

回復体験発表①

## 内観療法を受けて学んだこと、生きていること

### I.J. 氏(40代男性、札幌発寒断酒会 会員)

私は、平成 26 年 6 月 24 日アルコール依存症と診断を受け太田病院に入院しました。

2 ヶ月半の入院生活、9 ヶ月間のデイケア通所と、現在この病院にお世話になっており、多くの病院スタッフ、デイケアメンバーの方々に支えられて来ています。昨年 7 月に就職して現在まで就業生活が出来ていることに感謝いたします。

私は、14 年間お酒に飲まれる生活を続けていました。この長い期間で、飲酒運転による人身事故、2 日酔いは当たり前、出勤途中、勤務中の飲酒、隠れ酒、酒が原因で数回の転職を繰り返す始末でした。挙げれば切が無いので省きますが、とにかく墮落した生活を送り、周囲の方々に数多くの迷惑を掛けて生きてきました。当時は、「どうしたら誰にも邪魔されずに酒が飲めるか」だけを考えるようになっていて、身近な人が自分の身を心配して掛けてくれる言葉が、全く耳に入りませんでした。それに、自暴自棄になっていて「生きる」ことが堪らなく苦痛でした。ようやく、自分の中に、「もうこのままでは駄目だ、何とかしないと」という気持ちが強くなり、両親に相談して、入院することを決めました。

入院して一週間経ってから集中内観を受けたのですが、始めは狭い屏風で作った部屋に入って、「本当に大丈夫なのか？」とか「言われたことをさっさと終わらせて寝よう」という気持ちで、真面目に受けていませんでした。5 日目ぐらいから「少し真面目にやるか」という気持ちになって、何とか一週間の内観を終了して、お世話になっていること、自分本位で生きてきたこと、全く人の気持ちを理解しようとしていなかったこと等、気付かされるものが沢山ありました。けれども、それを実感したのは今年の暮れに 1 年間を振り返ってみてからでした。この世に生まれて初めてじゃないかと思うぐらい「充実した 1 年だった」と感じ、両親、姉夫婦、甥っ子、兄、叔母、断酒会の先輩方、その他諸々の方々に助けられていると、支えられ生かされているのだと、幸せを感じる事ができ感謝しています。

今でも、これからも、辛い思いだったり、悔しかったり、悲しいことに出会う場面が沢山あり、お酒を飲みたいと思うことも多々あります。でも、嬉しいことも沢山あります。マイナスの感情が起こったときには、まず自分を振り返ってみて自分の行動は、どんな感情から出たのかを考え、相手の行動も考える。そうしてみると、悪いことも、良いことも、お互い様だと思えるし、許すこともできるようになっています。内観を受けたことによって、自分と相手を振り返る癖が付いてきています。ただ、常日頃できれば良いのですが、中々そう思い通りにはさせてくれません。

まだ、自分の道を歩き始めたばかりで、この先何があるかわかりませんが自分を省みながら、支えてくれている方々に感謝を忘れずに進んでいけたらと思います。