

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

57

1999 SEPT.

特集・・九州の内観療法

発行 自己発見の会



長い間、私は私に抵抗した、
とうとう、私は譲歩した。

旧き人間が飛散するとき

新しき人間が目覚める、

汝がこの「死して而して生きる」を

経ざる限りは、

汝は、暗き地上において

陰うつなる旅人にすぎない。

ゲーテ ※

※ゲーテ 詩人・小説家 (1749~1832)

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。

内観指導の現状と問題点

指宿竹元病院院長 竹元 隆 洋

当院の内観指導は一九七五（昭和五〇）年九月からアルコール依存症（ア症）のための治療法として開始された。その後シンナーなどの薬物依存症や非行、不登校、ギャンブル依存症など雑多な疾病や問題にも対応している（表1）。圧倒的に数多い入院ア症の内観では、前頭葉萎縮や肝炎などの慢性的身体障害と性格的偏位などのために内観が深化しにくい指導困難例が多い。一方、不登校や非行などの外来内観者の場合には、動機づけが不十分で一日目や二日目の中断者が多い傾向がある。

内観指導を開始して、すでに二四年になろうとしているが、ア症者の場合には、再入院患者



病院玄関と内観研修所

の比率が高い。そのために内観体験をくり返している例も少なくない。患者さんの自覚としては一回目より二回目の方が内観は深化したと言うのだが、指導者の感想としては要領をのみ込んで表面的に流れてしまっていると

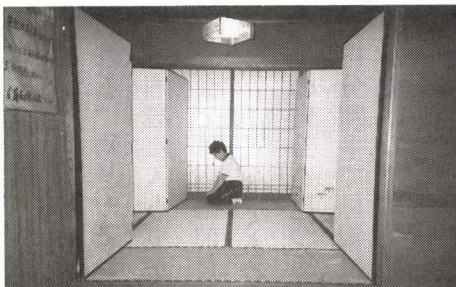
しか感じられない。一九八一（昭和五六）年からは指導者研修会を年三回開催している。二〇人程度が参加して指導困難例について討論する。この会で語られる内容を聞いてみると指導者たちの熱心が伝わってくる。ともすると内観者に対する期待感が大き過ぎて、内観者にプレッシャーをかけてしまいかねない危険性すら感じられる。確かに病院は病気を治すところであり、治療者（指導者）の責任感が、つつい

表1 内観者の疾病・問題

疾病及び問題	1996年		1997年		1998年		合計	
	例数	%	例数	%	例数	%	例数	%
アルコール依存症	130	77.3	140	71.8	129	67.9	399	72.2
躁うつ病	2	1.2	10	5.1	7	3.7	19	3.4
精神分裂病	9	5.4	6	3.1	4	2.1	19	3.4
心因反応	3	1.8	2	1.0	2	1.1	7	1.3
神経症圏	2	1.2	3	1.5	11	5.8	16	2.9
薬物依存	4	2.4	5	2.6	4	2.1	13	2.4
ギャンブル依存	1	0.6	7	3.6	2	1.1	10	1.8
不登校	7	4.2	3	1.5	7	3.7	17	3.1
非行・素行不良	2	1.2	9	4.6	6	3.2	17	3.1
家庭内暴力	1	0.6	0	0	2	1.1	3	0.5
アダルトチルドレン	1	0.6	1	0.5	1	0.5	3	0.5
夫婦関係改善	1	0.6	1	0.5	2	1.1	4	0.7
自己啓発・研修	2	1.2	1	0.5	5	2.6	8	1.4
子供の病気・問題	3	1.8	7	3.6	8	4.2	18	3.3
	168	100	195	100	190	100	553	100



内観研修所正面



内観研修所八畳間

肩に力を入れてしまっているようである。吉本先生は「指導者は内観者についてゆくもの」と説いておられた。指導者が気負いすぎると、期待を裏切られた時のショックが大きいの。そのため内観指導の意欲さえも低下することを私は恐れている。内観が病院精神療法として、いつまでも長続きしてくれることこそ重要な課題である。あまり気負わず、内観者について行くように心がけたい。

内観指導者体験記

指宿竹元病院看護士 東中川 並

昭和五三年に当院に勤務、五四年四月には奈良の吉本先生の内観研修所に行き、自分でも内観のすばらしさを体験したのを記憶している。その後当院での内観指導者として現在まで携わってきた。当初の内観者は殆ど当院入院のアルコール依存症患者さんを対象に集中内観を導入していた。また自己啓発を目的とする外部からの内観者も随時受け入れていた。その内観者の中で私自身の心の中に今でも残っている内観者について述べてみたいと思う。

