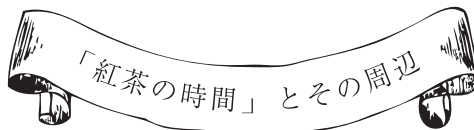


きもちは、 言葉を さがしている



第 53 話

水野 スウ

ちんちゃん亭のこと

愛知県豊田市に住む鈴木けいこさん・けいすけさんは、夫婦で農家民宿「ちんちゃん亭」を営んでいます。宿の名前は、けいこさんのことをけーちん、けいすけさんのことをけーちゃん、と互いが呼びあうことから、ちん＋ちゃん、で「ちんちゃん亭」。

宿だけでなく、キッチンカーでお店を出したり、夏休みにはおとなと子どもまぜこぜの、宿泊版プレーパークのようなセカンドスクールを開いたり、時にユニークな婚活パーティ・ちんちゃんコンを開催したり。そこで出されるごはんの主演はもちろん、夫のけーちゃんが山の湧き水で丹精込めて育てた田んぼのお米と畑のとれたて野菜。

私とちんちゃん亭のご縁のはじまりは、2017年にけーちんとお仲間たちが私の憲法お話を主催してくれたことからでした。その夜はじめて宿にお泊まり、寝具にはこだわっていると聞いていた通り、なんとも寝心地のいいお布団に感動しました。翌年、生活クラブ生協さんのお招きでまた豊田に行くこと

になった時も、再びちんちゃん亭に泊まらせてもらい。それから4年経った22年11月、今度は娘さん二人も連れて家族4人で紅茶の時間を初訪問してくれました。

ここでけーちんの家族構成のことを少し。けーちゃんはけーちんの二人目の夫さんで、けーちんが9歳年上です。10年前に結婚すると同時に、夫のけーちゃんは2人の娘のおとうさんになった。娘さんたちは今ともに20代、長女さんは結婚して子どもが生まれたので、けーちんはおばあちゃんでもあります（紅茶を一家で訪ねてくれた時、長女さんは臨月のお腹でした）。

実はこの再会までの間に、けーちんの身にはたいへんなことが起こっていました。20年1月、乳がんが見つかり、死の恐れが押し寄せる中でがん向きあう日々を過ごしていたのです。現在は、がんサバイバーとして自らの経験と学びと気づき、死生観をテーマにあちこちで語っているけーちん。機会があればいつか私も聞いてみたいと思っていたタイミングで、たまたま私が岐阜へお話の出前に行く用事

ができました。せっかくなので隣の愛知県まで足を伸ばしてちんちゃん亭に行こうかなと連絡したところ、ひょうたんから駒、死生観をテーマにコラボトークしませんか？と、けーちゃんからのご提案。そこでこの6月、けーちゃんと私の二本立てお話会として、ちんちゃん亭でコラボすることになったのです。

というわけで今号のマガジンは、その時のけーちゃんのお話を中心にまとめた誌上アーカイブ。タイトルは「あなたにとっての、わすれられないおくりもの」。それはとても個人的な、それでいていろんなところに普遍を感じる、けーちゃんと原家族・現家族を巡る濃いお話でした。

けーちゃんの選択

けーちゃんは、幼い時から死を異常に怖がっていて、死にたくない一心で健康オタクになったといいます。人一倍健康に気をつかい、からだによいものを食べ、西洋医学の薬は飲まない。まわりから、けーちゃんは絶対がんにはならないね、と笑われていたほどの“自然派”。そんなけーちゃんが10年ぶりに検査を受けたら乳がんになっていたことが判明し、さらにリンパにまで転移していた。一気に死が隣にせまって来た気がしたそうです。

かつてけーちゃんには、乳がんで余命2年と宣告されて緩和ケアを受けていた友だちがいました。その友だちは結果的に3年間生きて亡くなったけど、緩和ケア病棟に会いに行くたび、とてもつらく苦しうだった。自分ががんと診断された時にその記憶がよみがえってきたけーちゃんは、訪問看護師をしている友だちのりかちゃんに、私、がんって言われたけどやっぱり最後は苦しいの？と訊いてみたそうです。すると、「おうちで亡くなる患者さんであんまり苦しむかたはいないよ、医療も受けられるし、痛みが出たら、家でも医療麻薬をつかってとることもできるよ」と、りかちゃん。え、がんの最後は絶対苦しいって思ってたけど、そうじゃない亡くなり方もあるんだ！もし自分に何かあったとしても、大好きな人たちに囲まれて、家で安心して、あんまり苦し

