

20年度 障がい児・者および不登校の「家族」への支援

「内観療法」によるこころのサポート事業

参加家族募集

主催 NPO エル・エンジェル国際ボランティア協会

20年4月より、毎月1回21年3月まで

募集要項

【目的】

障がい児・者や不登校を抱える家庭において、家族の生活そのものが子供中心となり、親は全精力をその子の世話を費やしていらっしゃる事と存じます。障がいを持つ子が一人っ子だったり、兄弟で障がいを持っていたり、不登校だったり、ひとり親だった場合、精神的にも肉体的にも悩みは尽きない事でしょう。

兄弟は、親からの注目、愛情が十分に受けられてないと感じたり、また、こころの奥で親とは異なる悩みを抱えています。その結果、思春期に不登校や非行に走ってしまう事や、障がい児にも思春期が訪れ、親の言いなりになってきた障がい児に自我が目覚め、問題行動を起こす事も少なく無いと言われています。

障がい児・者や不登校への将来の不安や、おこりうる問題を未然に防ぐ為にも、親や障がい児・者、不登校、兄弟のストレスや心身の疲労を軽減し、バックアップする事を目的に、その有効な方法として「内観療法」を取り入れたこころのサポート事業を毎月一回開催しております。ご家族で参加下さい。

父母	『内観療法』(心理療法)と内観講師による個別カウンセリング 「どんな逆境にいても、幸せだと思える自分作り」それが内観療法(心理学)です。 親が、内観をしている間、障がい児・者、兄弟の皆様をボランティア(施設勤務門職員含む)が預らせていただきます。 (内観は続ける事が大切で、こころの安定に繋がります)
兄弟・不登校	ボランティアの誘導のもと、『ありがとう探し』でお母さんにしてもらった事を思い出しながら、スポーツ、遊びなど交流をはかりながら外出します。イチゴ狩り・りんご狩り・みかん狩り・ディズニーランド等
障がい児	ボランティアと音楽や造形、散歩などをしながら社会性を学び、楽しい休日を過ごしていただきます

【親に対する支援】

1. 「内観療法」による心のケア

内観講師の指導のもと、「母に対する自分」というテーマで「母にさせていただいたこと」を調べ、自分がどれだけ大切にされていたか、愛されていたかを思い出します。

それに気づくことにより、現在の自分が子どもに対して分け隔てなく愛情を注いでいるかを見なおしたり、障がいや問題のある・無しに関わらず、自分の子どもは自分の命よりも大切な存在であることなどの気づきがあります。他人から与えられたものではない、本人の気づきは揺ぎ無く心の安定に繋がります。親の態度や言葉による暴力で子どもの心が傷ついていることに気づかず、子どもの行動・問題点に悩んでいます。「内観療法」によって心が安定することで無意識に行われていた虐待から子どもを守ることができます。

2. 「内観講師」による個別カウンセリング

悩みに対して対話することにより相談者の心理状態の確認・アドバイスを受けることができます。

3. 兄弟と向き合う時間の提供

障がいや問題を抱えた子どもにばかりに気が行く親に、兄弟とじっくり向き合える時間を過ごしていただき、かまってあげられなくて申し訳ないと思う負い目から開放することができます。

4. 子どもの長所を探す

親は世間の冷たい視線にさらされ傷つき、思い込みで子どもを見、マイナスばかりに気をとられています。連絡帳を活用し担当者と講師が子どもの長所を見つけ親に伝えることで、我が子の良さに気づき子どもの可能性の発見に繋がります。