M氏。当時三九歳男性、入院四ヵ月。内観前の座談会では「内観を受けないと退院ができない」というのもあるが内観終了者を見ていると何

かが変わっているのに気づく。自分も少しでも変わるのであれば内観を受けてみようかという気持ちになった」と言われる。殆どの患者さんがこのような軽い気持ちで内観に入る事が多い。しかし内観終了後の座談会では内観前との気持ちの変化に驚かされる事がしばしばである。

M氏は「はつきり言って過去の自分を見つめるのは恐ろしい面があった。自分勝手に母親に対して女房、子供に対しても謙虚な気持ち等はひとかけらもなかった。集中内観二〜三日目ではテーマに対して淡々と報告していたけれど段々と女房、子供に対して『これではいかん』ということに気づき内観が進むにつれて、心底から自分の醜さを嫌という程知らされた。正直言つて恥ずかしい気持ちでいっぱいになった。悪い出来事には必ず酒が絡んでいた。内観をした事により、それに気づいた事は大きな収穫であった」と言う。内観前と内観後の気持ちが一週間でこれほど変化する。このような療法が他

にあるだろうか。このような変化があるからこそ、我々も指導の場面では、期待も大きいものがあるし、指導のやりがいもある。

T氏。当時四五歳女性。彼女には当時二二歳の長女と一九歳の次女がいた。長女は看護学校を卒業と同時に当院の内観研修所で内観を体験し、その後アルコール依存症である母親のT氏が娘さんの勧めで内観を体験し、約三カ月の断酒を続けたがスリップしてつい入院となった。

入院当初は全身衰弱状態で身体的治療が主体だったが徐々に身体的状況も改善され内観に導入する事になった。内観座談会で「今回の集中内観では絶食内観をしたい」と申し出た。これには我々スタッフも驚きであった。まず私の頭をよぎったのは身体的健康面の事であった。彼女は小柄であり丈夫そうでもなかったし、また女性としては初めての絶食内観という事もあって、看護者としての立場と内観指導者としての立場で迷った。しかし、彼女の意気込みには

並々ならぬものがあった。「今回の内観は、からだ全体で内観をしたい」という事であった。そういう事であればスタッフも協力しようという気持ちで、一日一回必ず血圧のチェックはさせてくださいという条件で、院長の許可をいただき内観に導入する事にした。内観終了後の彼女は自信にあふれ、これだけの事ができたという満足感でいっぱいであった。「今までは、生きていく事に不安で、死を見つめてばかりいた。それが内観を終わって、今から先の人生を考えるようになった」。このような人生への取り組みの変化は、内観に取り組む姿からもたらされた。我々指導者自身が内観を深めていく重要性も教えてもらったように思う。

最後になりましたが、彼女は退院後断酒会に入り、酒害者の相談、地域社会への奉仕につとめ、一八年間断酒を継続している。多くの人が内観を知り、体験し、今後の人生の糧をつかんでくれるように期待している。

内観療法一日体験

神村学園高等部 今藤安代

慌ただしい日常生活の中で、ゆっくり自分自身を振り返る時間をもてたことは、とても貴重な体験だったと思います。「内観」と聞いて少々戸惑いがありましたが、普段の生活の中でも簡単に取り入れることができると聞き、以前より抵抗がなくなりました。

短時間の内観で、小学生の時のことを思い出しました。転校して間もなく、給食に嫌いなクラムチャウダーの献立があり、食べないと班全員が昼休みを奪われることから、学校に行きたくないと母に言いました。私の気持ちを察した母は、たくさんのおちり紙を渡し「口を拭くまねをして貝だけだせばいいのよ」と学校へ連れて

行きました。私はあきらめと「やけくそ」で登校したように思いますが、嫌なことから逃げようという気持ちに「ポン」と背中を押してもらった感触を思い出しました。竹元先生の講義の中で「体感したあなたかさが内観の宝物」と聞き、私の給食の件もその「宝物」なのかもしれないと思いました。ずいぶん長く忘れていた感触でした。

日常生活の中で、あたたかい気持ちをたくさん与えられて生活しているのだということは頭ではわかっていたつもりです。しかし、実感としてはなかったようです。意識するきっかけが内観なのだと感じました。

