

講演

子どもの頃の心の傷をいやす ～心の空白を内なるもので埋める方法～

元札幌太田病院内観担当看護師

上野 ミユキ

内観療法の目的、方法、テーマ

目的 これまでの誤った認知や、誤った自己像が形成された時点と事情に気づき、さらにその後の自分の行動やゆがみの原因、結果を洞察する。

方法 イ)してもらったこと ロ)して返したこと ハ)心配、迷惑かけたこと をそれぞれのテーマに沿い、具体的事実を調べる。これを記録する記録内観と面接者に話す集中内観がある。

テーマ 1)母 2)父 3)配偶者、義父母 4)子ども、兄弟 5)養育費、酒代の計算 6)友人 7)先生や、職場の上司・先輩 8)自分のわがまま、酒・薬、シンナー、ギャンブルなどで、自分、家族、社会にかけた心配、迷惑、害について 9)幸福の発見 10)身体内観

養育費計算の方法 計算の基本

0歳～3歳 1日10,000円 4歳～6歳 1日5,000円 7歳～現在 1日1,000円

小中学校の給食費、修学旅行費、塾、床屋代など 高校、専門学校、大学の受験料、入学金、授業料、部活費、部屋代、交通費 医療費、入院は月30万円、通院は1回5,000円と計算。

酒代の計算 ○酒代、酒の肴 ○アルコールによって失った信用 ○失った収入、周囲への損害 ○アルコール関連疾患、酒酔い運転による事故やけがなどの医療費(入院費1ヶ月30万円、自分の日当も損失に入れる。通院は1回5,000円)。これらの計算をする。薬物依存症の薬物代も含める。

記録内観を含む日常内観

記入 例(父)に対する自分、0歳から小学校3年生までを調べましょう。

イ) 掛け算の九九や、自転車の乗り方を何度も教えてくださいました。

ロ) 靴をそろえたり、父の日に似顔絵を描いてプレゼントしました。

ハ) 買い物に行ったとき迷子になり、見つけた時「どこに行っていたのだ」としかられました。

日常内観 例 ゴミ内観 靴下を捨てる時 イ)してもらったこと：靴擦れを予防してくれた。

ロ)してかえしたこと：洗濯をして箱にしまった。 これらを考え、お礼を言いながら捨てる。

内観療法との出会い

私は平成3年、第14回日本内観学会大会(大会長：太田耕平)で内観療法に出会った。同年耕仁会札幌太田病院に内観担当看護師として勤務することになった。

内観面接者として、内観者の心の深い部分にある家族との葛藤など拝聴する中で、家族療法を学ぶ必要性を痛感した。まず、アスク・ヒューマン・ケア主催、ACとは、大人になったアルコール依存症者の子ども(アダルト・チャイルド)の研修会に参加した。

ここでACが子どもの時受けた心の傷による悩み、苦しみなどから逃れるために問題行動をおこす。これらをいやし、回復する過程などを各種のセミナーに参加して学んだ。

参加したセミナーの主なもの アルコール依存症の家族教室 グリーフワーク(悲しみをいやす作業) アサーショントレーニング(自分も相手も大切に表現方法 ナラティブセラピー(問題の解決法はあなた自身の中にある) バウンダリーワーク(安全な境界の設定) 共依存と私 家族援助プログラム ACとインナーチャイルドワーク(自分は大切な存在だ)など。

これらと、自らの集中内観体験で「自分の心を内なるもので埋め」られるようになった。平成9年から耕仁会新人職員研修の一環としての集中内観にかかわっている。耕仁会職員として集中内観を体験することで家族や社会などから、物心両面で支えられていたことに気づく。養育費の計算では受けた愛情を金額として見ることで自分の今後の目標や行動が明確になる。この気づきを土台にして患者様、利用者様と接する事はよい仕事を長く提供することにつながると確信している。

このたびは内観療法との出会いから、17年間の学び、気づき、行動の変化などを述べたい。