

内観療法を受けて得たもの、気づいた事

C.D氏(20代女性)

2年前、私は「学校に行きたくない、怖い、死にたい」と泣きながら両親に訴えました。何故そのような気持ちになったのか思い出せません。ただ分かるのは、人が怖くなったという事だけでした。その日から学校を休み、生活リズムは崩れ昼夜逆転、食欲もなく、泣いて過ごしました。さらに担任からは休学を勧められ、学校を辞めたい気持ちはさらに大きくなりました。そんな中両親の勧めで内観療法を受ける事になりました。最初は、「辛いし怖いから学校を辞めたいだけなのに」と1週間早く過ぎる事を考えていました。徐々に家族の大切さや支えてくれるありがたみに気づけるようになりました。1週間が経ち家族内観をした際、自然に笑顔になれる事、目を見て話せる事、家族の気持ちを知る事が出来て嬉しくて泣きました。その時、支えてくれる人がいるから怖くない、学校も残り1年間だから頑張ろうという気持ちを持つ事が出来ました。新学期からは、以前の自分に戻れたから友達とも上手くやっているとと思ったのですが、上手くはいきませんでした。身体の震えや硬直、強い吐き気や頭痛、過呼吸等の症状が現れ、学校で倒れるようになりました。何故身体にこのような症状が出るのか分からず、人と関わる事が怖いと再度感じるようになっていました。それでも学校は休まず通いましたが各症状は強くなり、水すら吐く日が一週間続き緊急入院しました。頑張りたいのに身体には症状がでる。きっと心が疲れきり混乱していたのだと思います。しかし入院生活の中にある人間関係や日課、職員さんとの関わりで、人と話すのが怖いという気持ちが薄れていきました。病院の職員さんや両親は、話を聞き入れ褒めてくれました。褒められた事での安心感・幸福感・理解してもらえたという感情は心の安定に繋がり、無理に頑張る必要はないと気持ちの整理ができました。すると、体調面の心配はなくなり約1ヶ月半で退院する事ができました。自分がここまで頑張れたのは、両親や周りが支えてくれたおかげです。両親は私が何度も学校をやめたい・死にたい・苦しいと訴えても、絶対に「分かったよ」とは言いませんでした。振り返ると、子供にこのような事を言われてどんなに苦しかったのだろうと思います。私の将来の事を考え、良かった・頑張ったねと言ってくれた両親に感謝の気持ちしかありません。退院後は、体調を崩す事はあっても自分で対処方法が分かったおかげで入院から1年で国家試験合格までたどりつく事が出来ました。今回経験した事はこれまでの人生で一番苦しい日々でしたが、最も成長できた出来事だと思います。内観療法を受けなかったら・入院していなかったらきっと学校を辞め、社会参加が出来なくなっていたことと思います。これからも、周りの人に感謝の気持ちを忘れず、たまには息抜きをしながら心にゆとりを持って頑張りたいと思います。