愛情が人を育て、エネルギーの源になると聞きました。自然に元気が湧いてくるようなエネルギーをたくさん還元できるよう、自分自身を磨いていきたいと思えます。

竹元先生の講義もわかりやすく、大変勉強になりました。どうもありがとうございました。

目に見えるところだけの

私だった

指宿竹元病院 大坪 由美

この春、大学を卒業して心理士として指宿竹元病院で働かせていただくことになり、早速、内観を体験することになった。

初めは雑念ばかりで、ぼーっとうとうとしたり、して貰えなかったことの不満が出てくるばかりだった。軌道に乗ってくると、思っていた以上にお世話になり、迷惑をかけていることがわかった。養育費の計算では、莫大な金額になり呆然とした。祖父母に頂いたものは記憶に残っていても、両親に頂いたものはまったく意識していなかった。愛情や真心も数え切れなほほど貰っていないながら、して返したことがほとんど見つからない。それどころか辛く当たった

り、ひどいことをしてきた。

周りの人に対しても自分のよくない行為や、迷惑行為の多さに、自分がどんなに欲が深く、冷たい人間かを知った。自分さえ良ければいいという考えで、自分の都合ばかり考えていた。

この内観で、私はどんなにか自分の目に見えているところだけで物事を見ているかということがわかった。入浴時に簀の子の表面はきれいにしていたが、その裏の髪の毛をとらずに浴室を出たことがあった。見えているところだけしか意識しないことの表れだと教わった。気づかないうちに、人にお世話になり、迷惑をかけながら心の塵が積もっていくのを感じた。

こんな私がこれから面接をさせて頂くと思うと、ありがたくうれしい気持ちですが、とても恐れ多いことです。

《註》鹿兒島県串木野市の神村学園高等部では学校

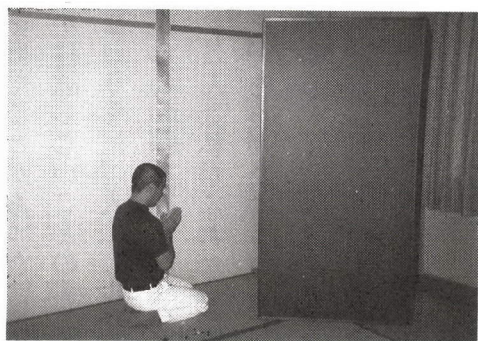
教育に内観を導入するために今年四月から四人の先生が一日内観を体験されました。

塚崎病院での内観療法紹介

塚崎病院院長 塚崎 稔

当院は長崎県南部の西彼杵郡野母崎町（からすみの産地で有名です）で精神神経科を開業いたして三一年目になる病院です。西は五島灘、東は橘湾に面して素晴らしい自然の中に位置しています。

内観に関しては昭和五八年八月よりアルコール依存症治療の一環として内観療法を取り入れて一六年が経ちました。現在まで当院に入院したアルコール依存症者約一〇〇〇余名が集中内観を体験しております。当時はアルコール依存症治療のプログラムは具体的なものは何もなく断酒継続し社会復帰する人は皆無であり、入院を繰り返している患者さんばかりでした。そ



ておられる竹元隆洋先生の講演を聴き、当院にも内観療法を熱心に普及させたのでした。現在のような当院のアルコール治療の基礎ができたのは彼の努力のおかげであります。

アルコール依存症の具体的な治療を何もしていなかったところに内観療法を試みたため、患者さんたちは異口同音に病院の金儲けのためだとか、過去のことを思い出して何の効果があるのか等、強い抵抗にありました。しかし、看護

のような治療雰囲気の中では看護スタッフも患者さんを偏見の目で見か観ていない状態でした。そのような混沌とした時期に、当院のアルコール病棟士長であった馬場博が、内観を治療として積極的に取り入れて効果を上げ

スタッフの強い要望と熱意のおかげで、その後当院にも内観療法がようやく定着したように思います。当時は職員宿舎として使用していた空き部屋で集中内観を実施しておりました。当然屏風もなく六枚折りの傷んだ屏風や、ベニヤ板で作った屏風を使用しました。放送設備もなく内観テープは部屋の中央にテープレコーダーを置いて聴いてもらっておりました。

内観療法を開始してからの病棟の雰囲気も徐々に変化し始め、治療的雰囲気が出てきて、看護スタッフも以前のようにアルコール依存症者を偏見の目でしか観ることのできなかつた時期から、ひとりの人間として患者さんを観ることができるようになり、看護者として誠の看護に気づくことができたように思います。また患者さん側もそれまでは皆無に等しかつた断酒者も出て来ましたので治療意欲も出て来ました。言い換えれば内観を知ったことで、看護スタッフも患者さんも人間としての回復が少しはでき

