

## 内観療法を通して気づいたこと

C 氏（20 代 男性）

私は、ギャンブル症により、三ヶ月の間札幌太田病院に入院していました。

当時の私は、新しい環境に馴染めずに大学を休学していたこともあり、毎日空虚感に苛まれていました。そのため、自宅に一人だと落ち着かず、気を紛らわせるために遠出することが多くなりました。私は、この期間に発生した莫大な交通費をすべて母に要求していました。その要求は徐々にエスカレートしていき、外出のための交通費や旅費を何とかして捻出したいという思いから、お金を増やそうとギャンブルにのめり込むようになりました。

ギャンブルの存在を知ってから様々な失敗を繰り返してきましたが、それは大きく二つに分けられます。一つ目は、家族に何度もお金を借り、金銭面で迷惑をかけてしまったことです。軽い気持ちで手を出したギャンブルで負けたことをきっかけに、母から学費として渡された数十万円をすべて使い込んでしまいました。私はその後もギャンブルを止めることができず、入院に至るまで何度も家族に金銭を要求していました。二つ目は、ギャンブルに負けたとき、その行き場のない感情の矛先を家族に向けてしまったことです。例えば、母の職場の携帯に何十回も電話をしたり、疲れて帰ってきた家族を遠方まで連れ回したりしていました。そうした行動を繰り返した結果、私は札幌太田病院に入院することになりました。

私はいつしか、家族が自分に尽くしてくれることは当たり前であると思うようになり、それが実現しないときは家族に問題の責任を押し付けるようになっていました。このような、私の中に根付いていた家族に対する横柄な考え方が、ギャンブルにのめり込んでしまったことにより、最悪な形で表出していたのだと思います。

このような考えを持っていた私にとって、入院中に行った集中内観は大きな転機になったと考えています。内観をやってみて一番良かったことは、自分の湾曲した考え方に気付けたことです。また、当初は、周囲に迷惑をかけたから入院したという認識が強かったからか、『迷惑をかけたこと』の項目の方がたくさん出てくるのではないかと考えていました。しかし、実際は『迷惑をかけたこと』よりも『してもらったこと』の方が多く想起されました。この事実気付いたとき、自分がかけた多くの迷惑にもかかわらず、周囲の方々は私に対して様々なものを与えてくれていたのだと感じることが出来ました。こうした気付きは、日常生活の中では中々得られないものであり、集中内観を行って良かったことの一つであると感じています。

現在、私は新たな環境で生活を送っています。家族の元を離れての生活は大変なこともたくさんありますが、集中内観を通して自分と周囲の人たちとのつながりを意識出来るようになったことは、日々の生活の支えになっていると感じています。以前は当たり前のように感じていた周りの人との関わりも、日頃から感謝し、大切にすべきであると思うようになりました。