

(2 回目のセッション概要)

2008 年 11 月に RX を送る。

RX200C を 1Dose 後、感情の爆発が何度か起きた。裏山に行って発散したりしてやり過ごす。その後は、次第に爆発も落ちついて行った。

(時々電話で対応した。大抵は、待て！か、追加で 1 粒飲むことでおさまった)

2 回目のセッション時／2009 年 9 月 の概要

(観察) ととても綺麗になっておられた。アクが抜けたような、皮膚が良くなっているような、全体にスッキリした感じを受けた。

H. 如何でしょうか？

C. 感情の爆発はかなり減った。自己嫌悪もかなりなくなった。

以前なら、夫にガーと言っていたのだが、自分が、何故カチンと来たのか？を言えるようになった。そうすると夫から、色々私に助言してくれるようになった。時々、それが批判的に聞こえることがあるが、その批判もあまり気にならなくなってきた。

H. 誰かから否定された時、どうなりますか？

C. 前は、否定されて--->怒り--->逆切れして、爆発するか、シャッターを閉じるかのいずれかだった。今は違う。

H. 例えば？

C. TV を見ている時、夫が何か言う。私と意見が違うことがある。

以前なら、自己否定された気分になくなった。今は、お互いの感じ方が違うことを認められるので、お互いが意見を言うまで、待ってられる。

H. では、ご夫婦の関係はかなり変わったのですか？

C. そう。

夫は、リストラにあって、ずっと家にいる。私が出掛けようとする、いつも、どこに行くところがあるのか？と聞いていた。それに私はイライラしていた。本当は夫と畑仕事を一緒にしたかったが、それを夫に言うと反発するのはわかっている、やさしく言うようになった。これまでは、自分がイライラしながら言っていたので、すぐに喧嘩のようになったが、最近は、そうならないように気をつけている。

前は、私が怒らせていたことに気付いた。今は夫の痛みもわかる。

H. その他に何か変化は？

C. 長い間連絡のなかった友人から連絡があり、会った。

以前は、あまり心を開いて話すことはなかったが、私が、夫がリストラされて、家でぶらぶらしていることを打ち明けると、彼女も自分の夫の経緯を話してくれた。ハローワークに足を運ぶこと自体に意味があるからきっかけ作りをしてあげてと助言をもらった。

雇用対策の情報にも詳しい人なので、助かっている。それでも夫はなかなか行かなかったが、ようやく最近、面接に出かけた。2件行って、そのうちの1社から来てくれと言われている。

H. 冷えはどうですか？

C. 季節的にこれからなので、まだわからない。

H. 耳の問題は？

C. 痒みはある。圧迫感もあるが、少しましな気もする。焼けるような感じはなくなった。

H. 膀胱炎や失禁は？

C. 最近はない。

H. 息子さんについては如何でしょうか？

C. 気にはなるが、前ほどあれこれ考えたり、言わなくなった。今は離れているから、気にならなくなっているのかも知れないが・・・

以前、私と同じような境遇で葛藤している人に出会い、色々助言をしてくれた人がいた。

彼女から、私はよく「感謝が足りない」と言われてきた。自分がうつになって理由もその人が教えてくれた。でも、よく考えてみると、私は、その人にがんじがらめにされていることに気付いた。結局、私は、その人に依存し過ぎていたんだとわかった。

会うたびに、自分がコントロールされている感じがあった。息子がそんなになったのは「あなたのせいだ！」みたいに言って来る人だった。その上であんなさいこうしなさいと指図してくる人。自分の弱さや自信のなさに付け込まれてしまう感じがした。

それで、もう決別しようと思った。傷つけないように離れた。

これ以上一緒にいては、依存している自分がやめられない。

C. この 10 カ月間くらいを振り返って、どう感じますか？

C. 自分としては、少しずつ前進しているのではないかとと思っている。

最近、何だかもう一人の自分がいるような気がする。もう一人の自分は、自分のことをよく観察してくれる。だから、自分がカーーとした時、教えてくれる。言ってしまうこともあるが、自分の言動がよく分かるようになってきたと思う。

それと、自分の本当の思いを伝えなきゃと思うようになってきた。相手に対して怒りが湧いてきても、すぐに反応して発言せずに、その後に考えてから言えばいいやと余裕が出来ている。

H. 自分を責めることはどうですか？

C. 今は、そういうことはない。カーーとしてしまう自分も認められる。これも自分の弱さだから仕方ないと思えるようになった。

夫にも、ちゃんと話して伝えたら、相手もわかると思えるようになった。

（その後、1 カ月毎に連絡をもらう約束をしたが、連絡はなかった。）

※、その後 1 年半年ほど経った頃（2011 年）、急に膀胱炎で痛いと言った。

30C を飲むように指示した。飲んだ直後には激痛で苦しんだが、翌日には、ずっと快癒したとの連絡があった。

2012 年 3 月に北陸の入門セミナーでお会いしたが、とてもお元気な様子だった。

2 回目のセッション／以上