



2019 年 11 月 16 日・兵庫県私学会館 4 階大ホール

「乳がん患者と共に 40 年 ～いのちをみつめて～」

ワット隆子(あけぼの会名誉会長)

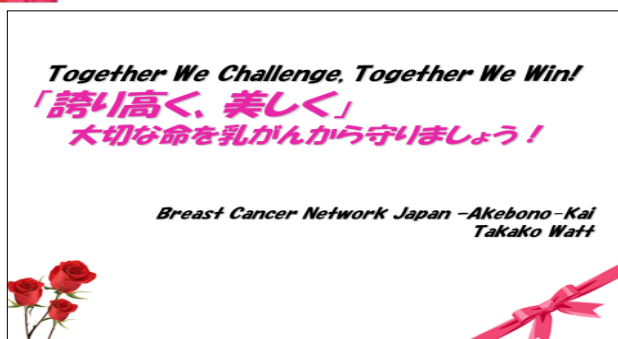


図 1

みなさん、こんにちは！

先ずは「兵庫支部」40周年おめでとうございます。すごいことだと思います。本部が昨年創立40周年記念大会をしました。それに次いでですからね、立派です。ここに至るまでに、兵庫では、今私の記憶に残っている支部長さんが何人かおられます。川野さんは今年からバトンを受けたのですが、その前は有本幸代さんっていう人が10年も続けてくれました。その前は橋本順子さん、5年間でした。もっと長く出来たんですけど、ご主人が病気になって辞めざるを得なかったのです。その前が東野茂子さん、もう亡くなられましたが、彼女はなんと16年も支部長さんをしてくれたんですよ。長い年月でした。とても温和な人でね、兵庫支部の礎を立派に築いてくれた人です。あの人のことを私も兵庫の会員さんたちも忘れることはありません。

40年、支部長（代表）の信念と使命感で続けてきた

【あけぼの会】の支部長さんですが、橋本さんと有本さん、今日はこの会場に来てくれています。なかなかこういう会を運営するとか引っ張っていくということは大変なこと。私も昨年引退しましたが、40年も続けたんですね、エライですね。自分で自分を褒めているんですけど・・・何が大変かという、結局誰も、何をどうしなさい、って教えてくれるわけじゃない。でも、会のため、会員のために何かしなければならぬ。なので、常に色んなことを自分で考えてばかり、気が休まることがない。それも、はっきり言って、どっからもお金をもらうわけでもない。全国的に支部長さんをしてあげている人、みんな、自分の信念と使命感で、してくれていて、お金も持ち出しの人が多く、思っています。【あけぼの会】の各県

の支部は、そういうリーダーたちのおかげで40年間継続して来た、とっています。兵庫もしかり。

最初に、今日初めて来られたかた、手を上げて！ 歓迎します

さて最初に、今日初めて【あけぼの会】に来て、ワットさんも初めてっていう人、手を挙げて。ワオー！半分くらい？凄いわね。ざっと40人くらい、おられます。初めまして、今日はよくいらしゃいました。あのねえ、何でこんなことを聞いているかっていうと、やはり、こういう会の講演会に行こうかなって思っても、ちょっと尻込みしたりする時ありますよね。どんな会かもわからないし、とか迷うし、家を出るにはなかなかの勇気が要ります。なのに、あなた方は、まあとにかく行ってみようって決心して来られたのだと思うので、その決断に対し、そして行動に対して、私たち【あけぼの会】全員が敬意を表して歓迎します。どうか、今日はごゆっくり楽しんで帰られてください。

がん宣告、死の不安で精神科にも行った

えー、それで早速ですけど、あの川野さんの注文で、【あけぼの会】が40年前に、そもそもどうやってできたのか、を話してほしいっていうので、そこから話します。まず、私はね、もうすぐ80才になります。手術をしたのは37才の時、だからもう40何年も経ちましたが、若かったし、子供も小さかったから、本当に心配しました。死ぬんじゃないかと。しかも、しこりは小さくて、ビー玉ぐらいだったんですけども、脇の下に2個転移しているのがわかった。その当時でも多少本屋さんに乳がんの本なんかあってね、「主婦の友」みたいな雑誌でしたが。見ましたら、脇に転移があったら2期で、5年生存率が75%って書いてあった。反対に考えれば、25%は5年生きられないかもしれないということでしょう。すごくパニックになった。子供が4才・7才でしたから、下の子が9才にしかならないとか思って、泣いていた。今日のみなさんも、おかあさんが多いと思うんですが、私たちって、夫のことより子供のこと思いますもんね。