まずに最期を迎えられるのなら……とけーちゃんは少し、いや、だいぶ安心したのだそうです。

とはいえ、けーちゃんががんとわかった後で受けた精密検査の結果は最悪でした。浸潤性^{しんじゆん}と言って、ほかの場所にまで広がりやすい種類のがんで、3段階のうち一番悪いグレード3、脇のリンパにも転移。増殖スピードの数値が通常は数%から20%台のところ50%もあって進行がとても速く、このままほっておいたらあっという間に死んでしまうかもしれない、という状況だったのです。

けーちゃんが自分のがんを知るまでの一年半の間に、病院で医療を受けずに亡くなった自然派の知人のかたが3人いました。中には、がんのかたも。一方で、抗がん剤を使う、いわゆるがんの標準治療を受けた結果、今は元気になっている友人もいます。それまで、西洋医学は悪で、抗がん剤は毒、とずっと信じ、そう発信してきたけーちゃんだったけど、その頃から、本当に悪なんだろうか？ 毒なんだろうか？ 一体何が正しいのか、何を信じたらいいのか、夫婦してわからなくなり始めていたそうです。

そんな経緯もあり、精密検査の結果を見て、まさにリアルタイムでいのちの危機を感じたけーちゃんは、お医者さんから「こんな結果だけでも、あなたにはとてもよく効く抗がん剤がありますよ」といわれた時、即、ありがとうございます！ すぐに受けたいです！ と返事をしました。けーちゃんがこれまで言ってきたこと、してきたこととは真逆の選択だったけれど、抗がん剤治療をうける決心をしたのです。

けーちゃん宣言

その後けーちゃんはFacebookとブログで自らががんになったことを明らかにして、これまで西洋医学や抗がん剤を否定する発信をしてきたことを謝り、抗がん剤治療を受けると決めたことを報告しました。

その当時けーちゃんがFacebookで書いていた内容を、私は今もよく覚えています。病気にどう対処していくかは自分と家族でよく話しあって一番いいと思える方法を選んでいくので、その選択に対して私たちを不安にさせるような情報は遠慮してもらえたら助

かります、とはっきり表明していたのです。

それを読んだ時、病気についてリアルタイムで書くことも、自分たちがしてほしくないことを率直に言葉にすることも、すごい勇気だ、同じことが私にできるかしら、と思いました。ただこの日、けーちんの話をはじめて聞いたら、そうすることがその時のけーちんには本当に必要だったんだ、と感じたのです。それまでバリバリの“自然派”で、西洋医学や薬を拒否してきたけーちんただだけに、それと真反対の選択をすることに、きっと驚いたり、戸惑ったり、中には腹をたてた人たちもいたことでしょう。でもだからこそ、けーちん夫婦がさんざん悩み迷ったあげく、こうしようと決めた治療を迷わずに受けていくためには、友だちの大勢いるプラットフォームできちんと自分たちのスタンスを宣言することが欠かせないステップだったんだ、ということがよくわかりました。

それからもう一つ印象的だったのは、抗がん剤の副作用で髪が抜けるので、けーちんのために何かしたいという人は、仮装用のカツラをプレゼントしてくれませんか？と呼びかけたこと。面会に来てくれるかたは、かわいいウィッグじゃなくて派手で楽しいカツラをかぶってきてね、なんて、いつもいろいろな人を巻き込んで楽しいことするのが大々好きな、いかにもけーちんらしいアイディア。こんなときでも、というより、こんなときだからこそ、笑うことを大事にしようとするけーちんって本当にすごいなあ、と感じたのでした。

車の両輪で

けーちんの選択は、西洋医学を信じて、感謝して、委ねることでした。医師や看護師といった医療従事者のみなさんに感謝。病院食を作ってくれる人にも病室のお掃除の人にも、国民皆保険制度にも感謝。高いお薬を使っても高額医療費限度額という仕組みのおかげで超える分は補助が出てそれにも助けられた、だから納税者のみなさんにもありがとうと思えて、けーちんいわく「感謝がもうだだ漏れ」だったそうです。

