自分をさがす　旅にでよう

やすら樹

No. 76
2002 NOV

特集・精神科医と内観

発行　自己発見の会

本当に君に気づいてほしいのは
髪型変えたことではなかった

岩田　優祐※

※いわた ゆうすけ・高校１年生
「現代学生百人一首」（東洋大学刊）より

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。

◆特集 ― 精神科医と内観◆

内観との出合い

北陸メンタルヘルス研究所
草野　亮

私が精神科医となった頃は、精神分裂病は不治の病といわれていた。目の前にはだかる巨大な壁に、あまりにも無力な自分に悩んでいた。ある日、アルコール依存症者（ア症者と略す）との出会いがあった。当時「アル中は死ななきゃ治らない」といわれ、医者の仲間でもあまり歓迎されない病気であった。しかし、原因のはっきりしているこの病気なら、私でも役に立つかも知れない。一筋の光がみえた。精神分裂病の治療は職業として当然真面目にしたつもりであるが、私のライフワークとしてア症を選んだ。その道は想像したような平坦なものではなかったが、そのことが約二〇年後に内観との縁を結んでくれた。

昭和六〇年一月二六日、北陸は大雪であった。これから先の難行を示唆するように思われた。自分を修行の場におくという意味で敢えて厳寒の候を選んだが、恵まれた生活に慣れてきた私にとって不安が大きかった。近鉄線に乗り換え、青い空と早春を思わせるような暖かい日差しに

はじめての内観終了直後（昭和60年2月3日）
前列 故吉本先生ご夫妻　後列 長島先生ご夫妻
後列真ん中が筆者

ようやくほっとした。奈良県大和郡山市の内観研修所に着き、案内を乞うた。頭を青く剃り上げた清楚な青年僧のような長島正博氏との初対面である。受付を済ますと、直ちに二階の座敷に案内された。屏風を立て、私の小学校一年の時に亡くなった母と、その後母親代わりに育ててくれた祖母に対する自分を調べて行く。その間、入浴してさっぱりとした体で、屏風に戻り、厳粛な気持ちで続ける。吉本伊信先生は悟りきった妙好人の風貌で、その雰囲気にはすべてをお任せできるという安堵感があった。しかし、雑念が浮かんできて、集中できない。自分を叱咤激励するが効果がない。現在意識の世界と忘却の彼方の無意識の世界との間には壁みたいなものがあって、その壁のこちら側で堂々巡りをしているようである。一日目はこのような無益な闘いの連続であった。二日目の朝、五時五分前に、吉本伊信師の声で起こされた。あたりはまだ暗く、眠い。寒さをこらえ、跳び起きた。座敷とベランダの欄干をはたきと箒で掃除する。雑巾がけを何十年ぶりにしただろう。三〇分後に屏風内の法座に座ると、吉本師が面接に来られる。その後も面接にうまく答えられるようにと、さもしい努力に汲々として忙しい。薄暗くなる頃になって、ようやく文盲で無学な祖母であったが偉大な人格と献身的な愛をひしひしと感ずるようになった。私がいま生きているのは祖母のおかげであることに気づいた。三日目に、父に対する内観を行った。若くして妻を失い、敗戦による引き揚げで地位と財産を一挙に失い、失意と激動の人生の人であった。私どもの犠牲になって生きて来た父を、私は軽蔑の目で見ていたことを後悔した。寒さと身体的な苦痛に気もそがれがちで、入浴と食事と睡眠の三つのみが待たれる動物的な自分になっていることが情けない。四日目以後、兄弟や妻、職場の人々と順に内観を進めて行った。この頃になると、忘却していたことが、眼前に断片的なある

情景となって忽然と浮かぶようになった。それは次の新しい情景へとつながっていく。無意識世界に沈潜していたことが、意識の世界によみがえってくる。その一つひとつが感動的な場面となって、周囲の人々の温かな愛を感じた。とくに妻にはいうにいわれぬ迷惑をかけて来たと思い、一刻も早く帰ってあやまりたいという気持ちとなった。六日目の午後、予定していた人たちの内観が一通り済んだ直後、私には突然予期しないことが起こった。胸部がジーンと熱くなり、上半身が軽く浮くように感じた。心は爽やかで、うきうきとした気分となった。トイレに立ち、窓外をみたとき、北側の屋根に数日前から残っていた雪があとかたもなく消え、外の景色のどれもこれもが生き生きと喜びを謳歌しているようにみえた。罪深く、卑小な自分に対して、注いでくれる周囲の人々の限りなく大きな愛を身に感じ、ありがたいという気持ちが彷彿と湧いた。最後の夜の床の中では、一週間の大仕事をやり遂げたという満足感と、翌日は家族のもとに戻れるという嬉しさに混じって、内観が終わるというさみしさを感じたのは意外であった。八日目の朝、「今日は最後の日です。皆さん好きなようにしてください。体操でも、内観でも、ブラブラでも、好きなようにしてください」と吉本師のスピーカーの声が流れた。しかし、三々伍々と掃除を始めていた。名残を惜しみながら私も丁寧に最後の掃除を行った。吉本師を囲み内観者全員の座談会の後、身も心もさわやかに、満足して散会した。久しぶりに見る外の世界は、光に満ち、別世界のように感じられた。

