

## 家族へのお礼とお詫び、そして集中内観で気づいたこと

### G.H氏(20代女性)

「お父さんへ」

生まれた時の記憶はないけど、あなたのおかげで今まで生きてこられた気がします。小さい頃、癩癩をおこしてお父さんを困らせました。もうトイレに閉じ込めたりしないでね。お金を沢山使ってくれてありがとう。これからは幸せに向かって頑張ります。

「お母さんへ」

生んでくれてどうもありがとう。私の身体は今、元気です。病院のおかげだよ。大好きなお母さんだったのに、私を置いて行ってとても辛くて悲しかったよ。会いに行ったのに、家に入れてもらえず、結局帰ってしまったこと、凄く悲しかったよ。でも、今は楽しい思い出を話せる気がします。あなたへの恨みは空に投げ飛ばそうと思います。生んでくれてありがとう。幸せに生きていけるように努力します。お見舞いに来てくれてありがとう。何度も行ったり来たり、落ち着かなくてごめんなさい。これからも仲良くして下さい。

今までのこと、悪いことも良いことも含めて今の私です。

辛かった過去と幸せだった時間、どちらも忘れてはいけないことで、たまにでも良いから思い出して、「あれはしちゃいけない」「これはしちゃいけないんだ」とこれからの人生を生きていく上で大切なことを心に刻んで幸せに生きていこうと思いました。

これからは、相談員さんやケースワーカーさんに助けてもらいながら生きていきます。よろしくお願いします。

私はマラソンが好きなので、これを大事に目標にして生きていこうと思います。走っていると生きている実感があって幸せに思えます。ご飯を1日3食、一人ではとても難しいことなので、グループホームに助けてもらおうと思います。あと、働けるようになれば幸せです。人のために働けるということは、とても幸せなことでした。これからもそうして生きていけたらいいなと思います。家族や周りの人の助けになれば、とても幸せなことです。

これからも誰かに迷惑をかけていくと思いますが、感謝と反省の心を忘れずに生きて生きたい。「ごめんなさい」と「ありがとう」を忘れずに・・・

今まで罪悪感に苛まれていたものが集中内観をして、とてもすっきりして明るい気持ちになりました。すがすがしいです。集中内観をやってよかったと思いました。いじめ、いじり、またやってしまったらという不安もあるけど、ずっと忘れないように少しでも内観を自分で続けていきたいです。夜寝る前に一日の反省をしたいと思います。