

初めて毛塚先生の診察を受けたのは高校3年生の時でした。

幸せな家族の一員を演じることに全力を注いでいた私は、思い描いている理想の家族像を壊され、指摘されるのが怖くて、「先生にわたしの気持ちがわかるものか」と心を頑なにしてお互いに反抗的に振舞っていました。先生は、静かに私の話を聞いてくださいました。

何年か経ち、自分の母親との関係がうまくいかない、歪んだものであることに「やっと」気づいた私に先生は家を出ることを強く勧めてくださいました。取るものも取り敢えず家を飛び出し、家を借り、一人暮らしを始めることができました。体の重りが取れた気分を味わいました。今も、一人暮らしをしています。

診察のなかで、ここに留めてある先生の言葉があります。

「自分の感覚を大切にしてください。」

辞書に書いてある感覚の意味とはかけ離れているのですが、この言葉の奥には、見たもの、聞いたことといったような感覚を大切にすることだけでなく、心の奥底で何か訴えているものがあるのではないかと今一度自分自身に問い、見つけ出した答えを大切にしてくださいというメッセージが潜んでいるのではないかと私は考えました。

私が家を出たのは、「家族から距離をおかないと自分が壊れてしまう。」という、恐れに突き動かされたからです。恐れは自分の心の奥底にありました。それに蓋をしてなんとかすり抜けるつもりでした。でも本当は恐れを叫んでいました。自分の恐れに気づき、認めたから家を出ることができたのだと思います。

私の中にいる、私をおびやかす、自分の心の奥底に潜んでいたものの正体を、診察で見つけることが出来たのです。

心の声に耳を傾け、自分の考えを持ち、何かに甘えず自分の人生を切り開くこと、「精神的な自立」を獲得するにはどうするか。それは先生が提示してくださった課題であり、自分は今後もその課題と向き合っていきます。

私は色々な部分に遅れがあり、いわゆる年相応の人間ではありません。

人をうらやんだり、いつも失敗ばかりで、出来損ないの人間です。

それでも、診察の中で考え抜いた時間が、私の人生に彩りを与えてくれました。

今までありがとうございました。