退院して自宅で一人になったとき、がんの不安が始まる

入院している時はまあまあよかったんですけども、退院したら突然「病気はがん」という不安に襲われて、再発とかあれば即、死ぬんじゃないかって思い込んだんです。そして、何でも、がんを治すとかっていうものは買ったりして、私でもね。それから、突然汽車に乗ってどっか行ったりして・・・、もうわけのわからない行動をしたりした。しかし、段々落ち着いて来た時に、思ったのね、私がこんなに不安な気持ちでいるんだったら、日本で私だけが乳がんってわけじゃないから、他の人たちって、一体どうしてるんだろう？ あ、そう、私は心配で頭がおかしくなったから、精神科に行ったんですね。慶応大学病院の精神科に行った。どうやって、そこを選んだのか、何も覚えていないんですが。そこで、がんになって、心配でどう

していいかわからない、みたいなことをグチャグチャ言ってばかり、先生も困ったと思う。だって、精神病ではないから、治療の仕様がなくてしょう。病気じゃあないわけよ。結局、精神安定剤を処方してくれた。眠り薬ですよ、よく寝ました。私はすぐ「ここは私が求めたところじゃない」と悟り、1回だけでやめた。私は精神病じゃない、と精神科は諦めたのね。



あけぼの会のホームページ→会の紹介→あけぼの会誕生のきっかけをクリックするとこの新聞記事が出てきます。ホームページを開けて是非、読んで下さい。

図2

同じ体験をした人と話がしたかった→「あけぼの会」誕生

それで、私が求めているものは何かって考えた時に、自分と同じ体験をした人と話したいんだとわかったわけなのよ。では、どこにそういう人がいるの？ そうだ、新聞に投書しようと思いついて、「毎日新聞」に投書したら、掲載してくれた。(図2) 内容は「私は東京で乳がんの手術を受けました。入院中はよかったけど、自宅に帰ったら突然不安になりました。ですからその同じような悩みを持っている人、集まりましょう」というようなことだった。その時ね、もう既に「自分たちのがんの体験を、社会のために活かすことができれば無駄だとは思わない」というようなことも言っていた。そしたら、すぐ次の日に一人の人から電話があって、「私はずっとこういうのを探してた、是非会いましょう」で、その人は凄いインテリの人で、外国の銀行に勤めてて、すぐに会って、お昼食べながら、話した。私が「二人いれば会はできるから、会を作りましょう」とって、すぐに意気投合した。

でも、この投書ではパッと人が集まらなかったの、今度は「読売新聞」にウソと言うか、誇大広告というか、「東京に乳がんの体験者の会ができました」とって、まだできてないのにね。家の電話番号も書いて、3行ぐらいしかないところに載せてもらった。そしたらね、電話番号があったから、みんながウワーと電話してきた。それで、突然30人を超えるくらいになったので、集まりましょうって、私のマンションに17人が集まった。それがそもそものきっかけで、「会なら名前がなきゃいけないわね」とってことになって、めいめいが紙に書いて出して、色々あったんですけど、多数決で「あけぼの会」とって決まった。1978年10月だった。【あけぼの会】誕生ね。

命名は多数決で→朝日が登るとき、「曙」のように

私は、がんになる直前まで 5 年間ニューヨークに住んでいて帰ったばかりだったのね。だから、あけぼの会、っていう名前、ちょっと日本的ね、と思った。もっとハイカラなカトリア会とかがいいのに、と内心思ったのよ。だけど、多数決だから仕方ない。でもね、この名前があとあと「よかった」とわかることに。何がよかったか？日本ってね、何でも五十音順にいく。そうするとね、あけぼの会は「あ」だから、大体が一番先。それですごいでしたと思ってる。まあ、親しみやすい呼び名だし、そもそもの名付け親は「太陽がこれからぐんぐんと上がっていく朝のことを曙と言う。この乳がん患者の会も明るい未来を感じるように」と言っていました。素晴らしい。そして、スタート！これがまあ、「あけぼの会誕生秘話」でしたのよ、いかが？

