

2010年12月の講演要旨松尾講師、坪井講師の講演要旨

2011/03/19 関 聡美様作成

1. 松尾明子さん

「生きている意味」

2. 坪井智子さん

「末期がんでも楽しい毎日」

1. 松尾明子さん

「生きている意味」

松尾明子さんは、境域事業やレストラン、販売事業など、さまざまなジャンルで活躍なさっています。信じられないような体験をなさった方で、その体験を『140億の奇跡』(文芸社)という本にして出版されました。松尾さんの不思議な人生体験から、わたしたちは生きている素晴らしさと、「自分が誰かに必要とされている」という事を知ります。

松尾明子さん

1956年生まれで、今年54歳になります。

わたしは三度死に掛けています。最初は24歳のときに起業してレストラン起業したときですが、拒食症になり命を落としそうになりました。二回目はわけのわからない声で錯乱状態になり、一度心臓が止まりました。

二回目に死に掛けたときのことですが、ある日、天からかどこからかわかりませんが「人々に愛と慈悲の心を伝えてください」という声が聞こえ、本当に驚きました。そして翌日男の声で、「おまえは明日の朝、目が覚めない」と言われ、人生が百八十度変わってしまいました。事実かどうかかわからず錯乱状態になり、生きているのか死んでいるのかわからず、救急車を呼ばれて、精神病院に三度入れられました。錯乱状態にはおちいつているが、病気ではないということで退院はさせてもらいました。

わたしの中で日夜、いろいろな声が聞こえてくるのです。自分がいかに正しい考えの人間にならなければ、人に勇気や愛を与えられない、ということを教えてもらいました。

毎日、あいさつであるとか、人への言葉が足りない、ごめんなさいを言いなさい、といちいち指

示されることが、十三年間続きました。自分の愚かさに気づかされ、毎日泣きました。長い修行の中で、高級ホテルに行きますと新聞が置いてあり、その声が「新聞を破れ」と言いました。新聞を破ると、「あなたの勇気を見せてもらいました」という声が聞こえました。大阪フェスティバルホールで、チケットを持っていないのに、「会場に入れ」という声が聞こえました。そんなことができるわけじゃないか、と思いましたが、もぎりの人がわたしを通過してうしろの方に注意を向けたので、切符を持たないで入れたんです。いったいこれがなんなのか、説明が付きません。

三回目は肉体を酷使しすぎてクモ膜下出血の手前で、「あなたは死ぬかもしれません」と医師に言われ、死に直面して言葉にならず、毎日涙が止まらない一週間を過ごしましたが、ふっと涙が枯れる日が来ました。

そういう体験を経て、同じ風が吹いているのに何かが違うと思いました。もっと人に喜ばれる自分になろうと思い、今もそうやって生きています。毎日、あれをすればよかったと思わずにすむように生きるようになりました。

いつ死んでもいいようにしようと思うようになったので、家には写真もなく、服しかありません。生きるのがラクになりました。「いまわたしが死んだら何が悔いなのか」と考え、毎日、悔いが残らないようにせいっぱい、いまこのときを生きています。毎日決算型の人生と自分で呼んでいるのですが、そうなればラクです。

子供とも、いつも笑って別れるようにしています。愛しているとみんな言葉では言いますが、痛いほどには感じなかった。心の前にいろんなもの=雑念がかぶさっていたんですね。それを一枚ずつはがしていきました。

<人間は変わる>

わたしは特定の宗教を信じてはいません。毎日おがんでいる方がいて、それは大切なことですが、いちばん大事なのは自分だということに気づいてほしいです。

「あなたがいないとダメだ。あなたが好きだ」と何人の方にも言ってもらえるか、これが生きていくテーマだと思います。お葬式に来てもらえる人が何人いるか、二十年前に数えるととても少なかった。どうやったら好きになってもらえるか。自分が先に好きになることです。わたしはセールスをやってそれを学びました。36歳のときにネットワークビジネスにとりくみました。人間の心って変わらない、と思っていたのですが、自分次第なんです。自分は相手の鏡なのだ、ということに気づきました。人生最大の発見でした。まず相手を好きになって、「こんにちは」と笑えば、相手も笑ってくれる。相手を好きになることで、セールスも成功しました。相手のことを「この人、これだからいやだわ」というような詮索することをやめて、相手を大好きになる。最初の一人にどれだけ気に入っていただけるか、そうすると周りの方を連れてきてくださいます。

