

あなたらしく生きる

—自分らしさの探究—

山内 英子

要旨

あなたらしさとは？がんの診断から「がん患者らしく」生きなければともがいてしまうこともある。たとえ病と診断されても、「あなたらしさ」を失わないでほしい。あなたらしさは、三つのキーワード、「寄り添う」、「育てる」、そして「感謝する」ことから見出されることもある。一つ一つのキーワードを掘り下げながら、学生に問いかけ、自分らしさの探究をおこなった。

1. がん患者らしくではなく、あなたらしく

日本でも、他の諸外国と変わらず、女性が罹患するがんで一番多いのが乳がんである。その罹患数は増加の傾向が続き、現在では、日本人女性の九人に一人が生涯に罹患すると言われている。欧米での割合の八人に一人に近づいてきさえいる。欧米の乳がんとの違いは、その罹患年齢のピークの違いにある。欧米では60代が多いのに比べて、日本で罹患を押し上げてきた年齢は40代、50歳代であった。最近では、欧米のように60歳代での罹患が増えてきているが、欧米に比べて罹患年齢が低いことから、女性のライフサイクルにおいての影響は大きい。まさに、これから結婚や出産、また、仕事をやっと軌道に乗った最中の診断や、小さい子供を持つ母親の罹患なども多い。そのような中で、乳がんの診断とともに、「がん患者らしく」生きなければいけないともがいている女性を多く目にしてきた。がんに罹患することの恐怖や不安はあるが、その中で乳がん患者らしくではなく、あなたらしく生きてほしい。そんな思いを込めて、『あなたらしく生きる』(2015)という書籍を刊行した。三つのキーワード、「寄り添う」、「育てる」、そして「感謝する」ことからあなたらしさを見つけてほしいと思いながら様々なエピソードを綴った。

2. あなたらしさの探究

講義では、あなたらしさを探究する三つのキーワード、「寄り添う」、「育てる」、そして「感謝する」から、学生との対話形式で自分らしさの探究ということを考えてみた。はじめに、病を乗り越えてあなたらしく生きようとしている、一人ひとりの様々な物語などを紹介し、学生に問いかけを行い、三-四人のスマールグループで、ディスカッションを行い、その後全体で二-三名に思いを語ってもらった。一人ひとりがあなたらしさを見つけていた。

(1) 寄り添う～人に寄り添うことで、相手のことを思いやることでそこに映るあなたらしさ～

日本でも増加傾向の乳がん。欧米に比べてより若い方の罹患が多い傾向があり、日本をはじめアジア諸国では、40-50歳代が押し上げてきたのは、その世代から始まった欧米化のライフスタイルなどの変化の影響は否めないであろう。出産年齢が高齢化し、出産回数の低下や、初潮の若年化など、女性がエストロゲンに曝露される期間が長くなったといえる。乳がんはエストロゲンに関連するがんなので、その影響は高いと思われる。

よくメディアなどは、30歳代などの若年の乳がんをセンセーショナルに取り上げるので、乳がんは若い女性のがんと誤解されがちであるが、最近では欧米のように60歳代での罹患が増加の傾向にシフトしている。39歳以下は、乳がん罹患数全体の5%以下となっている。しかしながら、この年代は、まさに結婚や出産の年齢、仕

