

ピンクリボンに込められた〈三つの祈り〉 作成：ワット隆子/あけぼの会

1. 乳がんで今、治療中のあなたに愛と勇気をおくるために
2. 乳がんで亡くなったあなたを忘れないために
3. 乳がんの早期発見が大事なことをあなたに知ってもらうために

～ がんのあと潔く生きる 10 か条 ～

「がん患者に贈る愛と勇気の玉手箱」(ワット隆子著) より

1つ：割り切って生きる

がんになったことを悔やんでも始まらない。
人間、がんで死ぬのではない、寿命で死ぬのです、というように割り切って生きること。

2つ：今日を生きる

一日一日を抱きしめるように大切に。生き惜しみをしないで精一杯。

3つ：人生に借りを作らないような生き方をする

したいこと、しなければいけないことはさっさとする。本当はあれをしたかった、あそこへ行きたかったという悔いを残さないようにやっちゃう。

4つ：目的をもって生きる

遠い先の目的よりも、いつも近い未来の目的をもつ。
その目的に向かって生きて、目的が果たせれば、次の目的を設定する。

5つ：人のためになることをして

この世に生まれてきて、何か人様のお役に立つようなことをしなければ申し訳ない。
特に、がんというような病気をしたあとには、そう感じるはず。

6つ：胸を張って生きる

何も悪いことをしたわけではないので、胸を張って堂々と歩きましょう。
あなたの歩く姿勢は、即、生きる姿勢なのであります。

7つ：ユーモア精神を忘れないで

自分がこの世で一番不幸、と決めて、暗い顔はいけません。誰も喜ばない。
自分の心を救うのも、周りの人をハッピーにするのもユーモア精神です。

8つ：整理整頓して生きる

いらないものは捨てましょう。思い切りよく。いるものだけあればいい。
そして人生、すっきり爽やかに。人間死ぬときには何も持っていけないのです。

9つ：淡々と力(いき)まずに生きる

真にがんを克服して生きるとは決して偉業を残すことではなく、
あなたなりの人生をたんと生きればよいのです。人のことなど気にせずに。

最後：人生の主導権は自分が持つ

がんにあなたの人生すべてを支配させてはいけません。あなたの人生はあなたのもの、
主導権は どんな時も、あなたの手でしっかりと握って下さい。