私が受講した、また、受講中であるコースは私にとって励みになり、やりがいがありますが、疲れています。

クリスマスは家族に会うためにアメリカに旅行する時期ですが、今年はそうはならないでしょう。旅行はできるかもしれませんが、私は自分自身にプレゼントをあげる必要があります、そのプレゼントとは何もせずにくつろぐ時間であることに気づきました。私は娘や孫と一緒に時間を過ごすのが大好きですが、少なくとも私がすでに疲れ果てている場合、くつろいでリラックスしたりする時間にはなりません。

それで、2021年は休息して新たな挑戦に立ち向かう準備をしたいので、クリスマスには万座の日進館で数日長く過ごす予定です。時には、私たちは自分自身に時間のプレゼントをあげる必要があります。

祝福がありますように

樋野 ジーン

クリスチャンアカデミー・イン・ジャパン
小学校長

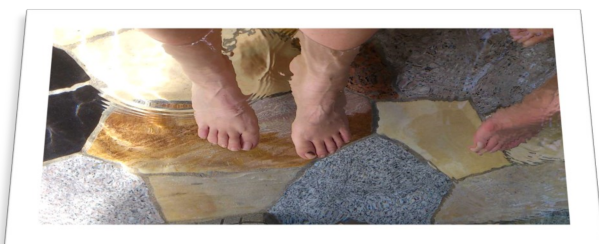


photo: Yukimon

私にとっての2020年、夏

私はアメリカに20年住んでいます。

2009年にワシントンDCで子宮頸がんの治療を受け、2007年に東京で胃食道噴門部腺がんの治療を受け、経過観察中です。

コロナの規制が少し落ち着いた9月。3年目検診で東京を訪れている間に、ちょうど東久留米のメディカルカフェで樋野先生とお会いできるチャンスがあると知り、参加させていただきました。

メディカルカフェのような活動をアメリカで日本語で始められればと「見学」させていただくつもりでの参加でしたが、会に参加させていただいてすぐに気づいたのは、「見学」などではなく、私自身も体験を共有しながら癒されて学ばせていただいているということでした。2時間の対話の大半は笑い声！会をまとめる小林さんと樋野興夫先生、参加者のみなさんの作り出す空気に包まれて、とにかく楽しい！現在も治療中の方たちが多く参加されていると伺い、改めてみなさんの心の健やかさに感動してしまいました。

「Whyはわからない。でもHowなら自分で決められる。」

樋野先生のお話の中に出てきたフレーズがとても印象に残りました。今日ここにこうしていただけることへの猛烈なありがたさを体の芯から思い出した、素晴らしい夏の1日。また新しい扉の向こうへ一歩踏み出せた気がしました。

石嶋 まりこ

Summer 2020 for me

I have lived in the United States for 20 years.

I was treated for cervical cancer in Washington, DC in 2009 and for gastroesophageal cardia adenocarcinoma in Tokyo in 2017, and currently am under follow-up.

In September when the COVID-19 regulations had settled down a bit, during my visit to Tokyo for the third year medical examination, I learned that I had a chance to meet Prof. Hino at a medical cafe in Higashi-Kurume. So, I participated in it.

I was planning to just "visit" as I hope to launch an activity such as a medical cafe in the United States in Japanese. But when I participated in the gathering what I immediately noticed was that I was not just "visiting" but learning from them in sharing my experience with them. It was said that I myself was healed and learned while sharing my experiences. Most of the two-hour conversations was laughter! It's never anything else but fun!, surrounded by the atmosphere created by Mrs. Kobayashi who organizes and facilitates the meeting, Prof. Okio Hino, and all the participants! As I heard that many participants are still undergoing treatment, I was once again impressed by the healthy mind-set of everyone there.

"I don't know Why, but I can decide for myself How."

This phrase from Prof. Hino's talk left a strong impression on me. It was a wonderful summer day that reminded me to the bone of my overwhelming gratitude for being there that day. I also felt that I was able to take a step beyond a new door.

Mariko Ishijima

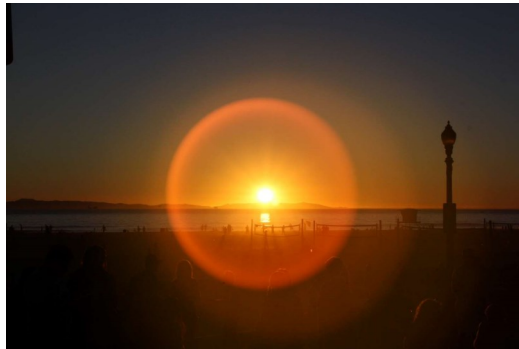


photo: Mariko Ishijima



癌患者である友人を通してガンカフェを知り、がん哲学に出会いました。他の友人にその話をすると、2006年2月に行われた「がん哲学を通して人生を読み解く」と言うタイトルの樋野先生とキリスト教牧師の中川健一先生の対談のCDを頂きました。樋野先生は今も変わらぬ、がんを通しての人格の成熟、誇り高くしごとく幸せに生き抜く知恵を語っておられ、当時流行の著書（バカの壁、超バカの壁、国家の品格、等）がこの令和の世にあって廃れてしまっても、がん哲学はますます輝いていると思いました。そして、その対談で大変印象的だったのは、当時、社会問題になったアスベストに起因する中皮腫について先生が語られていたことです。「人間は、正しく正當に怖がる**ことができない。わからないことに対して、過小評価する、もしくは過大に怖がる。**」それに対して「**為すべきことを為そうとする愛、小さなことでも即効性をもってやりきる、胆力、情熱、周りを説得して行く**」と言う先生の誰に語るともない不思議なアドバイスでした。

