

## アルコール依存症者の私と内観療法

G. H 氏（40 代男性）

私は内観療法をすることが嫌で、一度頑なに拒否しました。

昨年 5 月、アルコールの飲み過ぎで急に体が動かなくなり、内科に即入院となりました。主治医から「あなたはアルコール依存症です。札幌太田病院に紹介状を出すので行ってください」と言われました。半信半疑で、父親と共にここ札幌太田病院に来たのです。

初めての診察では、院長である太田先生から「よく来てくれましたね。この時点で半分治ったと思って下さい」という温かい言葉がありました。

私は休職中で通院をしていましたが、9 月からは仕事再開となり、次第に抗酒剤を飲まなくなりました。大晦日にはビール 500ml を 2 本飲んでしまい、元旦の朝には、目覚めると同時に飲酒。スリップの始まりです。自分ではやめられないと思い、入院させて頂きました。この 1 回目の入院の時、はじめて内観療法を勧められましたが、このときの私は、頑なに内観療法を断り、そして、半ば強引に退院しました。しかし、その 2 日後、私は全てを失いました。

退院後すぐ、私は朝から酒を飲み、いわゆる酒乱状態になっていました。妻に対し暴言をはき、物にあたってコップを投げた時、妻の耳に当たり、けがを負わせてしまいました。その姿を末っ子に見せてしまい、警察沙汰にもなりました。妻・子ども 4 人は家を出て行き、離婚をしたいと報告を受けました。アルコールにより、私の何より大事な家族を失ったのです。

私はさみしさのあまり、また酒を飲んでしまいました。その後、警察に「妻の家族を殺しに行く」等と電話し、自分でもわけのわからない状態となって 2 回目の警察沙汰となりました。このとき、警察官から「真っ直ぐ病院に行って治療しませんか」と言われ、私も入院したい旨を伝えました。これが、「これまでの自分」です。

そして、入院し、集中内観が始まることになりました。正直私は、やりたくありませんでしたが、「わかりました」と答えました。

ところが、内観をやり始めると、いつのまにか夢中になっている自分がいました。

これまでは、酒を飲んでいても「それほど暴言は言っていない」「一人でテレビを見ながら飲んでいるだけだ」「それほど迷惑はかけていない」と思っていました。内観をしてみると、酒を飲んでいること自体が家族にとっては恐怖だったことに気付かされました。内観により、自分を外から冷静に見れるようになったことで、周りに迷惑をかけたことに対して素直に「悪かった」と思える新しい自分がいました。

また、これまでは「1 回くらい飲んでもいいだろう」と甘える気持ちや、家族だから通院に付き添ってくれて当たり前だという気持ちもありましたが、内観をすることにより、家族が依存症を理解しようとしてくれていたことに気づき、感謝の気持ちがわくのと同時に、

本気で心配してくれていたことにたいして、素直に「積極的に治療する為に自分も勉強しなければ」と思えるようになりました。

また、内観をすることで、自分が思っていた以上に子どもがどれだけかけがえのない存在であったかに気付き、生きる希望に繋がりました。

内観前の私も本当の自分ですが、内観後に気付いたもう一人の私も本当の自分です。

もし内観をやりたくないと思う人がいたら、ぜひやってもらいたいです。内観を嫌がっていた私を感じたのと同じようにとはいえないかもしれませんが、まじめに内観をすれば、何か気付くことがあるかもしれません。多くの方が、きっと新しい何かや、思っていたよりずっと大切なことや、感謝の気持ちに気付くはずです。

最後になりますが、内観療法は、私にとって何より大切なものが何だったのかを解らせてくれた、とても大事なものになりました。