私ってエライ！ 思う即行動、支部が次々とできた

自分で自分を偉いって褒めるのもおかしいですけど、考えてみると私ってエライ！なぜ？何でも思ったらすぐ行動する。思う即行動、これがエライ。最初、同じ体験をした人がどこにいるかわからない、探そう、探すには新聞が早い、って思ったら、すぐ新聞に書いて送って、その新聞じゃだめと思ったら別の新聞に送るとか、パッパッパッとやったでしょ？何と云って、会はそれで、始まったんですからねえ。とにかく、兵庫が創立 40 周年っていうことは、東京の翌年にスタートしたんですね。東京で初めて全国に呼びかけて集まりをした時、あちこちから 200 人も集まった。関西からも、京都、大阪、兵庫から来てくれました。それで、すぐその人たちつかまえて、「あなたたち、自分の県に帰ったらすぐ支部を作りなさい」って言った。それで、京都の人は京都、大阪は大阪、兵庫は最初の支部長さんが森さんだっという人だったらしく、覚えてないんですけど、兵庫支部が誕生した。一口で 40 年と言うけど、実に長い歴史ですよ。



図 3

会員が全国に 4500 人、支部が 42 の道府県に

これはですね、ちょっと古いんですけど、私たちが東京で会をするところな風、有楽町の朝日ホール、定員 650 人という大きな会場で毎年続けていました。(図 3) ちょっと壮観でしょう。【あけぼの会】はスタートして間もなく、全国あちこちの

県に支部ができて、47 都道府県のうちの最大で 42 の道府県で支部ができた時もあった。会員もバンバン増えて、いつときは 4500 人にもなった。そのとき、ある人が「ワットさん、すごいね、もうすぐ 5000 だね」と言ってくれた。その時、あたかも天の声のごとくに聞こえたのね。「5000 になって自慢しても始まらない、数ではない中身でしょう」って考えて、そうだ、この際、各県が独立して、その県に合った活動をすべきではないか？「独立できる支部は独立してください」その閃きはね、すごくいいことだった。正直もったいなかったのよ、大きな会をバラして、手放すんですから。本部の会員数も半減して、2500 とかになった。だけど、そんなこと言って、私が抑えている権利はない。

その頃、2007 年でしたが、私も弱ってきてて、各県の支部長さんの方が若いし、活発にやってくれているのに気付いていました。それと、夫が 2005 年から難病に罹っていて、看病でロンドンへ一月置きのペースで通っていたこともあった。今思い出すと、よくやった、と我ながら感心します。

独立できるか、できた

この独立方針は、最初は「会長さん、私はとてもできません。今まで通りにしてください」とか抵抗していた県もあったのですが、みんな賢い人たちでしたから、うまく始動して、軌道に乗せていきました。立派でした。大きな会の会長さん、あるときは身を切るような決断もしなければならぬ。そんな時、あるドクターがほめてくれました。「ワットさん、エライ！惜しかったでしょう？」そう、手放すのは惜しかった。でも、このドクターのように、世の中、何でもわかる人はわかってきている。特にドクターがね、わかってくれて、ほめられたのは、うれしかったわね。

日本対がん協会から表彰

日本対がん協会から表彰を受けました。(図 4)香川県高松市でね。地元の会員が大勢集まってくれた。この受賞写真、本当は撮影禁止されていて、写しちゃいけないんだけど、一緒に行った島崎さんっていう事務所のスタッフがこっそり下から撮った、なので、この写真があります。さすが！(図 5)うやうやしくもらっています。賞状だけだった。今思えば、お金も欲しかったわね。うん。



