

体験発表2-

内観研修で気付いた家族の温かさ

右谷佳子

医療法人耕仁会札幌太田病院 1階病棟 准看護師

入職時に、新人職員研修の一環として4泊5日の集中内観研修を体験したので、気づいたことを箇条でお伝えさせていただきます。

1. 自己観察・分析

小学生時から人間関係が非常に苦手で、人と話すのが怖いと感じたことがありました。

「運が悪いから」、「不幸だから」と決めつけて、気持ちが塞ぎ込むこともありました。

思い通りにいかないことを周囲のせいにして、前に進もうともしませんでした。

高校生時、友人が出来ないなどの色々な悩み、人と接するアルバイトのストレスがありました。現実逃避から、普通に食事ができなくなってしまいました。更に「こんなに苦しいのは、みんな家族のせいだ」と思い、家族や周囲の人達を言葉や態度で傷つけました。

2. 家族・周囲への認知の変化

父は、私が幼少期からとても厳しく、いつも怒ってばかりいる印象でした。内観で、父は常に家族、私のことを真剣に考え、気遣っていてくれたことに気づきました。

母に対しては、「思いやりのない冷たい人間」と思っていました。八つ当たりをしても、見守ってくれていた事実を思い出しました。いつも私を励まし、「前に進んでいるね、頑張っているね」と温かい言葉を掛けてくれました。

弟達に対しては、「私のことなど兄弟とってくれていない」、「私に関心を持っていない」と思っていました。しかし、私が落ち込んだ時、元気づけるために笑わせようとしてくれたり、旅行の御土産を買ってきてくれたりなど、優しさでいっぱいでした。

研修前、家族に対しての不満や怒りは少なからずありました。内観で家族、自分のことを深く知ることが出来て、家族に対する思いが変わりました。気持ちが楽になりました。人に対する怒りや憎しみの感情は、自分を苦しめていたことがよく分かりました。

家族に対して、「ありがとう」の感謝の言葉すら言えなかった時期がありました。今では、心から「ありがとう」と思えるし、言えるようになりました。最近は家族から、私の表情や話し方などが「とても穏やかになった」と言われました。

家族・周囲の温かさを実感し、自分を幸せだとも思えるようになりました。

3. 今後について

過去を振り返ると、良い思い出がたくさん想起されます。一方、自分の醜い点、人からされたことなど、辛いことも思い出されます。それらを受け入れ、しっかりと自分と向き合い、これからの自分はどうありたいかを考え、実行していきたいと思えます。

私の仕事は、毎日が患者様やそのご家族、職員とのコミュニケーションです。未だに人と接することは難しく、辛いと感じることもあります。今回の内観で気付いた家族や人とふれあうことの温かさを忘れず、常に思いやりを持った人間でありたいと思えます。

集中内観終了後、面接者が「集中内観は日常内観の基礎作りです。これからが本番」と話していました。

今後、業務や日常生活で内観を意識して、相手の行動にはどんな思いや意味があるのか、を考えていきたいです。

以上のことから、自分と向き合うことを恐れず、日常内観での気付きから、考え方や行動を改善する努力をいつまでも継続していきたいです。