

自分をさがす 旅にしよう

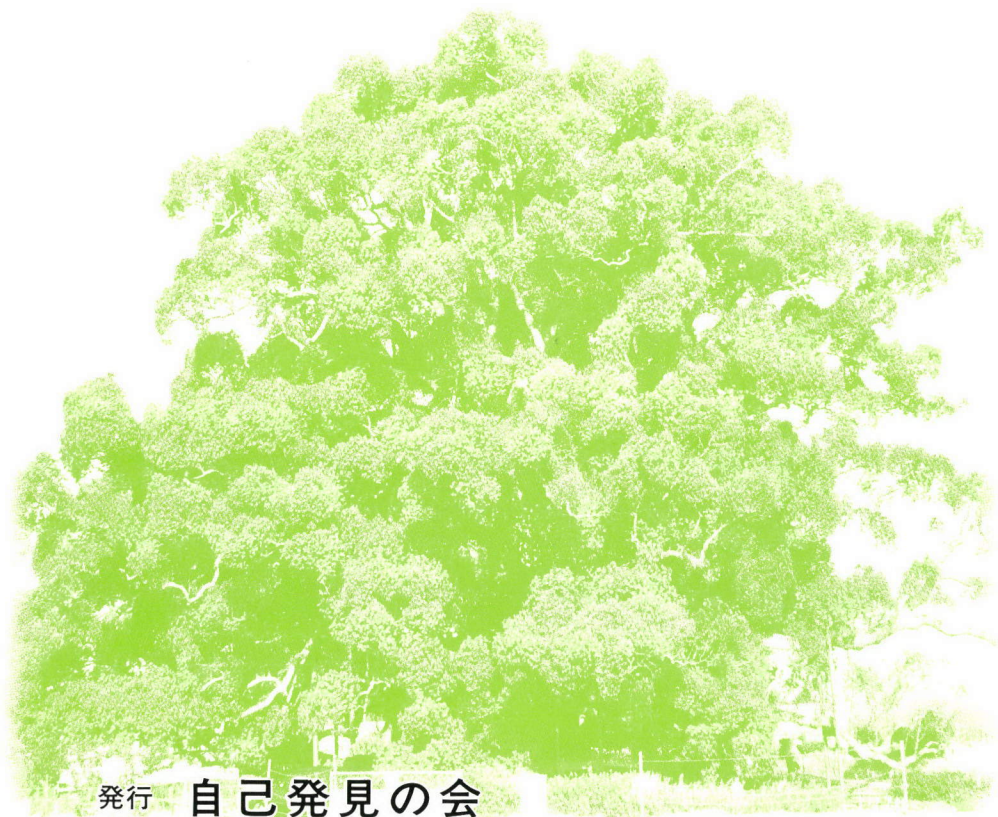
やすら樹

No.

55

1999 MAY

特集：内観・その後②



発行 自己発見の会

自分の面^{つら}が曲がっているのに
鏡を責めて何になろう



ゴーゴリ※

※ゴーゴリ (1809~1852)

内観とは

内観とは、身近な人々（母または母親代わり
に育ててくれた人、父、配偶者など）に対する
自分を見つめるために、①していただいたこと
②してさしあげたこと③迷惑かけたこと、につ
いて、具体的な事実を過去から現在まで調べる
方法です。

内観は新しい自己を発見し、人生をリフレッ
シュする自己啓発の方法として役立っていま
す。

さらに非行、不登校、夫婦の不和、うつ状態、
アルコール依存など心のトラブルに対する心理
療法としての価値が認められています。

現在、日本各地やヨーロッパに内観研修所が
開かれ、一週間の研修の世話をしています。ま
た一日内観や二泊三日の短期内観、家庭や学校
で行う記録内観などいろいろな形態の内観が開
発され、内観法は新たな展開を見せています。