図 4



図 5

何でも話せる場所、あけぼの会

さて、みなさんも経験されたと思うんですけど、入院してる時はね、お医者さんや看護師さんが傍にいるし、他の患者もいたりして、何となく落ち着いてるんですが、退院して自宅で一人になると途端に、がんの心配が始まる。話す人は家の人とか、友だちとかだけ。でもそんな人たちに話しても、がんをしてなければ、わからない。うるさがられてるんじゃないか、って思うと、言うのものはばかられてくる。悩みを誰にも打ち明けることもできない。そこで、患者会。あけぼの会は、そういう人同士がすぐに話が通じる場所なのね。共に、がんの不安な気持ちを話して、乗り切っていきましょう、って理解し励まし合う。だから、家族の人にも感謝されていましたね。【あけぼの会】に行くと、元気になって帰ってくるって。みなが元気になって、元通りの日常生活に取り戻すこと、それが私たちの主な活動だったし、今もそうです。

がんは治療だけでは治らない

ですから、がんという病は治療だけでは治らない。今日はお医者さま方もみえてますけども、治療だけじゃあ治らない。治療プラス精神面のサポートが必要です。がん患者が手術後に自分の足でちゃんと立って歩けるようになるにはね。同じ体験をした人同士が会って話し合うっていうことは、すごく大事。ご主人とか子供さんとかも「お母さん、【あけぼの会】だったら行ってらっしゃい。家のことはいいから行ってらっしゃい」って言ってくれる。元気になってくれれば家の人も助かるわけよ。ただ、それだけでは患者が仲良し会をやっていることになる。それは、私は最初から嫌だった。仲良し会なら、やらない。では何をするか？

社会貢献——メッセージ発信

がんの患者団体としての社会貢献です。具体的には？まず体験を話すこと。体験から、多くの人に「乳がんの早期発見」を促すメッセージを発信すること。それはね、私たち体験者の中にも、もっと早く乳がんのことを知っていたらとか、もっと早く病院に行っていたならとか、後になって思っている人がいる。また、気の毒ですが、発見が遅くて、あるいは気がついていたのに、すぐに病院へ行かなかった人で再発でもしていれば、特にそう思って、悔いているでしょう。だから、そういう思いを今元気な人に話して、何かあったらすぐ病院へ行っってね、と言う。私たちもしこりを見つけた時はショックで足がすくんで、すぐに病院に行けなかった、だけど、早く行かなきゃいけないと思って、勇気を出して行った、そしてお医者さんに診てもらって手術をしてもらった、ので、今元気なのよ、っていう話をする。

社会復帰の支援と同じ比重で啓発活動を

こんな体験談を一度聞いていたかないかで、しこりとか見つけたとき、どう行動するか、違ってくる。聞いていれば、勇気を絞れると思うのね。なので、保健所とかで、住民を集めて乳がんの話をする時、医師の話だけではなく、必ず体験者を

一人入れてって、私は強く言ってきた。体験談がどれだけ大事かっていうことを、口を酸っぱくして言ってきました。これがいわゆる乳がんの啓発活動です。

患者が、体験を語ることでの啓発活動、そして、これが社会貢献なのです。私たち【あけぼの会】は、まずは患者ががんのあとに社会復帰をするのをお互いが助け合うのが一つの目的としたら、同じ比重で、今健康な人に「乳がんの早期発見が大事」と伝える啓発活動がもう一つの目的です。その延長でピンクピンク、10月の乳がん月間に東京タワーなどをピンクにする。(図6)



図6

10月は乳がん月間、世界中をピンクに

東京タワーと東京スカイツリー。(図7)

これはどこでしょう？そう、清水寺ね。(図8)



図7



図8

高級化粧品会社‘エスティローダー’って、知ってる？アメリカが本社ですが、その会社の副社長さんが社長の奥さんで、とてもきれいな人だった。彼女自身が乳がんをしたこともあって、乳がんの啓発、乳がん撲滅運動を始めた。それは、世界中の有名建造物をピンクにする、スケールの大きいことを始めた。例えば、ニューヨークのエンパイアステートビル、カナダのナイアガラの滝、パリのエッフェル塔とか、1992年に始まったこのキャンペーンは世界中に広まった。大体10月1日に、10月は乳がん月間ですから、月の初めに。

