

体験談1 -

私にとっての身体内観の効果

Z.X.

(札幌GF会員 40代男性)

私はこれまで5回の内観療法を経験いたしました。いずれも札幌太田病院に入院中のことです。正式な集中内観から、病室で行なうゆったり内観、退院前の3日間の内観、保護室内でも経験したことがありました。その中で特に印象深いテーマが『身体内観』でした。このテーマは自分の手や足について、お世話になったことやして返したこと、迷惑をかけたことを調べるものですが、多くの気づきを得ることができ、ギャンブルに対する考え方も変わりました。

身体内観で「手」について振り返った時、特にお世話になったことをたくさん思い出すことができました。箸や茶碗、スプーン、フォークなどを持って3度の食事ができたこと、また自分で調理をしたり片付けもできること、着衣ができること、鉛筆、消しゴムやボールペンを使って字や絵を書くことができたこと、書道、楽器の演奏、野球、サッカー、スキー、水泳などのスポーツを楽しんだことなどです。その他にもお風呂で身体を洗うことやトイレに行く時にも、手がないと苦労するばかりです。また、車の運転や、進学して自分の好きな勉強をすることや、様々な仕事ができ、複雑な機械を扱うなど、人生に役立つこと、他人のためにできたこともたくさんありました。

一方で、パチンコやパチスロの機械を動かすこと、これも手にお世話になったことと考えました。しかし、退院して地道な生活を送る内に、ギャンブルに自分の手を使うことは、誤った使用法であり、むしろ自分自身に迷惑をかける行動であったことに気づきました。自分の大切な身体をギャンブルというくだらないことに使ってしまったことを今ではとても悔やんでいます。

このように身体内観を通して、自分の歩んだ人生を振り返ることができたことにとっても感謝しています。これからは自分の身体の無駄使いをしないようにしようと思います。