長野赤十字病院 がん治療センターだより

～地域向け情報発信（がん診療連携拠点病院指定要件準拠）～

第40号　（2025年7月31日発行）

がん哲学外来メディカルカフェとは

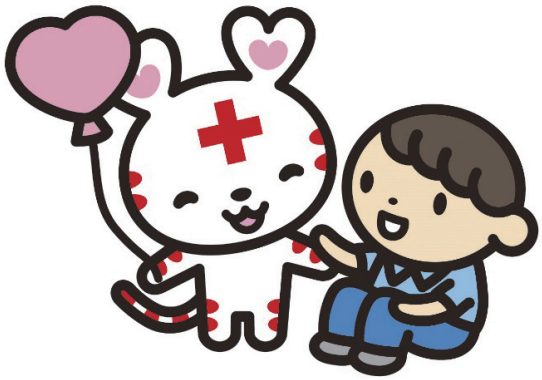
精神科　部長　横山　伸

多くの人は、自分自身や家族などの身近な人ががんまたは死に至る重病になった時に初めて死を意識します。その時、人は自分がこれまでどう生きてきたか、自分の人生は何だったのか（自分の人生の意味は何か）、これからどう生きるべきか、死ぬまでに何をなすべきか、真剣に考えるようになります。この考えはしばしば苦痛を伴います。スピリチュアルペインと言われるものですね。一方で、医療現場は患者の身体の治療に手一杯で、患者やその家族のスピリチュアルペインまで軽減させることはあまりできないのが現状です。

2008年（平成20年）、そういった患者と医療現場の間にある「隙間」を埋めるべく、順天堂大学教授であった病理医の樋野興夫先生は、医師からの医学情報の提供だけでは満たされない患者の心の安定を図ろうと、患者の話を聞いて受け止めることを始めました。主治医には言いにくい患者の悩みを受け止めるという面もあったと思います。がんの患者さんのこころの悩み、当惑を、じっくり時間をかけてうかがうものであり、対話の中で本人にとって生きる糧・再起する糧となるものを探って行きます。そのやりとりを踏まえた上で樋野先生から紡ぎ出されることばは（樋野先生本人はキリスト教徒で、聖書の言葉や内村鑑三先生などの日本のキリスト教会の先人のことば、哲学者のことばなどを引用するお答えになることがあります）、生きるための処方箋でもあります。

こうした試みは「がん哲学外来」と呼ばれるようになりました。「がん哲学」とは、南原繁先生の「政治哲学」と、がん研究の先駆者である吉田富三先生の「がん学」を融合さ

せた概念だそうです。生きることの根源的な意味を考えようとする患者と、がん細胞の発生や成長に哲学的な意味を見出そうとしてきた病理学者の出会いにより誕生した概念ですね。こうした樋野先生と患者のお互いの背景により、その時・その人・その状況に合わせた、一期一会の面接が行われます。換言しますと、がんを患った方々の生き方・心の持ち方に対して、そうした話題をタブーとして避けてしまうことなく、または無関係の者が「傾聴してます」と称して適当な相槌を打つのではなく、自然科学、生理学、病理学、宗教、哲学、文学を通して、人生に真面目に取り組む者が向き合い、話し合う場面です。



その後、がん哲学外来から始まり、このような面接対応する人材の育成が「がん哲学外来コーディネーター」養成講座として市民対象に行われるようになりました。そして、患者たちを中心とした対話の場が「がん哲学外来メディカルカフェ」として設けられ、全国各地で行われるようになりました。このカフェは、複数名のがん患者やその家族たち、そしてコーディネーターから成ります。あまり大勢にならないよう、数名の参加者から成る幾つかのグループに分け、そこに1-2名のコーディネーターを加える小グループの対話になります。この構造は昨今ですと様々な研修会や大学教育現場でお馴染みになった小グループミーティングやワークショップの構造ですね。ただ、大きな違いは、個々の小グループのお話が何らかの結論や方向性を生み出すように誘導されるものではないということです。話すべきテーマは―テーマがある方が話を進めやすい場合はあっても悪くはないでしょうが―必須ではありません。私たち精神科医としては、もともと患者（疾患や困りごとの当事者）たちの集まりである自助グループと言うものを治療に用いることがありましたが、このカフェの小グループは自助グループに最も近いです。