それで、日本でも、2000年に、私たちが相談を受けて、まず東京タワーをピンクにした。ライトアップする日は【あけぼの会】の大会に合わせてくれて、大会が終わるとみながタワーのすぐ近くの東京プリンスホテルに移動してビッグパーティをしましたね。点灯の瞬間をみなで見上げたりして。懐かしい話です。今は、日本中、あちこちの県でもライトアップするようになっている。でも私たちは何でも先駆者だった。

三つの祈り(図9)

これはね、みんなが「ピンクピンク」って言っているけど、何のためにピンクなのか、具体的に誰も明らかにしたことはなかった。漠然と「乳がんで亡くなる人がいなくなるように」というメッセージだった。そこに私が理屈を付けました。



図9

一つ目の「乳がんで治療中のあなたに愛と勇気を」治療中の人を励ましてあげたい、という思いを込めて、ですね。今は亡くなっちゃった富樫さんっていう【あけぼの会】のために、尽くしてくれて、副会長をしていた人がいました。術後2年目くらいに再発、肺に転移して、でも、10年も生きてんですが、治療を受けながらね、事務局へ通ってくれました。とってもいい人だった。その富樫さんが再発がきつくなって、セカンドオピニオンをもらいに行くとき、一緒に付いて行ってあげた。そしたら、待合室に女の人がたった一人でうつむいて座っていた。乳がん患者だっすぐわかった。一人で、黙って、うつむいていた姿を見た時に、この人の思いをね、わかってあげて、この人の心を何とか救ってあげることができないか、不安でさみしくて孤独。そして思った。この人の気持ちを救ってあげられないんだったら患者会の意味はないと。

極端だけど、そう思った。なので、これを三つの祈りの一番目に置くことにしました。まあ、かなり間接的で効果があるかどうかはわからない、はっきり言って。今、今日ここにみえている人の中にも再発して、治療を受けてて、大変な人もおられると思うんですね。でもね、私たちが皆あなたのことを思って、応援したいと思っていますから、ね。あなたは一人ではない。

あのときの涙を忘れない

ついでに付け加えたいエピソード。富樫さんが病院に行った日は事務所で私と二人で仕事をしていて、仕事を早めに切り上げて行くと朝から知っていたのですが、私は何もいわなかった。いざ行く支度をしてるとき、私も行く格好をしたので、あの人、ビックリ。「一緒に行くのよ」と言うと、彼女はビックリして、瞬間、大粒の涙をポロリと落とした。その涙を見たとき、がん患者の心を見た思いがした。再発なんかしてしまうと、患者の心は精一杯で限界に近い。患者会は難しいことはできなくてもこの思いやりの気持ち、やさしさ、慈愛の心、これをどの人にも持ってあげることだと思ったのね。それから数ヵ月後に富樫さんは亡くなってしまったんですがみなが入院中の彼女を代わる代わる訪ねて、最後まで愛された人だった。

もう一つの啓発活動→母の日キャンペーン

1985年から、毎年、母の日に街頭でポケットティッシュを配布するキャンペーンを始めました。ティッシュには「お母さん、乳がんで死なないで」「月に一度の自己検診！」のメッセージが書かれてある。このキャンペーンの始まりは、あるとき神奈川の会員が亡くなった。私とあと一人がお悔やみにその人の家に行った。そうしたら、娘さんがお茶を出してくれた、その手が心なしかふるえていたように見えた。緊張してたのね、その娘さんはまだ13歳で、たまたま家の娘と同じ年だった。瞬間、私が乳がんで死んでいたら、娘もこうして震える手でお茶を出していたのか、と思ったわけ。そこで、帰り道、「世のお母さんは乳がんで死んで子供にかわいそうな思いをさせてはいけない」と強く誓ったのね。で、すぐ行動！「母の日」に世のお母さんにメッセージを送ろう、で、「母の日キャンペーン」が始まった。エライね、すぐやる。兵庫は多分毎年全国一の動員数で三宮の花時計がある広場でやってきましたね。これも立派(図10)



