

家族へのお礼とお詫び、そして集中内観で気いたこと

G.H 氏(20代女性)

「お父さんへ」

生まれた時の記憶はないけど、あなたのおかげで今まで生きてこられた気がします。小さい頃、癪を起こしてお父さんを困らせました。もうトイレに閉じ込めたりしないでください。お金を沢山使ってくれてありがとうございます。これからは幸せに向かって頑張ります。

「お母さんへ」

生んでくれてどうもありがとうございます。私の身体は今、元気です。病院のおかげです。大好きなお母さんだったのに、私を置いて行ってとても辛くて悲しかったです。会いに行ったのに、家に入れてもらはず、結局帰ってしまったこと、凄く悲しかったです。でも、今は楽しい思い出を話せる気がします。あなたへの恨みはお空に投げ飛ばそうと思います。生んでくれてありがとうございます。幸せに生きていけるように努力します。たくさんお見舞いに来てくれてありがとうございます。何度も家を行ったり来たり、落ち着かなくてごめんなさい。これからも仲良くして下さい。

今までのこと、悪いことも良いことも含めて今の私です。

辛かった過去と幸せだった時間、どちらも忘れてはいけないことで、たまにでも良いから思い出して、「あれはしちゃいけない」「これはしちゃいけないんだ」とからの人生を生きていく上で大切なことを心に刻んで幸せに生きていこうと思いました。

これからは、相談員さんやケースワーカーさんに助けてもらいながら生きていきます。よろしくお願いします。

私はマラソンが好きなので、これを大事に目標にして生きていこうと思います。走っていると生きている実感があって幸せに思えます。ご飯を1日3食、一人ではとても難しいことなので、グループホームに助けてもらおうと思います。あと、働くようになれたら幸せです。人のために働くということは、とても幸せなことでした。これからもそうして生きていけたらいいなと思います。そして、家族や周りの人の助けになれたら、とても幸せです。

これからも誰かに迷惑をかけていくと思いますが、感謝と反省の心を忘れずに生きて生きたいです。「ごめんなさい」と「ありがとう」を忘れないように。

今まで、罪悪感に苛まれていましたが、集中内観をして、とてもすっきりして明るい気持ちになりました。とてもすがすがしいです。集中内観をやってよかったと思いました。人へのいじり、またやってしまったという不安もありますが、ずっと忘れないように少しでも内観を自分で続けていきたいです。就寝する前に、一日の反省をしたいと思います。