



ABCプロジェクト/ミニセミナー⑤
再発後の心の整え方を語り合うオンラインセミナー
～瞑想ヨガを通じて～

- =====
• 日時：2020年7月18日（土） 18時00分～19時00分
• 場所：Zoom WEB会議システム
• 講師：廣瀬満重氏（瞑想ヨガ講師、乳がんサバイバー）
• モデレーター：桜井なおみ氏（キャンサー・ソリューションズ株式会社）
=====

<本セミナーのテーマ・目的>

講師の廣瀬満重さんは、再発治療歴13年目になる乳がんサバイバーです。彼女自身の体験や心の整え方などのお話を伺いながら、患者さんの心の変化や病気との向き合い方、緊張感から解放される大切さなどを一緒に体感していきます。

■講師による体験から学ぶ「心の整え方」
再発は終わりのない治療の始まり

廣瀬さんが乳がんにかかったのは2005年の2月。ステージⅠで左側乳房の温存手術を受け、2008年1月に両肺の多発転移と縦郭リンパ節、胸骨、鎖骨、3～4か所の再発・転移が見つかりました。その時は半年だけ休職したものの、以来12年半、フルタイム勤務で働きながら化学療法を続けています。

治療と副作用についても、詳細が語られました。昨年3月に始めた化学療法（3剤投与）は、1剤の副作用がきつく、3か月で中止したそうです。残りの2剤で1年は治療が継続できたのですが、どうしても耐性が出てきてしまうのか、右の肋骨にも新たな転移が見つかり、7月15日から新しいお薬による治療を開始したそうです。

ヨガの教えに魅了され講師までに

廣瀬さんとヨガの出会いは2006年11月、きっかけは近所にホットヨガスタジオがオープンしたことでした。ヨガ体験の“お試しクラス”に足を運んだ廣瀬さんは「仕事と子育てに手いっぱいでも運動もできず、デスクワークで腰痛・肩こり・首こりなど、全身“ゴリゴリ”だった」と言います。

もともと体も硬く、初めてのヨガは「当然、ぜんぜんできず、ホットヨガのため熱さもあって、のびてしまった」ものの、「人と比べたりジャッジしたりせず、自分が気持ち良ければよい、という先生の言葉に共感」して入会。以来、治療の影響から休会した時期がありながらもヨガは続けたそうです。

そして、2013年に大きな転機が訪れます。年末に1枚の瞑想CDに出会った廣瀬さんは、先生

の声を聴いて「この人に会いたい」と思い、大胆にも翌年2月には実現させます。沖縄の離島で、その先生のヨーガリトリート（※）があり、思い切って参加したのです。廣瀬さんは実際に会った先生のファンとなり、その後は「山でリトリートがあれば山へ、海なら海へ」と足を運びました。

2016年、その先生が初めて“瞑想ヨーガ指導者養成コース”を開き、廣瀬さんも20～30代の現役ヨーガインストラクターに混ざって参加。「自分で自分を上手く癒したい、自分の体をケアできたらいいな」という思いで半年間、200時間に及ぶカリキュラムをこなし、全米ヨーガアライアンス200の資格を得ます。その後も、均整術師養成コース・ハタフローヨーガインテンシヴコースなど、2年間、勉強を重ねました。

※：都会の喧騒から離れ、自然に囲まれた場所やリラックスできる場所でヨーガを行い、自らを癒す旅・期間のこと。

ヨーガの知恵を心の整え方のヒントに

廣瀬さんは、自身のクラスで必ず話すことがあると言います。それは「ヨーガとは何か」ということ。現存する最古の經典で、パタンジャリ先生がまとめた手引書『ヨーガスートラ』の冒頭には、古代サンスクリット語で“ヨーガハ、チッタ（心）ブリッティー（動く・揺れる）、ニローダハ（鎮める）”と書かれています。

ヨーガというと、アクロバティックなポーズや、身動き1つせず瞑想するイメージが持たれがちですが、ヨーガは「心を鎮める」ためのもの。最終的な到達目標は“深い瞑想”ですが、いつも心を静かに穏やかにしておく事がスタートとなります。そうは言っても「人の心は揺れ動くようにできていて、何かあれば落ち込んだりへこんだり。特に命に係わる大病をした私たちは、そのような経験が多くなります」と廣瀬さんは参加者に語りました。

ヨーガの教えの中に「今、自分ができる事を精いっぱい行い、後は世界にゆだねる。これができれば世界は上手くいくようにできている、という智慧」があります。廣瀬さんは、この教えを意識するようになって、「日常のいろいろが、とても楽になった」と言います。考えても分からない未来のこと、やり直せない過去のこと、「再発したらどうしよう、使う薬が無くなったら、あのとき別の治療を選択していたら」など、クヨクヨ考えても仕方がないのです。廣瀬さんは「その時々ベストの選択を重ねて今の私たちがある」と語りかけ、何かのとき「ヨーガの教えを思い出し、5秒前も5秒後も考えない“今”という瞬間、今すべき事に集中すること」を提案してくれました。

瞑想ヨーガで穏やかな心に戻していく

語りの後、参加者は廣瀬さんと一緒に瞑想ヨーガを体感しました。体をほぐし、さまざまなポーズをとりながら“今”という瞬間を意識していきます。廣瀬さんは「心に浮かんできたことを抱え込まずに客観的に受け入れて、手放していく」「頭や心を休めていくために自分の呼吸に集中する」と繰り返しながら、瞑想をすることで“どっしりと安定した自分に戻れるよう”参加者を導いていきました。語りや瞑想ヨーガを通して、患者さんの心の変化や病気との向き合い方、心を整えていく大切さなどを一緒に体感し、学んでいくセミナーとなりました。

by：さかい ようこ

31歳で初発の診断を受け、術後9年6か月の検診で転移が見つかる。以後、さまざまな投薬をつなぎながら、今年の夏でABC歴も丸9年。仕事では、寄る年波か…全盛期を過ぎた感は否めないものの、まだまだ現役！ 月1の診察も、なんとか「安定」継続中。