

## がん闘病者の笑いと《すこやかな生》

—ユーモア・スピーチ発表会実況中継—

伊丹仁朗\*

### Switching from suffering to well-being of cancer survivor through humor

— A real situation of Humor Speech assembly —

Itami Jinroh, MD, Ph.D., Shibata Hospital Department for intractable diseases.

I designed Meaningful Life Therapy, a somatic treatment program for cancer patients. Humor Speech is one of unique psychological methods of the therapy. A client is supposed to make a short humorous story based on his/her experience in daily life. In this article several Humor Speeches made by cancer patients are presented. How the method is useful for well-being of cancer patients is mentioned as well.

キーワード

Humor Speech ユーモア・スピーチ

Meaningful Life Therapy 生きがい療法

cancer patient がん患者

---

\*柴田病院・難治疾患研究部

伊丹(司会) 会場満員の皆様、この会によくいらっしゃいました。これからがん闘病中の方々にユーモア・スピーチを発表していただき、ユーモアや笑いが人生にどう役立つかについて一緒に考えてみたいと思います。

ユーモア・スピーチとは、私が考案したがんの心身医学的治療法「生きがい療法」のひとつで、「最近の身の回りの出来事を、聞く人が楽しく笑えるような短い話にまとめ、1週1話の目標でノートに書きため、家族・友人に話して一緒に笑いましょう」という方法です。この発表会はいつも司会者から始めることになっていますので、まず私から。

## 痛み止め

伊丹 (64歳男性・医師)

先日、仕事で若い女性職員が運転する車で、ナースと私の3人で出かけたときの話です。退屈な車内の時間を楽しくしようと、私は次々と「オヤジギャグ」を発します。ちょうど車はお弁当屋さんの前を通ります。私「この間、北海道に行ったら、空港にすごいおいしそうな弁当を売っていたよ。しかもそれが安いんだ。蟹弁当850円、雲丹弁当950円、イクラ弁当は……いくらだったか……。」2人の女性たちは口をそろえて「寒う……」(笑)

しばらく行くと消防署の前を通ります。私「消防士さんが大好きな食べ物知ってる？」2人の女性「えー？ そんなものがあるの？ いったいどんな食べ物？」私「お粥だよ。」2人「え？ どうして？」私「そりゃ消化(消火)がいいからだよ。」2人「寒う……」(笑)

車がNTTドコモの前を通ります。さっそく私は自分の携帯電話を出しまして、「最近のケータイは軽くなったねえ」と言って、鶴田浩二の真似をしてケータイを持った手で右耳を覆って、彼の声色で言います。「古いやつだとおおもい(重い)でしょうが……。」2人「寒う……」(爆笑)

運転中の女性が言います。「さっきからもう寒くって寒くって……この寒さを止める方法はないかしら？」するとナースが言いました。「これはもう痛み(伊

丹) 止めを打つしかないでしょう。」(爆笑・拍手)

伊丹 おあとがよろしいようで。では最初の方をお願いします。

## お弁当屋さん

Aさん (48歳男性・自営業・脳腫瘍)

私は10か月ほど前に脳腫瘍の手術をし、近いうちに入院して放射線療法を受ける予定です。治療しながらお弁当屋さんを自営しています。軽四トラックに手作り弁当をのせて出発。まずこのラップを「プッププッパー！」と吹きます。(笑)「何だろう？」と家々から人が顔を出したところで、マイクで呼びます。「トンカツー、ハンバーグ、カラアゲ、焼き魚ー、いろいろのお弁当はいかがですかー。」(笑)

朝からお弁当を作るのは大変です。お弁当にコロッケを入れたり、カラアゲを入れたり……。コロッケにはソース、カラアゲには醤油……。母親も手伝ってコロッケに醤油、カラアゲにはソース、トンカツにはポンズ……。あれ?(笑)

今回は母親をダシに使いました。(笑) お弁当屋さんですのでダシはよく取っております。(笑)

