

回復体験発表①

わんちゃん療法から得たもの

A.B. 氏 (20代女性、学生)

私は2年前、ここの札幌太田病院に入院していました。

中学生の頃から不登校で、家にいることが多く、そのまま中学を卒業し、その後の進路は全く考えていませんでした。気付くと、ますます家から出なくなり、引きこもり状態になってしまいました。生活リズムも崩れ昼夜逆転し、食欲は無くなり、一日一食食べるのが良い方で、お菓子だけで済ます事もありました。家の中では、身のまわりのことは全部母親に任せ、自分はほとんど動かず、一日中スマホやゲームなどをして過ごしていました。そんな毎日を過ごしていると、将来どうなってしまうんだろうと不安になるようになりました。しかし、これまでの乱れた生活のせいもあって、体はダルく、やる気も出なく、思うように動けない状態になっていました。

次第に外との繋がりもなくなり、自分は一人だと寂しく思うようにもなりました。色んな気持ちが重なり、精神的に不安定になってしまい、ある日に母親と口論になった時、かっとなり、手首をカッターで切ってしまいました。手首を切ると気持ちがスカッとする気がして、傷が出来る家族も心配して、私の方へ目を向けてくれるので、寂しさが紛れる感じがして、気づくとやめられなくなっていました。ますます精神的に不安定になり、ちょっとしたことでかっとなり、落ち込みやすく、そのたび、両腕を切るようになり、エスカレートしていき、暴言や暴力も増え、家族も手におえない状態だったと思います。

私自身も、いっぱいいっぱいになっていて、この生活から抜け出したいと思い、母親に相談し、一緒に病院を探すことになりました。インターネットでこの札幌太田病院を知り、入院することになりました。

ここの病院では「わんちゃん療法」といって、犬と触れ合って、精神的な健康の回復や、犬との散歩や遊びで体力をつけるなどを目的としたものがあります。

私は入院中、わんちゃん療法に参加していました。朝6時からの犬の散歩、日中は各病棟や老健施設などを回り、夕方には犬の散歩、という流れをほぼ毎日していました。最初は、体調が悪くて入院している患者の自分が、どうしてここまでやらないといけないんだろうと思っていたのが正直な気持ちで、先生などに反発する時もありました。それでもやめることなく続けているうちに、体力もつき、生活リズムも正され、規則正しい生活を送れるようになっていきました。

はじめは、人とのコミュニケーションをとるのが苦手で、声もほとんど出なかった自分が、わんちゃん療法で色々な場所を周り、患者さんや高齢者の方など、いろんな人たちと関わるようになり、徐々に慣れていき、声も大きくなり、どんどんコミュニケーションをとれるようになり、毎日犬にも癒され、ふさぎ込んでいた気持ちも開いていき、明るくなり、心身ともに元気になっていくのを感じました。

わんちゃん療法や周りの人たちの支えもあり、半年で退院でき、今後のためにと、当時全く考えてもいなかった高校進学をし、今では、定時制の高校に通っています。入院する前の自分からここまで変わることができて、本当にうれしく、感謝しています。