わたしの子供は二人とも、たいへん不良だったんです。一人目は内気で、ひとりぼっちで遊んでるような子供。二人目は単車を乗り回す不良。考え方を改めて、やさしく受け止めようと思いました。親が変わらないと、子供は変わりません。最初は、「うるさいわい!」と反抗的だったけれど、いろんな会話がだんだんでき、今はちゃんと成人しています。人間ってこんなに変わる、ということ家族からも学びました。

夫婦仲も悪くて、相手の欠点ばかり見て自分のことを正当化していました。両親との関係もあり、映像化されて出てくるのですが、自分が本当に反省したら、次のステージになるのです。

解決できない問題がいっぱいあたまの中にたまっていますが、潜在意識にあったものが全部出てきて、一項目ずつ出てきました。

自分が何のために生きているのかを毎日考え、たくさんの方に出会いました。みんな心が病んでいることがわかり、他の方の光になろうと思ったのです。そして、人を支える人になりたいと思い、サークルを作ってメンバーの話を聞いてきました。いろんな病気の方にお会いしました。支えることがどんなに大切か。相手のストレスを受け取ってあげると、表情が変わり喜んでくれるんです。それが本当に嬉しかった。人に心から喜んでもらえる自分、それが生きている証拠です。「あなたがいないとだめなんです」と思ってもらうこと。このやりとりがあって、生きていることを実感できます。

まずは相手の気持ちを受け止めること、初心に戻って一生けんめい聞いてあげてください。

子供の非行でも、子供の気持ちを受け止めることが足りないと思います。

心と心のテレパシー、心で感じています。そういう生き方をすると考え方が変わってきます。分け隔てなくだれでも好きになれます。わたしは昔、自分さえよければいい人間でしたが、これだけ変わるのだ、ということを経験してきました。

<波動について>

人間は相互関係があり、エネルギーの交換があるんですよね。ある日、人間のからだから出ているエネルギーに興味をもちました。このエネルギーがゆがんでいるから病気になるんですが、これが波動です。四十年間料理をやっていると、愚かな自分から成長していくと味が変わるんです。手からエネルギー=波動が出ていて、成長度合いによって変わってくるんです。

自分や家族を波動の実験台にしました。自分のからだに自分のエネルギーをあてると、ぱんぱんに腫れました。病院に行くと「腎臓が悪いので、すぐに入院してください」と言われました。目に見えない声で「これは反応です」という声を聞きました。半年ほどかかりましたがじょじょに腫れはひいて、最後に足の裏から大量の膿が出ました。信じられませんが、靴の中が膿だ

らけだったのです。

主人はかかとの骨がほとんど元どおりにもどりました。波動というのは、人間のからだにいろんな影響を与えますので、うちの両親にも実験しました。その間、わたしは気功師として働きましたが、いちばん効いたのは骨のゆがみでした。宇宙のエネルギーがからだに入って、それがまた出て行くという繰り返しをしていると思います。いろんな食べ物を実験しました。むかしと比べてミネラルが減ってますが、エネルギーのバランスが崩れているとしか考えられないのです。

病気は波動が崩れているのが原因なので、気功をして治し、いろんな方の話を聞いて一緒に涙を流してきました。心から聞いて支えてあげることがどんなにプラスになるかを身にしみて体験してきました。うつ病の方、がんの方。人間を助けるのは人間なのです。スジャータの87歳の会長が昔大病をして、そのときに波動がからだに影響を与えることを知り、波動研究所をおつくりになったのです。何万人というデータがあり、波動を調べる器械があり、どこが悪いのかが全部わかるんです。いまは波動グッズがネットでもたくさん出てきています。それで目に見えない世界にみなさんが関心を持つ時代になりました。人間は目に見えない宇宙のエネルギーにどっぷり漬かって、それにより動かされていると思います。生きてること自体も不思議ですね。

<生きている意味>

人の役に立つ、自分が生まれてきたことを良かったと思える、それが生きている意味なんだなと思います。お金をかけなくても、相手のことを思うだけで、役に立っていますよね。まず人に優しくすること、そして人のお話を聞くことを毎日の習慣にしようと、うちのサークルではお話ししています。特にご病気の方、ご年配の方が多いですが、本音と建前が違う。「そんなこといえない」とおっしゃる。お友達がおられない。うっかりしゃべるとダメといわれる時代。社会現象だと思うのですが、昔は日本人特有のあたたかさってあったと思いませんか？ そのあたりから変えないと世の中が変わっていかないと思います。