暑い季節には冷たい物も積んで工事現場などにも行きます。「冷たいものはいかがですかー、アイスクリーム、カキ氷もありまーす」とやります。汗びっしょりの大工さんたちに囲まれみるみる売れてゆきます。

この次はマイクで「雪はコンコン、霰はコンコン、降っても降ってもまだ降りつもり……」と唄おうかと思っています。これで「お金はコンコン、お札もコンコン、降っても降ってもまだ降りつもり……」になってほしいものです。(爆笑・拍手)

伊丹 ごく平凡とも思える日々の仕事のなかにも、ユーモアのネタはあるものですね。Aさんは比較的最近、病気になったそうですが、今の心境はいかがですか？

Aさん 最初はどのようにして自分だけがこんな病気に……。?と思い落ち込みまし



たが、やがて再び病気に負けずに生き抜こうという気持ちが湧いてきました。病気も人生の困難の1つにすぎない、と思えるようになってきました。「がんになっても普通に生きる」という生きがい療法の指針を知り急に楽になりました。伊丹 ではBさんをお願いします。

### 似たもの夫婦

Bさん（64歳・主婦・乳がん）

私の夫の性格の特徴は無頓着なことです。この間もこんなことがありました。夫「今日はちょっと格好悪かったわ。」私「どうしたん？」夫「授業中になあ（彼は高校教師）、足首がムズムズすんねん。なんやろと引っぱり出したら、昨日履いていた靴下がパッチの裾から出てきてん。」教壇の上のことです。（笑）今でも裏返しに履いたり、片方ずつ違う靴下を履いたりはしょっちゅうです（笑）。

ところが10日ほど前のことです。お風呂に入ろうとしていた私は目が点になりました。靴下脱いでパンツを脱ごうとして——あっ、パンツっていうのは近頃は女性のズボンのことですから間違ったイメージを描かんといってください（笑）——ハッと目に飛び込んできたのは、私のお気に入りの「熊ちゃん靴下」。この靴下、片方だけになって引き出しに入っていたのに、「エエッ、なんで？」思わずパンツをのけて片方の靴下を確認。熊ちゃんの柄はついていません。「エッエッ？」思わず夫に見つからんように洗濯機に放り込もうとして「オ

ヤ!?!」なんか大きいんです。熊ちゃん靴下と合わせてみたら……なんとそれは夫の靴下……私としたことが、熊ちゃんの靴下と夫の靴下を履いて一日中歩きまわっていたんです。(笑) なんぼ夫唱婦随いうたかて、こんなことまで真似せんといかんのやろか……。 (笑) これ夫には内緒ですからね。言わんといて。(笑・拍手)

伊丹 Bさんは最近闘病を始められたそうですね？

Bさん 1年前に乳がんの手術を受けて、しばらくして転移の疑いもあると言われて、すごい死の恐怖に悩まされました。でもその時、生きがい療法の考え方が大変役立ちました。

伊丹 生きがい療法では病気に上手に対処する次の5つのヒントをまとめ、皆様の参考にさせていただいています。

- ①自分が自分の主治医のつもりで病気克服に取り組みましょう。
- ②今日一日の生きる目標を実行しましょう。
- ③人の役に立つことを実行しましょう。
- ④不安・死の恐怖はそのままに、今できる最善を尽くしましょう。
- ⑤死を自然現象として理解し、もしもの場合の建設的準備をしておきましょう。

Bさん そうそう。その④と⑤が大変役に立ちました。

伊丹 いくらユーモアや笑いが健康によいといっても、いざ不安・死の恐怖に直面すると圧倒されてしまうことになりかねません。不安・死の恐怖への上手な対処法を身につけておくことが必要だと思うのです。

## 北京の公衆トイレ

Cさん (54歳女性・会社員・肺がん多発性肺・骨転移)

先日、「歩く気功」の体験ツアーに参加して北京へ行ってきました。北京市内を観光中、ガイドにトイレの場所を尋ねました。「すぐ右へ、三角」と教えてもらい、右へ進みますが三角屋根らしきものは見えません。とその時、それらし

い臭いがしてきました。鼻をピクピクさせて臭いの強い方向へと進み、ついに見つけました。(笑)

