



## 扉/Door



photo: Kozue Maeda

ある日突然、「がん患者」になってしまった。痛みがあるわけでもなく、体調も悪くない。ただ、左胸に小さい「しこり」を見つけただけ。

紹介状を持って、初めてがん専門病院に向かう。入口の自動扉が開き、中に一歩足を踏み入れた時、「ああ、こちら側の人になってしまった」といきなり日常生活から切り離された感覚に襲われたことを今でもはっきりと覚えている。

あれから2年半。

手術、抗がん剤、分子標的薬治療を終え、今は10年続くホルモン療法の2年目。

あの日くぐった病院の扉の先には、信頼できる医療スタッフ、治療の合間に交流を始めたSNS上の患者会の仲間たちとの出会いがあり、たくさん励まされた。一度脱毛した髪もウィッグが必要ないくらいに伸び、全摘した左胸も医療技術の進歩のおかげで再建できた。そして私は次の新しい扉を開いた。

東久留米がん哲学外来メディカルカフェ。罹患した時からいろんな情報を検索し、地域にがん患者の集える場があることはうっすらと知っていた。しかし、匿名性の高いSNS上の女性のがん経験者だけの集まりでは心から楽しく過ごせるけれど、治療が一段落した今、それでも「がん」を携えて家の外に出るのには高いハードルがあった。

日常暮らしている、自分が大好きな街に、心が安らぐ場所があるのに、その入り口の扉にたどり着くまでに今までの人生で一番勇気が必要だった。

カフェが行われている建物を交差点の対面に立ってしばらく眺める。

ひとり、またひとりと入っていく人がいる。みんな特別でも何でもない。

大きく深呼吸して交差点を渡り、植え込みの木々の隙間の先に開いている扉に一歩足を踏み入れる。小さい可愛いお花が飾られた受付テーブルで、声をかけていただいた。

もう、泣きそう。なぜだかわからないけれど感極まって、涙が出た。間違いなく、私の新しい扉が開いた。受け止めてくださったみなさん、ありがとう。そしてこれからよろしく願います。

理恵/ Rie



One day, I suddenly became a "cancer patient."

I was not in pain and not feeling sick. I just found a small "lump" on my left breast.

I went to a hospital specializing in cancer for the first time with a letter of introduction.

I still remember clearly that when the automatic door at the entrance opened and I stepped inside, I suddenly felt separated from my daily life, "Oh, I've become a person on this side."

It's been two and a half years since then.

After completing surgery, anti-cancer drug, and molecular-targeted drug treatment, I'm now in the second year of hormone therapy that should last for 10 years.

Beyond the door of the hospital that I passed through that day, I encountered with reliable medical staff and fellows of patient groups on SNS with whom I started interacting between treatments and I was very encouraged by them. I had lost my hair once but it grew long to the point where I didn't need a wig any longer, and my left breast that had been completely removed could be reconstructed thanks to advances in medical technology. And I opened the next new door.



photo: Kozue Maeda

Higashi-kurume Cancer Philosophy Clinic in Medical Café.

From the time I got sick, I searched for various information and knew that there was a place for cancer patients to gather in the area. However, though I can spend a really good time at a gathering of female cancer patients on SNS with high anonymity, now that my treatment has settled down, there are still high hurdles for me to go out of my house holding "cancer".

Even though there is a place where I can feel at ease in the town I love, where I live every day, it took me the most courage in my life to reach the entrance door.

Standing facing the intersection, I was looking at the building where the cafe was held for a while.

People came in one by one. Everyone was neither special nor anything.

Taking a deep breath, I crossed the intersection, and stepped into the door that opened beyond the gaps between the planted trees. At the reception table decorated with small cute flowers, I was greeted by the staffs.

I felt like about to cry. I didn't know why, but I was so impressed that the tears came from my eyes.

No doubt, my new door has opened. Thank you to everyone who accepted me. And I look forward to working with you from now on.

こちらのメディカルカフェに参加させていただくようになってから、東久留米市に湧水があることを知りました。以外と近場にこんな美しい風景があるなんて、新たなご縁とともに小さな発見を嬉しく思いました。

湧水というと私の父の郷里、秋田県的美郷町六郷にもたくさんあります。環境庁の日本の名水百選にも選定されたことがあり、父の実家からちょっと歩くと湧水が現れ、周りを散策すると何ヶ所にも出会います。そんな六郷湧水郡が、ナショナルジオグラフィックというアメリカの雑誌の日本語版に掲載されたことがありました。地球上の自然や様々な民族、文化、風俗を美しく迫力のある写真を中心に紹介する雑誌です。私はその日本語版を定期購読していたことがあり、六郷の湧水を取り上げた号が届いたので父に見せたらとても喜びその雑誌が欲しいと言うので譲りまし

た。父は、その雑誌を六郷会という定期的にある同郷の集まりに持って行き、同じ故郷を持つ仲間に見せていたそうです。そんな父が胃癌で亡くなり、遺品を整理していた時その雑誌が出てきました。父が大切に保管していた雑誌には、湧水が六郷の人々の日常生活の一部として共にあることが紹介されていました。飲み水として、また野菜や果物を冷やし、憩いの場として集う町民の姿を見て、父もこの澄んだ水とともに生活をしていたのだと、水汲み場の周りで遊ぶ子供の頃の父が浮かんで来ました。父が亡くなり6人いる父の兄弟もほとんどが郷里を離れ祖父母も亡くなっている為、もう会いに行く人もいません。すっかり行く機会がなくなりましたが、六郷はわたしのルーツでもあります。豊富に湧き出る清らかな水を探しに、父の故郷を訪ねたいと思いにかられました。

川本 美樹

Since I started participating in this medical cafe, I learned that there is a spring in Higashikurume-shi. I was delighted with this small discovery of such a beautiful scenery nearby as well as a new relationship.