その感謝はもちろん家族にも。抗がん剤を始めてからは、その影響でけーちんは爪が剥がれ、手も爪も指も真っ黒になった。髪がまばらに抜けて落ち武者あたまのようになった。そうなることがわかっていた夫のけーちゃんは、けーちんが髪を失くすよりも先に自分の頭を坊主刈りにしていました。それだけでない、落ち武者あたまのようになったけーちんに対して毎日、赤ちゃんみたいで可愛い、と言ってくれた。ぜったい可愛いわけじゃない！と思いつつも、けーちんはその言葉にすごく救われていたと。

けーちんは西洋医学の治療をうけながら、あわせて車の両輪のように自然療法もとっていました。抗がん剤の影響で落ちてしまう免疫力をあげることで、体温をあげる。自然療法家の友人がおすすめしてくれた米ぬか酵素風呂へ、片道50分かけて週2回通いました。けーちんにはどうやらその酵素風呂がとても合っていたらしく、他の患者さんほどには抗がん剤の副作用がひどく出なかったそうです。抗がん剤を受けた後は1週間寝たきりになってしまう患者さんもいる中、けーちんはすぐにキッチンカーで仕事できたとか。とりわけ放射線治療は、痛い、かゆい、皮膚がベロンとむける、などの副作用がひどく、抑えるためのステロイドが必須と聞いていたけど、けーちんは皮膚が少し赤くなっただけで痛くもかゆくもなんともならなかったのも、ステロイドも使わずにすんで、仕事を続けられたのです。

あなぐまさんの発酵温浴

西洋医学と自然療法の両輪が効いたのか、ひと通りのがん治療を終えた後で細胞を顕微鏡で調べてみると見事にがんが消失。だけどその時先生にこうも言われました。再発率は30%、乳がんは肺や子宮、肝臓に転移しやすいので、もし再発して全身に転移した場合は余命宣告です。完治はのぞめないのだから抗がん剤治療で余命をのばすしかない、と。死が怖いけーちんはそう告げられてどんなにおそろしかったろうと思うけど、「次はもう抗がん剤はやらない、とにかく再発させないこと。万が一再発しちゃった

ときはなんとか自力で治す」と笑顔でけーちんは言いました。

自分のがんを再発させないために、とけーちんが決断したのは、なんと、米ぬか酵素風呂のお店を始めることでした。病気を治療する間、いろいろなひとがいろいろなものをこれいいよ、と勧めてくれて、けーちんも一時はわらにもすがる思いで高いお金の水を飲んだこともあったし、いろんなことを試した。なので実際に何が効いたのか確実にはわからないけど、金額的にもそう高くなくて自分の体で一番いいんじゃないかと実感できたのが、けーちんにとっては酵素風呂だったのです。

それまで、けーちん夫婦はこつこつと老後資金を貯めてきました。でも自分たちが死んでしまったら元も子もない。そこでその資金をつぎこんで22年11月、実家の裏に酵素風呂ひと桶だけの小さなお店をオープンさせました。お店の名前は「あなぐまさんの米ぬか発酵温浴」。屋号をあなぐまさんとしたのは『わすれられないおくりもの』（スーザン・バーレイ作・絵）という絵本に由来します。長老のあなぐまさんが亡くなってみんな悲しむけれど、森の仲間たちが集まって、あなぐまさんはこういうことを教えてくれた、あなぐまさんからこんなことをもらった、と口々に語りあう。肉体が亡くなくてもその人の存在は誰かの心の中に生き続けることができる、と伝えてくれる絵本です。



けーちんとけーちゃん夫婦は、自分たちの残りの人生はあなぐまさんのような生き方をしたいと思っています。残りの人生というのは、けーちん

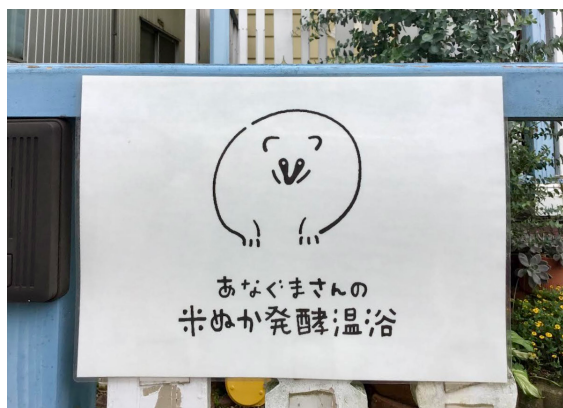
が深刻ながんを体験して生還したこと、そして夫のけーちゃんも子どものころからのひどいアトピー症を乗り越えてきたこと。アトピーでステロイド漬けの歳月を送ってきたけど、20代半ばで何とか脱ステロイドする決意をして、それからの一年半ほどは、全身の皮膚が真っ白い鱗のようになり、歩くと白い皮膚が落ちるという、脱ステとの壮絶な闘いの日々。その間、本気で死にたいと思ったことが何度もあったというけーちゃんと、がんサバイバーのけーちんにとって、今ある日々は残りの人生、おまけの人生、に思っているのだと。

