

「確認恐怖でも夢をはたせた！」

N・Hさん、女性・49才、会社員

私が強迫神経症になったのは、二番目の娘を出産後、頼りにしていた義姉が、くも膜下出血で倒れ、育児ノイローゼになったのがきっかけでした。そのころ読んでいた本が、一つひとつ引っかかったのを覚えています。

何回も、何回もしつこく確認

私の主な症状は、人に何回も同じことを確認する、まわりを巻き込むタイプです。最初、小児科の先生に聞いたときに不安になり、二度三度と聞きました。次第に何回も聞かないと安心できなくなりました。また、不安と早朝覚醒で、毎日ひどい肩こりでした。確認しないと夜は安心して寝られません。安心して寝るために確認していたようなものです。

確認の範囲が広がっていき、スーパーでも、店員に、商品の賞味期限や産地や保存方法など、わかっていても何回も聞きました。実家に行くと遠慮がなくなり、両親に、子育てのことなど何回も聞いていました。電話で確認したときは、父に「何回も聞くんじゃないっ！」と怒鳴られたこともあります。

なぜとらわれたか

なぜ強迫神経症になったかということ、まず神経質性格だったこと、そして完全主義だったことです。いい加減にできない性格で、子どもを完璧に育てようと思っていました。それが強迫神経症になった落とし穴でした。さらに、私の場合、人一倍依存心が強かったこと、そして母がなんでも聞く人だったので、人に聞くことに対してあまり抵抗がありませんでした。父には甘やかされ、母は過干渉で、自立心が育ちませんでした。

発見会に入会して何が変わったか

発見会に入会して23年たちますが、いまだに人に何回も確認するという症状は治っていません。では「入会したころと、何が変わったか」というと、確認するとき、人に迷惑をかけているということを「自覚している」ことです。

強迫神経症は、集談会でも人数が少なく、非常に治りにくいものです。入会したころ出席した集談会で、強迫神経症の話をする、まず「ガマンしなさい」と言われたものです。そう言われても、私には納得できませんでした。生泉会（生活の発見会のなかでも、さらに強迫神経症で悩む人たちの集まり）に出席してから、リーダーのひとり明念さんに、「ガマンしなくてよい。五感を使って（働かせて）確認しなさい」と教わり、本当に救われました。

私にとって「五感を使った確認」のやり方は、とても楽でした。外出するときのドアの戸締りは、「ガチャン」という音を聞けばそれで済みます。今でも寝る前は、玄関の鍵、照明、ガスなど、何回も確認しますが、ガスの元栓は閉めなくなりました。

以前、清里（山梨県北杜市）で行われた生泉会の一泊学習会で、前泊したときに、『奇跡のリンゴ』の木村秋則さん出演のビデオを見ました。そのなかで木村さんが「無農薬のリンゴ栽培に成功したのは、土作りだった」と言っていました。そのときに、木村さんにとっての土作りが、私にとっては「生き方」なのだと気がつきました。それまで私は症状を目の敵にして、「治そう、治そう」と闘ってきました。明念さんから、「症状を治そうとしている」と言われたことがあります。私にとって症状は目の上のたんこぶで、生きていくのに邪魔なものでした。「この症状がなければ、なんでもできるのに」と思っていました。

そのとき私は、強迫神経症が、これまで人に依存してきた自分の「生き方」を変えようと、教えていることに気がついたのです。ほんとうは「自分自身が、どう思うか」が大事なのに、それをしないで、まわりの人に「これで間違いないか」と確認していました。このように何回も確認して相手から嫌われる、そんな生き方をしていました。

症状も自分の一部

今は症状も「自分の一部」と考え、症状を持ちながら生きていこうと思っています。そして、人に確認するときは、相手に迷惑をかけていると「自覚しながら」やるようにしています。

母に対しては、強迫神経症になったのは育て方が悪かったせいだと、長い間、逆恨みしていました。本当に申し訳なかったと思っています。肩こりがひどくて実家に行くたびに「びわの葉温灸」をしてもらっていたのに、感謝のことば一つ、かけてあげませんでした。今でも亡くなった両親が心の支えです。それと明念さんや、自分を受け入れてくれた生泉会の仲間のおかげで、ここまでやってこられました。「人に確認する」症状を持ちながらも夢をはたせし、少しは自分を客観視できるようになってきたので、今は生活に充実感と幸せを感じています。