内観によって、二度の大病で死をみつめながら過ごした日々のことが私には思い出された。病室は外界から遮断され、死の恐怖との孤独な闘いであった。外形的には内観と似ていると思った。病気回復後も再発の不安と死の恐怖がなお続いていた。それ以前、人生の恥部と考えて

いた期間（死を意識しながらの日々）は、私にとって貴重な人生の宝と思うようになった。内観研修所より戻った直後、感動の薄れぬうちにと富山市民病院でア症に対する内観療法を開始した。郷里に戻られたばかりの長島先生が面接ボランティアを申し出て下さり、北陸内観研修所で道野看護士（故人）が内観体験をして加わった。二年後に私は福井県に転出のやむなきに至ったが、吉本博昭先生に引き継がれ、現在まで十七年もの長い期間継続されていることに感謝している。

私は新天地を福井県に求め、うつ病や心身症に対する内観療法を試みたが、五年前に長年勤めた公立病院を定年退職した。それを機に、四国遍路の旅に出た。数珠を片手に、金剛杖をついて死装束で歩く。遍路とは仏になって歩くことであるという。それは宇宙の大いなる力に身をゆだね般若に至る道である。般若とは「人間の心の奥深くに眠っている輝く光の扉を開けるための理（ことわり）」であるという。仏とは時間・空間を超越した「姿なき仏」で宇宙の真理・法則と考えてもよい。私は遍路に魅せられ毎年春になると出かけて行く。内観は自分の内心の声に耳を傾け、ありのままに（自然に）生きることである。それは宇宙（あるいは自然）の法則に従って生きることであるといえよう。空海は「仏になる」というが、それは宇宙と合体することである。そのように考えると、内観と遍路の真髄は同じではないかと私には思われるのである。

思い返せば、私は内観と出合って以来、仕事は常に内観との関わりが深い。いま、富山県に戻りある民間精神病院で精神分裂病に対する内観療法のお手伝いをさせていただいている。精神科医になって果たせぬ夢に再び戻った気持ちでうれしい。私生活でも、もし私に内観との出合いがなかったなら、違った心の人生を歩いていただろう。いま程の充実感を得られなかったと思う。

◆特集―精神科医と内観◆

答えは用意されていない

村井病院　精神科医師
中島武志

内観は精神修養の一つの方法に位置づけられます。人間を練るといわれます。自己発見ともいわれます。こうした効果を持つものは、現在、他にもたくさんあります。その中でなぜ内観をとりあげるのかというのが今回のテーマであります。ところで急いで付け加えておかなければならないのですが、幾つかの方法を取り上げてその優劣をつけようというのではありません。内観と出合えて良かったなぁというのです。精神科医として、その知った内観を活用できてよかったなぁというのです。そんなことをこれから述べたいのです。

精神医学の中に精神病理学という分野があります。そこではさまざまな心理学理論や精神療法理論と出合うことができます。有名無名を問わず雑多ともいえますが、いずれも人間の精神活動を見極めたい、それを踏まえて精神的変調に有効な手段を見出したい、という切実な思いから発していることは明らかです。中でも、あの有名なフロイトが精神分析理論というものを体系化して以来、この理論を多かれ少なかれ意識し、又は基礎にすえて精神療法がなされてきたといっても過言ではない現状にあります。ですから、我々精神科医をめざす者はこの理論の勉強をします。これは勉強する程に面白みが増してくるということになっているみたいです。何よりしっかりした言語化がなされているので明解です。文化現象とい

ったものまでも解説してしまう位の明晰さをも誇っています。でも、難もあるのです。勉強にあまりにも時間がかかるのです。攻略本を読んで試みるといった様なやり方は全く通用させない、といった位の徹底した訓練を要します。

こんな勉強を続けている時、森田療法と出合いました。そのいわば大づかみに本質をとらえてしまって放さないといった趣のある観点にいたく魅せられてしまったのです。そしてこれをきっかけにして内観への道がひらけました。医者になって七～八年たっていました。それからは呱々の声をあげたばかりの内観学会へ入らせていただき、吉本伊信師から送られてくるテープや冊子で勉強しながら、集中内観を体験させていただきました。

森田療法もそうなのですが、内観においても、用語とか、理論化体系化は、精神分析の理論に比べてとうてい及ぶものではありません。人によってはこれをマイナスと見るむきもあるのですが、どうでしょうか。一概にそうとばかりも言えないのではないでしょうか。理論や言葉がかえって邪魔なるということもあるのですから。例えば治療に応用した時、理論にとらわれてしまって、理論をそのケースにあてはめるといった、逆転した行為がなされる危険は非常に大きく、実際これが大問題にもなるのです。答えがわかっていて、それにあてはめてゆくようなことが、慣れた人においても気をつけていないとしばしば起こるのです。ところが、私が体験した内観では違っていました。言語や理論にとらわれることなく、内観という型に沿って素直に集中してゆくと、そこに自ら答えは出てくるのですが、それは未熟な者には未熟なままに、習熟したひとには習熟したなりに、人によって、又場所や時期によってそれぞれ違う答えが出てくるようなのです。どうも答えは用意されていない。そしてそれらのどれが正しい答えなのかと問われれば、いずれもが正しいといってよい