事においてもキャリア形成の大事な時期で、人生における影響は多大である。

33歳で乳がんの診断を受けた女性。子供の頃から、ファッションに興味があり、世界のファッションを学びながら、自身でレンタルドレスのショップを開業し、大盛況で都内に2件目を開業した矢先の乳がんの診断。ショックもあり、乳がん治療に専念しなければと思い、大盛況だった2件のお店を閉じて、治療を行っていた。治療がひと段落したところで、若い年齢でのがんの発症が故に、遺伝的背景を心配して遺伝カウンセリング目的に私のもとを受診した彼女は、まるで翅をもがれて、もう飛べませんとその傷ついた翅をふるわせている蝶のようだった。がんと診断される前は何をしていたの、と問いかけた。「レンタルドレスのお店をやっていました。軌道に乗ったところでの乳がんの診断でお店を辞めてしまいました。でもドレスが処分できていないんです。ドレスが全部グレーにしか見えなくて。」と寂しそうに口にしていました。その蝶が何とか再び飛び立てるようにと思いながら、診療を重ねていった。ある時、日本乳がん学会の患者市民との交わりの企画として、乳がんを診断され今は元気に活躍している人々とともに歩いたり走ったりしながら乳がんの啓蒙を行う企画を行うことになった。同時に乳がんの治療を終えて輝いている女性たちを見てもらおうと、乳がん患者さんのファッションショーを企画した。診察室で、その企画の話をしたところ、彼女の顔がパッと明るくなった。ぜひ私と一緒にやらせてください、私のところにあるドレスを用いてください、と傷ついた翅の蝶が再び、翅を広げてとびだそうとしているように思えた。当初は、自身が乳がんと言うことを告白しながらランウェイを歩くファッションショーに、モデルとしてどのくらいの方が集まってくれるか心配したが、予想以上に多くの応募があり、彼女はその一人ひとりの話を聞きながら、一人ひとりに合うドレスを選び、ファッションショーを企画し、大成功に終えることができた。その経験をもとに、彼女はソーシャルビジネスグランプリに応募し、大賞を取り、そして何よりもがんと診断された人々に寄り添いたい、病気になるでもファッションを楽しめるようにしたい、そんな思いからビジネスを起業した。今では乳がん患者さん向けの下着などばかりでなく、高齢者施設にいる女性にも輝いてほしいと、おしゃれな安定してはける靴や車いす用のひざ掛けなどを手掛け、多く用いられている。

問いかけ：「私は〇〇に寄り添いたい」

寄り添う視点からあなたらしさは

自分は何に心を動かされるのか

この議題から学生たちにディスカッションを求めた。

1人の学生は、身近な人を亡くした人に寄り添いたいと発言があった。病院等でもグリーフケアといい、亡くなった方々の遺族のケアをするそのような試みも行われている。また1人の学生からは、問題に対してきちんと意見を言える人に寄り添える人になりたいと言う意見も出た。人に寄り添っていく中で自分にできることを、またその限界を常に考える大切さの指摘もあった。

このように人に私は〇〇に寄り添いたいと言う観点からも、一人ひとりの寄り添いたい観点が異なり、そこから自分らしさの探究の時間を持つことができた。

(2) 育てる～子育てを通してあるいは次世代を思う気持ちから、こんな大人になって欲しい、こんな世の中になってほしい、そんな視点に気づかされてあなたらしさを見いだすこともある。～

私は医学部を卒業した後、聖路加国際病院ではじめての女性の外科研修医として採用してもらうことができた。その後同じ病院で内科研修医をしていた夫と出会い、共にがんの勉強にアメリカへ、1歳の息子を連れて渡った。研究生生活ののち、アメリカの医師資格を所得し、再度、外科医として学ぶ機会を得た。忙しい外科医としての生活と子育て、色々な困難もあったが、子育てを経験できたことは大きな感謝である。

2009年に再び聖路加国際病院にもどり、海外で学んだことを活かしながら聖路加国際病院のプレストセンターで看護師を初め様々な職種とともにチームを作り、乳がんの患者さんに寄り添っている。乳がんは小さいお子さんの子育ての真最中の方が罹患されることも多い。その中でまず乳がんを診断されたときに、母親として思う事は、子供と一緒に風呂に入ったときに子供が胸の傷を見てびつくりをしないだろうか、入院をして子供と離れるのになんて子供に伝えよう、子供が自分のせいと思ってしまわないだろうかなどで、まず自身の病気の心配よりも、子供のことを考える女性

も多い。そのような中で私は、チャイルドライフスペシャリストと言う、1950年代より北米で普及してきた専門資格であるストレスの多い環境に置かれた子供の発達やストレスへの対処に関する専門家の方々とともに、チャイルドライフサポートの働きを行っている。乳がんと診断された患者さんに、子供にどのように話したらいいか、子供の変化などをどのように捉えたらいいかなど一緒にチームとしてサポートしている。子供を育てる中でさまざまな思うこともたくさんある。