トイレの入口には男の人が坐って「ピンポン、ファンホン」(?)と言っていました。わけのわからないまま個室に飛び込みました。スッキリして帰ってゆく私の背中へ、男の人が大声で何か叫んでましたが、チンプンカンプン……。あとでガイドに聞くと「三角」と言ったのは、トイレの使用料が三角(元・角・分の価格の単位)だったとのこと(笑)。

私は「無銭飲食」ならぬ「無銭放水」をしてしまったのでした。(爆笑・拍手)

伊丹 ハッハッハッ。捕まらなくてよかったですね。ところで「歩く気功」体験ツアーはいかがでしたか？

Cさん 中国では歩く気功(正式には郭杯新気功と呼ばれる)ががんに効果があるといわれ、たくさんの人々がその練習に取り組んでいました。現地のがん闘病中の人々は非常に明るく、病気に打ち勝とうと意気盛んでした。私も大変元気がでてきました。歩く気功は病気を癒す力を自分で作り出してゆこうという積極的な気持ちを強くする点でも、役に立つと思います。

伊丹 自分が自分の主治医のつもりで病気克服に取り組んでいくことが、生きる意欲を大きくするのですね。では次はDさんに……。

## スペースシャトル

Dさん (58歳女性・元タクシー運転手・乳がん)

私は10年前から乳がんで両方の乳房の手術をして、最近、骨髄移植による大量化学療法を受けたんです。その時、無菌室に入り宇宙旅行そっくりの体験をしたんですよ。

なんと私が寝ている無菌室に入ってくるお医者さんも看護婦さんも、みんな頭から足先まで宇宙服を着て目だけ出している。(笑) 頭上からは無菌の酸素が常に流れてきてスペースシャトルそっくり。そしてボイル食といってご飯もお

かずも梅干しも全部滅菌してラップをかけて出てくる。これも宇宙食並み。  
(笑)

そして抗がん剤の副作用で吐き気がして3日も4日も食べられない。これまた宇宙酔いそのものの体験でした。(爆笑・拍手)

伊丹 ウーン、このネタはすごいですね。普通は苦しいばかりの無菌室治療の体験を逆転してユーモアのネタにしてみましたね。

Dさん 入院中もいつもユーモア・スピーチのネタはないかと探していたおかげで、治療の辛さが半減したように思います。それにこの治療の結果、再び元気になり、昨年(2000年)夏には私の人生最高の快挙を達成できたんです。

伊丹 え? どんな快挙ですか?

Dさん ガン克服日米合同富士登山に参加して、約200名の日米のがん闘病者と一緒に富士山頂に立つことができたんです。長年、富士山に登ってみたいと思ってたので、それが達成できて夢のようです。うちの主人も一緒に登山をめざしていたんですが、その8か月前に大腸がんになり、大急ぎで手術をして登山に間に合った。夫婦そろってのガン克服富士登山となったのです。

伊丹 感動的なお話ですね。私もこの登山成功のためお手伝いをしたのですが、全国各地から参加されたがん闘病者の皆さんも生きる意欲が大幅に高くなったと喜んでおられます。近年、注目されている精神腫瘍学(サイコオンコロジー)という学問によると、生きがいや生きる目標をもつと免疫能にもよい影響を及ぼし、がんの治療効果にもプラスであると考えられています。ではEさんをお願いします。



## 春から夏へ

Eさん（63歳女性・主婦・胃がん）

私は5年前に胃を全摘しましたが、昨年再発して再手術。その後、腸の一部が細くなって流動食がやっと少し食べられる状態です。胃がなくなってい（胃）ことなしです。（笑）まさに無胃村に住んでいるような心細い状態です。（笑）このままでは「がん死」の前に「ガ死（餓死）」しそうです。（笑）

そのうえ、腹水がたまってお腹が張って苦しいんです。桜満開の季節になって、公園にはおすもうさんを見かけるようになりました。花見の席とり（閑取）が増える春になった（笑）のに、私のお腹はまだ冬かいな（不愉快な）というところです。（笑）でもお腹が張る（春）のでやはり春（張る）が来たのかな……。 （笑）

