

## 断酒継続と内観療法

### D氏(40代男性)

若いころから身体は丈夫でした。酒はどれだけ飲んでも吐くことはありませんでした。

そのような体質から、自分は酒に強い、身体が壊れるはずがないという自負がありました。毎年受けている健康診断の結果もいたって良好で、むしろ自分は健康であるとすら感じていました。眠るまで飲み続ける、そんな乱暴な飲み方が当たり前のようになり、いつしかペースや量のコントロールがうまく行かない事が増え始めました。

いよいよ家族や友人からアルコール依存症ではないかとの指摘を受けますが、当初はそれに対して強く抵抗しました。仕事が順調なのは自分の接待がうまくいっているから。一緒に酒を交わす仲間たちは自分を慕ってくれている。自信過剰、うぬぼれ、勘違い、それらが自分を甘やかし、モラルに欠け、いつのまにか、まともな人の境界線を越えてしまっていたのだと思います。その後も症状はみるみる悪化し、もはや自分の意思だけで飲酒をコントロールすることはほぼ不可能でした。

アルコール依存症治療とインターネットで調べ、太田病院を知りお世話になることになりました。当初は通院治療を選択し、断酒も順調に継続していたのですが、約1年ほど経った頃、ほんとうに些細な事をきっかけに再飲酒してしまいます。このまま通院していてもまた繰り返す。妻ともよく相談し入院することを決心しました。

入院治療のプログラムの一つ「集団認知行動療法」は酒害について、飲酒が及ぼす人体や精神への影響、人間関係の崩壊、このままではすべてを失う事になる恐怖を改めて思い知りました。「院内断酒会」では、過去の過ちを反省し断酒継続の大切さを考えさせられました。その後、主治医から「集中内観療法」を取り入れていただき、自身にとっても治療プログラムの総仕上げのつもりで受けさせて頂きました。

集中内観療法は、入院中で体からすっかり酒が抜け、仕事等のストレスからも解放された冷静な状態からのスタートでした。自分の良いところを思い出すことから始まり、両親や姉妹、妻、子供について、「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」を時系列で振り返るうち、数々の忘れていたことが思い出されて来ました。

両親からは大切に育てられ、家族や周りの人達から支えられて今日まで生きて来たんだと、あらためて感謝の気持ちが湧いてきました。抱き続けていた両親への反感、自己中心的に家族にあたってきたこと、これで良しと自分を誤魔化し正当化してきたことなど、次から次へとさらけ出され、自分はなんて小さい男なのかと恥ずかしくなりました。

自分にとって集中内観療法は、断酒を継続していく意思をさらに強いものにする良い経験でした。酒と共に生きてきた自分にとって、酒のない暮らしなど考えられずにいましたが、集中内観療法を完遂した今、その気持ちは酒に侵された脳がみせる幻だったと実感しています。清々しさ、前向きな気持ち、健康的な思考、すべて酒を断てば自然と戻って来ます。酒をやめる事で自分の人生がつまらないものになると思っていましたが、

なんとその逆でした。頭の中がスッキリ、ポジティブな気持ちでいられる事は、何物にも代えがたいものです。



～内観療法とは～

母・父・身近な人々に対して

①してもらったこと ②して返したこと ③迷惑・心配かけたこと

の3問について、産まれてから現在までを具体的に調べる記憶回想法。

さらに正しい認知を獲得し、行動を修正する認知行動療法。

- ・静かなところで落ち着いて取り組む安静療法。
- ・外部との刺激を断つ感覚遮断療法。

『内観の文言について：一般の方の「宗教用語みたいだ」、「硬い感じがする」などの偏見に対して、当院では今後、児童・生徒には「物語療法」、中・高校生、成人には「自己観察法」、医療・福祉・教育関係者には「認知修正法」、高齢者には「自分史回想法」など、その場に応じ柔軟に呼称を変更し、これまでと同様の内観を行う予定です。