

体験談 5

生きる事の素晴らしさ

C.T.

（ニドムの会 会員 30 代女性）

私は結婚に失敗し、人生の希望も生きる気力もなかった頃、5 件の病院からもらった多量の薬を多量のお酒と一緒に飲み、まるで麻薬を打ったような快楽を得ていました。

ある時、生きる希望もなく「人生虚しく過ごすなら死んでしまった方が良い」と思い、病院でもらっている薬だけでは足りず、市販されている薬を何箱もまとめて飲み、救急車で運ばれることがありました。結局死ぬことはなく、また死ねない自分にイライラして多量服薬の快楽に酔いしれながらリストカットしては笑っている自分がいました。

紹介により札幌太田病院に来院した時、すぐに入院と言われ、外来で暴れてしまい身体拘束となりました。それから内観療法も受けました。最初私は、「内観しても私の人生は戻らない、死にたい気持ちは変わらない」と思いながら内観していました。

少しずつ自分の人生を振り返る内に、私は親からもらった身体を傷つけていること、過食しては痩せたい願望から口に指を入れ吐き出し内臓を痛めていたことに気づきました。また、子どもを産んだ時の感動、壊れてしまったけど幸せな時もあった結婚生活など良かったことも振り返りました。辛い時もあったけれど、我が子がそばにいてくれること、これこそ私の宝物だと気づくことができました。生きていくのは大変なことだけど、命の大切さに気づいたことで、人生はやり直しがきく、これからは子どもと一緒に人生を歩けばいいと考えられるようになり、内観を終えてとても気持ちがスッキリしました。そして薬や死ぬことを考えなくなりました。

それからは薬の怖さ、死ぬことの愚かさを色々な人に話すピアカウンセリングをするようになりました。その時にニドムの会という薬物依存症者の会があり私と同じ仲間がいることを知りました。迷わず入会してからは、悩みなど色々な話をすることができ「辛い時には仲間がいる」と心から幸せに思いました。

これからもニドムの会、子ども、そして自分自身を大切にして、病気で悩む人の力になりたいと思っています。