【兄弟・不登校への支援】

《小学生以上の兄弟への支援》

1. 「内観療法」による心のケア

「内観療法」の子ども版である「ありがとう探し」をします。

今まで気づけなかった、母からの思いや愛情が自分にも注がれていたことに気づくことにより、母を独占された寂しい孤独感から開放されます。

ご希望される方は親と一緒に内観講師の指導のもと、「母に対する自分」というテーマで「母にさせていただいたこと」を調べます。

2. 同じ境遇にいる人たちとの交流

特に休日は、障がいや問題を抱える子どもが主体となり親に奪われ、兄弟の希望する所への外出も難しく一般の子どもと比べると楽しい体験や外出体験が乏しいのが現状です。

日頃行けない場所への外出・スポーツ・遊びを通して、本人が気付かないうちに溜め込んだストレスを発散することができます。

3. 親を独占できる時間の提供

日頃、親に甘えることも遠慮がちだった子どもに、親とじっくり向き合える時間を提供し、心置きなく母親を独占し、甘えてもらいます。

4. ボランティアによる心の支援

ボランティア達との交流で味わうことのない兄弟関係に似た体験ができます。当協会がネパールやインドで行っている活動を伝え、悲惨な子ども達の実態を教えて、命の尊さや平和の重要性など広い視野を持った生き方を学ばせることができます。

《乳幼児の兄弟への支援》

ボランティアと共に、音楽活動・造形活動・おもちゃ遊びで楽しい時間や体験をします。

【障がい児・者および問題を抱えた子どもへの支援】

※能力により活動が異なります。

1. 「内観療法」によるこころのケア

「ありがとう探し」をおこないます。

母から愛情をいっぱいいただいていることに気づき心が落ち着きます。

2. 心のケアおよび社会性を学ぶ活動の提供

施設勤務の専門職員を含むボランティアがマンツーマンで支援し、楽しい一日を過ごします。

※医療ケアの必要な子どもには看護師がケアを担当します。

○ 外出--家族では連れて行けない場所や体験に、挑戦します。

○ 音楽講師による音楽活動--楽器や音で心を表現し開放します

○ 造形講師による製作活動--色や形で心を表現し開放します

○ おもちゃ遊び--家には無いおもちゃで刺激を受け、ふれあいを楽しみます。

【募集内容】

【場所】 町田市民フォーラム学習室・視聴覚室

町田市原町田4-9-8

☎ (042) 723-2888

【日時】 第1回 4月6日(日) 13:00~17:00

外出のお子さんは厚木市へ電車に乗って『いちご狩り』へ行きます。

第2回 5月4日(日) 13:00~17:00

造形講師指導により、遊び道具を作って、芹が谷公園で遊びます。

(21年3月まで、12回続きます。)

【定員】 15家族(ひとり親家族優先)

【参加費】 無料

【交通費】 支給

【締切り】 3月25日(4月分) 次月からは前月第2土曜日締切り

【事前面談】 お預かりする障がい児・者さんの健康上の確認のため、面談をさせていただきます。面談日はご相談下さい。

【申し込み・問合せ】 担当 衛藤 TEL042-796-4383 (お気軽にお電話下さい。)

Eメール e1210tt@yahoo.co.jp

藤沢地区担当 陶山 TEL 0466-34-0640

* ボランティアさんも募集しております。

【申し込み・問合せ】 エル・エンジェル国際ボランティア協会

TEL 046-236-0001

【内観療法】

内観療法は、精神療法として広く認知され、現在では、少年院をはじめとした矯正施設で取り入れられ、内観医学会による医療や学校、企業でも行っています。また最近では、広く海外にも紹介され内観国際会議や国際内観療法学会も開催されています。

カウンセリングや薬にたよらず、過去の対人関係における自分の態度を時間を追って自ら振り返ることで自己を発見する心理療法で、身近な人物、例えば「母に対する自分」という視点から、「お世話になった事」「して返した事」「迷惑をかけた事」の三項目を、過去から現在まで調べます。この方法によって得られる、他者への愛の再発見と健康な罪悪感の目覚めが、非行や不登校などの問題行動を改善し、心身症、身体の病気に対してさえも効果が認められています。

[導入方法]

内観療法は、内観研修所では7日間の泊まり込みで集中内観を行う。少年院や矯正施設では、希望者が各自の部屋で行い、学校では、朝礼の時に「お母さんからお世話になったこと」について、思い浮かべます。障がい児家族に7日間の泊まり込みは大変難しいので、今回、父母は、障がい児をお預かりする短時間の間、「お母さんからお世話になったこと」のみ調べます。兄弟達は、『ありがとう探しゲーム』でお母さんにしてもらった事を、ボランティアの誘導により数多く思い浮かべてもらいます。