カウンセリングと内観

ひがし春日井病院

真栄城 輝明

今号の執筆期限を知らせるFAXに紙数を増やしてもらってもよい、という通知が編集部から寄せられた。突然なのでびっくりした。

そこで思い出されたのは、『ユダヤ人と日本人』を著したイザヤ・ベンダサンが心の便秘を解消するためにペンを執つたというエピソードである。心にも便秘があることを知って驚いた。「イザヤ！便をダサン！」という掛け声があるままペンネームになったほどなので、ベンダサン氏の便秘はかなり重症で、すっかり自覚されていたのであろう。そして、どうやら編集部は著者が心の便秘に苦しんでいると見立てたようであるが、当の本人は無自覚であった。

おそらく「絆」を通して他覚された便秘である。与えられた紙面を使ってペンヲダサン。

カウンセリングと内観

周知のように、内観にはちゃんと設定された三項目の課題があり、その課題以外の話題については禁止したり、あるいは禁止とならないまでも制限するのがふつうである。つまり、カウンセリングでは話題の自由度はほとんどクライアントに委ねられているのに対して、内観者は内観の課題に従って話さなければならない。

もとより、内観者だけではなく、面接者もまた、問いかけることばや態度はカウンセリングに比べて、自由度が制限されており、あくまでも三項目に沿ってなされなければならない。このように、“身調べ”に起源を持つ内観には、カウンセリングと違って治療構造がきまきまかく設定されているため、あるいは一種の堅苦しさを感じさせることがある。

いわゆる“自由さ”を制限し、ひとつの型を有しているのが特徴とも言える。

従って、面接者の役割にも両者のあいだで相違が出てくる。

カウンセラーと面接者

カウンセリング（内観）を始めるにあたって先ず、カウンセラー（面接者）はクライエント（内観者）を受容した上で、共感的に話しを聴くわけであるが、そこまでは内観もカウンセリングもほとんど変わりはない。違いは、カウンセリングでいう“自己一致”と言われる面接者自身の自己点検の有無であろう。

もとより、実際には、内観の面接をしていると、内観者の報告を聴きながら面接者自身も自分の内観を連想したり、あるいは、内観者の報告する内容を受け入れなければと思いつつ、内観に沿ってない内容が語られたりすると、どのように扱って良いのか面接者は心中に葛藤を感じながら面接をすることもある。

けれども、内観は面接者の内面に生じる種々の感情を面接の中に利用し、活かすことを教えてはいない。むしろ、「説教しちやいかん」という吉本伊信師の言葉は、それを殺せと言っていろいろに筆者には聞こえる。

面接者の役割

内観研究家の故武田良二氏は「内観には面接者はいなくともよい」と『禪的療法・内観法』という著書の中で述べている。そうになると、カウンセリングにとって必要不可欠なカウンセラー（面接者）が、内観においては居なくてもよいということになるが、果してそうだろうか。

例えば、理想的な内観者、中田琴恵氏のように日々の暮らしを内観とともに生きている人もいて、面接者なしで日常内観を深めているように受け取られがちである。

けれども、実際は、長島正博氏に直接うかがった話であるが、その中田氏でさえ三十年に渡って吉本伊信師の元へ日常内観を葉書に書き送っていたようである。中田氏にとって面接者は存在していたのである。ただし、助言し、分析し、解釈する人としてではなく、見守ってくれ存在者としてである。内観が理想的に進むようになれば、口出しは不要。おそらく、武田氏は、そう言いたかったのではないだろうか。

面接者と内観者の関係

例えば、前述の中田氏のように、日常内観とともに日々を暮らしている人を見てみると、丁度、剣道や柔道の達人が師匠の元を離れて稽古に精進しつつも、道場には尊敬する師匠の姿を掲げているのが連想される。内観における面接者と内観者の関係は、果たして、カウンセリングにおけるカウンセラーとクライアントとの関係と同じであろうか。両者の役割を演じてきた経験から言えば、似て非なるものがあり、微妙に違うように感じている。