病気になる前のけーちんは、人のために動くことが大好きで、宿の仕事もおもしろくて楽しくて。でもその分、自分を大切にしていなかった、自分のからだへのありがとうが足りなかったかもしれない、と気づきました。大切なひとのそばにこれからもいたいと思うなら、もっと自分のからだにありがとうのメンテナンスをしなくちゃ、と真剣に思ったし、自分以外の人にもそうであってほしい、そう願ってのあなぐまさん開業なのでした。

あなぐまさんの米ぬか発酵温浴を始めてみると、よかったことがいくつもありました。けーちんが酵素風呂にはいれることはもちろんだけど、実家の裏に建てたことでお店の営業時間後、両親をいれてあげられて、温浴中のお母さん、お父さんとの会話が增えたこと。あなぐまさんの仕事の合間に二人の様子を見にいけるようになったこと。お母さんの冷え性が改善されて朝から元気に動けるようになったこと。お父さんが夜トイレに起きる回数が減ったこと。お父さんの看護が始まってからも、仕事を続けることができたこと。

原家族では3人姉妹の末っ子のけーちんは、年の離れたお姉さんたちが結婚して家を出た時から、両親の世話をするのは自分、とずっと思っていました。ごりごり昭和の価値観の親に対して若い頃のけーちんは反発と反抗ばかりしていたし、格別に仲のいい親子だったわけじゃない、だけどそう思ってた。なのでけーちゃんと再婚することになった時も、親の具合が悪くなった時はしばらく別居してでも実家にいった世話をします、と宣言したそうです。だけど実

際は、実家の敷地内にあなぐまさんを建てたおかげで、別居することなくお父さんを最期まで見送ることができた。けーちんの病気がきっかけで始めたあなぐまさんだったけど、結果的にはけーちんの原家族にとってもそこにあなぐまさんがいることが必然だったのかもしれないな、と感じました。



お父さんのこと

2022年から肺の病気を患っていたけーちんのお父さん。特に治療法がなかったので、病気が分かってからも入院せずに家で過ごしていたけど、今年1月には食欲がなくなって体重も減ってきました。お父さんは「俺はこの先どうなっちゃうのか教えてくれ。苦しんで死ぬのかなあ、入院するのはこわい」とよく口にするようになり、その言葉を聞くのはけーちんにとってもつらいことだった。友だちで訪問看護師のりかちゃんに来てもらって、父が入院したくないと言っているのを家で看取りたいと思ってる、とこちらの希望を伝えてみました。りかちゃんに相談したことでけーちんも落ち着いてお父さんに、「だいじょうぶ、もう病院に行かなくていいよ」と伝えることができるようになりました。

そこからりかちゃんは定期的に、そして最期の日が近づいてくると毎日、訪問看護で家にきてくれました。忙しそうな病院では訊きにくいことも、家に来たりかちゃんにはどんなことでも質問できたし、家族の不安と向き合ってくれて、そのおかげで家族はとても安心できた。何よりお母さんの不安をやわらげてくれたことが本当にありがたかったそうです。

2月に入り、お父さんはぼんやりしていることが

増えていきました。立ち上がるのも一苦勞でトイレには這っていくように。その頃お父さんを病院へ連れて行くと、看護師さんから栄養を点滴していきすか、と聞かれたけれど、そういうことは一切やらない方向で、と答えると、もう看取りの段階に向かわれているのですね、それでは何もせずに、と。このあたりから、りかちゃんが毎日来てくれるようになりました。

けーちんがりかちゃんから教わったという、干し柿の例えがとてもわかりやすかった。お父さんを家で看ていた時に「入院させずにいて脱水症状になったら大変！」と親族から言われて不安になったけーちんに、りかちゃんがこんなふうに説明してくれたそうです。

水分がみなぎっている旬の柿と干し柿をイメージしてみてください。汁いっぱいのみずみずしい柿は、人間でいえば水分量が8割もある乳児期、青年期や壮年期になるとその量は約5～6割、老年期になるにつれてだんだん水分量が減って行って、しまいには4割ほどになる。そうやって水分が減っていくにつれ心臓に負担がかからないようになっていくのだそうです。

