

～ 患者さんの声 ～

健康である事が自慢だった私が、体調を崩し心療内科に通う事になってしまいました。めまい、吐き気、手足の冷えなど、様々な症状が私を襲い、一体私の身に何が起こったのかと不安な日々をおくりました。診断の結果は、病名がつかないくらいのストレスだそうで、先生には、今日来た患者さんの中で、あなたが一番元気だね、と言われ少しほっとしたのを覚えています。先生に処方される薬を飲むうちに、だんだん良くなり、治療の最終段階として“自律訓練法”というものを取り入れてみようという提案されました。自律訓練法とは、リラックスを目的とした自己コントロール法で、不安や緊張、不眠、頭痛、肩こりなどにとても効くらしいのです。小さな子供が2人いる私にとって、自分が体調を崩している場合ではなく、早く元気にならなくてはという思いで焦っていましたが、自律訓練法をじっくり学んで、元気になっていこうと決意しました。訓練は2ヶ月間で合計8回病院に通い集団で公式を覚えていくというものでした。公式には、“手足が重たい、温かい”等いくつかあり、目を閉じ、姿勢をとって、心の中で公式を唱えようと体がリラックスして、それによって心もリラックスするというもので、最初はインチキくさいとか、本当に効くのだろうかと思う方もたくさんいるそうですが、自分で試

してみないと気が済まない私は、疑う事もなく習得する為に、毎日何回も何回も練習を積み重ねました。訓練を行う上で、減薬していくので、心が折れそうになる事もしばしばありましたが、徐々に体調が良くなっていっていると実感があったので、毎日欠かさず、自立訓練を頑張り、今では自分のものになったと思っています。心療内科に通院した事で、生活の仕方、考え方、色々な事を振り返るようになりました。小さな子供がいるからストレス解消ができないとか、子育て中は、睡眠も不十分なのはしょうがないとか、1人の時間がどうしても欲しい私は、子供が寝た後、テレビを観たり、インターネットをしたり…様々なシーンで子育てを言い訳にしてきたのです。でも、それは違う。もっとうまいやり方があり、気をつけていけば、体調を崩さずに済んだのかもしれない。しかし、自律訓練を学び体調が良くなるだけでなく、たくさんの“気づき”を与えてもらったのは、心療内科に通ったからだと思います。芦原先生やスタッフの方々に感謝します。心と体はリンクしている。この先の長い人生、心身共に健康であり続ける事を一番に願ひ、これからも自律訓練を生活の中に取り入れ、子供達に教えていくのが、これからの私の目標です。

(坂野麻美さん)