

内観療法を受けて

E 氏

私は、アルコール依存症の治療の為に札幌太田病院に入院していました。そして、入院して 3 ヶ月目に内観療法を受けました。2025 年の 1 月のことです。当時は、退院までにお酒を止められるようになろうと必死で、入院中に全てのプログラムをきちんと受けければ、病気は治ると思っていたので、学習会や院内プログラムをはじめ、院外自助グループにも積極的に参加していました。

内観療法は、前情報として、「価値が変わる」などと聞き及んでいたこともあり、しっかり終えれば、安心して退院できるだろうと、また、どうやってもお酒が止められなかった自分がどう変わるだろうと楽しみにしていました。

ところが、いざ約 1 週間の集中内観を受けてみると、「こんな筈じゃなかった」という、肩透かしのような感覚が日々高まっていきました。内観療法で、家族など、これまで自身が強く関わってきた人について調べることは、結果として、これまで自分がどうやって生きてきたかを強制的に振り返ることになったのですが、調べたことは、人に話したり読まれたりすると最初に説明を受けていたので、当たり障りの無いように、言葉や表現のニュアンスを選択したり、書くかどうかすら調整していました。自分に都合が悪過ぎると感じるころはごまかしていた訳ですから、価値観の変化どころか、感情が動くことはなくて当然だったのだろうと、今は思います。

こうした状態でなんとなく物足りない思いを抱えたまま退院したのですが、私が内観療法を受ける前に期待していた劇的な変化は、退院後にゆっくりとやってきたのです。その変化は目に見えることだと、断酒が続いていることと、家族関係がものすごく健康的になったことです。

私は病気からの回復のために、自助グループ活動をしています。その中で、過去の自分がしてしまったことや、人から与えてもらったことを思い出す機会がとて多くあります。このことに、内観療法で行っていた、「嫌なことほど絞り出してでも思い出す」ということが役立っています。あの時懸命に記憶を辿って過去を見つけるトレーニングをしたことで、自分なりに、嫌な感情との向き合い方や御し方が少しは身についたのだと思います。内観療法を受けていたときは自分に受け入れやすいように事実を取り繕っていたけれど、過去を思い出すことを繰り返すうちに、余計なものを付け足したり、必要なものをなかったことにすることがなくなってきました。

内観療法からは、自分自身との向き合い方を見つめ直すきっかけの大きな 1 つをもらったと思うので、より豊かな人生を歩めるように、これからは間違えたらそれを認めて正すという、ふつうのことをふつうにできるよう、1 日 1 日を大切にしていきたいと思っています。