だから、シワシワの干し柿みたいになったからだに無理に栄養点滴をすると、かえって心臓に負担がかかって心不全状態になることもある。終末期に過剰な点滴をすると、からだに水がたまってむくんで、かえってご本人の苦しみを増すことにもなりかねないのだとか。

死へのプロセスに今とても興味のあるけーちんによると、からだが弱ってくると徐々に食事の量が減って食べたくなくなり、口数が減り、それにともなってぼーっとする時間、眠っている時間がふえる。臓器の機能も脳も活発には働かなくなり、呼吸や心拍や血圧も不安定になる。同時にからだから水分が減っていくけど、それらすべてがある意味とても自然なことで、それがからだへの負担を減らしていくことでもあるのだそうです。

そして最期の最期には、エンドルフィンという脳内モルヒネがどんな人にも出て、その鎮静効果はモルヒネの80倍もあるという。おお～、すごい、ど

んな人にも！ それはちょっと楽しみです。

家族で看取る

2月中旬になると、お母さん、けーちゃん、お姉さんたち、娘たち、孫たち、もちろんけーちゃん、と入れ替わり立ち替わりお父さんのそばにいて、入院せず自宅で、延命措置も、点滴もなしで（本人がほしがる水分をとるだけで）あまり苦しむことなく、最期の日まで。その入れ替わり立ち替わりの中には、けーちゃんの元・夫さん（2人の娘の実の父親）もいてくれたそうです。

実はその間に2回、お父さんに危機的な時がありました。でもぐっと我慢して救急車は呼ばずに家族で様子を見ていた。呼べば心臓マッサージや点滴が始まるだろうことを知っていたからです。その代わり、苦しそうになったときはみんなで声をかけて体をさすってあげてね、とりかちゃんから教えてもらっていたので、かわるがわるお父さんに、ありがとうねー、ここにいるよ、大丈夫だからねー、と声をかけながらからだや背中をさすっていると、一時間くらいでお父さんの息が楽になってきた。お父さんが落ち着いてから一旦解散。でもその二日後にまた苦しそうになったのもう一度みんなで集まり、一人ひとりお父さんにお礼を言いながら体をさすっているうち、ふーっとお父さんの呼吸が楽になった。そうやって家族全員で一緒に、2度の峠を乗り越えることができたそうです。

たまたま近くまで来たので、と偶然のように寄ってくれたりかちゃんが、みんなでお父さんを囲んでいる家族写真を撮ってくれました。もともとはけーちゃんが自分で撮るつもりをしていたけど、りかちゃんのおかげで一人も欠けてない家族写真になった。88歳のお父さんが、家族に見守られる中でおだやかに、枯れるように、亡くなっていったのは、最期の家族写真を撮ってもらって、たった30分後のことでした。

お父さんのお葬式は、けーちゃんたちらしい方法で自宅でシンプルに楽しくおこないました。それができたのは、けーちゃんが葬儀屋さんとの打ち合わせを

事前に済ませていたから。決めないといけないことがたくさんあるけど、亡くなった後だと感情的にも時間的にも冷静に決めるのは難しいだろうなと想像していたのです。

葬儀をすることになったらきっとモヤモヤするよ、というんな人から聞いていたので、モヤモヤすることはできる限り減らし、感謝だけの葬儀にしようというんな工夫もしました。たとえば、お香典は頂かず、よってお返しもなし（それってできることなんだ！とちょっとびっくり）。88歳と高齢のお父さんだったので連絡は最低限の親族にだけ。車をとめるところもご近所さんをお願いした。当日のお弁当は自分たちで。あらかじめ用意してあった何枚かのお父さんの写真を、デザイナーである娘さんに楽しくデザインしてもらって、それを遺影に。お経は友人であるお坊さんにあげてもらう、などなど。いろいろなことを可能な限り、友人たちに頼んで、巻きこんで、誰も我慢しない、誰も無理しない、服装も平服で、というスタイルでお父さんのお見送りをしたそうです。

