

回復体験発表②

家族の大切さを知った内観療法

C.D.氏(20代男性、学生)

自分は太田病院に来る前、大学で友人がいないことに悩んでいました。大学に入学して友人を作ろうと思い、一緒のゼミの人たちに声をかけようと思いました。しかし、その人たちは同じゼミで仲の良い友だちと楽しく会話をしている、話しかけることができませんでした。そして、声をかけることが出来ず、時間だけが過ぎていき「自分は友だちがいない、一人で大学の勉強をしていきながら退屈に生きていくのか」と思うようになりました。そんなことを毎日考えていき、最終的に自分は必要ないと思っ
てしまい、家で親に対して反発し、暗い部屋の中に引きこもっていつもふさぎ込んでいました。

そんなときが続いたため母親にこの病院を勧められ受診しました。診断結果は入院するほどのうつではなく、病院に毎週通院しに来るほどでよかったです。しかし、人と会うことも嫌になり、通院に行くのを拒み、家で壁をける、物をなげてこわすなどしてしまいました。そして自分は病院に入院することになりました。入院してからは、内観療法をして自分を見つめ直すことをしました。内観は、自分が必要な人間であり、今まで関わってきた人たちに支えられて生きていることを気付かせてくれる治療法です。最初に体験したことは、生まれてきて今まで、家族にしてもらったこと、してあげたこと、迷惑をかけたことを調べていく作業でした。生まれてから親に迷惑をかけたことはあまりないと思っていましたが、わがままを言い、決まりごとを守らない等のことがあったことに気付きました。それを通して自分は親に沢山の迷惑をかけていた、親は自分を支えてきてくれていたということに気付きました。

次は自分の体にしてもらったこと、してあげたこと、迷惑をかけたことで、自分の手のことについて調べました。それを通して気付いたことは、自分が関わってきたすべてのものに支えられて生きていることです。それらのことを知った自分は、最後に家族内観を受けました。家族内観は、今まで迷惑をかけたことのお詫びや、してもらったことに対するお礼を伝え合い、反省し、お互いがどう改善していくかということ
を伝え合う治療法です。自分はこの中で、家族に感謝の気持ちを忘れないこと、自分は一人じゃなく、近くには分かり合える人がいることに気付きました。その後、ワンちゃん療法を通じ、様々な人たちと話して、恐怖心を克服しました。今では大学に通い、いずれは卒業して、社会に役立つ仕事が出来人になるために勉強しています。