たのではないかと思います。平成六年九月には内観療法専門の治療室が完成し、現在まで月二回実施しております。当院での集中内観は七日間で午前八時より午後七時まで一日一時間行なっています。対象者はアルコール依存症に限らず外来者も希望があれば受け入れております。日常内観は病棟日課として、毎日一二時三〇分〜一三時まで自床に座り内観していただいております。この院内での日常内観は集中内観の動機づけに、また内観後は退院した患者さんが自宅でもスムーズに内観できることで治療効果をあげています。

ここで当院を退院して、日常内観を熱心に行なっておられる洲上勝海さんの体験談を、ご本人の了解を得てご紹介いたします。この体験談は第一〇回九州内観懇話会で発表していただきました。

『私と日常内観』

瀨上 勝海

私はアルコール依存症という一生涯治療しないという病名と「どもり」という言語障害を背負って生きている五六歳の男性です。

私が一番触れられたくないことをこうして堂々と皆様に体験談として発表できるようにしたのは内観のおかげでございます。また「どもり」ということで今は亡き母に莫大なる迷惑を、いや、ご迷惑以上のことをしてきたことに気づかせて頂いたのも内観のおかげでございます。「どもり」ということで母を憎みました。時には母に対し「あなたのおかげでみんなから笑われる、軽蔑される」といつて何日も学校に行かない日もありました。

実は私が「どもり」になったのは「ジフテリア」に罹患したのが原因で誰も責めることはできなかつたのですが、母の気持ちもわからず一番やさしくしてくださった母に恨みの矛先を向

けてしまっておりました。自分の人生を台無しにしたと母を恨み、そのやり場のない気持ちを飲酒で紛らしておりました。二七歳の頃より本格的にアルコールのとりこになり、数々の飲酒上の問題をおこし、最後には家族までなくすという人生航路を歩んでまいりました。そして平成五年に精神科に入院する結果となり、そこではつきりとアルコール依存症というレッテルを貼られました。しかもアルコール依存症であることを素直に認めることもできず、全く病識を持たない人間になり下がっておりました。その後もアルコール依存症というレッテルの数を重ね入退院を繰り返してきました。レッテルをひとつ重ねるたびに人間らしさとしての価値観をひとつひとつなくしていき、終いには犬、猫にも劣る人間になり下がっておりました。そのような時期に私は内観という素晴らしい宝物に出合いました。

今こうして、内観という素晴らしいもので自

分の過去を観察させて頂きますと、これが今までの自分であったのかと首をかしげたくなる思いです。「内観とは心の内を観る」と本の中に書いてありましたが、自分の心の内を観ることによって自分が本当に生まれ変わることができるとのだろうかと半信半疑の気持ちで内観をする前の心境でした。また、集中内観をする時も一週間もこんな狭いスペースの中で果たして自分が変わることができるとのだろうかと不安のまま集中内観をいたしました。つまり母ひとり調べればそれでいい、母にご迷惑をかけたお詫びをすればそれでいいんだと安易な気持ちしか持つておらず内観はそれで終わりと考えておりました。しかし、三日四日と内観をしていくうちに私の内観に対するイメージがごとごとく碎かれました。母ひとりを調べることよって枝葉ができて多くの人に「ご迷惑をかけたことを次々と気づかされました。

「どもり」というたった三文字のために、私

にとつてこの世で一番なくてはならない大切な「母」を恨んでいた事を恥ずかしく思いました。母は生前よく「私の目の黒いうちに立ち直って」と目に涙をいっぱい溜めていたことがありました。自分の「死」をもって立ち直るチャンスを与えようとしてくれた母に今こうして感謝お詫びができたのは私の宝物である内観のお陰でございませう。

集中内観後はこの気持ちを忘れないように毎日の日常内観と内観日記をつけることを続けさせて頂いております。このおかげで「もつたいない」「ありがたい」という感謝の気持ちが何に對しても持てるようになりました。例えば皆様には当たり前のことかもしれませんが、毎日すすんでトイレの掃除ができるようになりました。これもトイレに對しての感謝の気持ちが持てたからです。

こうして日常内観をすることにより多くのことを勉強させて頂きましたが、その中で一番強

く頭にこびりついておりますのは「お蔭は我が心にあり」という言葉です。まだまだ内観の入口にしかいていない私ですが日常内観、内観日記を書き続け、ご迷惑をかけた人に対しお詫びし続けていくのが私に与えられた使命であり自分自身を変えていく手段であると思います。「お蔭は我が心にあり」。これからも内観を続け、悔いのない人生航路を送りたいと思います。

