

息子を心配する女性 CASE の特徴的な点を抜粋

1. 私は、いつでも沢山食べることが大好きで、牛乳も大好き。だから、この食生活は、ものすごいストレスになった。パンも手作りに変えて、アレルギーを起こしそうな食べ物は、一切食べなくなった。食生活を良くしようと頑張れば頑張るほど、自分のストレスがたまって行った。
2. 良かれと思い、薬を避けて、変わったやり方を強要してしまった。あとで、悔やまれて悔やまれて。私は、突っ走ってしまった。子供に影響してしまった。
3. 私は、これは！と思うと、ガーーーとのめり込む。周りの意見が耳に入らない。これだと思うと興奮して突っ走る。
4. 私は、「決め決め人間」「ねばならない人間」だと思う。
5. 一度、自分が決めたことから、外れることはできなくなる。
6. 家族に対する料理も、一週間の献立をあらかじめ決めると、毎日ばかみたいに同じ内容をくり返した。子供からは「肉とか食わせろ」とよく言われたが、変えなかった。変えられなかった。私は何事も器用にはできない。1つのことを一生懸命するだけで精いっぱいになってしまう。
7. 結局、私は、家族をひっかきまわして自分で疲れてしまった。燃え尽きた。
8. 私は頭でっかちの勉強ばかりして来たと思う。
9. 手足が冷える。特に足首から先がものすごい冷えている。
10. 冬は大嫌い。毎年冬には来て欲しくないと思う。
11. 左耳の奥が圧迫されているかのよう。これは結婚してから。そして、耳が痒い。焼けるみたいな熱い感じもあるので、余計に痒く感じる。
12. 膝下が、むくみやすい。
13. がんこな便秘。なかなか出ない。腸が止まっているかのように感じる。
14. 皮膚は、暖まると下半身は蕁麻疹気味になる。皮膚は全体にガサガサしていて良くない。

15. 膀胱炎によくなる。かなりの頻尿。日常1時間毎に行く。こう話していたら、今も行きたくなってきた。それと恥ずかしい話だが、くしゃみをするとうるもれする。

16. 食べる事自体がとても好き。大食い。

17. 感情的になると、心臓がドキドキ。心拍があがる。身体全体が動悸のように脈打つ。怒りが爆発すると、脈はもの凄く速い。怒りに合わせてドンドン速くなるような感じ。

18. 私は昔から激しい。感情の起伏も激しい。急に怒って興奮したりする。

19. 私はカーーとなって、思い詰めて行動してしまった。
私は思いつめると、考えずに行動してしまう。

20. 私は、感情を抑えられない。興奮してしまう。頭に浮かんできたことを言いきってしまわないと気が済まない。

21. カーーとなるのは、大抵、自分のことを否定された時。その時、怒りが爆発。逆上してしまうこともある。その感情のままに強い口調で発言してしまう。「ガーー」と言ってしまう。

22. 義母にそこまで言わせてしまった自分。なんてひどい人間なんだろう。自分で自分を責めた。しばらく立ち直れなかった。これが、私のいつものパターン。

23. 実母は、親を邪見に扱う人だった。自己主張が強く、自分だけが正しいと思っている人だった。父は、何でも考えすぎて悪く悪くとらえては悲観してしまう人。
私は、両親の悪いところばかり似ている。母のように自分だけが正しいと言い張り、そして、父のように何でもかんでも悪く悪く考えてしまう。

24. 結局は自分のせいではないかと思っていた。そんなある日、夫に責められた。
「あの何年間のお前の変なやり方のせいで、息子の脳に影響あったのでは？」
その時は、怒りではなく、ものすごく落ちこんだ。

25. 否定される>怒り・逆上>激しく言ってしまう>言ってしまった自分を責める。自己嫌悪。

26. 本当は自信がない

27. 私は人の成功した話を聞くのが好き。それと自分とを比較しては、自分がどう失敗

したかを反省したりするのが好き。

自分には、力がないなあ、弱いなあと思う。自信はなく、そのくせ不安はかなり強い。だから、自分を責め始める。でもそればかりだと苦しいので、楽になるために夫が悪いなどとすぐに当たり始めてしまうのだと思う。

28. 誰かが賛同してくれると、自分に価値があると思う。否定されると自分の存在自体を否定されたように感じてしまう。いつもそんなことを考える。

誰かに認めてもらえば、自分は役に立ったと思えるし、そうでなければ、自分がやっていることに何の意味があるのか？とグジグジと焦ってしまう。こんな風に突き詰めて考える癖がある。

29. 海だけでなく、水というものがひどく苦手。まったく泳げない。水に顔をつけたら死にそうに感じる。息が出来ない。泳ぐ時、皆は顔をつけているが、あんなことが出来るのが不思議。

私は、身体が特別なのか、水に入るとすぐに沈んでしまう。

水には、まったく馴染めない。風呂も嫌。水が怖い。嫌い。自分の身体に水がかかると嫌。

服がぬれたり、水がかかるとすごく気分が悪くなる。身体も不調になる。

30. 暗闇も怖い。お化けも怖い。

31. 親が喧嘩をしているシーンを思い出すたびに怖い

32. とにかく冬が大嫌い。身体が冷えると身体全体の調子も悪くなる。気分も悪い。冬は足が冷え切ってしびれるようになる。

33. 何か1つのことを思いこむとずっとそこに留まり続けてしまい、他のことが、頭に入らなくなってしまう。頭のキャパが小さいのかも。

先ほども言ったが、否定されたり反対されたりすると、もう駄目。気分が荒れて来る。心身共に、最悪の状態になる。

34. カーーーとなる。その後は、興奮して怒りをガーーーとぶちまける。

よく、家族からは、何でそんなに喧嘩腰になるのかと言われる。周りが嫌がっているのはわかるが、一度怒り始めると自分ではわかっていても止められない。

でも、散々怒った後は、自己嫌悪に陥る。グジグジといつまでも悔やんだりする。気持ちのアップダウンは、自分でも激しいと思う。

以上