

内観療法を受けての心の変化と気づき

I. J 氏(40 代男性)

私は、うつ病と市販薬依存、そして自殺企図を行い太田病院に入院する事になりました。それまでの自分は、自己中心的でわがまま、自分勝手に家事育児の全てを妻にまかせ、好きな様に生活して来ました。

始め入院したての頃は仕事しなくても良いし、とても快適な入院生活で、ただのんびりとした日々を送っていました。そのうち、内観療法という物を知り、何だ、そんな変な事やるのか、自分は反社会的な事もやっていないのに、そんな事する必要も意味もないと思っていました。

実際、内観療法を受けて最初の 2 日はゆったり内観から始まり、何も感じずやっていたのですが、3 日目から集中内観になり、屏風の中に入り、テーマにそって色々と調べている時気づいた事は、自分は今まで人にされた事ばかり言っているけど、していただいた事を問われると、された事って何も出てこない事にきづき、又、していただいた事は山ほど有っても、して返した事は少ししかなく、周りの人にかけて迷惑の多さに驚き、その瞬間、一気に目が覚めた事を覚えています。何か、外から自分を見ている様な不思議な感じになりました。又、書いている時は何ともないのですが、声に出して読み上げると不思議と涙があふれ、とても深い反省の念でいっぱいになり、声を出す事の大事さにも気づきました。

自分勝手に死のうとした自分、妻、子供、両親、仲間、友人の全てを裏切って死ぬ所だった自分が恥ずかしいと思い、ストレスケア病棟の皆様宛てに手紙を書きました。自分の病気を治す力を貸してください。そして一日でも早く退院できる様、力を貸して下さいと言った内容です。沢山、気づいた事が色々ありますが、ちょうど子供に手紙をもらったのですが、ふと気づいた事は、手紙って過去を思い出し伝え、そして感謝の念を伝え、目標を持つ、そんな手紙をもらった時、それって内観しているのと同じと思いました。でも、手紙なんて書く事ないので日記を書こうと思ったのですが、そこで内観日記と言う物の意味も理解することが出来ました。

内観療法を受けて、こんなにも考え方って変わる物なんだ。まるで、180 度考え方が変わり、何においてもネガティブに物事を考えていた自分がポジティブに考えられる様になり、結果、自分の病気も良くなっていったと思っています。

これからは命を大事に、一生懸命生き抜いていこうと思います。今回、このような体験発表の機会を通じて多くの方々の前で話すなんて以前の私には絶対無理でしたが、内観のおかげで考え方が代わった今、勇気を出してお話出来るのも、この内観療法で心の変化があったからだと思っています。