お父さんからのギフト

こんな日々を過ごした後、お父さんはいくつものわすれられないおくりものをのこしてってくれました。

けーちゃんの一番上のお姉さんは、夫さんも娘さんも息子さんも、そのパートナーもみんな医療系の仕事についている医療一家。けーちゃんが自宅でお父さんを看取ろうとしているとお姉さんがはじめて知った時、お姉さんはとても心配してお父さんを東京に連れてきて入院させる、と言っていたそうです。その後しっかり家族で話し合って、結果的にはお姉さんたちもお父さんを家で看取することに同意してくれたという経緯がありました。それでも姪ごさんは不安だったんでしょうね。すごく信頼できる看護師さんにおじいちゃんの今の状態を話して「入院させないなんてありえないですよ」と言ったそうです。するとその看護師さんから「これだから医者には困る。先生、しばらく仕事休んでもいいから、おじいちゃんの看取りをしっかりとってきてください。」と押し出されて豊田までやってきました。

でも一連の看取りを経験して彼女の考えは変わっていき、最後、棺桶の中に「おじいちゃん、死に方を見せてくれてありがとう」という手紙を入れました。そして自分が医師なのに、訪問看護師のりかちゃんに「私、生まれかわったら訪問看護師になりたいです」と話した、と。今からでもできることがあるよ、ってりかちゃんは言うてくれたそうだけど。そのくらい、お父さんは最期、苦しまずに、枯れるように人が死んでゆく姿を見せてくれたのでした。

そしてもう一つのおくりもの。けーちんの長女さんは、なぜか昔から人に迷惑をかけちゃいけない、とアンテナを張って空気を読んで過ごしてきて、子どもに迷惑かけたくないから最後は施設に行く、そのために貯金しなくちゃ、と言っていたそうです。だけどおじいちゃんの看取りを経て、私もじいちゃんみたいに、みんなに囲まれて手を握られながら死にたいと思った、と。

それを聞いたけーちんはとってもうれしくなって、長女さんにこんなふうに話したといえます。迷惑をかけたくないから自分でなんとかするためにお金を貯めなきゃ、というゴールから、みんなにお世話になります、だから助けてくださいというゴールになったことで、人と関係性をつくらうと思える。そんなふうに思えてよかったね、と。

人に頼らず生きることをゴールにすると、人と関係性をつくるよりも稼がなきゃ、貯金しなきゃ、になるけど、人にお世話になることをゴールに設定すると、関係性を大切にしたい、お互い様の気持ちになって、周りの人への感謝のきもちであふれる。

ああ、本当にそうです。なんて大切なギフトを、けーちんのお父さんはお孫さんにのこしていったことだろう、と私も胸が熱くなりました。

ゴールを設定する

けーちんの話の中でも特に印象的だった「ゴールを設定すると生き方がかわる」という言葉。長女さんにも話したように、ゴールが変わった瞬間から、言動や行動、人への接し方が変わる、とけーちんはいいいます。

けーちんの大きなゴールは後悔なき人生だけど、具体的にどんなふうに最期を迎えたいかを想像して、元気なうちから、こうしたい、こうしてほしい、と家族に伝えていきます。こわがりや不安がりだから、体が弱っていても入院せずに最後まで家にいたい。必ず誰かに交代でそばにいてほしい。(ちなみにがん入院していた時のお守り必需品は、スマホと充電器とレンタルwi-fi。コロナ下で会いにきてもらえない時期だったけど、いつもそばにいるよ、一緒にいるよ、の感覚でいられるようにLINE電話はずっとつながっぱなしだったそうです)

そして最期の時が近づいてきたら、痛いこと、苦しいこと、死の恐怖から解放してほしい。痛みをとるのに医療麻薬をつかって意識がもうろうとなっても構わないよ、それまでにしたい話は全部しておくから。訪問看護は友だちのりかちゃんにお願いしたい。結婚式がそうだったように、葬儀はみんなに仮装してほしい。香典はいただかない、参加費というかたちでもらうのはいいかな、お返しは私がかじり用意しておきたい、などなど。あれ？ 死ぬのが怖かったはずなのに、こんなふうに考え出すとちょっとワクワクしてきた！ とけーちん。

夫婦だから、家族だから、言わなくてもわかる、通じ合えるはず、察して当たり前、とけーちんは思っています。今のけーちんは、大人だから、親だからということで、自分の怖い気持ちも不安も、隠したりしない、ごまかしたりしない。これっておそらくまわりに波及します。そうか、言ってもいいんだ、隠さなくてもいいんだ。病と向き合うために、人生の大変なことに一緒に立ち向かうために、自分に正直になって相手にそれを伝えるって、誰にとってもすごく大切なことだと思いました。