Speaking of springs, there are many springs in my father's hometown, Rokugo, Misato-cho, Akita. It has been selected as one of the 100 best waters in Japan by the Environment Agency, and when you walk a little from my father's house, spring water appears, and when you walk around, you will encounter many places like that. This Rokugo-Yusui-gun (Spring waters of Rokugo) once appeared in the Japanese version of an American magazine called National Geographic--. A magazine that introduces nature, various ethnic groups, cultures, and customs on the earth, focusing on beautiful and powerful photographs. I had subscribed to the Japanese version. When I received the issue about the spring waters of Rokugo, I was very happy to show it to my father. As he was exited and wanted to

have that magazine, I gave it to him. My father brought it to a regular gathering in his hometown called Rokugokai and showed it to his friends who had the same hometown. Later my father died of stomach cancer. When I was organizing his relics, that magazine came out. The magazine that my father had kept carefully introduced that spring water is a part of the daily lives of the people of Rokugo. Seeing the townspeople gathering around that relaxing place for drinking water, and chilling vegetables and fruits, and some recreation as a place of relaxation, I saw my father playing around the water fetching place as a kid and living with this clear water. My father passed away and most of my father's 6 brothers have left their hometown and my grandparents have died, so I have no one to go see there anymore. I haven't had any chance to go, but Rokugo is also my roots. I wanted to visit my father's hometown in search of the abundant pure water.

Miki Kawamoto



photos: Yukmon





## 季節の花に癒されて Healed by seasonal flowers

Text & photos 角田 万木 / Maki Tsunoda



5月は誕生月で、たくさんの花が咲く一番好きな季節です。最初の再発の抗がん剤治療は、前の主治医から離れての治療を選択してしまい、頼れる人の居ない孤独な治療となり辛かった時、病院の屋上庭園の雪の中でも咲き続けるバラ達に励まされました。

再発治療後、半年経たずに再再発し「もう治らない」と言われた日は、病院の緑地帯に白と紫の桔梗が咲いていました。今の病院の緑地帯には冬に咲く花は無いけれど、病院に行く途中に咲いている花を見付けると嬉しくなります。

治療を重ねたからか？コロナ禍でお家時間が増えたせいかな？体力は落ち、遠出は出来なくても、近所に咲く花を見付けるのが楽しみとなっています。

3月から右足に時々痛みが出るようになり、また早歩きは出来なくなりましたが、ゆっくり歩くから気付く景色もあり、週に一度の買い物は楽しいひとときとなっています。

日常の中の些細な事も、病気になったからこそ、大切にできるとおしいと思えます。

また再発の兆候が出始め不安もありますが、小さな発見をたくさん見付けて楽しんでいきたいと思っています。

May is my birth month and my favorite season when lots of flowers bloom.

When I chose another doctor for the chemotherapy against the first recurrence, separating from my previous doctor and felt lonely and hard to undergo the treatment with no one to rely on, I was encouraged by the roses that continued to bloom even in the snow on the rooftop garden of the hospital.

Less than half a year later after the second recurrence treatment, it recurred for the third time. On the day when I was told that it would not be healed anymore, white and purple bellflowers were in bloom in the green belt of the hospital.

There are no flowers that bloom in winter in the green belt of my current hospital. Still, it makes me happy to find the flowers that bloom on the way to the hospital.

Is it because of repeated treatments? Or because I have more time to stay at home due to the COVID-19 pandemic? Even though my physical strength has declined and I can't go a long way, I'm looking forward to finding flowers that bloom in my neighborhood.

As my right leg started to hurt sometimes from March, I cannot walk fast. Still I can enjoy shopping once a week because there is a scenery that I can see only when I walk slowly.

Even the smallest things in everyday life look important and dear to me because I got sick.

I'm worried that signs of recurrence began to appear again. Still, I would like to find and enjoy many small discoveries.



