

内観療法を受けて自分の中で変わったこと

G. H 氏 (20 代女性)

私は、札幌太田病院で内観療法を受けるまで、自分のことが大嫌いでした。過食嘔吐を繰り返し、自傷行為でストレスを解消し人と関わることに怯えて生きてきました。そんな生活を送っている中、約 3 年前にインターネットでこの病院をみつけて診察を受け、間もなく入院治療を受けることになりました。

そこで内観療法を受けましたが、辛いことばかりだったので思い出したくありませんでした。特に母のことを思い出すのはとても辛く、苦しかったです。母はお酒を飲んで私達を叩いたり、暴れたりしていました。私たち子どものことを見てほしいという気持ちから、リストカットを始めました。しかし、母はこのように言いました。「私は痛くないから。」母親からそんな言葉を聞いて、私は死にたいという気持ちになりました。また、母に気に入られようと良い子を演じてきたこともあったけど、リストカットは止まらず段々と傷は深くなり、夏には半袖も着れなくなりました。内観療法で母のことで辛いこともたくさんありましたが、温かい思い出もありました。五体満足に母が産んでくれた身体を傷つけてしまった事を後悔しました。入院治療では内観を通して、過去に固執するのではなく今を懸命に生きようと思わせてくれた経験に感謝しています。また、病棟では私の母のように愛情をそそいで接してくれる看護師さんやケアワーカーさんにとっても感謝しています。

まだ私には母を完全に許せる気持ちはないけれど、今通っているデイケアではアルコール依存症の人もいて、一緒に話をする中で母もこんな気持ちでお酒を飲んでいたのでないかと、母のことを少しでも理解しようという気持ちも出てきました。私の中でも気持ちに変化していききました。生きている以上何か意味があるのではないかと思えるようになり、リストカットも1年間止まっています。これからは胸を張って前を向いて生きていこうと思い、このような体験発表を通して、アルコール依存症の親をもつ AC(アダルト・チルドレン)の子や不登校の子たちの助けになるようなことをしていきたいと思います。