全部受け止めることはむずかしい、でもその思いで受け止めるとわかってくださるんですよ。こちらがいっしょうけんめい受け止めて、相手の方のストレスが出ると、その方は笑って帰られるんです。エネルギーは伝わりますよね。相手の人生のお手伝いができることは素晴らしいと思います。人を大切に思う気持ち、これが自分の人生を決めていくといっても過言じゃないのです。人が喜ぶ姿を見て、わたしが成長させてもらいました。

対応している自分が複雑になっているから関係が複雑になっているだけで、自分が相手を好きになるとすぐに心を開いてくれます。うつ病の方は心を閉ざしていて、なかなか話が合いませんが、共感できる部分を探すんです。「そうですね、わたしもそうだったんです」と言って、心

の扉がすこしあいたら、そこをあけるんです。そしたら相手の思いがうわあっと一度に出てきます。出始めたら止まらない、そうして治っていく。心にふたをしている原因、それはささいなこと。心から話を聞くと、信じられないほどの回復をされます。まず、自分のことをたった一人でいいからわかってくれる人ができたら、あったかい暖炉ができたことになります。その方の心にあかりをつけると、その人の人生が百八十度変わるんです。

一人ってたいしたことないじゃない、と思いますが、本当に価値があるんです。自分がまわりにも与える影響がどんなに大きいかな。いい影響も悪い影響もどんどん周囲に広がっていきます。そして自分に戻ってきます。サークルは百人くらいでまだ小さいですが、みんなで影響を与えることで、大きな力になっていくのではないかな、と思います。

2. 坪井智子さん

「末期がんでも楽しい毎日」

40代の坪井さんは、2010年の2月に下血をして、3月にがんセンターで直腸がんのステージ3と診断がつき4月に手術されました。四ヶ月後の検査で肺に転移がわかり、「何もしないと余命は一年。治療しても三年くらいだろう」と言われたそうです。

2010年10月にイーハトーヴクリニックにこられたのですが、催眠療法をせずお話のみをうかがいました。坪井さんは抗がん剤やその他の治療を拒否されていますが、たいへんユニークな死生観をお持ちなので、お願いして今回来ていただきました。

坪井智子さん

2010年4月に手術をして、仕事にも差し支えなく復帰できたのですが、両肺三箇所に移転して「転移性肺がん」との二回目の告知を受けました。いま痛いとか生活しづらいことはありません。この一年間は目まぐるしかったですが、仕事をしていないのをのぞいては、がんができる前と同じ生活をしています。

がんと告知されたときは、(ああ、がんなんだな)と普通に思っただけです。小さな病院で内視鏡の検査をしたときに「腫瘍があります」と聞いていたこともあります。「手術受けなさい」と言われてがんだから取らなければならないんだな、と。先生がおっしゃるがままですね。

手術後、「抗がん剤はどうしましょうか、やってもやらなくてもどちらでもいいです」と先生に言われたので、「もちろんやりたくないです」と言いました。一ヶ月半家で静養というか普通の生活をして、仕事に戻りました。

二度めの告知をされたときは、手術後わずか四ヵ月後だったので、びっくりしました。手術ができるかどうか呼吸器科に行き、三箇所とも心臓に近いところなのでリスクが高いという話を聞いたので、手術はお断りました。手術ができないので抗がん剤をやりましょう、という話になりました。

抗がん剤の副作用について説明を聞きました。本当はやりたくないけれど先生がおっしゃるからやらなければならないかな、と。周囲が心配しますし、一人で生きているわけではありませんので、みんなの「受けてほしい」という希望を尊重しようと思ひまして、一度は抗がん剤をやると決心していました。

しかし、実際には抗がん剤はしませんでした。三回ほど抗がん剤の予約を取っていたのですが、土壇場になってから「やっぱりできない」と先生に言いました。抗がん剤はしたくないと家族に言うと、「少しでも希望があるのだったら選択してほしい」と言われました。でも、髪が抜けたり、手が変色したり、いま過ごしている生活に支障が起こることに、どうしても抗がん剤には納得ができなかったのです。