カウンセリングは身振り手振りにも注目するとは言え、やはり、何と言っても言葉を中心にやり取りされ、そして契約によって成立している関係である。

それに対して内観は、心理療法として用いる場合でさえ、師匠と弟子の関係が発生するように思われる。師匠（面接者）にすれば、内観者はみなわが子であり、弟子は研修所を開くと、親である師匠の遺影を灯にする。

「道（タオ）と内観」

茶道や華道、あるいは剣道や柔道といったものに通じるものが内観にはある。

つまり、カウンセリングと比べた場合、内観に備わっているものと言えば、この「道」ということかも知れない。

西洋の心理療法にないものを求めてユングは東洋の精神文明に注目した精神科医である。

そのユングによって紹介された「雨降らし男」の話は、内観について考える際にももしろい。

この「雨降らし男」は河合隼雄氏が著書『心理療法序説』の中で心理療法家の理想像として述べている。引用すると以下のようである。「中国のある地方で早魃が起こった。数ヵ月雨が降らず、祈りなどいろいろしたが無駄だった。最後に、『雨降らし男』が呼ばれた。彼はそこいらに小屋をつくってくれと言い、そこに籠った。四日目に雪の嵐が生じた。村中大喜びだった。その男にどうしてこうなったかを聞いた。彼は「自分の責任ではない」と言った。しかし、

内観の理想像

実は、「雨降らし男」の話を初めて聞いた時、筆者の脳裏にはどういうわけか自然に、吉本伊信師の姿が浮んで来た。四昼夜、不眠不休、しかも食せず、身調べを続けてついに宿善開発を果した時の日数が「雨降らし男」の籠っていたのと偶然とは言え、同じ四日間であったことに何か意味を感じたこともあるが、そんなことよりも、その後の吉本伊信師の日々の暮らしこそまさに、「オノツカラシカル」生き方ではなかったかと思われる。

このような師の姿勢を、村瀬嘉代子氏は、喜びの会の新春講演のなかで、見事にうまく言い表わしてくれたようである。

すなわち、「自分の実存を真摯に問い続ける姿勢」と「自分を捨てるという生き方」を指摘して見せたからである。

「雨降らし男」が心理療法家（カウンセラー）の理想像だとすれば、吉本伊信師には内観の理想の姿を感じさせるものがある。

三日の間何をしていたのかと問うと、『ここでは、天から与えられた秩序によって人々が生きしていない。従って、すべての国が「道（タオ）」の状態にはない。自分はここにやってきたので、自分も自然の秩序に反する状態になった。そこで、三日間籠って、自分が「道」の状態になるのを待った。すると自然に雨が降ってきた』と語った。河合氏は「道の状態になった時、自然に雨が降った」と語った「雨降らし男」のこのばの自然に注目して、「自然」をシゼンという表現だけでなく、福永光司氏に習ってジネンと読んだ場合の説を展開している。

それによれば、自然（ジネン）を「オノツカラシカル」と読んで、「本来的にそうであること（そうであるもの）」・「人間的な作為の加えられていないあるがままの在り方」として、「物我の一体性すなわち万物と自己とが根源的には一つであること」の意味を強調して述べている。やや理屈っぽくなったが、そこに理想的な内観者が語られているように思われる。

随想

内観と医学（第十四回）

指宿竹元病院長

竹元 隆洋

桜の木

「昨年春に、外来患者さんから背丈三〇センチほどの小さな桜の木を買った。見事に満開で、居間から見える庭の一等地に植えておいた。桜の花の散るのは早い。夏が来て冬が来て、また春がやってきた。」さつき「の枝から若芽が吹きはじめた頃、あの桜の木は黒く枯れたようにひからびてしまっている。近寄ってみると生きていない気配はない。枝の先を折ってみるとプ