終わり方をこうと決めたら、このゴールからの逆算人生がスタートします。人生のしまい方にその人の人生が凝縮される。「どう死にたいか」から「どう生きたいか」が見えてくる。そうしたら自分の選択に自信が持てる。やりたいことがはっきりする。パートナーや家族や友人との関係性も変わっていきます。

人は一人では生きていけないからこそ、みんなと

協力して、みんなに甘えていけたらいいな、とけーちん。脳性まひ当事者で小児科医の熊谷晋一郎さんがいうように、自立とは依存先を増やすこと。一人に全部お願いしたらしんどいけど、たくさんの人に少しずつ依存することで、みんなができるときにできる範囲でかかわることができるんじゃないのかな。

だから、けーちんにとって人生のミッションは、苦楽を共にできるチームをつくることなのです。病気の時にも痛感したと言っていたけど、家族はいざというときに協力しあうチーム、弱った時にお世話になる存在。そうとらえたら、その人たちに対して自分がいばったりなんてできないよね。困ったときには仲間や友だちにも助けてほしいと思ってる。そしたら、その人たちに意地悪なことだってできないよね。

どの人だって、ずっと心も体も健康な状態が一生続くわけじゃない。そのうちできないことや自信がなくなる瞬間がやってくる。そういう時にその人が踏ん張れるのは、体の細胞レベルに溜まった安心できる言葉のおかげなんじゃないかな。

けーちんはそれを「大好き」の貯金、と表現していました。好きだよ、大事だよ、生まれてきてくれてありがとう、って言葉をかけ続けられると、その先の人生で落ち込むことや悲しいことが起きたときも踏ん張れる力になるんじゃないかな。愛情のタンクがいっぱい貯まると、そこから愛が溢れ出て人に優しくできるって信じてるし、その優しさは連鎖していくと思う。そう考えるけーちんは、今でも毎日けーちゃんや娘さんたち、新しい家族である長女さんのパートナーにも、いっぱい言葉にして伝えているそうです。

beingあなた／わたし

ごくごく個人的なこともオープンにして、自然体の語りで自らの死生観を語ってくれたけーちん。パワーポイントでいろんな写真や絵を次々と映しだしながら話すのだけど、その画像や添えたコピーがおもしろくて楽しくて、話の中身はがんや死についてなのだけど笑いがいっぱいの1時間半でした。



絵本を持っている私の左がけーちん
後ろで手を広げている左の坊主頭がけーちゃん

どう死ぬかは、まさに、どう生きるか。けーちんの話は、見たばかりの「かづゑ的」(監督：熊谷博子)という映画にとっても重なるところがありました。かづゑさんはハンセン病の元患者さんで、10歳で岡山の長島愛生園という療養所に入ってから、96歳の今もそこで暮らしておられます。若い頃から本をたくさん読み、想像の中で自由に世界中を旅し、手の指や足をなくそうとも、とことん自分らしく、幸せになるために生き抜いてきたひと。

この映画の英語のタイトルが「being Kazue」だと知った時、すごく深くていい言葉、ぴったりと思いました。ほかの誰でもない自分であること／自分であること、自分を生きること。けーちんの話聴きながら、ああ、なんともけーちん的だなあ。being けーちんだなあ。そう思ったし、私もまた、being スウで生きていきたいよ、と強く、楽しく、感じたことでした。

けーちんは今後もこういう話をいろんな人に聞いてもらいたいと思っています。内容はそのつど、夫婦で話し合いを重ねてバージョンアップしていくのだった。死ぬことと生きることのお話の出前という仕事は、今後、けーちんけーちゃん夫婦にとっておそらくライフワークにもなっていくのだろうな、と思う。機会があればあなたにもぜひどこかで聞いてみてほしいお話でした。さらに機会があれば、ちんちゃん亭にお泊まりもぜひどうぞ。

農家民宿ちんちゃん亭

<https://tinchantei.eyado.net>

住所：愛知県豊田市押井町寺ノ入4

連絡先：090-1280-0033

おまけ。私のあなぐまさん体験

ちんちゃん亭でのお話会翌日。私はけーちゃんにお願いして、以前からずっと興味のあった「あなぐまさんの米ぬか発酵温浴」を初体験させてもらいました。ちんちゃん亭から車で40分ほど走ると、けーちゃんの実家、最初の結婚で暮らしたお家の裏に建っている、あなぐまさんに到着です。