だいたい、がんってそんなにいけないものなのかな?と思うのです。

そう思い始めたのは、二回目にされて「生きていられるのはあとどのくらいですか?」と聞いたその頃からです。主治医は少し躊躇されながら、「五年後生きている確率は少ないだろう」というお話をされました。抗がん剤はわたしの場合は治療ではなく延命で、「やらなければ余命が短くなるだろう」ということでした。

子供が高校生、小学生二人の三人いるのですが、いちばん上の娘に、「わたしはこういう理由で抗がん剤をどうしても受けたくない」と言いましたら、「ママ、それでいいよ」と言ってくれました。上の娘は子供のころから精神年齢が輪廻転生があるとすれば、長く繰り返している人だと思っています。上の娘に言われると、あれほど抗がん剤をやれと言っていた主人も、「娘が言うならいいか」と。下の小学生の二人の子供もわたしの命が短いことを知っています。

うちでは「がん」という言葉が禁句にならず、飛び交っています。「ママが死んだらどうするの、ちゃんとやりなさい」と言うと、「はいはい」と子供たちは答えつつ、「いいね、がんだから、と言って」と言います。自然な形だと思います。がんで命が短いから子供たちが心を痛めてるという感じはないです。同居している母は「あなたの人生だからあなたの好きなように」と言います。

がんはわたしの一部です。今は痛くないので、一緒に共存していけばいいかな、わたしには必要なものかな、という感じです。がんができて解放されたような気持ちもあります。今まで

「人のためにならなければいけない」「いつも向上心を持たなければならない」といつも追われていたような感じでした。ふつうに主婦をやり、子育てをしていつつ、いつも「何か、何か」と求めていました。

余命一年と言われたときに「けっこう時間があるな。二・三ヶ月もあれば十分」と思いました。心の底では何かを求めながらも、自分では満足できる生活をしてきたのではないかな、と思ったのです。でも、だからと言って「死にたい」とかではないのです。命があればふつうに生きていたいと思います。

わたしはがんの告知を受けてすぐ「はい、そうですか」と受容してしまいました。だから、時間がすごくあるんです。ふつうは何か方法は無いかと家族と本人が一体となって考えるのですが、わたしだけが先にいってしまって、家族がついてこれられない。自分も同じような気持ちであればよかったのですが、みんなと同じ段階を踏めない辛さがありました。今でも主人は口には出しませんが、「抗がん剤はやってほしい」という意志が見てとれます。今でもそれは辛いところです。

わたしは小さい頃から父親に恵まれませんでした。父親は働かず、お酒をのんでは暴力をふるい、借金取りに追われる生活で、小学三年生のときから自殺したいと考えていました。働き始めてからは、自分の力で歩き始めてからは思わなくなりましたが、十年近くは自殺したいと考えていたと思います。現場から逃げたかったのだと思います。

生まれてきたときと同様にただ朽ちていだけなので、わたしにとって、死ぬことはそれほど大きなことではないかな。もちろん、一緒にいた人と離れるのは寂しいし悲しいけれど、死は誰にも訪れるし、生まれてきたから必ず死はある。長いか短いかだけです。

がんになって、生活はまったく変わりませんが、すべてに感謝するようになりました。いつも先、前ばかり見えて、先を考えて起こっていないことに対して不安になっていて、いま生きているという実感がなかったのが、いまを生きられるようになりました。歩いていても周りを見て、今日はいい天気、お花がきれいとは瞬一瞬を感謝しながら生きられるようになったのではないかな、一日一日が価値あることだと思っています。今がいちばん楽しいです。

「子供を残して死ねない」とおっしゃるがん患者さんもおられます。もちろん、わたしも子供はかわいいし、成人するまで見てあげたい気持ちは強いですが、朽ちるときは朽ちる。わたしが死んだとしても、子供たちはふつうに生きていくことは確実だと思います。父がいなくてもわたしがふつうに生きてこられたように。

十月に萩原先生にお会いしたときは、なぜがんができたのかわからなかったのです。しかし、お会いした翌日か翌々日に、「あれ、わたし、このままでいいんじゃないかな」とふと思ったん

です。何かするわけではなく、今のままの生活をするのがわたしにとって大切なのではないかなど。そのとき、わたしにがんができた理由がわかりました。何かをするのではなく、今と同じ生活をするのがわたしにとって大切なのだなと思いました。