## 暮らしのひとコマ

緊急事態宣言が延期されました。  
でも、昨年の宣言下の時より閉塞感は幾分やわらいでいるように感じます。  
ワクチン接種も始まり、いろんな事象に変化がみられています。  
変化といえば、私の日常に新しい楽しみが加わりました。  
オンラインでのヨガ、瞑想クラスを受けている事です。  
元々ヨガは、嗜む程度ですが、若い頃からやっていた。  
深く呼吸をして、身体を動かした後は、とても清々しい気分になります。  
コロナ禍の今の状況の中、スタジオ参加は諦めていましたが、ひょんな事からヨガは、いろんなスタジオ、ティチャーが行っておられる事を知り、早速、申し込みをしてみました。  
自宅で受けるヨガは、行き帰りの時間を省略でき、周りを気にすることなく、より集中できて、とても素敵な楽しみ方に出会えたと喜んでます。  
zoomを使うきっかけになったのはアナログの私が、がん哲学外来のオンラインカフェに参加したことでした。  
そして、今、そのzoomをある程度使いこなすことができるようになり、私の暮らしに新しい彩りを感じています。  
点と点が繋がり線となっている感覚です。  
最初は、今のような広がりが見られるとは思っていませんでした。  
この経験は、樋野先生がおっしゃっている“人生には、もしかしたらこの時のためと思えることがある”という言葉に想いを馳せる一コマになったような気がします。  
そして、私の人生の癌(カンカン)になった経験が、この時のために！  
と思える私と出会えるよう、生かされて生きている事に感謝してくらしていきたいです。

田中 聡季

photos: Kozue Maeda



## A Scene of the living

The declaration of the state of emergency has been extended.

However, the feeling of blockage seems somewhat softer than it was under the declaration last year.

Vaccination has begun, and changes are seen in various events.

Speaking of change, new fun has been added to my daily life.

I am taking yoga and meditation classes online.

Originally I am fond of yoga, and I've been doing it since I was young.

After taking a deep breath and moving my body, I feel really refreshed.

Under the COVID-19 pandemic situation, I had given up participating in a studio, but for some reason I learned that various studios and teachers are doing yoga. So, I immediately applied for one of them.

The yoga lesson that I take at home saves me time to go back and forth, and allows me to concentrate more without worrying about my surroundings. So, I am glad to have come across a very nice way to enjoy yoga.

The reason I started using the zoom was that I, as an analog person, participated in an online cafe of the Cancer Philosophy Clinic.

Now that I have mastered how to utilize the zoom to some extent, I feel a new color added to my life.

It feels like a line connecting dots.

At first, I had never expected to have such a perspective as now.

This experience reminds me of Hino sensei's saying, "There must be things in your life you would think that it happened to me as a preparation for this time."

And I would like to see myself renewed with the thought that my life experience of getting cancer was for this time! and live on, while thanking for being alive.

Satoki Tanaka

## 青梅通信 / Ome news #1

『青梅の森』という青梅市が整備しているハイキングできるような広い山があります。  
この田んぼの奥の山の入り口に、ムササビ広場というちょっとひらけたところがあって(谷津になっています)そこにいるカモを撮りました。  
住んでるようです。

実は、数年前、息子の部屋にどこからか分からないままなのですが、フワフワのヒナが迷い込みました。  
動物好きな友達に託して、だいぶ大きくなるまで、彼女の家の衣装ケースで育てていました。  
ピヨちゃんと名付けて、家の近くの小川で泳がせたりしてかわいがっていたのですが、ある日、外で遊ばせてる時に、山に帰ってしまったと言います。



↑ピヨちゃんか!? Piyo-chan !?



ムササビ広場にあるカモちゃん。  
実はうちに迷い込んだあのヒナかも!!  
と思いながら、散歩に行くたびに眺めています。

↑うちに迷い込んだ時  
When Piyo-chan got lost and entered into my house



待ちぼうけ  
何年も前から飼いたいと思っていた日本ミツバチ。今年初めて巣箱を置いてみましたが、ちっとも入りませんでした。来年かなあ～  
Waiting on  
Japanese honeybees that I've wanted to keep for many years. I put a beehive for the first time this year, but the bees didn't come in at all.  
Maybe next year ...



今年もそろそろ梅もぎの季節です  
Almost in the season for harvesting plum fruits this year



神社に納めるお米の田んぼです。田植えが終了!  
The rice field to put in a shrine. Rice planting was finished

There is a wide mountain called "Ome no Mori Forest" that is maintained by Ome City and can be hiked.

At the entrance of the mountain in the back of this rice field, there is a little open space called the Flying Squirrel Square (it is hill-bottom), and I took a picture of the duck there.

A few years ago, a fluffy duckling got lost and entered into my son's room, though I had no idea where it came from. I entrusted it to my animal-loving friend and she raised it in a costume case of her house until it grew. She named him Piyo-chan and loved him by letting him swim in a stream near her house, etc. But one day he returned to the mountain when she let him play outside.

A duck in the Flying Squirrel Square.

Every time I look at him while walking, I'm thinking that it might be the duckling that got lost in my house.

text & photos 沖悦子/Etsuko Oki



2頭だと2倍以上楽しくなる  
Two dogs are more than twice as fun

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

☆初投稿の皆様にご感謝申し上げます。カフェを通じて、これからご自身に励みとなる言葉の処方箋をいくつか見つけていただければ嬉しいです。これからも皆で素敵な思い出をたくさん作ることができますように。(Yukimon)

☆Thanks for your posting for the first time. We hope that you will find some prescriptions of words that will encourage you through this cafe. I hope we would continue to make wonderful memories together. (Yukimon)