お風呂の入り口の前に、けーちゃんがあなぐまさんをはじめた時の想いがはってありました。

店主けーちゃんは、2020年1月に乳がんと宣告されました。闘病中は「酵素風呂」に週2で通い、目視レベルでがんは消滅しました。

「自分よりも誰か」「休息よりも仕事」。自分を大切にしていませんでした。忠告してもらっても「忙しいから」と言い訳をして。あんなに忙しく動いていたのに、病気になったら予定が全て白紙になりました。やりたいことをやるためには、健康でいなくちゃいけない。誰かの役に立ちたいなら、大切な人のそばにいたいなら、自分のカラダに「ありがとう」のメンテナンスをしてほしい。「忙しい」のはみんな一緒。何を優先するかだけ。

温熱＋酵素＋微生物のチカラを借りて、細胞を修復しましょう。日々生まれては消えていく「がん細胞」や、病名がつかない「未病」をやっつけて、ずっと健康で過ごせますように。大切な人たちと一緒に長生きできるように「米ぬか発酵温浴」を開業しました。 2022/11/22 open

脱衣所で服を脱ぎ、浴室にはいり、どきどきしながら米ぬかで満たされた木のお風呂桶にはだかのからだを横たえます。ふわっふわっ、ふっかふかの、米ぬかのお風呂。ひとに見られたくない部分にだけ自分の手のひらでぬかをかけたら、別室でスタンバイしているけーちゃんに、お願いします、と声をかけ

る。風呂桶の中の私のからだに、けーちゃんが素手で米ぬかをすくってはかけていってくれて、私はすっぽり米ぬかにうまります。目の上にもぬか入りの袋を乗せてもらったので、もうこれ以上の無防備はないよなあ、状態。



しばらくするとじわあっとぬくぬく度があがってくる。かわいた米ぬかのこちよい重み。この、じわあっとあったかいきもちよさは、わが家でお腹に箱型の温灸を乗っている時のじわあっにも似てるけど、この温浴はからだ全体がうまっているので、そのきもちよさ、半端ないです。通常は15分が目安だそうだけど、私は5分追加してもらいました。熱さの感覚は個人差があってそれよりもっと短い人も。

ぬかに埋まって目を閉じたまま、傍にいるけーちゃんと言葉をかわします。お客さんにはいろんな病気のかたがおられるよう。けーちゃんの病気にとってこの発酵温浴はとてもあっていただけれど、だからといってここにくるお客さんに、これで絶対なおります、とか、そのためにもっと頻繁に通わないとだめです、とか断定的なことは決して言わないようにしているそうです。

けーちゃんと話していると、あなぐまさんで働いてくれている7人のスタッフさんにとっても感謝しているのが伝わってきます。あなぐまさんから自分の給料までは出ないけれど、それにまさるおつりがきつというばいあるのでしょ。

ぬか漬けに毎日の手入れが必要のように、このお風呂にも毎日のお世話が要ります。よくある酵素風呂はぬか独特のにおいが気になるけど、あなぐまさんでは通常の3倍もの時間をかけてお手入れをしているので、こんなにも香ばしいにおいを保っているのだそう。その手間ひまかかる役を夫のけーちゃんが担ってくれている。だからお店のスタッフさんみただけ、けーちゃんにももう感謝しかないんだよ、とけーちゃん。

ぬかのお風呂から出て、シャワーをあびて、タオルでからだをふいて、服を着て終わり、と思ったら汗が、顔から背中から身体中から吹き出す。ありゃ、これからスタッフさんとの研修会と称するランチなのにどうしよう、って思ってたけど、ランチタイムまでにはもうその汗がすっかり引いて、全身さらっとかわいていて、この上もない爽快感。米ぬかでほんのり香ばしい自分のからだ、なんていいきもち。

こんな発酵温浴が近くにあったら私、通っちゃいます。関心あるかたはぜひ問い合わせしてみてくださいね。

2024/8/29

あなぐまさんの米ぬか発酵温浴

女性専用／完全予約制

はじめてのかたのお試し価格は3300円

住所：豊田市高上2-3-7

連絡先：090-1280-0033



<https://www.instagram.com/explore/locations/305945709473079/>



<https://www.facebook.com/p/あなぐまさんの米ぬか発酵温浴-100068215837424/>

Blog「バンビの独り言」

けーちゃんの乳がんサバイバーの記録はブログから読むことができます

<https://blog.goo.ne.jp/banbiblog/e/ef8b2d2a76d95f40964000302ddf88ec>



ちんちゃん亭にお泊まりしたみなさんと