

# 希望を語る

第 268 号  
2023.12.1

2000 年 8 月 発 足

23 年の歴史を持つ患者会“希望を語る会”ニュースレター



希望を語る会事務局：健康増進クリニック

TEL03-3237-1777 Fax03-3237-1778

[www.kenkou-zoushin.com](http://www.kenkou-zoushin.com) [info@kenkou-zoushin.com](mailto:info@kenkou-zoushin.com)

## 癌の森田療法

院長 水上 治

戦前東京慈恵会医科大学精神科教授であった森田正馬は、西洋の精神医療に限界を感じ、日本人に合った精神医療を追求しました。「ねばならない」「こうあるべきだ」「頑張らねば」という完全主義、理想主義から日本人を解放すべきだと考えるに至り、東洋思想、特に禅に影響を受けた「あるがまま」の哲学を提唱し、がん医療等にも広く応用されています。

### 「一瞬一生」

森田療法では、患者の過去を一切問いません。むしろ、今、一瞬一瞬に一生をかけます。がんになっても、今日一日、一瞬一瞬を大切に生きてます。後ろを振り向かず、明日を思い煩わず、今、与えられた一瞬を精一杯生きるのです。

### 「作業に没頭する」

がんの患者さんも、一日何かに没頭している方がいいのです。体を動かす、自然に目を留める、楽器をいじる、何でも好きなことに没頭する。考え込むよりも、何かをしましょう。

### 「自然服従」

がんも自然界の病気ですから、受け入れるしかありません。自分が今まで不自然な生活をしてきたなら、食生活や運動について改善の努力をするのも自然です。自然には物の道理がありますから、そこから養生訓を学びます。自然に生命力が上って、がんとの共存も可能です。自然の一部である自分は、自然に服従するようにできています。

### 「不安常住」

がんになれば、不安を感じるのは当然です。森田療法の考え方では、不安を避けようとするのではなく、逆に不安を受け入れたほうがいいのです。不安を感じるのは、人間の心理としてごく自然なことだからです。生きることイコール不安です。「不安常在」です。

### 「あるがままに生きる」

癌があるがままに受け入れるのには抵抗感がありますが、それでも受け入れたときには気持ちになります。かえって、自己治癒力が高まるのです。余計なはからいをやめ、素直にあるがままに生きることを学ぶのです。

### 「生きつくす」

落ち込む自分を受け入れ、逆らわず、悩みながらも最善と感じられる治療を選択し、何が起ころうと、すでに起きた結果は受け入れ、一日一日を精一杯生きる。こんな美しい生き方はほかにありません。

# 誌面旅行 ～ イエローストーン国立公園～M.M



雌のムース（日本名：ヒラジカ）  
立派な角をもつ雄のムースに出会  
いたかったのですが、なかなか出  
会えません。でも、雌のムースに  
出会えて感動しました！



朝 5 時に起きてハイキングへ  
素晴らしい朝焼け



頂上からの眺め



ローワー・フォールズ



湖から見る山なみ



# クリスマスコンサートのお知らせ

## フルートとピアノのアンサンブル



12月19日(火) 11:30~12:30

点滴フロアにて

参加費 無料(患者様・ご家族様)

予約制



### 五行歌

小林美智代さま

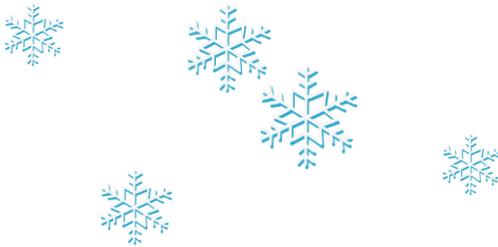
誰だって  
戦争はいやなのに  
各地で  
起こる  
人間の業

カレンダーを  
めくる  
今年も  
のこり少なく  
私は何をしたのか

地球の  
居そろう  
私達  
もう少し  
気をつかおう

### みーこねーちゃんの絵手紙

佐藤美恵さま



佐藤様はH7年に脳梗塞で左半身麻痺となり、H24年より当院にて鍼治療を開始しました。元副院長の加藤医師の勧めで始めた絵手紙。もともとは右利きですが左の麻痺を克服するために、左手で書いています。それを北海道在住の妹さんに送ったところ、とても喜んでくださり、カレンダーにしてくださいました。(待合室のドアのところに飾っています)



## 《院内セミナー》 水上医師

がん・難病・健康回復の最新情報をお話した上で  
皆さんを交えた意見交換を致します

※12月・1月はお休みさせていただきます  
2/6 (火) 10:30～・アンチ 16:00～

曜日	治療時間	電話受付
月・火・木	9:30～16:30	9:15～16:30
金	9:30～17:00	9:15～17:00
日曜日 (月2回)	9:00～14:00	8:45～14:00

※ 日曜診療日： 12/10・12/24・1/14・1/28

### 🌸 今月のお花 🌸

スモークツリー・薔薇・スカシユリ・ドラセナ



早いもので今年もあと1ヶ月となりました。今年にはコロナの自粛が緩み、いつもの生活が少しずつ戻り、自由である事がありがたいと感じた一年でした。皆様の2023年はどんな一年でしたか。

今月のお花は白い薔薇。ありそうであまり見ない白い薔薇ですが、高貴な感じがして、好きなお花の一つです。それにモフモフとしたスモークツリー。不思議な植物ですが、お花にドライアイスの煙がほわっとかかるみたいに、これが入ると他のお花がぐっと輝く名脇役さんです。

これから寒さも厳しくなりますが、皆様お身体をご自愛して良いお年をお迎えくださいませ。

今年も一年ありがとうございました。M.I

#### 薔薇の花言葉

「無邪気」「清純」「尊敬」

★「希望を語る」は患者さまの体験談や、また特技を生かしたメッセージ、いま語りたい事、その他何でも、情報交換の場を提供させていただく冊子です。写真や原稿などございましたら是非、事務所またはスタッフまでお知らせください。お待ちしております。