

## 内観療法で気づいた大切なこと

### E.F氏(家族)

それは、希望に満ちあふれていた中学入学後まもなくのことでした。勉強、部活に意欲的に取り組み充実した毎日が当たり前と思って過ごしていたあの頃・・・誰が摂食障害という病に娘になるなどと想像できたでしょうか？

娘は俗に言う手のかからない良い子でした。中学入学で不安もあったと思いますが、私にそれを口にするのではなく、いつも「だいじょうぶ！！」と笑顔でこたえていました。

長年続けていた習い事をやめた時も、さびしそうな顔をしたものの、「部活をがんばるから！！」と不満と口にすることはありませんでした。様々な不安や不満が少しずつ心の中に溜まって、行き場を失い心を閉ざしていつってしまったのだと思います。

娘の様子に不安を感じ始めた頃は、思春期の子ならよくあることと、軽く考えていました。

しかし、食事を嫌がるようになり、サラダさえも食べられなくなり、水分も十分に摂取出来ないのに部活は一日も休まず、何かに取り憑かれたように黙々とこなし、休むように言うと泣いて「私の楽しみを奪わないで！」と懇願されるようになり、これはただごとではないと恐ろしくさえ感じ病院を探し始めました。

その間にも悪化するばかりで途方にくれる日々の中、貴病院で予約が出来た時には、わらにもすがる思いでした。

受診日までの1日1日がどれ程長く感じられたことか・・・太田健介先生をはじめスタッフの皆様は娘にとっても親身に接してくださり、私たち親の話しをよく聴いて、質問、疑問に丁寧にこたえ、自分を責め泣き続ける私に寄り添い言葉をかけて下さいました。

入院中の内観療法で娘へ手紙を書いたことは、自分の思いを改めて深く考えるきっかけとなりました。

娘という存在がどれ程多くの喜びを与えてくれたことか、生まれてきてくれたことへの感謝など様々なことに気づかされました。いつの間にか当然のこととなっていた日常は、とても大切なものだったのです。娘の考えを尊重せず、口やかましくなっていた自分にも反省させられました。

娘には、ありのままの自分で生きて欲しいと心から願えるようになりました。

入院は始めて娘と長期間離れるという、本当にさびしくて辛い体験でしたが、貴病院の皆様を支えていただき、どれ程助けられたことか、心より感謝の気持ちでいっぱいです。

娘は今、自分で考え行動し、少しずつ前進しながら部活や友達との日常を楽しんでいます。