このカフェで話し合われることは様々です。最初は―常連さんが中心で「この間の続きの話題をぜひ」となる場合は別ですが―大抵はぎこちなくモジモジと顔を見合わせる場になることが多いです。ここはコーディネーターの腕の見せ所。いわゆるアイスブレイクですが、自己紹介などで互いに打ち解け始めると、人々は自身の体験、前回話したことの続

き、知り合いの事情、考えてること尋ねたいことなどを話し始めます。自分や家族のがんに関すること、病院でも家族相手でも言えなかったことがいつしか語られるようになります。言わされているのではありません。これまでなかなか言えなかった、でもここなら言えると思った、話す中で考えや感情が整理された、思い出して涙ぐんだりもしますが何か重荷が降りた、などの理由で人の口からその人の物語が語られます。こうしたカタルシスは必ずしも「哲学的」ではないかもしれませんが、大いに精神療法的であります。人の心を助け、人の生きる歩みを助ける上で大切なものです。また、カフェが継続して行われているところでは、このカフェは心地よい居場所になっているようです。

カフェの主催者はNPO法人がん哲学外来の関係者（本人ががんを抱えた患者または患者家族である場合が多い）ですが、カフェの会場としてはキリスト教の教会や仏教のお寺の宿坊がよく用いられており、会場のホストが神父・牧師や僧侶である場合があります。今これを読んでおられる方、宗教的な見解が入ることに懸念を持たれますでしょうか？
でもこれは、明らかに人の死生観、がんの前よりも明らかに死を意識するようになった上での自分の生について、死後というものについて、意識している人々の集まりです。こうした思いに対するのに、現代の医師は必ずしも適した助言者ではありません。（医療関係者の中では、緩和ケア病棟の看護師さんが一番適するかもしれませんが。）会場主の牧師さんは、お坊さんは、こうした人々に対して何を言うのだろうか、カフェに参加する人々は興味津々です。医師がなかなか言えないことについて牧師さんやお坊さん等の「専門家」に語ってもらうのは、医師としても大いに興味があります。牧師が語る神の愛や天の御国（みくに）に「帰る」話、僧侶が語る「浄土は故郷のようなもの」という話、私はいずれも、その話の内容も聴衆の反応も、大変良いものであると思いました。そう、死を多少強く意識するようになった時に限らず、人は不安や恐怖がある時にこそ、唯物論的ではない世界観を希求するものですから。

なお、カフェが「声の大きな人の自慢話もしくは悲劇の話」の独演会や「これさえ使えばがんが治る魔法の○○」の物販会場にならないよう、また「○○先生の回復教室」など個々の人の間で宿題を出す先生と宿題をやらされる生徒のような関係が作られてカフェが歪んでしまわないよう、以下のような約束事が毎回徹底されています。

安心・安全な場にするためのお約束

1)　この場で話されたことは、他の場所では話しません。
2)　アドバイスや励ましは、相手の負担になることがあります。お互いに聞き上手になりましょう。
3)　沈黙も大切な時間として受け止めて過ごしましょう。
4)　自分の考えや価値観を押し付けません。
5)　相手の意見や考えを否定しないで聴きます。
6)　全員が話せるように、一人で長く話しません。
7)　強引な販売や勧誘はしません。
8)　カフェの外での交流は各自の自己責任で行います。

これを徹底させるため、前述のコーディネーターがカフェでは重要な存在です。彼ら（彼女ら）は当事者であったり元医療福祉関係者であったりしますが、基本的に黒子として小グループの対話を支えます。きっかけ作り、うながし、介入など、対話がなされるようにしつつ、なおかつルールから外れないように誘導しつつ、カフェの場を保ち続けます。

百聞は一見にしかず。お近くでカフェが開催されているようでしたら、参加してみてはいかがでしょうか。がん患者でなくてもかまいません。医療関係の方、こころやからだの病気のため医療にご縁がある方、見学者のお立場でよろしいですから、一度ご覧になっていただくことをお勧めします。

長野赤十字病院は地域がん診療連携拠点病院です

発行・連絡先
がん治療センター 事務局 がん診療連携課
TEL 026(226)4131 内線2205
E-mail ganshinryo@nagano-med.jrc.or.jp

長野赤十字病院

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society