チッとまろく折れてしまった。あの外来患者さんの顔が浮んできた。患者さんは今も定期的に通院して来る。枯らしてしまったことを詫びなければと思っていた矢先、あの患者さんがやって来た。どのタイミングで桜のことを話し出そうかとしていた時、患者さんの方から「あの桜は花をつけましたか」と問われた。「いやアそれそれ、実は枯らしてしまつて……悪いことをしました。夏場に水をやらなかったせいでしょうかね」と私はうろたえた。「それは残念でした。割と強い桜なのですがね」と患者さんは私に気をつかつてくれた。桜の話は一件落着、ホツとした。生き物を貰うのは問題だ、と思うことだった。春はいよいよ爛漫、庭はさみどりに包まれて春の陽が輝いている。久しぶりに、のんびりと庭木のひとつひとつを見ていた。と、その時あの桜の木に少しだけ薄紫の花がついている。「生きていたのだ」あの枯れはたような姿は何だったのだろうか。冬を越していのを

春までつなぐのに、あれほどまでにひからびてしまわなければならなかったのか、と思うと、この小さな桜の木が無性に不憫に思われてきた。庭におりて、その花を見に行くと、しかし、どうも変である。桜の花のようではない。花びらの色は白く薄紫色でふちどりとされているが、少し肉厚で、五ミリほどの大きさ、がくの部分は円筒状で薄紫色で一センチほどである。おしべは花びらの中心に黄色くかたまっている。桜の花のようにひらひらとして、おしべが花火のようにパッと開いてはいない。昨年春、私は確かに桜の木をいただいたのだ。植物図鑑を取り出して調べるが、桜の種類にこんな花は見当たらない。花が咲いているのに葉がほとんどない姿は桜のようだ。花もまだ少ない。もうしばらく待てば花の形も変わるのかもしれない。しかし、よくもあんなにひからびた枝から、こないのちが花開くことも驚きだったが、桜とばかり思い込んで見ていた木が、桜ではなさ

そうだと気づいた時の驚きはもつと大きかった。まだしかし、もうしばらくすると桜の姿にもつと近づくかもしれない。実体を見届けることはなかなか困難なことだ。人間の実体を見届けることなどはもつと困難なことだ。植物は春がくれば花を咲かす力を持ち自然の摂理に間違いなく沿って生きている。どうも人間は間違えばかりをしているようだ。内観では、ひからびたようにして屏風の中にこもっているが、一週間もすると美しく大きな花を開かせてくれる。しかもその花は、どう見ても、内観前の姿とは違って見える。種類の違う人間になってしまったような驚きがある。今まで見間違っていたのだ。こんなにすばらしい花を開かせる力を内に秘めていたのだ。内観による心理的転換は、その人のすべてを変えてしまう。内観を終えたアルコール依存症の患者さんに「人間も変われば変わるものだ」と言った家族のことばが今も耳の奥に生き生きと残っている。

四十一年目のお詫び

米子内観研修所 木村秀子

遂に来た！ 卒業後四十一年目にして初めて開かれる六年三組の同窓会の案内である。親しい友人の一人が幹事に名を連ねていて、「お忙しいでしょうが、先生が楽しみにしておられますので、ちよつとの時間でもいいですから顔を出してください」と手書きの文が添えてある。行かねばなるまいという気持ちと行きたくないという気持ちとが激しく闘っている。自分でも、「何を大げさな。先生が喜んでくださるのだから行けばいいじゃないか」と思うのだが、小学校時代を内観したせいで、とても顔をだすような気にはなれない。とは言え、欠席するのも逃げておられるようで後味が悪いので、覚悟を決めて

会場に行った。

行きたくなかった理由は、いじめられたとかではなく、その反対である。色々やったのは正義感が強いからだと当時の自分は思っていたが、後で思いかえすと、ただ単にわがままで、自分の思いどおりにしたくて我を通していただけであった。体格も大きかったので男の子にも負けずに向かっていき、大抵は勝った。いや、いつも勝っていた。そんな自分だったので、小学校時代の同級生とは顔を合わせたくなかったのだ。四十一年振りと言っても先生はまだ七十歳前でとても元氣そうなステキな初老の紳士になっておられた。二十人ばかり集まった同級生も、それなりに中年になっていたが、顔を合わせるにすぐにわかった。うしろめたい思いの私は、いつ当時の悪業が話題になるかとヒヤヒヤしていたが、月日の経過が皆の気持ちを大人にしてくれたのか、誰も恨みごとも言わず、思い出話をなつかしそうに話していた。

