

体験談2

## 2度の病棟内・内観療法による反省

R.O.

(江別断酒会会員 60代男性)

私はこれまでアルコールの問題により2度の入院と内観療法を経験しました。

最初の入院は、追突事故がきっかけでした。飲酒運転をしていた自分に非があり、そんな自分を建て直すために入院を決意しました。札幌太田病院は娘が探してくれました。今思えば、立ち直ってほしい気持ちで考えてくれたことと感謝しています。

入院当初は、発汗や手の震えなどで食事の時に箸を持つのも大変なほどでした。そして内観療法も、実際に何をするのか理解していませんでした。体験者から、今までの自分を振り返り見つめなおすことだと聞き、実際に自分も内観を受けることになりました。事前に自分史を作成するなど努力はしましたが、素直に自分の考えを書き、話すことはできませんでした。そして退院後もその影響が残ってしまいました。断酒例会に参加しても素直な自分になれず、そのことが自分を追いつめてしまい、再飲酒に走ってしまったのです。

そして2度目の入院となりました。体調は1回目よりも悪く、アルコール性肝硬変のため、発熱などで大変迷惑もかけてしまいました。点滴治療などで大事には至らなかったため、再度内観療法を受けることとなりました。1回目の時とは違いました。過去の自分の人生をととてもよく思い浮かべることができたのです。面接者がきた時には、自分の思いを素直に感じながら話すこともできました。そして、今までの自分が、いかに過去を忘れ、今の自分の事だけを考えていたか気づくことができました。「もっと豊かな家庭であればこんな苦労はしなかったのに」と自分の苦労を親や身内に押しつけていたのです。しかし、そんな身内のお陰で今の自分があると気づいたのです。それからは入院中の内観日記に取り組む姿勢も大きく変わりました。これまで私を見守って育ててくれた身内や周囲の人に対してもっと感謝の気持ちを持つ必要があると強く感じたためです。

もし集中内観を受けず、内観日記もなければ、自分自身を理解することはできなかったと思います。今は札幌太田病院に入院して本当に良かったと思います。内観や学習会で得たことは今でも強く思い起こされます。