のです。その時に心の底から納得して出した答えであれば、つまり腑に落ちれば、それは正しい答えといってもよい、と内観ではいっているようなのです。答えが予想されていて、指導者が導いてその正しい答えに達してあげるといったようなやり方の療法ではないのです。内観では指導者は寄り添うだけ。一人一人がその時に合った腑に落ちる答えを見い出せる様に寄り添っていてくれるといえます。ここに内観の持つすぐれた面がみてとれます。又、答えの出し方についても独特です。つまり腑に落ちればよい。その落ち方は人さまざまで違っていても良い、とこう割り切っているみたいにみえます。幼き者は幼きながら、悩める者は悩めるままに、悩んでいない人もそれなりに、何か自分なりの答えを自分なりに見い出して腑に落ちる。その人の持つ答えの出せる能力というものを始めから信じているといった観点があります。集中内観という練習の場を持つことで、自ら人は自分の持つその能力を発揮してゆけるようになるというわけなのでしょう。

こんなことを考えながら、私は或る人物を思い出します。有名な人ではありませんし、内観に達した人でもありませんし、内観のやり方についてもあの型に沿っているとも到底いえないのです。しかし、確実に内観をしたのです。若くして精神を病んだため、人生の大半を精神病院で過ごしました。時にまわりの人達を悩ませる言動もありました。そうこうしている時、彼が心から信頼する医師によって内観を知ります。その医師が彼を大和郡山へ連れていきまして、吉本伊信師の前で、二人して屏風の中へ入りました。していただいたこと、して返したこと、迷惑をおかけしたこと、と題を与えられても、彼はそれについて答えられません。小さい頃からのことを次々と思い出してゆくだけでした。しかしこの一週間で、彼はその信頼する医師に対して、信頼がより絶対のものとなり、吉本師

のお言葉が大きな意味を持つことに気づきました。彼はその後何年たっても、この二人の師に対する思いは変わらず、そしてことある度に内観をするといって個室にとじこもるようになったのです。悪いことをしたといって涙を流すのです。さて、これで病気が良くなっていったかというと、残念ながらそうではありませんでした。時には生活は乱れ、荒れることを繰り返さざるを得なかったのです。ただしかし、内観はその都度、彼にある答えを与えてくれました。即ち、自分によくしてくれた人への感謝の念と、それを時に忘れてしまう自分の至らなさを反省するということを。内観をするたび、何か答えを見つけ出していた彼の姿を思い出します。ところで、何かをする毎に達成感があり、何かを発見できるという時、大きなよろこびを伴います。よろこびがあるというのは精神療法を療法たらしめているとても大きな要素です。彼が涙を流していたのはこのよろこびと関係があります。彼はこのよろこびを体験したくて内観をしていたのではないかとさえ思えるのです。

最後にもう一つ、内観について、ちょっと抽象的な言い方になりますが、とても大事な点を付け加えます。それは、内観は世界の中に置かれてある自分というこの観点をはっきりさせてくれるように思える、ということです。これが内観の大きな特徴となっているのです。つまり極めて実存的な哲学をもっているのです。自己をみつめる方法でありますが、他者との関係において自己のあり方をみつめる、これは実に具体的にすることができるということであります。観念的になって、自己とはああだこうだと、主観的観念のどうどうめぐりをしてみたり、かくあるべしという観念へのとらわれに陥ることなしに、自己を具体的にみつめることができると思うのです。この一点だけをとりあげてみても内観に出合えて良かったなあとしみじみ思える程のものなのです。

◆特集 ― 精神科医と内観◆

神経症持ちの精神科医にとっての内観

医療法人親仁会　さかき診療所
高口憲章

お節介ながら、この特集をお読みいただくにあたって、内観（療法）を取り巻く精神医学界の状況を知っておいてくださいますと有益かと思いますので簡単に紹介しておきます。

精神科医の精神療法（心理療法と同じ意味ですが、どういうわけか私どもの業界ではそう言う習わしです。悪しき権威主義の産物かも知れません）に対するスタンスは様々です。アメリカではブレが極端で今どき精神分析をやっていては教授になれぬと聞きますし、精神科の治療は薬物療法一本槍にして精神療法なんぞ止めちまえというなんとも乱暴な向きもあります。日本では中庸的ですがなんらかの精神療法に強い親和性を持って意識的にやっている精神科医は少数派です。まして内観療法となりますと極く少数派です。こんなにシンプルでいて滋味深く、稀ならず劇的な改善が得られるすばらしい療法がなぜ？といぶかしく感じるのですが、心理療法を精神療法と言いたがるのと同じ理由からかと推察します。四年前に内観医学会が発足しましたのでこれからは状況が変わるかと期待しています。

