



樋野 興夫

恵泉女学園 理事長
順天堂大学 名誉教授
新渡戸記念中野総合病院 新渡戸稲造記念センター 長

川を泳ぐ鯉、川に浮かぶ鳥の生き方

～ その通りだと感じる ～

A way of life learned from carps swimming in the river and birds floating in the river

--I feel that's right --

Year 2022 has started (attached). I was asked to write for "Spring Water from the Heart' 2022 New Year Issue". On January 3, 2022, I took a walk with my wife while watching the carps swimming and the birds floating in the "Ochiai River & Kurome River" (attached). In 2021, "Daily readings photo calendar: Prescriptive Words to Change Your Life" (Japanese & English; Forest Books) and "Life learned from cancer cells- Cancer Philosophy as 'Leave it alone and Don't worry'" (Health publisher) was published (attached). A word from somebody can make a big difference in your feelings. It is not uncommon that you would get rid of worries and tensions with a word casually said to you. The utility of such words is called "word prescription", which should continue to work for the rest of your life. Thinking about what is important to the other person, you would say or take an action for that person. This attitude is exactly "Spring Water from the Heart", isn't it?

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

Chairperson, Board of Trustees, Keisen Jogakuen
Emeritus Professor, Juntendo University
Director of Nitobe Inazo Memorial Center,
Nitobe Memorial Nakano General Hospital.

2022年のスタートである(添付)。この度、「『心のSpring Water(湧き水)』2022年新年号」の原稿を依頼された。2022年1月3日は、wifeと『落合川&黒目川』の中を泳ぐ鯉、川に浮かぶ鳥を見ながら散策した(添付)。2021年は、『写真日めくりDaily readings photo calendar 人生を変える言葉の処方箋 Prescriptive Words to Change Your Life』(日本語&英語; Forest Books)と『がん細胞から学んだ生き方～「ほっとけ気にするな」のがん哲学』(へるす出版)が発行された(添付)。人からかけてもらったひと言で、人の気持ちは大きく変化します。小さなひと

と言で悩みや緊張感から抜け出せることは少なくありません。このような言葉の効用を『言葉の処方箋』と呼んでいます。その後の人生においてずっと効き続けるはずで。相手にとって大事なことを考えて、相手がその通りだと感じる言動です。これが、まさに『心のSpring Water(湧き水)』ではなかろうか!



SPLASH

きらきらと水面を水しぶきが走る。
水しぶきは、音を立てて、後ろに流れていく。
前へ、前へ。歩く歩く。私のまわりの水しぶきがきらめく。
何もかも忘れて、歩く歩く。前へ前へ。

時に、水は渦を巻き、抵抗する。でも前へ前へ。
地上の重力を忘れ、私のカラダを水流が運んでくれる。
腰も痛くない、膝も痛くない。なんて、爽快なんだろう。
水しぶきを見ているだけで、ウキウキする。フクフクする。
メダリストではないが、「ちょ～気持ちいい！」
今日も、黙々とひたすらに歩く。
10 周、20 周。30 分、60 分。頭を空っぽにして歩く。

嫌な事も、めんどくさい事も、後回しにしている事も、
忘れたいけど忘れられない事も、過去にやらかしてしまった事への後悔も、
問題が満載の家族の事も、先の不安も。
何も考えずに。ひたすら歩く。このご時世だから、黙って歩く。

歩ける歩ける。地上だと、すぐにへばるのに。
ああ、こんなにも、気持ちがいいのはひさしぶり。
あったかい室温と、程よい水温のプールは、気持ちも、解放してくれるのかな…
温水プールは心のハワイかも？

水中ウォーキング、サイコー！
パシャッ、パシャッと音が好き。
水しぶきが太陽の光にキラキラきらめくのが好き。
ずっと、水しぶきに身をゆだねていたい。

やっぱり、温水プールと温泉が、私は、大好きだ！
それを再認識する水中ウォーキングである。
皆様、是非是非、おためしあれ！



SPLASH



Splashes run on the surface
of the water brilliantly.

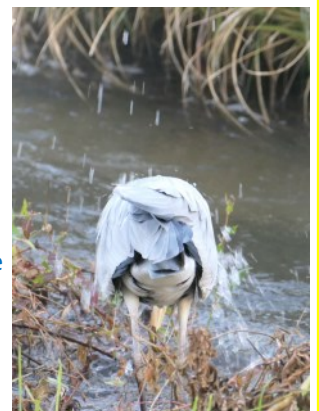
The splashes make a noise and flow behind.
Forward, forward. I walk, walk. The splashes around me glitter.
Forgetting everything behind, I walk, walk. Onward, onward.