図10

そして神戸♪

神戸の人が私のパワーポイントにこっそり付け足しました。(図 11)はい、見てください。ポートタワーですね。これは主催は日本対がん協会かな。この日に講演会もするんですよね。以前は私も呼んでもらって、ゲストと対談したりしたんですけど、今はもう呼んでもらってない。本当にきれいね、神戸ポートタワーでした。



図 11

「あけぼのハウス」10 年目

同じ体験の人が集まって話をする、情報交換をすることは大事なので、「あけぼのハウス」っていう場所をスタートさせました。2010 年でした。もう 10 年になるんですね。以来、全国で展開させています。(図 12)



図 12

「あけぼのハウス兵庫」、「あけぼのハウス奈良」とか、県別に開いて、しっかり定着してきました。この「ハウス」はすっごく好評です。兵庫も一月一回くらいの割でやってますよね？同じような体験をした人、再発した人同士が話ができたり、再建をしたい、あるいは再建をこれからするので、した人の話を聞きたいとか、そういうように、自分が聞きたいことをもう経験した人に聞くことが出来る、マッチングと言うのですが、すごくいいわけです。

でも、これもね、毎回、会場を押さえたり、お手伝いしてくれる有志を探したり、告知を出したり、いろいろ準備が大変なんです。それをみんな何も文句を言わないでやってくれてます。というのも、ハウスに来た人が「来てよかった」って言って帰ってくれたら、それがうれしくて、どんな苦労も報われる。みんな家に帰ると一人、家族がいても不安なときがあるでしょ。だから、どこかで生きる力をもらって帰れば、日々を、日常を、何とか頑張れる。なので、そういう力のもとを会で、みんな、生み出せばいいなと思ってます。そういう思いで、みながやってくれています。

兵庫の〈あけぼのハウス〉

兵庫では相談会として、先生をお呼びして、ミニ講演があって、そのあと相談を受けてくださる。先生が質問にも答えてくださるのね。これも〈あけぼのハウス〉です。今度みなさん、〈ハウス〉の告知をホームページとかで見たら、是非とも参加してください。(図 13)



図 13

ニュースレター「AKEBONO NEWS」(図 14)

ニュースレター、これが、40年間、なかなか評判よかった。今は私は完全に手を退きましたけど、長い年月、これを作るのに必死だった。「みんなの声」とか「先生方の講演収録」とか「新薬の紹介」とか、毎回違う内容とレイアウトで千部単位で作ってね、全国に送ってました。札幌の印刷会社をお願いしてたんですが、私が電話で怒ってばかりいたので、「ワットさんからです」というと部屋が凍ったそうです。後半は斉藤さんという優秀で人当たりのいいスタッフが代わりに電話したので、印刷屋さんは息がつけたと思うんですよ。ね、私っていつもみなに恐がられていたんですよ。



図 14

会員みなさんがこのニュースレターを楽しみにしてくれて、会からピンクの封筒が届くと、食事の支度をしててもやめて座り込んで、すぐ開けて読み始めるんです、って言ってくれた。中には、ご主人のほうでレターのファンで楽しみにしていて、先に目を通すんです、なんて声も聞きましたね。うれしいことでした。本当にね、つくづく思うのは、このニュースレターで全国の会員の心が一つに結ばれるというすごい役目を果たしていた。レター作りにあれだけ必死だったことを自慢したい、また自分を褒めるけど、今、つくづくそう思う。

「10か条」→がん患者の根性

みなさんにお配りした、今日のプログラム、兵庫のスタッフが立派に作ってくれました。最後のページの「がんのあと潔く生きる10か条」をご覧ください。(図15)

