

体験談3 -

## 自分自身から逃げていたことに気づいて

T.T.

(20代男性)

私は19歳の時に逃げることを覚えてしまいました。それ以前もずっと逃げていましたが、19歳で悪い逃げ方をしてしまいました。それはマリファナ等に手を出したことです。2年間続けました。それを止めて半年後、うつ病や広場恐怖症になりました。私の症状は、一人で車の運転をしている時、渋滞に巻き込まれた時の恐怖感、地下鉄に乗る怖さと、その怖さから逃れるために友達や先輩、両親への依存でした。特に母親にはとてつもない迷惑をかけてしまいました。

私の出身地にも内観研修所があり、縁あって8泊9日の集中内観をさせていただきました。内観中は1日20錠飲んでた薬が1日5錠まで減らすことができ、薬の副作用で10kg太った体重も内観終了2ヵ月後には元の体重に戻るなど、目に見える形で効果が出て驚きました。その内観研修所で札幌太田病院を教えていただき、昨年に札幌での集中内観をさせていただくことになりました。内観研修所での経験があったので違和感なく取り組みましたが、また違う気づきが生まれるのではと不安もありました。しかしいざ始まってしまうとそんな今の状況よりも過去に何があったかを考えることで精一杯でした。考える中で一番苦しいのはやはり母親に対する自分を内観することでした。して返したこともなく一番迷惑をかけたのが母親です。心が真っ暗で何十kgにもなったような重さを感じました。そして面接時には、心の重みが涙となって止めどなく流れ出しました。しばらく泣いた後にフッと我に返った時に、今度は自分の情けなさで笑いが止まらなくなってしまいました。どこにあるかも知らない心の中のリセットボタンを急に押してしまったような、言葉で表現しにくい感覚でした。父に対する自分を内観した気づきは「どんなに時が流れ歳をとっても“始めよう”と思った時がスタートだ！」という父の言葉と行動が、どれだけ自分を勇気づけてくれたかを思い出しました。両親の元に生まれ、家族、先輩、友達に出逢え、嫌だったことも含めて今の自分があり、周りの人に生かされているという気づきは、体中に響き渡るほどの衝撃でした。

内観を通じて、自分を知ることの大切さを知りました。今まで言葉として表現しきれないほどのたくさんのことから逃げてきました。しかし強くなるうとした結果が逃げていたことに気づき、逆に自分の弱さを知り受け入れることが強くなることだと、180度考えを変えられるきっかけをいただきました。そして本当の自信と周りへの感謝の気持ちが生まれました。

集中内観後、半年で将来の大きな目標ができ、その目標を達成するための階段を一段ずつ登り、アルバイトや福祉の資格を勉強させていただけるまで回復しています。マイペースでゆっくりで良いのです。今までのオールマイティな自分をどこまで捨てられるか、そんな自分を許せるか、簡単なだけに勇気がいることです。頑張りすぎずにマイペースでゆっくりと努力していきたいと思います。逃げ道ではなく選択肢を増やし、自分を客観視できるように心がけていきたいです。もちろん挫折して転び方を勉強するのも忘れないようにしたいです。失敗することは怖いですが、長い目で見て、成功、失敗にこだわらず経験として活かせる生き方をするのが私の目標です。これが私の逃げたことから勉強させていただいたことです。どんなダメな自分でもダメなままぶつかっていけるように私は生きていきます。