At times, water swirls and resists. But I go forward, forward.
Forgetting the gravity on the ground, the water stream carries my body.
With no pain on my back, no hurt on my knees. How refreshing!
Just looking at the splashes, I feel excited and happy.
I'm not a medalist, but "I feel ultra-good!"
I keep walking silently and earnestly again today.

10 laps, 20 laps. 30 minutes, 60 minutes. I'm walking with empty-minded.

Unpleasant things, troublesome things, things that are put off,
Unforgettable things, and regrets for what I've done in the past,
My family having full of problems, and worries about the future.
Without thinking about anything. I just keep walking. In this day and age, I'm walking silently.

I can keep walking. On the ground, I'll get tired soon.
Oh, it's been a while since I felt so good last time.
I wonder if the warm room temperature and the moderately heated swimming pool may be able
to release my feelings ...
The heated pool may be Hawaii in my heart.



How great is walking in the water!
I like the sound of splash-splash.
I like to see splashes glittering in the sunlight.
I want to leave myself to the spray of water for good.

After all, I love the heated pool and hot springs!
Walking in the water lets me reconfirm that.
Folks, please, please give it a try!

by 小林 真弓/ Mayumi Kobayashi

photos: Yukimon

世の人が損と呼ぶものは損ではない What people call loss is not a loss

by 潮 良子/ Ryoko Ushio

辛い半年間の化学療法が終わった。投薬が終わっただけで、まだ体は元気からは程遠い状態だが、とにかく終わった。手術して、すぐ化学療法を始めて、半年以上、寝ている時間の方が起きている時間より長い生活をした。仕事も、細々と在宅で続けたけれど、寝て暮らしていたことには変わりはない。弱くされた、と言うか、実際に弱くなった。でも、これから元気になって元に戻ろうなんて全く思っていない。前よりもっと元気になって、なんて、考えても恐ろしい。怠け癖がついてしまったのか、そうではなくて、弱さに生きる魅力に取りつかれてしまったのだ。弱いといろいろと不都合があるし、仕事はましてやりづらい。でも、静かに落ち着いて生活できる。そしていろいろと自分以外に頼らなくてはならない。実際、私の半年間もそんなに悪い生活ではなかったのだ。

世の人が損と呼ぶものは損ではない。確かに弱いことは損かもしれない。でも、新約聖書のヒーロー、パウロが、なぜ、サンヘドリンの議員や、ガマリエルの門下生だったラビ・サウロとしての地位も惜しくない、と思わされてしまったのか。弱さに生きる、それが一番しぶとい生き方であることを知ってしまったからかもしれない。全能の神に頼るしかない人生、それは自分らしく、自分に合った落ち着いた生き方をする人生、もしくは勝ち続けることを良しとするのではなくて、自分らしく負けたり引き分けたりする人生、そんな豊かな生き方に私も魅了されてしまったのだと思う。しぶとい生き方、これは、長さではなく品性をもった高い豊かな人生のことではないか、と思った。

The painful six months of chemotherapy was completed. My body is still far from good health even though my medication was over. Anyway, it's over now. After surgery, I started chemotherapy immediately and spent more than half a year with sleeping time longer than waking-up time. I could somehow continue to work at home, while sleeping my time away. I was made weakened, or actually became weak. But I'm not thinking about getting well from now on and getting back on my previous track. I hardly think of wishing to be more energetic than before. Perhaps I gained a habit of being lazy, and I'm obsessed with the charm of living in weakness. When I feel weakened, there are various inconveniences, and I feel much harder to do my job. Still I can live quietly and calmly. And I have to rely on other than myself in many ways. In fact, my half year wasn't that bad.