参加家族の感想・アンケート

こころのサポート事業で内観をした保護者・兄弟（中学生以上）に、アンケート用紙を配布しました。後日返送していただいた感想です。

- 障がい児の姉で中2の女の子が始めて内観を体験しました。始まる前には、机にうつぶせになり誰とも目をあわさずとても青白い顔をしていました。ところが内観を終えての交流会では顔色に赤みが差し、先生をしっかりと見据えていました。2時間余りの短い時間で、内観により、中学生らしい魅力的な女の子に生まれ変わったようでした。(5月)

- 横にいた長女のことが着になり、なかなか集中できませんでしたが(初回ということもあり)終える頃には心がぼかぼか、とてもいい気持ちになりました。日常ゆっくと1つのことを考える、という事がないので、とてもリラックスした時間を過ごせたような気持ちになりました。続けて参加させてもらえたらと思います。兄弟は同世代の子が少なく、最初とまどってましたが、私が思ってなかった部分で喜んでくれたり、、ボランティアのお兄さんともとてもうちとけて、たのしく過ごせたようです。帰宅後はしばらく保育園をお休みして家族と一緒に過ごしたい。と言ったり、姉の車椅子を押して長い時間遊んでいたりパパとママへのお手紙を書いてくれました。内容は母と父に対する感謝のお手紙で今までもらったものの中でいちばんしっかりとした文章で本人の心が強く感じられ、主人と感激しました。長女も完全に親と離れて過ごせると、お互いいいのではないかなあと感じました。障害が重く、医療ケアが必要なので看護師さんもボランティアで参加して下さるといいなあと参加前よりも参加後は強く思いました。(5月)
- 2 度目の参加です。母が私にしてくれたことを前回よりもたくさん思い出す事ができました。親だからあたりまえだと思ってやってもらっていた事、現在、子育てにかまけて、朝・夕食づくりを始め、ずいぶん私はあたりまえに家族にしてあげるべき事に手をぬいているなあと、反省したり、同時に母に感謝したり、いろいろな思いがよぎりました。同じ事、ひとつの事について、つきつめて考える、とても大切な時間だなあと感じています。(6月)
- 3 時間、母の事をずっと思い出すことによって、天国の母と会話できた気がしました。その時、母は私に質問します。「おまえにとって一番大切な人は誰ですか？一番守るべき人は誰ですか？」この母の質問に対する私の答えは「私の家族です。それが私の全てです。」この答えに対して母は何も言いませんでした。最後に母は「ありがとう」とだけ言っていなくなりました。こころが暖かくなりました。(6月)
- 今回2回目の参加だったが、内観の取り組みに少し慣れて、前回より楽だった。初回では成果の実感がうすかったのだが、何かひっかかるものがあり(こころの琴線に触れるもの)、今日またやってみて、一回でやめないで良かったと思った。内観に入る前の先生の説明は、本当に深い内容で、聞けて良かった。子供も私も手厚くケアされ、心より感謝します。(6月)
- 安心して子供たちをまかせられる環境で内観できるのがうれしいです。来月もまた参加します。よろしく願いいたします。(6月)

- 今回初めての参加でしたが、内観を初めて経験して、とても良かったです。自分を改めて見直す機会ができました。また、子供達がとても楽しかったと言っていました。ありがとうございました。(7月)
- 障がい児・兄弟ともに親身になってお世話してくださって感謝です。3才の娘がぐずってしまい、だっこしながらの内観でしたが、それでも私にとっては大変貴重な時間でした。(7月)
- 3度目の参加です。続けて参加させて頂き、子供達がどんどん、いろんなボランティアの方々と楽しい時間を過ぎて、それが経験となって確実にたくましくなっていくのを実感させられています。今年10才になる重度の脳性麻痺の長女は医療ケアがあるので私と離れるのがなかなかで、親も心配(離れるのが)なかなかで、今回は他のメンバー(お友達)と一緒に音楽室ですごし、とても、ここちよい、刺激をうけた様子。とてもいい顔をして参加していました。5才の次女は1回目(初参加)のときはとてももじもじしていて「ママからはなれたくない。」と、言っていたのがうそのように、3回目、今回は参加するのが当たり前よという様子でうきうき、私は長女の医療ケア(吸引)をしながらの内観ですが穏やかな気持ちがどんどんわいてきて、終了後も娘達と会話はずみ、パワーをたくさん頂きました。(7月)
- 忙しい日常生活を忘れ、自分と向き合って落ち着いた時間を過ごす事が出来る。(7月)
- 他の人が、内観している時、声が聞こえて、集中できない事が少しありましたが、小さい頃の親と自分との関係を、じっくり思い出し、あらためて、親に感謝する事が出来た事は、とても良かったと思います。障がい児の兄弟としての参加ということで、子供(兄弟)は、いつもよりとてもリラックスしているように感じられました。私もそうですが、障がいに対する理解がある人達の中にいるという安心感が、とても良い状態にさせてくれるのだと思います。障がい児(者)を特別な目で見ない社会というのが理想的です。まだまだ現実には、厳しいものがあるようです。障がい児の親の交流は、色々な所がありますが、兄弟の交流はなかなか機会がないのでずっと続けられたら良いと思います。(7月)

