

体験発表 2 -

内観体験によって知った「自己覚知」

鈴木万記

医療法人耕仁会札幌太田病院 2 階病棟 介護福祉士

平成 19 年、某福祉大学の講義で初めて「内観」を知った。「自己覚知には内観療法が有効であり、不登校、暴力的な子に効果がある」との話だった。それ以来、「内観を体験したい」と思っていた。今回、縁があり札幌太田病院に入職し、内観を体験することができた。これまで感謝の気持ちで生きてきたつもりだったが、集中内観の体験により、感謝の気持ちが更に深いものになり、幸せな気持ちになれた体験を伝えたい。

昭和 54 年、2 人目を出産した翌年から体調を崩し、下腹部痛が続いた。あちらこちらの病院を歩いたが原因は不明だった。腹痛が 5 年間続き、痛みで歩くことさえ出来なくなり、病院に運ばれた。「左右の卵巣癌」が見つかった。子宮、腸に転移していた。癒着がひどいため、一度腸を全部摘出し、スライスして洗浄し、元に戻す大手術を受けた。何度もイレウスを起こした。その 6 ヶ月後、腎臓の入り口に転移した。尿管を数センチ切除して、腎臓は助かった。手術の度に 40 度の高熱が続き、「もう駄目だ、もう助からない、今夜がヤマだ」と言われた。毎日、家族や友人が交代で氷を買って、冷やしてくれた。また、家に残してきた子供達の面倒もみてくれていたので、感謝の気持ちで一杯だった。一方、「明日は目覚めるだろうか?」、「明日は生きているだろうか?」の不安で押し潰されそうだった。

辛い治療を終え、入院 8 ヶ月後にようやく退院することが出来た。家では、小学校 1 年生の娘が踏み台に上がり、エプロンをしてお米を研いでくれた。小学校 3 年生の息子は、「早く元気になって」とたんぽぽを摘んでくれたりした。夫は、「少しでも食べられるように」と色々と考えて食事を作ってくれた。本当に有難かった。しかし、感謝の気持ちと裏腹に、痛みの辛さ、思うようにならない身体に苛立ち、その感情を怒りとして主人にぶつけてしまっていたことを、内観で思い出した。仕事のこと、子供達のこと、お金のことなどの心配事を抱えながら、主人は支えてくれていた。主人や子供達に辛い思いばかりさせたにも関わらず、私は「夫婦だから、やってくれて当たり前」などと思っていた。感謝の気持ちで生きてきたつもりだったが、「なんて自分本位だったのだろう」と本当に申し訳ない気持ちになった。沢山の愛情に包まれて生きてきたことに気付き、感謝してもし尽くせない気持ちになった。

内観を体験し、毎朝目が覚め、目が見えて、話すことが出来、歩くことが出来、家族がいて、働く場所があって、住む家があって、当たり前の生活ができることが「幸せ」であることに気付いた。その当たり前の生活は、周囲の人々が支えてくれた結果だと気付き、心から感謝が出来た。目から、拭いても拭いても歓喜の涙が流れた。「自己覚知」の瞬間だった。自分を一生懸命支えてくれた夫は、脳出血で亡くなった。術後、10 年目のことだった。私を介護してくれた 2 人の友人も癌で亡くなった。助かるはずのなかった私は、こうして周囲から生かされている。

自分の命が終わる時、「後悔のない充実した人生だった」と思いたい。そのために、頂いた恩、愛情に報いるため、「感謝の気持ちの大切さ」、「健康で生きられることの素晴らしさ」を、「人々に伝えることで役に立ちたい」と心から思う。多くの人に「内観」の体験をして貰い、「自分はいかに沢山の人の支えられ、愛されてきたのか」命の大切さに気付いて欲しいと思う。生きているだけで幸せで、周囲に感謝せずに居られない気持ちに出会って欲しい。