一人一人が短いスピーチをすることになり、この機会を逃してはと、私は当時の自分を振り返って感じたことを話し、皆に嫌な思いをさせていたことを詫びた。皆んなニコニコして聞いてくれ、積年のわだかまりがなんとなく解けたようで嬉しかった。しかし、先生がスピーチの

中で、「私が田舎の小学校から町の小学校に来て初めて担任したのがこのクラスでした。緊張しながら板書していると城田（私の旧姓）に、『先生、漢字の書き順が違います』と言われ、やはり町の子は恐ろしいとその時思いました」とユーモアたっぷりにおっしゃられた時は、言った私は全く覚えていなかったことだったので同級生がドッと笑う中、私は冷や汗の出る思いだった。そしていよいよ閉会という時に、司会の人、「今日は城田さんが来るということですが、皆怖がって話をしないんじゃないかと心配していましたが、こうして楽しい同窓会になって本当に安心しました」と挨拶し、一回私の方を見

て大笑いとなり、私も一緒に笑っていたが、心の中ではまたまた冷や汗の出る思いをしていた。今春大学を出て就職するという青年が、回りの人に勧められて内観に来られた。態度もきちんとしていて、とても真面目に内観されたが、最後にその方はこう言われた。

「私は、とても幸せに生きていましたので、何故内観しなければいけないのか、就職してしまいう前にもっとやっておきたいこともあるのにと思っていました。内観してみても、私が幸せだと思えていたのは、回りにいる友人たちが、私が幸せであるようにしてくれていたから幸せだったのだと気づきました。内観をしなければ、そんなことには気づかず、いつかは友達も離れていってしまったかもしれません。今回内観に入れて本当によかったと思います」

自分では特に困っていることもなく、結構幸せに生きているからこれでいいと思っている人にも、内観は必要なのだと思う。

懺悔

瞑想の森内観研究所

清水 志津子

厳しく己を問うていく内観面接は、その度毎に心洗われると共に、私自身「おまえはどうか」と、真剣を突きつけられる思いでございます。今回はその中から、「迷惑をかけたこと」の一部を抜粋させていただきます。

■祖父に対して中学校時代の自分

精神科医 男性（四一歳）

祖父はよく、酒を飲んで説教つぼく「私は、みんなを照らす円い人間になりたい」と言っていました。ある時、祖父が祖母に手をあげたことがありました。私は嫌味つぼく「円い人間になりたいと言ったじゃないか」と言いました。祖父は手を引つ込めて、何も言いませんでした。祖父はいつも一生懸命努力していました。その祖父を、私は何もわからずに責め

ていました。今やつと祖父の気持ちが変わりました。あの時の祖父の心を思い、あの時の私の心を思うとき本当に申し訳ない気持ちでいっぱいです。

■母に対して小学校低学年の自分

公務員 女性（三四歳）

私はなんだかよくわからないけれど機嫌が悪く、ぐずっていました。どうしてなのかと思つて、その時の母と私の様子を上から見のように見ました。足を投げ出している私と母の黒い頭が見えました。いつもは母に左足から履かせていたでいている靴下を、右足から履かせていただいていたのでした。その後もぐずぐず言っておりまして。玄関で母は屈んで私に靴を履かせてくださっていたのですが、朝の忙しい最中できつと急いでおられたのでしよう、右と左が反対になっていました。なんとわがままな子だと思えました。とつくに自分で出来るようになっていたはずです。小さいときからそんなわがままな私を母は毎日面倒を見てくださっていたことに、やつと今気づきました。沢山沢山ご苦労をおかけしました。本当に申し訳ありません。

