

## 内観療法を通して自分をみつめるということ

札幌太田病院 地域福祉課 精神保健福祉士  
井上睦望

集中内観を行うことによって、これまでの人生、どれだけの人に支えられ、迷惑をかけて生きてきたのか、振り返ることができました。大学を卒業し、社会人となる節目に、改めてまわりの方から与えて頂いたものに気付くことが出来てとても良かったと思います。

内観は、自分の「内」を「観る」ものであり、相手に対する自分を調べることによって自分をみつめることができます。しかし、自分自身を見つめるというのは辛いことでもあります。私は特に、父についての自分を調べるのが苦しいと感じていました。長年「父親らしいことをしてくれない」「あんなのは父親ではない」と思っていたからです。それでも、内観を行うことによって、父が普段から私を支え、愛情を注いでくれたことに気付きました。これまで無事に生活を送ってきたこと、学校に通うことが出来たこと、自分の好きな進路に進むことが出来たことも父のおかげです。話す機会は少ないものの、私のことを心配し、応援してくれていたことにも気づくことが出来ました。

私は両親、年齢の離れた姉に対して、ひとりの人間として尊重せず「親」や「大人」としての役割ばかり求め、「こうして欲しい」とわがままな態度で接していました。自分は家族に対して積極的にコミュニケーションを取ることや、素直に気持ちを伝えることはしないのに、自身を個人として尊重して欲しいという自分勝手な態度を取っていました。それは、とてもわがままであり、自分の都合ばかりをおしつけていると思います。相手に対して何かを求めるより先に相手に感謝をすること、相手の立場で物事を考え、尊重した態度で接することが必要だと思いました。

大人になると、自分ひとりで出来ることが増え、自分の力だけで生きているような気になります。しかし、実際は大人になった今でもたくさんの人に支えられ、迷惑をかけて生きています。内観をするまでそんな当たり前のことに気付かず、まわりに支えられていることすら忘れていたでしょう。反対に、まわりに向けられた迷惑、して欲しかったのにしてもらえなかったこと、自分が相手にしてあげたことだけ都合よく覚えているように思います。だからこそ、相手に対して寂しさを感じたり落ち込んだり、腹が立ったりするのかもしれませんが。

これまで生きることが出来たのは、まわりの方の支えがあったからですし、これからもひとりの力だけでは生きていけません。きっとまわりに迷惑もかけてしまうと思います。そのとき、自分は相手に対してどのような態度を取っているか、感謝を忘れていないか、支えられている自覚を持ち、自分をみつめるよう気を付けて生きていきたいです。