

集中内観を経て見えたもの

D 氏 (30 代 女性)

私は興味本位から違法薬物に手を出しました。ある日突然、警察が家に来て逮捕です。よくドラマや映画で観る光景が今自分の目の前で繰り広げられ自分が体験していることがとても不思議でした。初めての逮捕・拘留・取り調べ・留置所での生活に、元々あった不眠は悪化し、精神的にもボロボロになりました。唯一外部との接触を許される面会や家族や恋人へ宛てた手紙には、「早くここから出たい」「どうして助けてくれないの?」「昔から私がつらいとき誰も助けてくれなかった」と自分のしでかしたことなど忘れたかのように、悲劇のヒロインになり反省は口先だけでした。

家族のおかげで早々と保釈され、次の日には太田病院に入院しました。内心「晴れて自由の身となったのに次は入院か」と思いましたが「ここで反省すれば家族も恋人も今回のことを許してくれるだろう」と気楽に考えていました。しかし、私は任意で入院したので、入院中の診察やカウンセリングで「私はもう大丈夫ですよ」とアピールしても「今の段階じゃまだ駄目」と言われるばかりでした。家族や恋人からも「反省しているとは思えない。入院は 3 か月が目途と言われたけど足りないと思う。本当はすぐ保釈しないで刑務所で更生してほしい」と言われました。「なんで? どうして? SMARPP (薬物依存治療) も頑張っているし、プログラムも積極的に参加しているのに」これが当時の私の心境です。入院生活にも飽き始めていたある日、心理士さんから集中内観の話を知りました。集中内観とは、世話になったこと、して返したこと、迷惑かけたこと、を自分が生まれた時から現在までの家族や友人・恋人など身の周りの人と、自分について調べます。集中内観中は面会・テレビ・ラジオ・本など、外部との接触を断ち屏風の中で過ごす、と聞かされた時は「こんな自分にできるだろうか?」と不安でしたが、「集中内観をきっかけに周りの自分を見る目も変わるだろう」と思い、二つ返事で集中内観をすることにしました。集中内観では母親との関わりについて特に調べるのですが、私は母と折り合いが悪く「母さんに何かしてもらったかな? 嫌な思い出しかないし、世話になったことも感謝することも無いよ」と思っていました。

集中内観中は約 1 時間おきに内観面接といって「今の時間は何歳の時の誰に対しての自分を調べましたか」と聞かれます。最初のうちは、あまり要領を得ていなかったのに、的外れなことばかり言うていましたが、何回か面接するうちにやり方がわかり、自然と母に世話になったこと、母に迷惑かけたことがたくさん出てきました。ですが、母にして返したことは、どんなに考えても物を買ってあげた程度のことしか出てきませんでした。それは、他の家族や恋人、友人に対してもそうでした。私は今まで「みんな自分勝手に私に迷惑かける。あれもこれもしてやったのに。困っても助けてもくれない」と内心憤っていましたが全くの逆でした。私は周りに世話になるばかりで心配や迷惑ばかりかけ、口先だけの「ありがとう」や「ごめんね」で済ましていました。集中内観が進む

につれ周りの人への謝罪と感謝の気持ちに気づきました。そして、周りの人の温かい気持ちと自分の恥ずかしい部分が見えました。

集中内観終了後は、さらなる反省と感謝の気持ちを忘れないために内観日記と家族や恋人へ手紙を書くようになりました。今までの自分の行いを振り返りあの時はごめんね、あの時はありがとうと書きました。集中内観したことで、素直に感謝すること、謝ること、些細な変化や幸せに気づくようになりました。

退院してからは体調と相談しながらデイケアに通っています。デイケア通所をリハビリと考え、今後は高校卒業資格を取り、いずれは社会復帰をしたいと思っています。集中内観をして私が見えたものは明るい未来です。