がんのあと潔く生きる10か条

一つ：割り切って生きる

がんになったことを悔やんでみても始まらない。人間、がんで死ぬのではない、寿命で死ぬのです、というように割り切って生きること。

二つ：今日を生きる

一日一日を抱きしめるように大切に。生き惜しみをしないで精一杯。

三つ：人生に借りを作らないような生きかたをする

したいこと、しなければいけないことはさっさと。本当はあれをしたかった、あそこへ行きたかった、という悔いを残さないようにやっちゃう。

四つ：目的をもって生きる

遠い先の目的よりも、いつも近い未来の目的をもつ。その目的に向かって生きて、目的が果たせれば、次の目的を設定する。

五つ：人のためになることをして

この世に生まれてきて、何か人様のお役に立つようなことをしなければ申し訳ない。特に、がんというような病気をしたあとには、そう感じるはず。

六つ：胸を張って生きる

何も悪いことをしたわけではないので、胸を張って堂々と歩きましょう。あなたの歩く姿勢は、即、生きる姿勢なのであります。

七つ：ユーモア精神を忘れないで

自分がこの世で一番不幸、と決めて、暗い顔はいけません。誰も喜ばない。自分の心を救うのも、周りの人をハッピーにするのもユーモア精神です。

八つ：整理整頓して生きる

いらないものは捨てましょう。思い切りよく。いるものだけあればいい。そして人生、すっきり爽やかに。人間死ぬ時には何ももって行けないのです。

九つ：淡々と力まずに生きる

真にがんを克服して生きるとは、けっして偉業を残すことではなく、あなたなりの人生を、淡々と生きればよいのです。人のことなど気にせずに。

最後：人生の主導権は自分が持つ

がんにあなたの人生すべてを支配させてはいけません。あなたの人生はあなたのもの、主導権はどんな時も、あなたの手でしっかりと握っていて下さい。

「がん患者に贈る愛と勇気の玉手箱」(ワット隆子著)より

これ、なかなか評判がいいんです。一昨年、岐阜での講演会的时候、これを披露したら、前の席におられた講師の先生がね、パーッと写真撮って、ネットでパーッと流した。それも私がまだ話をし終わっていない間に。そしたら、見た人からもすぐ反応が来た。この世の中、恐ろしい。先生に「一体何をされたんですか？」ってお尋ねしたら、「簡単ですよ」、でも私はアナログ人間、恥ずかしいわね。このときすごい反響で、一度に50人の「イイネ」が入ったとか。がんになっても、このように生きればいい、という「がん患者の根性」みたいなもんだと思っています。

1つ: 割り切って生きる

がんになったことを悔やんでみても始まらない。人間、がんで死ぬのではない、寿命で死ぬのです、というように割り切って生きましょう。なってしまってから、逃げられない。逃げても追いかけて来る。そっちの方が嫌じゃない。だからね、ちゃんと立って受け止める。

2つ: 今日を生きる

3つ: 人生に借りを作らないような生き方をしましょう

いいですか？ 後々になってから、ああすればよかった、こうすればよかったなんて言ったってだめ。しなければと思ったら、すぐする。それが借りを作らない生き方です。

4つ: 目的を持って生きる

5つ: 人のためになることをして

私たちはがんになって自分が可哀想。だけど「かわいそうかわいそう」と思い続けるのは自己憐憫じこれんびんでしょ、だめよね。どんな時でも、少しでも人のためになることをしなければ。これも助かった大事な命の配分、とでも言うか。人のために何かすることを考えられる人であるべきだと思う。たとえ、がんになっても、ね。はい。

6つ: 胸を張って生きましょう

何も悪いことをしたわけじゃないんですから、堂々と、ない胸を張って生きましょう。最近は温存手術だったり、再建で胸を取り戻してる人もいるので、ある人もいて、ないないって言えなくなった。なので、今は「あるない」ではなく、堂々と生きて、ということですね。

7つ: ユーモア精神を忘れない

8つ: 整理整頓して生きる

これ、できません。私も言うだけで、できてません。

9つ: 淡々と力まずに生きる

これはとても大事。さっきも話しましたが、がんになると、誰もが、いつ死ぬかわからない人生をどうやって生きるか、生きればいいのかって自問する。命が限られたので、自分に色々課題を課す、ああすべき、こうすべきってね。でも誰もどうすべきか教えてくれない。迷う。そんな時、人間が苦難を超越するという事は、現実をさらりと受け止めて、淡々と力まずに、ですよ、生きるってこと、がんの手

