

## 内観療法を受けて

### I. J 氏 (40 代女性)

2016 年 8 月 23 日から約 2 ヶ月半、太田病院に入院しました。

私がお酒を多量に飲酒するようになった理由は、家庭内の悩みがきっかけになった様に思います。

ただただ自分が一人になってしまった様に思えて、誰にも相談できず、苦しい気持ちをお酒にぶつけていました。その状態で睡眠薬を飲み、フラフラの身体でリストカットして救急搬送されました。

このままではダメだと思い、東区内の精神科に受診するようになりました。気分の落ち込みが強く、精神薬などを服用し、お酒をやめるように指導されましたが、お酒をやめることがどうしても出来ませんでした。

夕食の仕度をしながら晩酌をするのが日課となり、お酒を飲みたい為に家事をする、家のことは、しっかりやっているのでだれにも迷惑をかけていないと信じていました。

そんな生活を続けて薬の量も増えて行きました。お酒と一緒に薬も飲み、外に徘徊するような行動が出て来て、自分ではどうすることも出来なくなり、2016 年 7 月に東区内の病院に入院しました。

入院してからは離脱症状や飲酒欲求もなく、入院生活が始まりました。精神安定剤でろれつが回らなくなったり、尿失禁もひどくなり、ここではお酒の問題は解決出来ないのではないかと考え、自分で調べ娘に相談して太田病院に転院することを決めました。

ただその時は太田病院に行けば魔法の様にお酒が飲めない身体にしてもらえるのだと考えていました。そんな甘い考えの中、太田病院に入院してびっくりしました。プログラムの多さ、日々の忙しさに驚きました。

私の身体をお酒を飲まない様にしてくれるのかなと考えている中、集中内観が始まりました。

どうしてこんなことが必要なのか理解出来ず、苦しい 3 日間が終わりました。4 日目からは不思議とスムーズに内観することが出来ました。終わった時は自分の勝手さやわがまま、自己中心的な行動に子供達をまき込み、申し分けなさでいっぱいになりました。

お酒を飲まない身体にしてくれるのではなく、自分の弱さに勝ち、日々努力していくことの大切さ、自分自身で変わっていかなければならないという考えになりました。

毎日反省して、人に感謝していくことで断酒することが出来ています。子供達との関係も少しずつですが元に戻って来ています。

強い母となり、これからも日々努力していきます。