さて本題です。私の精神科医としての育ちや在り様には、かなりの屈折やいびつさがあり、今だに自分が本物の精神科医なのだろうかと不安ですし、そのことによる防衛的な肩意地張りの気負いから抜けきれません。そろそろ定年なのに若い人みたいなアイデンティティーの不確かさを抱えています。そんな妙な精神科医にとっての内観というわけですが、いいテーマをい

ただいたと有り難く思います。前置きが長くなりますが、私にとっての救いとなっている二つの療法との出合いとその後を披瀝して編者のご期待に沿いたいと思います。

内科系研修一巡のあと外科を十数年やり、思うところあって四十の手前で精神科に転向しました。二年の暇を貰って精神科の初期研修に出て、後は古巣で患者さんを相手の独学です。師匠持てずの野育ちですから我流に堕していまいかとの恐れは今もつきまといます。看板の書きかえはひどく難儀なものでした。教科書どおりに心因性の鬱病が出てくるわ、三十過ぎから持病になった人前でのあがり癖はやたらと悪化するわで、散々苦しみました。抑鬱気分の苦しみには小学校五年生のときの集団的いじめられ体験以来の慣れがあって耐えやすいのですが、あがり癖の方はといいますと、かつては群衆の前での演説を即興でこなしていた自分が仲間内でのミーティングですらあがってしまう始末ですから、もうプライドもなにもボロボロで、しんから惨めでした。

精神科医たるもの、なにか一つは治療技術としての精神療法を身につけるのが望ましいのですが、それもさることながら穴かドブにでも落ちてもがくようなものでしたから、とにかく自分の苦しみを救ってくれる療法に巡り合いたくてワラにもすがる思いでした。手当たり次第に手を出してみては失望し、どれもこれも性に合わず絶望しかけておりました。先輩医師に相談するとか薬で楽になるとかの手があったはずですが不思議なほどにそのような機転が効きませず、自分の性格的な弱さのせいで苦しいのだと、ひたすら自分に鞭を当てるばかりで油の切れた歯車をぶんまわすような所行でした。

自分の救いとなる療法との出合いは、森田療法の方が先でしたが、不埒な出合い方でした。

なんでもよかったのです。疲れ果てていましたから、奈良の空気を吸って安らぎたいのが本音で橿原でのその学会を覗きに行っただけです。目から鱗、地獄で仏、「俺の苦しみは神経症の苦しみだったのか！」と初めて合点がいきまして、これで救われると直感しその場で決心して森田療法へののめり込みが始まりました。

内観療法との出合いも不埒でした。翌年の森田療法学会の会場でレイノルズ先生が「森田の治療者は内観を経験した方がいいです」と。じゃ、森田の肥やしに内観をと、愛知での内観療法ワークショップに顔を出し、三木先生がソフトで良さそうだなと奈良内観研修所へ。（きっといい肥やしになるんだろうが、この療法は足がしびれてきついなあ）。前半はコヤシ・コヤシと言い聞かせてそれなりに集中しておりましたが、当時は嫁姑問題の板挟みになっていまして母親への内観はとんと深まりませんでした。四日目でしたか、妻についての内観となりました。今度は唐突に、目から涙、極楽で仏。肥やしどころか、もうただただ嬉しいばかりで決心するもなにもない、遠慮なくそのまま内観の世界の住人にしてもらいまして、今日に至っております。

「どの精神療法を選ぶべきか、それは自分にとって肌合いの良いものを選べばいいのです。それぞれの療法の創始者の伝記を読むのもいいでしょう。好きになれた人の療法があなたに合った療法なのです」とは、この道の大御所の神田橋先生の言葉ですが、結果的にはまったくそのとおりでした。臨床上の要請以上に自分の苦境を救うための暗中模索の結果の出合いでしたから、はじめのうちは悪いけれども患者さんよりも自分のためが先でした……いや、今でもやはり同じです。まずは自分のためのものです。内観のルーツをたどりたどれば、親鸞に行き着

くのでしょうが、歎異抄のなかに「自分は父母のために祈ったことは一度とてない。いつも自分のためにしか祈ったことがない」との文言があります。徹底して自分のためだけの祈りが親はもとより人すべて、森羅万象への祈りに転化していったのでしょうね。臆せずにひそみにならうと致しましょうか。

内観は森田療法とともに私の神経症人生の支えであり続けています。はじめのうちは治療技法として患者さんに提供するものでしたが、段々にこなれ馴染んできますうちに、この頃では自分が内観を通して得たところをそっと差し上げるのもいいかなと思うようになりました。一方でひどい不全感も抱えています。集中内観の指導体験が初期のたった五例しかないのです。治療環境上の制約のために外来診療の場での工夫をこらすことしかできません。定年を機に森田療法の施設と内観研修所を開きたいと考えています。森田と内観にひたりきりたいものです。余生を二つの恩ある療法に捧げ尽くしたいものです。それでやっと本物になれてアイデンティティーの揺れからも不全感からも解放されそうに思えます。