○ 娘が生き生きと楽しく過して、お友達やボランティアの方々と長い時間過ごすことで、また、親も近くにいて安心感がありか？ いろいろな面で積極的に生き生きと明るくしていました。主人も参加してくれて、内観に少し興味をもってくれたのでは？！と感じています。 今回の草津行きのように内観の他にも親と子それぞれ別れて、という部分とみんなで過ごす時間という部分があればとてもよいと思います。(8月)

○ 2日間、大変お世話になりました。 皆様のおかげで久しぶりにゆっくり過ごすことができ感謝しております。本当にありがとうございました。(8月)

○ 子供のみ参加

子供の感想---家族と離れての旅行で、すべてが新鮮だったようです。

ボランティアのお兄さんがよく遊んでくれたと喜んでいました。

親として---安心、安全に連れ帰って下さっただけでなく、良い思い出、楽しい体験をさせて下さり、両親とも感心、感謝しています。ありがとうございました。(8月)

○ 内観を始める前の先生のお話(生きている意味、幸せとは、内観の目的等)を聞き、今まで漠然としていたものが納得でき、取り組めた。 初回より2回目、2回目より今回の方が、母にして頂いた事を思い出せ、つづける事の大切さを知った。 目の前の取り組みを続けて、どういう状況がゴールなのか、分かってきた。 特に今回は、先生から`カンニング`の部分を教えて頂き、得した気分です。3人の子供達も、手厚く関わって頂いたようで、満足していた。いつも家では本人達の要求に即座に応えられないので、ひとり一人にボランティアの方について関わって下さり、子供達も充実したひとときだったと思う。 兄弟の「りんご狩り」は、とても良かったと思います。帰ってからお土産のりんごを家族皆で頂き、話もはずみました。(9月)

○ 参加は2回目でしたが、先生のお話の中で内観が幸せを感じる練習なのだとお聞きしまして、すごいことだなあと思いました。障がい児を持てば悲しみや、妬みや、とまどいの連続ですが、どんな時でもパニックにならずに対処して人生を苦しみの中でも楽しく豊かなものにできるとしたら、とてもうれしいです。自分が少しでも変わる事で、周りが幸せに感じてくれたら素晴らしいと思います。内観に出あう事ができて、本当に良かったと思います。ありがとうございました。(9月)

- 内観後はとても優しい気持ちになれます。心も体も行き詰った時は、「母がしてくれたこと」を思い出す習慣ができました。今回も安心して子供たちをまかせながら内観できました。ボランティアさんたちの優しく細やかな対応に、甘えん坊の妹がすっかりうちとけて、ホッとしています。

(9月)

- 子供達がとても喜んでいました。内観が良かったです。 これからも参加させていただきたいと思います。 よろしくお願ひします。 子供達は電車やバスでお出かけできる事を楽しみにして、本当にありがとうございます。(9月)

- 8月の草津温泉一泊に、主人も参加し「内観 ころのサポート事業」に参加することに、今までよりはっきり理解してもらい、今回は休日をとって来て、医療ケアが必要な長女を見てくれたので、母はこれまでより集中して内観を受ける事ができました。 帰宅後、私はりんご狩りに参加した次女5歳の話や私の内観の話題をしながら、長女10歳と主人にも大サービスできて、夕食を賑やかに囲みました。 私だけのリラックス(ゆったり)な時間を過ごせて、帰宅後、家の中のこと、長女の世話や家事など、主人がある程度やってくれたので、私は幸せだなあと感じました。ありがとうございます。(9月)