でも春が過ぎて、夏になれば腹水もたまらなくなるにちがひありません。なぜなら「覆水（腹水）盆にかえらず」と言いますからね。（爆笑・拍手）

伊丹 いやー、参りました。不快な症状も全部ネタにして、こんなに笑いをとれるなんて信じられませんね。

Eさん 私はもともと真面目人間でユーモアとは無縁だったんですが、3年ほど前からこのユーモア・スピーチに取り組むようになってから、他人を笑わせる快感がわかり、折にふれて面白いことが思い浮ぶようになってきました。

伊丹 ユーモア・スピーチは心理学的に大変よい効果があると思います。つまり、

- ①自分の体験したことをネタにするので、いつも面白いネタはないかと周囲の広い世界のほうへ注意が向いてくる。
- ②ネタが見つかり話をまとめるときには、人を笑わせる工夫をしたり、オチを考えたりするので、俳句を作るのに似た創作体験となり、芸術的充実感を感じる。
- ③失敗や困難や辛い体験もユーモアのネタに変換することを通じて、ストレ



スを乗り越えやすくなる。

④自分の話で他人を笑わせることは、人の役に立ったという生きる手応えを感じる。

このように、心理学的に心を明るく前向きにする効果があります。そればかりか、私たちが大阪なんばグランド花月で行った実験によると、大いに笑った後にはがんを退治するキラー細胞の働き(NK活性)が強くなったり、CD<sub>8</sub>比という免疫調節機能も正常化することが明らかとなっています。したがって、このユーモアや笑いはがんに対する抵抗力を強くしたり、病気を治す免疫にもよい効果をもたらすと思われます。つまり、心と体の両方に効くんです。では本日の「取」をFさんにお願ひしましょう。

## テクノロ爺い

Fさん (69歳男性・植木職人・肺・甲状腺重複がん)

あのなあ。わしゃこのほどヒョンなことからインターネットをば、おっぴじめることにしたんじゃ。実はわしのところから笑いの情報発信を考えているんじゃよ。皆さんもいろんな悩みで気分が落ち込むことがありますよ。そんな時にこのホームページにアクセスするんじゃよ。するっちゅうと、この「お笑い三太」(わしの芸名じゃ)が飛び出してくるんじゃ。(笑)そしてわしが作りためたユーモア・スピーチの作品が次々と出てくるんじゃ。それを読んでニヤリ、クスクス、ワッハッハと笑ってもらえば気分一新、元気回復できるんじゃ。(笑)

じゃがホームページ立ち上げるんは予想以上に難物なんじゃ。厚さ2センチの説明書を2冊も読まないとだめなんですばい。(笑) 歳のせいかわ解説書は何度読んでも目から耳へ通過していくばかりなんじゃ。パソコンの苦手な中年男性のことを「テクノロ爺い」と呼ぶそうじゃが、わしがその見本みたいなもんじゃ。(笑)

とりあえず看板だけでもと立ち上げたホームページはまだ「準備中」の札が

掛かっておりましたの。いつのことかわからんが裏返して「営業中」に変わりましたら。まあ一つご品頁をお願いいたしますだ。(笑・拍手)

伊丹 Fさんのユーモア・スピーチもとうとうここまで来ましたか……。これまで作った作品は何点くらいありますか？

Fさん もう200を超えました。そのうち精選した数十点をホームページにのせ、新作も次々と加えていく予定です。

伊丹 ユーモア・スピーチの専用サイトは日本では初めてだと思いますよ。人が笑うとがんの治癒力がよくなるのですから、インターネットでがんの治療効果を高めることができるわけです。これはすごい社会貢献ですね。Fさんのホームページに刺激されて、ユーモアのホームページを開く「テクノロ爺い」や「テクノロ婆あ」が増えてほしいものです。(笑)

それでは皆様の笑い皺が増えたところで、本日のユーモア・スピーチ発表会を終わります。(笑・拍手)

---