内観をやってきて一つだけ困ったことがあります。たまぁにカミさんとやり合うことがありますと、敵の殺し文句は、「あなた、内観をやってきたひとでしょ！」でして、こちらは池の鯉みたいに口をぱくぱく、とうてい勝ち目はありません。

母は重度の脳梗塞を繰り返し精神活動は絶えてしまいました。妻がすすんで介護休暇を取ってくれて、在宅介護中でしてありがたいことです。深まらなかった母への内観を命あるうちにやり直せとの天の配剤でしょうか。ベットの脇で日常内観をいたします。

◆シリーズ〔内観をめぐるはなし〕第三三回

逆抵抗

内観研修所　真栄城　輝明

「何度遅刻すれば済むんだ！いい加減にしろ」温厚な森田先生が珍しく激怒している。怒りの矛先は、スーパーバイジーの健作。スーパーバイジーとは、スーパーバイザー（指導者）からすれば弟子のようなもの。

森田先生はベテランの臨床心理士として長年病院臨床に携わってきたが、最近はその傍らに大学の非常勤講師や大学院の臨床実習、あるいは若い臨床心理士のスーパービジョン（指導）なども引き受けていて、多忙な毎日である。

健作は臨床心理士になってすぐの頃、森田先生がまだ今ほど忙しくなく、ほとんど病院の中だけで仕事をしていたときに、師匠をと慕ってやってきた、いわば最初の弟子であった。

ところで、内観療法やカウンセリングなど、心理療法に従事している臨床心理士は、その仕事の特殊性からクライエントを診る眼だけでなく、自分自身を観る眼を養う必要がある。

そのために、とりわけ初心者は、師匠に付きスーパービジョンを通して自分の眼を養う。

健作の一年目は、ほとんど週の半分をまるで付き人のように森田先生の後を付いて回った。それほどに健作は、師匠の森田先生を尊敬し、惚れ込んでいたのである。

そして、そんな健作を森田先生もことのほか可愛がって、それこそ手取り足取りの指導風景が続いた。学会や研究会にも同伴した。シンポジウムや症例検討会で発言するときも健作を視野に入れることを忘れなかった。健作にすれば、研究会で的確に歯切れ良くコメントし、学会でも一際目立つ師匠が誇りであった。

師弟のハネムーン・ステージは、三年が過ぎ四年目に向かっていた。

幼少期に父親と死別した健作は、師匠の森田先生を父親のように感じて、慕った。いわゆる精神分析でいう転移である。しかしこのことが、スーパービジョンの障害ではなかった。

問題は、スーパーバイザーの逆抵抗であった。これは、アメリカの精神分析家・ストリーン博士によって注目された治療者側に発生する治療を妨げる態度のことであり「クライエントの抵抗がみられない心理療法があり得ないのと同様に、治療者が逆抵抗を伴わずに治療をおこなうこともあり得ないのである。（中略）治療者とは、クライエントによく似て、傷つきやすい人間なのである」（逆抵抗・金剛出版）と説明。

また、「逆転移が、クライエントに対する治療者側の情緒的な反応を指すのに対し、逆抵抗とは、治療の進展を阻む治療者側の行為や振る舞いを指す」というふうに逆転移に比べて、具体的な行動に表れるので分かりやすいとされる。この場合、治療者とクライエントの関係は、スーパーバイザーとスーパーバイジーに置き換えてみることもできる。

三年を越した頃、これまで一度たりとも遅刻をしたことのない健作が時間に遅れるようになった。しかも立て続けに、である。

それなのに、どういうわけか森田先生はそれを取り上げなかった。そして、とうとう冒頭の激怒事件になってしまった。

その夜、森田先生は次のような夢をみた。

「洋服タンスの整理をしていたら、お気に入りのブレザーが出てきた。健作なら喜んで着てくれるだろうと思い、プレゼントする。嬉しそうに袖を通したまではよかったが、健作には小さすぎて肩のあたりが窮屈そうである」

そのとき、先生はすべてを了解した。健作はすでに師匠を超えていた。激怒は、自分の中に見捨てられ不安がよぎっての逆抵抗だったことを洞察した先生は、「もう、きみに教えるものがなくなった」と卒業を言い渡した。

医療と内観（第十回）

富山市民病院精神科
吉本博昭

失語症家族

前回は、紫陽花の花の色は育った土壌によって変わることを例えに、家族の大切さに触れました。今回はその続きです。

A子さんは、女性のアルコール依存症です。外来通院や自助グループの断酒会にも参加して二年半近く断酒を続けていました。ところが、お盆に集まった高校の同級会に参加した際に、乾杯時にビールを口にしてしまいました。その後は、家族に隠れての飲酒が始まり、ついには職場でもアルコールを口にするようになり、ロッカーに隠していたウイスキーの瓶が見つかり長年務めた会社を辞めなければならなくなりました。ところが、一ヶ月先に息子の結婚式を控え、幸せを前にした相手のお嬢さんや息子にこの事実を知らせるのが不憫で、なんとか二人にわからないように治せないかと、A子さん夫婦がアルコール外来にやって来ました。

