

回復体験発表②

アルコールからの脱出と内観療法

K.L.氏（40代女性、札幌太田病院すいれんの会 会員）

私は、平成25年にアルコール依存症で約3ヶ月、札幌太田病院に入院していました。入院直前まで、お酒による転倒で外傷性くも膜下出血し、脳神経外科に8日間入院しました。

それまでの生活は、朝の目覚めから、夜寝るまで、意識のあるうちはずっとビールを飲み続け、不眠のため服薬していた睡眠導入剤を、飲んだことも忘れてまた飲み、起きれば朝早すぎて暗いのか、夜で外が暗いのか、しまいには今日は何日で何曜日なのかも判らなくなってしまいました。日に日に家の中で転倒する回数も多くなり、体に痣が出来たり顔から出血するのも当たり前のようにになりました。でも、自分の体なんだから、もう好きにさせてくれと、全く周りの人の気持ちを考える事は有りませんでした。当然、立って歩く事も出来なくなり、風呂にも入らず、掃除・洗濯も何もしない日が続いていきました。同居していた娘との会話も無くなり、「こんな家じゃない」と家を出て行ってしまいました。これで誰にも文句を言われず、好きなだけお酒が飲めると、とても嬉しかったです。娘が私の父に助けを求め、見かねた父や叔母や妹が「きっとアル中だから病院に行こう」と説得に来ていたが、私がお酒を飲まない生活は全く考えられず、お酒に問題がある事は認める訳にはいきませんでした。しかし、記憶が亡くなるまで飲んでしまう私はただの酒好きとは違うのではないかと、うすうす感じてきました。

入院して間もなく、集中内観が始まりました。してもらった事・してあげた事・迷惑心配かけた事の3項目を調べるだけなのに、頭は全く働かなく、何よりも屏風の中に入れられ、何も信用できない気持ちでした。内観してわかった事は、本当に大事な事や気持ちをうまく言葉で伝えられず、それをごまかすかの様に、当たりさわりのないどうでもいい言葉で自分を隠してきたことでした。「友達にお酒で入院した事を知られたらどうしよう」と体裁ばかり気にしていましたが、自分には後が無い、これを逃したらお酒を止められないと感じていきました。自分を追い詰め、先生に提案された事は取りあえず挑戦してみよう。周りに言われて酒を止めるのはしゃくだから、今回は自分で決めようと。こんな風に考えられたのが内観のお陰と気付いたのは、退院してずっと後の事でした。今でも一日を振り返る事が何となく習慣になり、振り返り過ぎると落ち込みます。でも、子供に与えた不安や迷惑を毎日思い出す事によって、断酒できています。お酒に変わる趣味や楽しみは未だに見つからないし、一生飲めないという思いは、自分を苦しくさせます。しかし、これからも、お酒の事ばかり考えずに、断酒を続けていきたいです。