What people call loss is not a loss. Being weak may be a loss in a sense. But why did Paul, the hero of the New Testament, think that he didn't regret losing his position as a member of the Sanhedrin and Rabbi Saul, a student of Gamaliel? That's because he might know that living in weakness is the most tenacious way of life. A life that has no choice but to rely on Almighty God, is a calm way of life that should suit me. I think I am fascinated by this way of enriched life, where I lose and draw in my own way, rather than trying to keep winning. I thought that a tenacious way of life may be a high and enriched life with character, not with length.

photo: Kozue Maeda

ココちゃんが来た

Coco-chan came to the river

ココちゃんが川に来た日、瞬く間に噂は広がった。黒い鳥がいる！カラスに襲われて羽が折れている！？「オオバン」では？とすぐに思い当たった。いつものカモたちに交じって、確かに黒い鳥が一羽、水の中にいた。左の下羽が下がっており、折れているに違いなかった。致命的？と思ったが、違っていた。翌朝、誰かが川原に餌を蒔いていた。自分より大きなカモを突いて押しのけて、ココちゃんはたくましく餌をついばんでいた。羽の折れた部分以外は大丈夫なようだった。コロッとして長くて大きな足で陸上でもよく動く元気なココちゃんはたちまち川の人気者になった。羽が折れてかわいそうと、ご近所さん達が、いろいろな餌をまいてココちゃんを見守り始めた。餌がまかれるからカモたちも押し寄せるようになった。ココちゃんはいつもその場所にいた。辛うじて残っている草むらに隠れて寝ているようである。そうして3週間後の朝、ココちゃんはいなくなっていた。

ご近所さん達は どうしてココちゃんに惹かれたのだろうか。鮮やかな色のカワセミと違って真っ黒で地味である。普段はそんなに鳥に興味を示してなかった方たちが、ココちゃんを見てから「見守り隊」に変わってしまった。丸くて小さくて弱いところがあるものを見ると守りたくなるのは、種をつなぐために生き物に備わっている本能なのかもしれない。



同じ空の下、ココちゃんが仲間と合流して無事に過ごしていることを願ってやまない。



The day Coco-chan came to the river, the rumor spread in a blink of an eye. "There is a black bird!", "Its wing is broken, attacked by a crow!" "Isn't it a 'Coot'?", immediately I came up with it. Actually, a black bird was in the water among regular ducks. Its lower wing on the left was down and must have been broken. Deadly? I thought, but it wasn't. The next morning, someone was feeding the wild birds in the riverbank. Coco-chan was persistently pecking at the food, while poking a duck larger than himself and pushing it away. He seemed to be fine except for his broken lower wing. Coco-chan, who could move well on land with his long, big legs, quickly gained a favor from the neighbors coming to the river. As they felt sorry for his broken wing, they brought various foods and began to watch over Coco-chan. Also, ducks started to rush in because the food was sprinkled. Coco-chan was always there. It seemed that he was sleeping over hiding in the grass barely left. Three weeks later, Coco-chan was found gone by that morning.

Why were the neighbors attracted to Coco-chan? Unlike the brightly colored kingfisher, he is pitch black and plain. Those who weren't usually so interested in birds turned into a "guardian" after seeing Coco-chan. It may be an instinct of creatures to leave offspring that you want to protect when you see something that is round, small, and weak.

Under the same sky, I hope that Coco-chan has joined his original family and lives happily in the safe environment.

text & photos Yukimon

LESSONS FROM A TREE

ツリーの教え

There are various memes about what we can learn from a tree and even a Christmas tree.

Here is what I am learning as a Christmas tree.

- It doesn't matter your size or shape, you can bring joy to others.
- Even without words we can bring happiness and laughter to others.
- Some people won't notice what's right in front of them. Reach out and love them anyway.
- Sometimes it's good to step out of your comfort zone and into a tree costume.

In the New Year may you find your sparkle.



photos: Yukimon

木やクリスマスツリーからさえ学べることについては、さまざまなミームがあります。

以下は私がクリスマスツリーとして学んでいることです。

- 自分の大きさや形には関係なく、自分でも人に喜びをもたらすことができる。
- たとえ言葉がなくても、私たちは人に幸せと笑いをもたらすことができる。
- 目の前にあるものにまったく気付かない人もいるが、そういう方にはとにかく手を差し伸べて、好意を示そう。
- 時には自分の快適ゾーンから出て、クリスマスツリーの衣装を着るのも良い。

新年にあたり、みなさんが自分の輝きを発見しますように。

by Jean Hino / 樋野 ジーン

Christian Academy in Japan / クリスチャンアカデミー・イン・ジャパン
Elementary School Principal / 小学校長