また聖路加国際病院プレストセンターでは1年に一度、スマイルパーティーと言う催しを患者さんとの交流の場として行っている。乳がんと診断された時、診察室で私ども医師も深刻な顔でがんの診断を告げる。患者さんも不安と恐怖でいっぱいの悲しい顔になる。しかしながら人間の本質は笑顔であると思う。診察室を抜け出して、プレストセンターのスタッフと患者さんと笑顔を交換したいと言う目的で行われてきた。私どもスタッフが、日々の業務を終えた後、練習を重ねながら、患者さんのために讃美歌に合わせたフラダンスを披露したこともあった。そのフラダンスを見て、患者さんたちのグループでもフラチームが出来上がり、自分と同じように今苦しんでいる人たちのためにその愛を伝えたいとつながっていたこともあった。

問いかけ：私は〇〇を育てたい
育てる視点から、あなたらしさは
何を育てていきたいか

教師になりたいと言う思いのある学生さん。自分の力で生きていく人を育てたい。生きる力をはぐくみたいとその思いを語ってくれた。同じように教職を目指している学生さんでも、科学の発展のために、自分がどのように世に貢献できるか、目先の利益だけではなく長い目で科学を育てたいと言う決意も聞くことができた。「育てる」と言うキーワードの中でも、それぞれの育てたい思いが、自分らしさの探究につながった。

(3) 感謝する～感謝したり、感謝を伝えることで膨らんでいく周りとの関係を大切にすることであなたらしさが広がっていく～

病気を通して、周りの優しさに気がつくこともある。家族や友人の温かさ、人の優しさが心に染みることも多い。私自身は忙しい外科医としての生活と、子育ての中で、周りにたくさん支えてもらった。ハワイで外科医として忙しく、緊急手術や2-3日に一回の当直などをこなしながら、週100時間以上の勤務をこなしていた時に、息子は8歳。内科医であった夫も忙しく4日に一回は当直があった状況。日本から夫の両親が助けに来て一緒に住んでくれ、息子の面倒を見てくれた。その支えがなければ、今の医師としての私はいないと思う。私にとっては、どんなにくじけそうになっても、その周りの支えてくれた人たちへの感謝が原動力となっている。

問いかけ：私は〇〇に感謝したい
感謝する視点から、あなたらしさは
原動力となる感謝はどこから来るか

学生との対話の中では、普通に生活ができることの感謝、家族、友人そしてこのように大学生活が送れることも両親の金銭的な援助があつてこそその意見が寄せられた。また過去の自分への感謝や、この世界、当たり前と感じられる社会やその環境を作ってくれた人への感謝もあった。今生きていることの感謝やさらには無機物への感謝と言う声もあげられた。様々な一人ひとりの視点からの感謝。そうすることで、皆が自分らしさを探究できた。

3つのキーワード、寄り添う、育てる、感謝するから、学生一人ひとりが自分らしさを探究し続けてほしいと願う。最後に私の好きなラインホールド・ニーバーの平静の祈りで講義を終えた。私は、この祈りをよく乳がんと診断された患者さんとシェアをする。乳がんと診断されたとき、不安にさいなまれながら夜を迎え、夜中に目が覚めてはこれが嘘であつたらいいと思う多くの女性たち。その中で変えられないその診断を受け入れる平静さを持って、乳がんの

治療とのジャーニーの中で変えるべきものを変える勇気を持ちながら共に歩んでいきたいと日々願って、これを祈る。これから学生が人生を歩いていく時、変えたくても変えられないものにたくさん直面すると思う。その中で変えられないものを受け入れる平静さと変えるべきものを変える勇気を持ちながら歩んでいきたいと祈りつつ。

註

1) 以上は京都大学教育人間学概論Ⅱ（京都大学齋藤直子氏・秋山知宏氏）において、2022年1月12日学生に対しておこなった対話型授業の内容をまとめたものである。

引用文献

山内英子（2015）『あなたらしく生きる』（東京：日本キリスト教団出版局）

（やまうちひでこ 聖路加国際大学聖路加国際病院乳腺外科医師）