- 母にしてもらった事を思い出すたびに安心感が生まれてきて、楽しい思い出がよみがえりました。(兄弟 9月)

- 内観をうけて、3回目になりました。 最初はとても疲れましたが、今は心待ちにしているようになりました。心の中が穏やかになって、不安感がなくなって、ありのままをうけとめられるような気持ちになりました。人と人との関係がうすくなっている現在、あそこには不思議な穏やかさと温かみがあって、自分が生まれ変わったような感覚で帰ってきました。とてもありがたいな一と思います。 どうも本当にありがとうございました。(10月)

- 内観の回数を毎月重ねていくと、白黒だった情景に少しずつ色をつけていくように、見えてくる部分があります。普段の日常生活の中でも、できるだけ時間をみつけて、このような経験が、自然にできるようにしたいと思います。(10月)

- 参加前は、母 姉が参加できないという所で少し「行かない」など、いろいろ言っていたが、結局「行きたい！やっぱり！」と はりきって出かけて行き、帰宅後も楽しかった話をたくさんしてくれました。今回は「みかん狩より『ばあん』いい」と言っていて、お天気のせいでばあんになったのが本人にとってはとてもうれしかったようです。リースづくりも得意気に「自分で作ったよ！少しお兄さんに手伝ってもらったけど、」とたのしそうに話してくれました。今回はボランティアのスタッフの方にも「お兄さん！と声をかけたよ！」自分から積極的にできた事がうれしかった。（11月）
- 内観が少しずつ慣れてきて落ち着いてきました。子供がとてもよろこんでいました。外へのお出かけを子供が楽しみにしていますので、是非続けて欲しいと願っています。（11月）
- 私は自分の家庭に対してすごく不満を持っていましたが、それがまちがいだと知る事ができました。内観の考え方のヒントより自分に対して幸せであったかどうかを聞く事ができました。すると幸せがいくつもある事に気付き自分のマイナスばかり見ていた事ははずかしく思いました。それを今気づく事ができ大変うれしく思っています。前の自分ではどんなにお金があっても幸せとは思えない人間だったと思います。（兄弟 12月）
- 内観療法の後、子供達と一緒に時間もあり、子供の笑顔を見られとてもよかったです。（12月）
- はじめて、父に対する内観をやりました。母と違って具体的に思い出せる事柄が少なかったのですが、私が知らない所、目に見えない所で、仕事はもちろん色々、家族の為に、がんばってくれていたんだなぁと感謝の気持ちでいっぱいになりました。子供たちも楽しみにしています。（1月）
- 普段はなかなか 両親・子供の頃のことを思い返す事がなく、現実の生活に追われてしまうので良い機会となった。思い返すことで、現在の生活の中で、自分の廻りの人に対して少し変わったような気がする。毎日の生活の中で、思い出し作業をして行きたいと思う。思い出し作業は、なかなか難しかった。（1月）
- 内観が良かったです。子供たちがとても楽しんでました。ありがとうございました。（1月）

- 父や母に対する感謝する気持ちを学んでなかったので、小・中・高校と先生に対する感謝がなく大きな失敗をしました。 また、良い友達ができなくてひどい思いをしました。そして自分を大切にできなくて10代は感謝して自分にある力を感じる事ができなかったのです。 自分がひとつの事にでも感謝する勉強をはじめた事で暗闇から閉じていた自分が開いてきたかの様です。(兄弟1月)

- 今回も子供たちをみていただいたので、安心して内観に参加できました。 また初めて「父親について」内観したのですが、なかなか思い出すことができませんでした。父親はどうしても家にいない事が多いのでいたしかたないと思いましたが、改めて「母と子のつながりの大切さ」を認識しました。現在、子供達がまだ幼く、大変な毎日を過ごしていますが、一日一日を大切に、きちんと子供達と向き合っていきたいと感じました。(1月)

- 自分がどんどん成長していく事を感じるので、さらに広い考えを持つ良い考える時間という風に感じています。いつもありがとうございます。(兄弟 2月)