年末に自分の最期を想う

私は自宅から遠い病院に通っているのですが、いずれは通えなくなり、今はほとんど知ってる人の居ない元の病院に戻らなければなりません。

頑張って治療した抗がん剤は効かずエンドレス抗がん剤となり、今は薬剤変更して治療しています。

2018年に手術・抗がん剤をした後に、高熱から脱水症になり寝たきりになった時は、妄想の中で生きていました。病院食が食べれなくなった時、一番食べたかったのは夫の作った塩ラーメンでした。初めて車椅子で外出した時は、コンビニに行き、カレーヌードルとコロケを食べたと思っていたら…まだ受け答えも出来ず、そんな状態ではなかったと言われました。

ふと死ぬ前にいきたい所を考えたら、東京ディズニーリゾートに行きまくりたい。何だか、とても些細な事がしたいのだと気付きました。日常の小さな出来事は、楽しくいとおしく幸せを感じています。今を生きられる事に感謝しつつ、洗濯をしながら青空を見れる喜びを感じる年末のひとときです。



Thinking my end at the end of the year

Since I go to a hospital far from my home, eventually I will not be able to go there and need to go back to my previous hospital where I hardly have acquaintances now.

The anti-cancer drugs that I had tried hard did not work well and I need another drug one after another. Now I am being treated with a different drug.

When I became dehydrated from high fever and bedridden after undergoing surgery and treated with anti-cancer drugs in 2018, I had lived in a delusion. When I couldn't eat hospital food, what I wanted to have most was the salt-ramen cooked by my husband. When I went out in a wheelchair for the first time, I thought I went to a convenience store and ate curry noodles and croquettes ... though I couldn't answer well yet, and I was told that I wasn't in that state.

Thinking about where I want to go before I die, I want to go to Tokyo Disney Resort again and again. Somehow, I realized that I would like to do something very trivial. Small everyday events are fun, sweet and happy for me. I'm grateful to be able to live in the present and feel the joy of seeing the blue sky while doing the laundry at the end of the year.

text & photo 角田 万木 / Maki Tsunoda



この10年ほどの間に、母・姉・父が逝去し、残された寂しさと日々の葛藤を、カフェの自己紹介でいきなり吐露してしまいました。

父の葬儀を始め、実家(滋賀)の片付けにひとりで追われ、やりきれない後悔、子ども達の受験や悩みと心配、慣れないワンコの飼育などストレスが最高潮に達していた頃、真っ赤な血尿が出ました。

膀胱がんと診断され、1ヶ月後、手術を受けたにも関わらず、一年もしないうちに再発してしまいました。

「癌はやっぱりストレス・・・？」と、強く思いました。

人生は選択の連続で、「どこで狂った？あの時？あの時？」とタラレバになって、何故こうなったのか現状を受け入れることが難しかったのです。

以前は毎朝4時半に起きてジョギング、週2～3回の弓道と仕事に明け暮れており、それがきつとずっと続いて、子ども達が大学に行ったら夢中で弓道をやってると思っていました。

想像通りには行きません。私は何度も過去に戻って、悩みを抱えて生きています。

Yukimonさんとの出会いは、偶然か必然か、緊張と不安で生きている私に安らぎを与えてくれました。

新しい場所・新しい方々との出会い、大好きです。

私が書いた詩をひとつ、聞いてください。

今では、ワンコに温もりを分けてもらっています
Now I and my dog share warmth together

text & photo Chie.K

「意味」

“なんで” と思ったことでも
あとでその意味が解るんだね

あんなに心をさいなんだ試練が
いま 溶けていく

無駄だと思ったことが
何度も何度も悔やんだことが

ようやく
現在(いま)につながった

この苦しみに意味があるように
このために私は、この道を選んだのだと納得できるように
かけがえのない未来へ繋がっているように
毎日 祈っています。



"Meaning "

Even if I thought it "why",
its meaning could be revealed later.

The trials that once have been so heartbreaking
are melting now.

Those I thought were useless
and regretted over and over again

Finally
connected to the present (now)

May this suffering make sense
May I be convinced that's why I chose this path
May this trial lead to an irreplaceable future
I pray every day.

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

☆コロナ禍が小康状態のなか新年を迎えた。連日零下となる冷たい朝にもめげず、鳥たちは真剣な目で一生懸命に餌を探している。ヒトも生き物も、必要なものを必要な分だけ与えられることを願っている。

Yukimon

The New Year has come in a lull in the COVID-19 pandemic. Even in the cold mornings below zero every day, the wild birds are seriously searching for food. I hope that both humans and creatures will be given what they need and in the amount just required.



photo: Yuko