

## ケース学習／不眠の女性～2回目のセッション(約2ヵ月後)

(見た瞬間、違う人物か?と思うほど変化していた。可愛い少女のような感じ)

### H.どうですか?

右足に蕁麻疹が出て、1ヶ月続いた。過去にはない症状だが、次第に消えた。

### H.不眠の方は如何でしょうか?

最近よく眠れる。

九州に帰って、色々相談。父はケア付マンションへ。自分も含めて3人で面倒見ることに決めた。父のことは穏やかに見守ってあげたい。そして私たちそれぞれの人生も大切にしたい。今生のテーマを見つけた「人に巻き込まれないで、自分のペースで穏やかに生きて行くこと」自分がどういう心境で、物事に対するかをはっきりしておかないとふらつくと気づいた。最近、「チャングムの誓い」にはまっている。

※様々な話。脈絡がよく分からない。

・・・ホメオパシーは良かったかも知れないと思う。

### H.どんな風に良かったですか?

自分がハッピーでないと周りに良いものが伝わっていかない。と分かったような気がする。あれこれ背伸びせずに、自分が得意な英語を通して色々やって行けば良いのだと気づいた。これまでは、自分がしてきたこと、学んできたこと、一体自分に何が出来るのか?と自分で自分を攻め続けてきたが・・・ああそうか～と気づいた。好きなことを出来る範囲でやれば良いんだと。

今は息子ともとても良い関係が続いている。一緒によく笑うことが増えた。

離婚して、独りになった時、全部自分で判断しなくては!と気負っていたが、一人で背負うこともないと分かった。息子に意見を言ってもらおうとすごく楽だと気づいた。

帰っていた九州でも新しい展開があった。児童文学をしている友人。絵本製作など一緒に何か作って行こうという話が進んでいる。絵本は昔子供の頃、好きだったもの。原点に戻れるような気がする。九州にも楽しみが出来た。結局、どこに行ったとしても楽しみは見つけられるなどという感じ。

### H.今、孤独感はどうですか?

ないですね。

一人で生きて行く力がないから依存的になるのではなくて、人と楽しく生きて行ければ良いのだと思う。

そのためには、自分がしっかりしていきたい。一人であることを淋しがるのではなく、ゆっくりと本を読んだり、何か書いたりする一人の時間も大切にしたいと思う。

年明けに九州に帰省の予定。父のことは、今後の状況次第だが、今はどこでも楽しくやってゆけるような気がして、とても気楽に考えている。

ささやかにつつましく、自分らしく生きる・・・それが大切だと確信した。

自分の一番良いところは、「普通の人」であること。

何者かになることで、誰かを見返す必要なんてない。振り返って見れば、夫は何ものかになろうとあがいていたようにも思える。気の毒な人かも知れない。

自分はいつも何か足りないと飢えるように本を読んでいたが、今はそんなに読まなくても良いと思い、先日多くの本を処分した。

(その後、お会いしていないが、翌年年明けに自分はホメオパシーの啓蒙のために何かしたいとお申し出があった。)

以上