術前と同じ人生を継続していくこと、これが大事なんだ、これが真にがんを超えて生きるってことなのだという結論に行き着いたのね、私にとって大きな悟りだった。

そして最後:人生の主導権は自分が持つ

当然ですよ、誰もみな、がんの不安に押し潰されそうになります。押し潰されて、立ち上がれない。四六時中、がんが頭から離れない。けれど、口惜しい、えーい、ここはね、人生は私のものだったはず。なんとかしなけりゃ負けてしまう、と思うわけ。人生の主導権は誰にもあげない。がんになんか渡さない、と決める。決めてくださいね。あなたならできる。

はい、10か条、以上です。これを持って帰ったら、冷蔵庫の扉にでも張ってね、時々見てください。



図 16

再び、誇り高く美しく(図 16)

これは、最初の表紙にも出ていましたね。「誇り高く美しく」、これはね、会員がみな好きな言葉です。前に「再び」が付いて、もっと大事になる。「再び」っていうのは、私たちはみな、乳がんになる前は、誇り高く美しく生きてたでしょう。ね、だったら、がんになったあとも、「再び」同じように「誇り高く美しく生きましよう」というメッセージです。いいですか、これはとても大事、自分に言い聞かせて欲しい。

目黒川の桜

これは昔事務所だった、去年まで事務所だった、目黒川の桜って、桜の時期にテレビに映るじゃない。こんないい所に事務所があったんですよ。(図 17) 素晴らしかった。



図 17



図 18



図 19

永さんとあけぼの会

永さんは、ここにいます、ね。(図 18・19)彼はずっと私のことやらあけぼの会を応援してくれてましたね。彼はまあ、ワットさん、ワットさんって、私たちはとても仲良しだった。彼は、生前毎年「あけぼの会全国大会」に来てくれて話をして我々を楽しませてくれましたね。



図 20



図 21

韓国での国際学会

最後、これはねー、韓国での国際学会、2013年の国際学会の時に標語みたいなのを募集したんですよ。その学会のための言葉？日本の学会でもあると思うんですけど。その時に私がこっそり、この英語の「Together We Challenge, Together We Win」——医療者も患者も共に闘い、共に勝つ——という英語を締め切りの夜中の12時ちょっと前に送ったんですよ。そしたら、何と1位に入選しちゃった。それでその1年間は韓国で、これ使われたんですよ。それで、賞状をもらった。(図 20)賞状を持って写真を送りなさいと言われて。その時に韓国の学会に招待されて、これちょっと格好いいので見せますけど。韓国のすごいのは、この大きな会場を患者のために貸すんですよ。大きなステージで【あけぼの会】の活動の話とか、患者会はこうあるべき、みたいなことを英語で話しました。(図 21)その年は韓国で随分もてましたね。ワットさん、ワットさんって、有名になりましたね。

おしまい

はい、これでおしまいにします。言い残したこと、まだあるんですが、次50周年に呼んでもらおうと思ってます。それまで生きる予定です。みなさん、長時間、ご静聴、ありがとう。

大事なことはね、あなたたちは一人で闘っているのではないってこと、わかってほしい。患者会もあります、先生方も何とかしてあげようと思ってくださっている。それから、どんな状態になっても何とかなるはずっていう、希望をね、いつも持つ。自分で自分を鼓舞して。自分に力をつけるのも自分だから。だってね、乳がんかな、と思って病院に行っただけでも大したものなんですよ。たまに、恐くて行けない人もいる。だから、今いる自分を褒めてあげてね。そして、みんな一緒にこれからも生きていきましょうね。はい、では終わります、ありがとう！

生きているということは 永 六輔

生きているということは 誰かに借りをつくること
生きていくということは その借りを返してゆくこと
誰かに借りたら誰かに返そう
誰かにそうして貰ったように 誰かにそうしてあげよう

生きていくということは 誰かと手をつなぐこと
つないだ手のぬくもりを 忘れないでいること
めぐり逢い 愛しい やがて別れの日
その時に悔やまないように 今日を明日を生きよう

人は一人では生きてゆけない 誰も一人では歩いてゆけない

生きているということは 誰かに借りをつくること
生きていくということは その借りを返してゆくこと
誰かに借りたら誰かに返そう
誰かにそうして貰ったように 誰かにそうしてあげよう

誰かにそうしてあげよう

誰かにそうしてあげよう