コロナウィルスに対峙する今日、わからないことにどう正しく向き合うのか、がん哲学をもって毎日を生きるすべを読み解きたいと思います。そして、良く生きたいと日々努める近しい友人たちにがん哲学の本をお薦めしています。

潮 良子

I learned about the cancer cafe through a friend who is a cancer patient and came across the cancer philosophy. When I talked to another friend about it, she gave me a CD of the dialogue between Dr. Hino and Dr. Kenichi Nakagawa, a Christian pastor, entitled "Understanding Life through Cancer Philosophy" performed in February 2006. Dr. Hino talked about the maturity of personality through cancer, and the wisdom of surviving proudly and happily. Even though the books in fashion in those days (such as *Stupidity Barrier*, *Super-Stupidity Barrier*, and *The Dignity of the Nation*) had become obsolete in this world of *Reiwa*, I think that the cancer philosophy is even more shining. And what was very impressive to me in that dialogue was that the professor was talking about mesothelioma caused by asbestos, which had become a social issue at that time. **"Human beings cannot be scared correctly and legitimately. They underestimate or over-fear what they do not understand."** Against that, the professor was giving mysterious advice without telling anyone, **"Love to do what should be done. Do even a small thing with immediate effect. Persuade others in courage and passion."**

Today, when we confront the coronavirus, I would like to understand through the cancer philosophy, how to properly deal with what we do not understand, and how to live a daily life. And I'm recommending a book on cancer philosophy to my close friends who strive to live well every day.

Ryoko Ushio



photo: Kozue Maeda



photo: Yukimon

Social distance learned from AO-chan

Since this April, I've been working from home. Instead of commuting, I started to take a long walk along the river nearby early every morning. And soon I noticed that there are many wild birds in and on the bank of the river. Among them the biggest is a gray heron. When I first saw her in early summer, she flew away in a hurry from me. Instead of chasing after spot-billed ducks who had left the river in late spring, I decided to befriend this heron and named her "AO-chan." AO-chan was very timid at first, and always ready to fly away. But as she saw me every morning, her attitude started to change. She understood I cannot fly nor go up to a higher place. So, she began to fly up on a roof or a tree nearby and watched down at me to wait until I passed by. Then, she noticed I don't intend to harm her so that she tried to hide from me into a bush or jumped up 1m away from me. And lately she finally allowed me to see her face-to-face for a little while. Still I must keep a certain distance from her, not staring at her more than 10 seconds. To have a good relationship with her, I need to keep this distance. If I invade into it, she will feel uncomfortable and fly away.

I think this applies to our human society, especially during the time like now. Due to the pandemic, we are strictly told to keep a social distance from each other, avoiding closed spaces,

crowds, and close contact. If we infringe on other person's territory, it may cause troubles and conflicts. We want to come closer to those whom we love, so that we can live together in harmony. But if we go too close, it may harm our loved ones as well as ourselves.

The appropriate distance should be mutually learned between the parties related. This probably means that we should learn to be more kind, gentle, and humble toward others.

Yukimon



photo: Yukimon

アオチャンから学ぶ

ソーシャルディスタンス

今年の4月以降、私は在宅勤務をしています。通勤する代わりに、早朝から近くの川沿いを長く散歩することを始めました。そしてすぐに、川の中や土手に多くの野鳥がいることに気づきました。その中で最大のものはアオサギです。初めてアオサギに会ったとき、アオサギは急いで私から逃げて飛び去りました。でも、晩春に川を離れたカルガモを追いかける代わりに、このサギと友達になることに決めて「アオチャン」と名付けました。アオチャンは最初はとても臆病で、いつでも飛び立てるよう構えていました。しかし、毎朝私を見るので、アオチャンの態度は変わり始めました。アオチャンは私が飛んだり、高い場所に上ったりできないことを理解しました。それで、アオチャンは屋根や近くの木の上に跳び上がって、私を見下ろし、私が通り過ぎるのを待ちました。それから、私がアオチャンに害を及ぼすつもりはないことに気づき、茂みに隠れようしたり、1 m離れたところにジャンプして避けたりしました。最近では、ついに私がアオチャンを直接見ることを少しの間許してくれました。それでも私はアオチャンを 10 秒以上見つめないで、一定の距離を保つ必要があります。そうしないと、アオチャンは立ち去ります。アオチャンと良好な関係を築くために、ある程度の距離を保つ必要があります。私がそれを侵害すると、アオチャンは不快になり飛び去ります。



photo: Yukimon

これは私たち人間社会、特に今のような時代にも当てはまると思います。私たちはパンデミックのため、閉ざされた場所、人混み、密な接触を避けて、お互いに社会的距離を保つように厳しく指示されています。他者のテリトリーを侵害すると、トラブルや紛争の原因となります。私たちは、愛する人たちにもっと近づき、調和して暮らしたいと考えています。でも近づきすぎると、愛する人だけでなく自身にも害を及ぼすことがあります。

当事者間で相互に適切な距離を知る必要があります。これは、他人に対してより親切で、優しく、謙虚であることを学ぶ必要があるということかもしれません。

これは、他人に対してより親切で、優しく、謙虚であることを学ぶ必要があるということかもしれません。

Yukimon



photo: Yukimon

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

☆長らくお待たせしてしまいました。皆様、この猛暑を無事に乗り越えられたご様子、安堵いたしました。これからの季節も共に楽しい思い出をたくさん作っていただけたらと思います。(Yukimon)

☆I've kept you waiting for a long time. I was relieved that everyone was able to overcome intense heat safely this summer. I hope we can make lots of fun memories together in the coming season too. (Yukimon)