この事態に対して、私はその夫婦に「あなたの家族は失語症家族ではないですか」と問題を投げかけました。この失語症家族という言葉は造語で、医学的にこの用語はありません。A子さんのお父さんが脳梗塞後に失語症になっていた為に、とっさにこの比喩の方がわかりやすいと思って使った経緯があります。

失語症は、脳梗塞や脳出血、交通事故等で脳が損傷され、その障害場所が言語中枢といわれる場所に及んでいると出現します。症状は言葉の障害ですが、話す、聞く、読む、書くなどの機能が、障害された部位の違いによりいろいろ機能の障害を生じます。失語症は、舌や口唇の運動麻痺によりろれつが回らない状態と異なり

ます。例えば、思うように話そうとすればかえって言葉は出ないのに、痛い注射でもされると無意識に「痛い」と言葉が出たりもします。他に、言葉は話す事ができても、話を聞いて理解することが出来ないという失語症もあります。A子さん夫婦は、息子や嫁になる女性に対し、再飲酒の事実やA子さんの飲酒にまつわる気持ち、夫としての複雑な思いを伝える事は可能なはずです。息子さんも同じ屋根の下に住んでいて、薄々はお母さんの飲酒を知っているのかも知れません。この家族には、恥や嫌な事が発生した場合、相手の立場を配慮してという建前のもと「話さない」「知らない」「聞こえない」という誤った対処方法を利用しやすいのかもしれません。つまり家族間で言葉があっても、生きた対話がない、くさい物に蓋をする、そんな家族を失語症家族と称したのです。

失語症からの回復に言語訓練が必要ですが、失語症家族にとっても同じ事が言えます。今までのコミュニケーション方法を捨て、新しい方法を身につける必要があります。その為には、家族間で大事な情報を隠すのではなく、良いこと悪いことも共有する必要があります。A子さん夫婦には息子とフィアンセに事実を伝える事を勧めました。更に、物事の捉え方もA子さん夫婦側からのみでなく、息子さんやフィアンセ側からの見方も大切であることを告げました。特に、フィアンセがこの事実を結婚してから知った時、嫁として知らせてもらえなかった悔しさや寂しさと同時に、臭い物は話さず知らずという失語症家族の一員に身を染めていくという二重の悲しさについても触れました。私は、内観体験夫婦であれば、単に情報の共有だけでなく共感を伴った言葉のやりとりがあり、失語症家族は卒業していると思っています。

後日、A子さん夫婦が外来に現れ、「結婚前に事実を話して良かったです。無事に息子の結婚式をあげることができました」と報告を受けました。まさに、失語症家族からの回復の始まりを聞く思いでした。

◆伯耆の国から 34◆

日本語教師ボランティア

米子内観研修所
木村秀子

縁あって六年程前からNGO（非政府組織）のボランティア活動に関わっている。会の名称はNGO国際セーヴァの会。セーヴァというのは梵語で奉仕ということらしい。主としてインドとタイで活動しているが、タイにおける日本語教師ボランティアはその主たる活動の一つである。タイの中でも特に貧しい東北タイに日本語教師を派遣して、中学・高校での日本語教育の手助けをするというものである。タイにはいくつもの日本企業が進出していて、そこで働くことはタイの子供達にとって大きな夢の一つになっており、日本語の学習は熱心に行われているようである。

NGO国際セーヴァの会では毎年、タイに行って下さる日本語教師ボランティアの方を募集して派遣しているが、何しろ小さなNGO団体なので、往復の飛行機代（約十万円程）は勿論、滞在中の生活費（月二万円位）も自費ということで、そこまでして行って下さる方はそう多くはなく、毎年人集めに苦慮している。

タイ側の受入れ態勢は良くて、住まいは教員宿舎（無料）が用意され、現地のタイ人教師と一緒に住むことが一般的だが、時には校長先生の個人宅にホームステイしながらのボランティア生活という場合もある。いずれにしても、タイに着いてから、英語のできる先生を頼りにタイ語を覚えていき、教材も自分で作って日本語を教えるのであるから、波瀾万丈、日々新しい体験のオンパレードで、これ以上有意義で刺激的な毎日はそう滅多には体験できないであろうという程のものである。

現在東北タイの六校が派遣先になっており、昨年は現地事務所も開設され、現地代表として日本人男性のMさんが常駐して下さって、日本語教師ボランティアの方々のサポートや日本との連絡など、いつでも対応できる態勢も整えられた。このMさん自身も、この六年間、毎年日本に二ヵ月程帰国しては、その間働いてお金を作り、それをタイでの生活費に充てるという、まさにボランティア一筋の生活である。