■母に対して大学生の時の自分

大学生 男性(二二歳)

ここに来る前私は、無気力で、よく母に「死にたい」と言っていました。でも私としては、軽い気持ちで言っていました。その日もそんなことを言った後、友達のところへ行きました。母にはすぐ帰ると言っていたのですが、最初から一晩泊まるつもりでした。一晩泊まって朝何気なく車に置いておいたPHSを見たら、数回着信していました。家へ帰ったら、母は何事もなかったようにしておりました。しかし次の朝私のところへ来て、「肩の力が抜けた。死んだと思った」と言いました。そして「何もしくてもいいから生きていて」と泣きました。その人にずっと死にたいと言っていました。中学の時も高校の時も、母は「元気でさえいればいい」と言ってくださっていました。その時は何気なく聞いていましたが、無気力とはいえ、元気でない自分を突きつけ、死にたいと言っていました。ごめんなさい。もう二度と言いません。赦してください。

■養育費(独り立ちする迄に両親にかけていただいた

全費用)

大学生 男性(二二歳)

全部で五千万円以上になりました。私が今やっているアルバイトを毎日十時間ずつ続けて、二十年かかる金額です。中学の時に金持ちの友達がいきました。私は父に、冗談半分でしたけれど、その友達の家と比較して「家には別荘がない。ベンツがない」等と言っていました。父は公務員です。一生懸命働いてくださっていてもお給料は少ないです。その分、私のためになかった費用の比重は非常に重いことがわかりました。考えたこともありませんでした。申し訳ありません。本当にありがとうございます。

■養育費

大学生 男性(二十歳)

計算しましたら、三千五百万円を超して、それ以上は怖くて出来ません。私はアルバイトを毎日三時間間において月五万円ぐらいしか働いていないけれど、結構疲れます。バイト代にしたら今まで計算した分だけでも七百ヵ月をゆうに越します。私は一円も請求されなかった。それだけ全部くれる人は他にいません。隣のおじさんだったら礼を尽くします。けれど、ただでくれるその人、両親に私は今まで一番酷いことをしてきました。本当に申し訳ありません。

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(50)

毎年、そんな話が出るのです。

湯の里分校は一学年一クラスの学校ですから、農場関係の職員を含めても二二名という少人数であるうえ、若い先生の希望もあり、年に五名を越える異動があります。稀に十名を上回る異動、つまり半分以上の入れ替わりのある年もあったほどです。だから、毎年そんな話が職員会議で持ち上がるのです。

それは内観による生徒指導は苦勞の割りには成果が上がらないじゃないかという意見と、どうにもならない生徒は制度があるから退学させてもいいのではないかという意見が出されるのです。

十何年も前に「退学しないさせない」運動を始め、ある事件によって「内観」を導入して、そのことが一つの合意となり、学校要覧の生徒指導の計画目標に、きちんと、「放學・退學をさせないように努める」「個人指導では、内的変革を目的とした内



観を実施し、より充実した人間形成をはかる」という文言で記載されました。

それでも、謹慎、停学、退学の処分に慣れている新しい職員には理解困難な教育理念のようであります。「そんな話」は、白熱した教育論議となり深夜に及ぶことも、連日の論議になることもありました。I先生にとっては、初心に返る絶好の機会でありました。

入学定員に満たないからと、学力が不足しているのは承知の上、問題行動が起ころるのも承知の上で入学させておいてどこのつまり退学させることが教育のプロとして許されることなのか。M先生が言います。

差別・選別されてきた生徒なるがゆえに、切るのではなくて繕ってやるのが我等のつとめだ。それには内観が一番だ。O先生。

尽きない論議、忌憚のない物言いの中で、みんながいつの間にか一つになり、生徒のためにはと思ってしてきたことが本当にそうであったかの反省もしているのです。

(筆者は元高校教師)