<会場からのクエスチョン>

Q:わたしも肺に転移しているがん患者なのですが、子供と老親を残して逝くのは辛い、という気持ちが強いです。坪井さんは、がんになって泣いたことはあるんですか？

坪井:みんなが心配してくれて泣いてしまうので、それにほだされて泣いたことはあります。自分ががんで悲しい、と泣いたことは一度もないんです。

Q:なぜ萩原先生のところに行かれたのでしょうか？

坪井:抗がん剤をやりたくない、というお話をある先生にしたら、「萩原先生にセカンドオピニオンを聞きに行ったら」と言われて行きました。でも本当は、セカンドオピニオンを受けると家族が安心するからなんですね。萩原先生には、普通の病院ではけっしてできない本当の気持ちを話せて、ほんとうにありがたかったです。

Q:わたしも胃がんです。がんと言われても辛くはなかったし、今も日常生活で辛いことはないのです。転移があるかどうかわからないのですが、自分が死ぬ気がなくて平気である感じなんです。坪井さんは余命がおわかりになっておられながら、平気でいらっしゃいますね。

坪井:わたしも日々、自分ががんだということは忘れていません。病院に行って思い出すくらいなので。

Q:坪井さんは死後の世界についてどうお考えなのか、お聞きしたいです。

坪井:少し前までは、試練があって課題をクリアしたら次の試練があり、成長するために生きていたと思っていたのですが、ただ存在しているだけなのではないでしょうか。宇宙から見るとわたしたちの命は小さいものだと思うのですが、幼いときから命は大切だと教えられています。最近まで死後の世界はあるかなと思っていましたが、いまはどちらでもいいかな、という思いに変わってきました。わたしは今がしあわせで今を生きているので、できれば死後の世界があったほうがいいのですが、死後の世界がなくてもいい、成長しなくてもいい

い、これで十分かなという気持ちです。

Q:わたしは再発がんで外科的な処置ができず、抗がん剤をいよいよやらなければならないかな、という状況です。がんと四年前に告知されたときに、「休める」とほっとしました。否認、否定や怒りもほとんどありませんでした。両親が「わたしたちより先に逝かないで」といわれるので、治療へのアクションを起こしています。「生きるという活力が、ないんじゃない?」といわれるくらい、死に対する恐怖心が自分にはないんです。

坪井:わたしも「生きる活力がない」と言われたことがあります。本当はそうではないのですが、そのときには「え、そうなのかな?」と思いました。また、「ネガティブ志向なのでは?」と治療を拒否するととらえられてしまうことがあるんですね。誤解されることは多多あります。

Q:今は痛みがないということですが、これからのことが怖くはありませんか?

坪井:先月、CTを撮ると、三つのがんが全部一ミリずつ大きくなっていました。いつか支障が出て痛くなるかもしれません。痛いのが苦手な人はいやなんです。なってみなければわかりませんが、怖さはありません。大きくなり続けるのなら、死がそろそろ近いのだろうから、用意をしなくてはいけません。痛みがあって、感覚が変わってしまうとか、人にあたるとか、そちらのほうが怖いんです。

今は科を変えて、自分から緩和ケアへの移動への希望を出しました。痛みが出たらそれをコントロールしてもらおうことになっています。

Q:もし、劇的に十年・十五年延命が可能だという新薬が出てきたらおやりになりますか?

坪井:副作用がなければするかもしれませんが……。抗がん剤の副作用で、手足がしびれる、髪が抜ける、皮膚が黒くなる、吐き気がおこる、胃に穴があく可能性もある、と承諾書を書かされました。わたしはオシャレが好きなんです。オシャレをして楽しく生きていきたいのです。抗がん剤をやってらっしゃる方には失礼な話かもしれませんが……。今と同じように生活して生きていきたいので、抗がん剤で寝込んだりすると、自分のからだよりも自分の精神が負けてしまうでしょう。

がんがあってもいいので、今がすごくしあわせに生きているので、このままで生きたいんです。まったく生活に変化がないというならOKなのですが、少しでも生活に支障が出てくるものはしたくないかな、と。わたしは命より先に抗がん剤に先に負けてしまうタイプだと思うので、抗がん剤はしなくていいですね。

生きることにも死ぬことにも、おしゃれ以外は執着がないかもしれません。これがわたしの生き方だと思うんですよ。抗がん剤を使ってがんに向かっている方も素晴らしい人生だと思いますが、わたしはこのままがベストなんです。