一昨年には米子からもA子さんが日本語教師ボランティアに参加して下さった。A子さんの派遣先は六校の中でも特に田舎で、とに角、店などは全くなく、日本にいては想像もできないような環境の中での教師生活だったらしい。一年間の教師生活を終えて帰国したA子さんに皆が「よく頑張ったね」と言うと、「タイの人達の手助けをしてあげたいと思って行ったのに、私の方がタイの人達から沢山のことをして頂き、沢山のことを教えてもらいました。このままでは、私はしてもらっただけで、お返しをしないまま迷惑をかけただけのことになってしまいます。もう一度タイに行って、今度の一年間はお返しができるように頑張ってきます」と言って、本当に再びタイに行き、同じ学校で一年間日本語教師をされたのである。彼女の言葉を聞いてピンときた方もおありと思うが、彼女は内観体験者である。「初めてタイに行った時には、現地がどういう状況なのかよく分かっていなかったので、外国でボランティア活動ができるというワクワクした気持で出発しましたが、今回、現地での生活を一年間体験した後で、再びそこへ戻って更に一年間ボランティアをしようと決心するのは大変でした。でも、お返ししないままでは一生後悔すると思い行くことにしました」と言われていたということである。

A子さんの他にも、定年退職された元教師の方など、これまでの日本語教師ボランティアに参加した人の内、約半数が内観体験者である。

♡シリーズ♡心にひびく内観㉘

マイナスがプラスに

瞑想の森内観研修所
清水草露

集中内観直後のご感想から、掲載させていただきました。

■　会社員（三三歳・女性）

私がここに来た目的は、母親を許すためでした。母親を悪の権化のように思い、でも何か釈然としなくて許してやろうかと思ってまいりました。

しかし内観三日目に「嘘と盗み」をし、今までの自分の悪行に驚き、四、五、六日目と続く内に、自分の心の中にあるもの凄い大きさの虚栄心に気づきました。自分を飾り立てたくて、アクセサリー、化粧品、洋服と、片っ端から親のお金を盗み、万引きしました。この性根は子供時代からあり、親の躾とは全く関係ありませんでした。親・兄弟のことも「身なりに構わないセンスのない人達」と思い、バカにしていました。働くようになっても、給料のほとんどは虚栄心を満たすために使われました。ただし、いつも心は何か充たされず、自分には何かが欠けていると思っていました。私はそれを自分の虚栄心とは思わず、親の躾のせいと思っていました。

私には、感情を感知する能力が欠けていたのです。

こんなに自分の中に恐ろしいものが潜んでいたとは、本当に驚きました。でも今気づいて、本当に本当に良かったです。もし気づかなければ、今後も同じ過ちをし続けたでしょうから。最後の日のお昼のチラシ寿司は、一人暮らしをしてから母がタッパーに入れて持たせてくれたチラシ寿司と同じ味でした。とても美味しかった！　夜寝るときは、虫の音と自然の風と雨音

をバックにして寝るなんて、私にとって本当に素晴らしい体験でした。又、人生の転機に来させていただきたいと思います。

■　　中学生（一四歳・女性）

内観をして、自分が、本当に愛されていることがわかりました。

今まで自分は「不幸だ。可哀相なんだ」と思っておりましたが、そんなことは全くなく、幸せだったのです。

自分の幸せを気づかないことほど不幸なことはありません。母の「人は考え方によって、世界一の幸せ者にも世界一の不幸者にもなれるんだよ」という言葉が今、やっとわかりました。みんなが認めてくれたのに疑っていたということは、せっかく私のそばに居てくれている人達に対して申し訳ないことでした。

自分をきちんと見ず、まわりを見ずに、「自信がない、死にたい」なんて、勝手でした。

父は私が小学六年の時に亡くなりましたが、そのこともこれで良かったのでは、とまで思えました。

助かっても喋ることは出来なくなると医者に言われたのです。つまり植物人間になってしまうということです。

そんな父を見るのは辛いです。

安らかに眠った父の顔は優しくて、ちっとも苦しそうではなかったです。

きっと私のことを見守ってくれているんだと思うと、どうして私を残して死んでしまったのかという気持ちは消え、「短い間しか一緒にいられなかったけど、楽しい思い出ありがとう」という気持ちになれました。

マイナスにしか考えていなかったことが、プラスに見えてきた気がします。

生きていることが楽しく、将来が楽しみです。また、規則正しい生活をしていて、久しぶりに心地よい空腹感を感じました。

生きていることを実感し、嬉しくなりました。心身共にスッキリしました。ありがとうございました。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(70)

S太郎は、嘘と盗みと校則違反について調べていました。初めは嘘や盗みが自分にもあったことに驚いていました。回を重ねるごとに、涙声で報告するようになってきました。

「僕は、盗みなどしない美しい人間だと自分を信じてきました。だから犯罪を犯す人を自分より下で馬鹿な奴と見下げていたのです。でも、こうして捜してゆくと僕にもあるんです。自分のことは見ないで他人のアラばかり捜していた薄汚い奴でした」