- 子供のみ参加
 - ・ 本人は苺狩りに連れて行って頂き、担当のボランティアさん、他スタッフの皆さんに手厚く関わって頂いて、すっきりした顔で帰ってきました。小さい弟が3人もいて、いつもしっかり遊んでやれない分を補って頂いたようで感謝しております。 お土産の苺を家族に得意気に配り、家でも楽しく美味しいひとときをすごしました。
 - ・ 弟は気分屋で、当日になり部屋遊びに変えて頂いたようで、申し訳ありませんでした。いろいろな材料を使って工作し、やさしく相手をして頂いて、ご機嫌で帰宅し、夜はバツタリ寝ました。ありがとうございました。
 - ・ 母親は今までの参加経験からすっかり安心して子供たちを預け、残り2人の弟たちと自宅で関わることができました。また、活動日当日ではないのですが、内観でいわれている「生きる意味」「幸せとは」等について時々思い出し会長のお話のメモを見返し、静まって瞑想する時間を持つようになりました。ごくたまに、なんですか。(2月)

- 自分を見つめなおす機会ができました。短い間でしたが、母子共々皆様にお世話になり本当にありがとうございました。とても感謝しています。(2月)

- 6月から続けて参加させていただき、ありがとうございました。最初の頃は、内観の時間は、とても長く感じられましたが、回数を重ねると、とても心地良い時間になってきたように思います。これから先、色々な困難に対して、今回の経験が生かせると思います。一年で、終わってしまうのは、本当に残念です。また、同じような企画があったら、参加したいです。子供達も、楽しい時間を過ごせたようです。ありがとうございました。(2月)

- この一年間、本当にありがとうございました。重度障害児の長男を産んで、育てている毎日のなか、「なぜ私だけがこんなに苦労しなければならないの!？」と思うことが多く、健常児ママ仲間がこぼす育児の悩み(幼稚園の送迎が毎日大変だの、お弁当づくりが辛いだの、、、)を聞く度に「他のママ達はなんて低レベルな悩みなんだろう、本当に幸せな人達だな、フン!」と他人の日常にやきもちを焼く自分がいました。しかし、内観を勉強させていただくうちに やきもち焼きの自分がどんどん小さくなってきている事に気がつきました。「私は親兄弟から愛されて育ってきた」という事が今では心の支えになっており、以前よりは少しだけ他人を思いやる気持ちが育ってきたかな? 私が親兄弟から受けた愛情を、今度は自分の子供たちに与えていきたいです。(3月)

- 今回のディズニーランドは子供達も、とても楽しみにしていました。障害の子がいると、どこに外出する時も、その子のペースになり、兄弟に、つまらない思いをさせる事も、多々ありますが、今回は、兄弟中心で、好きなアトラクションやレストランに行けて、とても喜んでいました。この企画に参加できて、とても感謝しています。(3月)

- 子供のみ参加
本人 - - - 行き帰りのバス、アトラクションでの順番待ち等、長い時間待つことが苦手な子が、スタッフの方々に手厚く関わっていただき、よく我慢できたようで感心しました。好きなミッキーマウスに会えて、とても嬉しかったようです。帰宅後家族にも、翌日学校でも「ミッキーマウスを見た!」と話していました。
弟 - - - もう夢中で遊んだようで、このパワフルな5才児に付き添って下さったスタッフの方々に感謝です。母にお土産を買ってきてくれ、胸にこみあげるものがありました。
母親としては、ごうかな遊び場に連れて行って下さったのもありがたいですが、なにより子供たちを事故・ケガなく良く見て下さり、楽しめるように細かい配慮を積んで下さったの(いつもながら)本当に感謝いたします。5月から転勤で日本を離れるのですが、2人の胸の内 良い思い出として残る一日になったとおもいます。ありがとうございました。(3月)

