

リストカットと睡眠剤乱用による自殺願望者への内観療法有効性

—治療体験者の内観体験イラスト—

①



いろいろな理由
があって自殺願望があり、
「もう死にたい...」
そう思って手首を切る。
リストカットだ。
カミリリヤカッターで。

②



それでも死ねなかつたので
薬をたくさん服用した。

③



友人に発見され、
病院にはこぼれて
胃洗浄を受けた。

かなりのうつ状態、
イライラ、泣いてばかり。

④



今度は自分が生きていると
いう実感がなくて、
「生きてたら血が出るはず」
と思い リストカットした。
血を見ることで安心するのだ。

⑤



このままではいけないと思い
精神科に行った。
カウンセリング、服薬での
治療となった。
あまり効果はなかった
気がする。

⑥



そんでリストカットは
おさまったが、切りたい
気持ちにはかわらなかつた。

でも切らなかつた。

切らなかつた、生きてる

かんじがひどくてつらい...

⑦



太田 病院に転院し、
内観療法をさせていただいた。

リストカットや薬物で“自分の体を
いじめている、母からいただいた
体をキズつけていると気付いた。

⑧



表情も
かわった

内観はじめはつらくて、
「もうやめたい」と思っていたが、
自分のことを調べていくにつれ
「自分はなんて幸せなのだろう」
「病気になって、逆によかった」
と思い、将来の夢もみつかった。

⑨



内観が終わると
人生観が変わった。
「明るくなった」
とも言われた。

カミソリもカッターも
必要なくなった。
内観のおかげで
『生きている実感』
がわいてきたのだ。

中田由子

end.

上記のイラストは、ご本人の了解を得て、掲載しております(転載はお断りします)
尚、氏名はペンネームです。