「幼稚園時代、ミカちゃんという友達が亡くなりました。先生の前で僕は悲しそうにしていましたが、それは良い子に思われるための演技でした。本当はざまあ見ろと思っていました。それは、裏山でミカちゃんに暴言を吐かれて、そのことをずっと恨んでいたからです。でも、今までミカちゃんがなぜ暴言を吐いたかの原因がわからなかったのですが、内観して思い出しました。僕が約束を破って帰ろうとしたので、ミカちゃんは暴言を吐いたのでした。自分に原因があることを思いもせず、長い

間ミカちゃんを恨み続けていました。

内観によって恨みが消えるとともに、ミカちゃんに対し、約束を破ったことや死んで良かったと思ったことを、心から謝りたいと思います」

S太郎は正義感の強い生徒でした。そのために物事の黒白をはっきりとつけるまで引き下がらず、トラブルが絶えませんでした。自分が正しいのにどうして先生はナアナアで済ませようとするのかと、仲裁の先生にまで食ってかかる始末です。

内観を勧めると、僕は反省するような悪いことは絶対してないから、そんなもの必要ありませんと頑なに拒みました。しかしそこはI先生、じわりじわりと攻め、ついに説得に成功したのでした。

S太郎は内観の最後にこう言いました。

「僕には人を非難したりする資格はこれっぽっちもないのによく人の批判ばかりしてきて、とても恥ずかしいです」

内観終了後のS太郎の生活は大変楽しそうで、彼を攻め落としたI先生は大満足です。

（筆者は元高校教師）

寄稿

和歌山「心のシンポジウム」に参加して

竹子会　松野　威

九月二八日、和歌山城に近い和歌山市勤労者総合センター文化ホールで、和歌山内観研修所主催の「第十四回心のシンポジウム」が開催されました。昨日までの雨空が、当日は晴れ間ものぞく良い天気になりました。

和歌山内観研修所が創立二十周年を迎えた今年は、「内観法で創る、心の幸福回路」のテーマで研修所代表の藤浪和子先生のお話しと、藤浪先生とゆかりのある方々とのパネルディスカッションの内容です。会場には約百五十名の方が参加され、補助席を用意するほどでした。和歌山市長をはじめとしたお祝いの言葉もよせられ、また会場にはテレビや新聞などマスコミ関係の方もみえられていました。協賛企業から紀州備長炭を材料にした「いやしの箱」の提供もありました。

第一部では、藤浪先生と元大学教授の村田先生との対話形式でのお話しでした。初めての人にでも判りやすい言葉でお話しを聞かせていただきました。村田先生の的確な質問に、その都度具体的な事例をあげてのお話しでした。いつものやさしい受け答えでありながら、聞いている人の心に届くようにと一生懸命お話しくださいました。照明を落とした会場は、水をうったように静かで、藤浪先生のひと言ひと言を聞きもらすまいという空気でいっぱいでした。

また、吉本伊信先生の録音テープや、少年の内観の録音テープを交えてのお話しも、わかりやすく聞くものの立場に立っての心遣いが伝わってきました。

十五分程の内観体験もありました。初めての方も、自然と小さい頃の自分に出会えるように、ゆっくり、ゆっくりとまるで母親が我が子を見守るように導いてくださいました。会場が内観

研修所になったようでした。

第一部が終わり休憩の間、参加された方が会場に並べられた内観関係の書籍や、「やすら樹」のバックナンバーを熱心に手にとられていました。第一部でのお話しで内観に興味をもたれてのことだと感じました。こうしてたくさんの方が内観と出合っていくのだなと、うれしくなりました。

第二部では、村田先生がコーディネーターとなって、三人のパネラーの方と藤浪先生を交えてのパネルディスカッションでした。パネラーの三人の方は主婦、教育関係、企業関係の方々で、ひとり、ひとりの体験談や、内観に対する思いをそれぞれの立場から、お話しくださいました。なごやかな雰囲気の中で、新たな気づきもあり、涙することもありました。

会場からも、パネラーの方と会場の皆さんとの心をかよわせたいとの思いで、力強く体験談を語ってくださる方があり、自然に、大きな心に響く拍手が沸き起こり、壇上・会場がひとつになりました。また、青少年をみまもるボランティアの方や、ひきこもりの青年への対応に思い悩んでいる方の質問があり、それに対するお答えにより、その方々も何か解決の糸口となるものをみつけられたようでした。

藤浪先生が和歌山の地に内観研修所を始められて二十年。シンポジウムも今年で十四回を数えます。今では和歌山の看護学校で内観が授業のひとつに組み込まれています。今まで何人、何十人、何百人、何千人、何万人の人々に幸せの種をまかれてこられたことでしょう。

今年は藤浪先生をはじめ、コーディネーター、パネラーの方々と、会場の方々との心の交流がいっぱいにひろがったシンポジウムでした。会場に参加の子供たちから、研修所所長の藤浪紘先生と和子先生に花束が贈られ、研修所創立二十周年へのお祝いがありました。

この子供たちと共に三十周年、四十周年へと思いをひとつにするシンポジウムでした。ありがとうございました。