- 一年間内観をしていただいたうえに、ディズニーランドに連れて行っていただきました。障害のあるお子さんを連れて行くことは本当に大変なことです、みな心待ちにしている、遊んで、楽しんで、喜んでいて、とても良かったと思います。バスの中での内観は、本当にすばらしい力を感じて、心が平和で満ち足りた思いになりました。これからも日々の困難に打ちのめされることなく、一つづつ解決しれいこうと思えました。本当にありがとうございました。(3月)
- 母と兄弟の二人きりのイベントはこれまでなかったので、子供がとても喜んでくれて、別々ではなくて一緒というのがとってもよかったです。(3月)
- いつもは天使(障害児)と一緒に、どうしても天使中心の行動や会話になってしまいがちだった。今回は、姉と親だけの行動・会話・交流が満喫できた。姉達も楽しそうでした。反面、天使は「今ごろ何、乗ってる?」「何、食べてる?」などと 天使の存在の大きさを家族で再確認できました。このようなサポート活動をぜひ今後、実施してほしいと思います。(障害者の家族・介護の必要な家族・ひきこもりなど)(3月)

【内観研修 体験談】

私には20才の重度の自閉症(多動で睡眠障害があり)の長男と3歳下の次男がいます。普通に生まれ、1才半で数字や簡単な漢字を読んでいた長男、天才かしらなんて喜んで、英才教育を実践していました。

2才になると多動と睡眠障害が始まり、言葉が無くなりました。田舎の義母に話すと「あなたが悪い。あなたの育て方が悪い。私の長男も言葉は遅く小学校に入ってから喋りはじめたから心配はいらない。〇〇道(母が通っていた新興宗教の名前)でも言われたわ、あなたが変われば落ち着くって。」

「良くなった?」毎週土曜日20時決まって、電話がありました。次男がお腹にいた私は、その電話が苦痛でたまりませんでした。

嫁として良く思われたい私は義母の言葉に従い、田舎に帰る度、義母と〇〇道に行き押んでもらいました。言われる言葉が「あなたが落ち着いたら、この子もおちつくから、御主人を大切にしてください」でした。毎月お金を送り押んでもらいましたがわかりませんでした。

3才、生まれたばかりの弟を走り踏んでいった姿をみて、母と私は障害がある事がまちがいないと確信しました。病院で障害があることを伝えられた時「やっぱり、、」そういいながら、私の心は嬉しくてたまりませんでした。「私のせいではない」そのことが嬉しくて嬉しくて、、義母に胸を張って報告しました。「うちの家系にはこんな子はいない。お宅が先祖供養をしてないのが原因だわ」そう言って、毎日〇〇道通いを始めました。

その言葉に煮え繰り返るも、良い嫁でいたい私は、信じている訳では無いのに、あいかかわらず〇〇道に通いお金を送り続けました。何もかわりません。むしろ行く度にムカついてました。

毎日が戦争で、赤ん坊をかかえ毎日どう過ごしていたか、覚えていません。

幼稚園の入園式、小学校の入学式は特に、他の子と母親の笑顔がたまらなくなぜ私ばかりこんな辛いめにあうのか、この子のせいで、この子がいるからと恨んでいました。他の子供が憎くてたまりませんでした。

平日は仕事、休日はパチンコに逃げ、昼寝する主人を責め、、、長男に手をあげる主人を責め、8ヶ月間実家に戻りました。

義母に反発し隠れて先祖供養をしたり、滝に打たれたり、ちがう新興宗教に入ったりしました。高額の印鑑も買いましたが、何も変わりませんでした。むしろ睡眠障害がひどくなり多動が増し、目を離すと行方不明になりました。救急車の音にびくびくしながらも、このままいなくなってくればどんなにいいだろう、、、何度そう思った事か。うんちをいろいろなところに擦り付けるようにもなりました。何度、包丁で脅したり、首を絞めようとしたか。神社の木にロープを結んだり、長男と川に入った事もあります。思い留まったのは、次男のことを殺人者の息子にしたくなかったからでした。

私は次男をも、憎んでました。放つといても育ち、兄を追いこし、なんでもでき私にできた自慢しに来る次男を恨んでました。兄に一文字教えるのに必死になって教えても覚え、むきになっているのに、、、こっちを向いて欲しいとずっとしゃべっている次男をうとましいと思っていました。

長男が小学6年の1～3月マンションの改装工事で眠れない日が続き、中学1年の4月、3階のトイレの窓から飛び降りました。そんな時、知人から紹介されたのが内観療法でした。

「自分へのプレゼントだと思って受けてみれば、」の言葉にルンルン気分で、自分一人でぐっすり眠れる、それがうれしくて、5月に内観研修に入りました。母に対する自分「お世話になった事」「して返した事」「御迷惑をかけた事」を、年代を追って、調べるようにいわれました。ただ、そう言われただけでした。

内観に入って三日目ごろから小学校に入るまでの幼い時、両親と離れて暮らし、父になじめないと思っていましたが、父母が私を大切に育ててくれた事、真面目に働いてくださり、仲の良い家庭でた事がどんなにありがたいことなのか、元気で長生きして下さっているのが、今の私にとって一番の幸せであることに気付かせていただきました。

私の自分勝手な思い込みで、全てを長男のせいにして、主人や義母が障害を受け入れて無いから、肉親である父にまで、長男を施設に入れるように責められる、、、と、人ばかり責めていました。私が長男を追い詰め、主人を追い詰め、その結果、主人が長男を追い詰め、悪循環の原因は私だったことに気付きました。私は自分が被害者で、長男に苦しめられていると、ずっと思っていました。そうでは無く、私が加害者で辛い思いをしてきたのは長男だと気付きました。本当に申し訳なく思います。私は、感謝することと、人を思いやる気持ちが無い事にも気付きました。

これまで、二人の子供にどんなに辛くあたっていたか、、、なのに二人は無条件に私を愛し、慕ってくれていました。本当に有り難い事だと思いました。この子供達がいたかれこそ、内観研修を受ける事になって、本当の意味で、正面から自分をもつめる事ができたのだと思いました。私は幸せだと思いました。

義母は、主人が可愛くて、主人が心配だったからの行動で、母の愛そのものでした。義母を恨んで申し訳ないと思いました。

今まで、長男と二人で死んで楽になることばかり、考えていましたが、、、これからは、御迷惑かけてきた子供達、主人、両方の両親に対し、精一杯生きて、恩返しさせて頂きたいと思いました。

新興宗教に行くと、拝んでもらい山のようにアドバイスがり、お金を包むだけ、、、印鑑を買うだけ、、、今まで、他人任せでよかったのが、内観研修では、「自分で気付く」そのことが大切なのだと思います。気付きの数が多ければ多い程、心が安らぐのだと、体験を通して解りました。

7日間の泊まり込みの間、田舎から母が来て私の変わりをしてくださり、主人が許して出してくれたから研修を受けることができました。私は幸せものだと心から思い、これからは人の役に立ちたいと思いました。

あれから8年になろうとしています。

朝早くから出社、毎晩飲んで帰り、三食外食をしていた主人が、毎日朝食、夕食を自宅で食べてます（金曜日は飲んで帰りますが、、、）自宅が居心地良くなったのでしょう、パチンコへ行くのをやめました。先日「内観をしたら家庭崩壊が家庭円満になるんだよ。」と教えてくれました。今、主人と銀婚式のお祝にイタリアに行こうと計画しています。

睡眠障害で多動だった長男は、すっかり落ち着き、食べては良く寝るのでまるで冬眠する熊のよう、体型も、「いつもニコニコごきげんね」と言われます。少しずつですが、自分の思いを言葉に表現するようになりました。

高三になろうとする次男は、小学6年の時、ある問題を起こしました。原因は、愛情不足でした。当協会のボランティアツアーに母子二人で参加しネパールで一週間過しました。二人だけでの密な時間は始めてでしたが、この経験が彼にとってとても大きなものになったと思います。中学ではリーダーシップを発揮。今は高校生活をおおいに満喫し、地域の活動にも参加し、志望の大学が見つかったらしく受験に向けて頑張っています。

私は、日々の生活に小さな事に幸せを見つけ、仕事やボランティア活動も充実しています。私にとって宝物である長男の笑顔を見る度、毎日こうして幸せに過ごせる事が嬉しく、長男が可愛くてたまりません。そう言えば、うさをはらす為、毎晩当然のように飲んでたビールを、やめました。うさをはらす必要が無くなったのだと思います。幸せです。

内観にであえなかったら、あのまま生きた地獄のような生活を送っていたのかと思うと、怖くなります。

内観にであえましたことを、心から感謝いたします