『内観日記』（平成一一年二月二一日

午後九時三〇分〜一〇時一五分）

眼鏡について内観させて頂きました。

第一〇回九州内観懇話会で「私の日常内観」

という題で毎日続けています内観の中より発表させて頂きましたが、さあ、発表しようとして緊張した中で眼鏡をかけようとした時、眼鏡のレンズがはずれ、何日もかけて書き上げた原稿を見ることができず、目の前が真っ黒くなり何をどう話したか気づいた時には終わっておりまし

終わってから眼鏡を床に投げてやりたい気持ちになりました。「こんな眼鏡いらぬ、新しい物と変えよう」という気持ちになり、明日にでも買うつもりで夜、この憎き眼鏡について内観させて頂きました。

折角何日もかけて書いた原稿をこの眼鏡のために読むことができず多くの人の笑い者になったかと思えば思うほど自分が惨めになりました。しかし内観してみますと日常生活のほとんどの時間はこの眼鏡のお世話になっている事実があります。また死の直前まで私のことを案じていた母が、自分の素直な気持ちで発表できるように眼鏡を通して、後押ししてくれたように感じ取らせて頂きました。

この眼鏡のレンズがはずれたことにより、自分が感じたことをありのままに発表できたのでありますし、そのように考えますとこの眼鏡をもっと大切にしたい気持ちになりました。

合掌

森田と内観



町議会議員 山口尚男

昨年一二月末より、高口医師（みさき病院・福岡県大牟田市）の元で、一月間の入院生活を送りました。さまざまな体調の不調や精神不安（精神異常ともいえるかもしれない）に耐えられなくなり、立ち直りのきつかけがほしかったことと、とにかく現状から逃げ出したい思いでした。「何でもやれる治療はやってみたい」と申し出てやってももらったのが、「森田療法」でした。約一ヵ月入院による治療（治療といっても薬や注射は一切使わない）を行ない、その後佐賀市の「多布施内観研修所」を紹介してもらい、内観療法を試みました。内観とははじめての出合いでした。内観ということばも知らなけ

れば、一体何をするのかも全く知らないままの体験でした。この内観を通して、今まで八年間、悩み苦しんできた心身のありとあらゆる病状（症状）から解放され、幸せな充実した日々を懸命に生きられることのありがたさをしみじみと実感しています。集中内観の後の日常内観が大事といわれていますが、なかなかできていません。でも、毎日「内観」また「内観的考え方」を思わない日はありません。集中内観を終え、まる三ヵ月になりますが、今までの悩み苦しみは、過去の現実ではなく夢の中の悪夢のようにさえ思えるようになりました。

私は、二七歳から三四歳まで、団体組織の事務局長をし、その後、町議会議員をしております。三〇歳頃より体調の変化を覚えました。重責と激務（毎晩一時〜一二時は茶飯事）で家庭や自分を顧みることなく、ひたすら突っ走る日々を過ごしていました。仕事がうまくいかなかった訳でもなくどちらかといえば順調でした

が、だんだんと仕事に関するいやな夢をみるようになり目覚めが悪くなりました。

三〇歳の秋、急に体のだるさを覚え、一ヵ月程、無気力・倦怠の日々が続きました。そのときは一時的なものと思っていました。これが「アリジゴク」への落ち始めでした。月に数回の欠勤をし突っ走っては倒れ、また立ち上がり突っ走るといふ状況を繰り返しておりました。倦怠、不眠、めまい、肩から背中・もも・ふくらはぎまで鉛が張りついたように重くにぶい痛み、風邪をひきやすい、下痢、のどの痛み、目のしょぼしょぼ感、ふろ上がりの寒気などさまざまな症状を繰り返し、季節的周期や日ごとの周期による症状の現れに随分と悩まされました。病院を転々とし、どこへ行ってもどんな検査を受けても「異常ありません。いたって健康です。から頑張ってください」と言われました。どこの医者も信じられなくなっていました。それでも具合の悪いときは点滴や鍼灸・漢方などに頼

り治療を続けるしか手立てはありませんでした。三四歳のとき、町議会議員選挙への出馬要請を受け、健康面で心配はあったものの、「議員になれば、激務から解放され体調も戻るかもしれない」という淡い期待をもち立候補しました。首尾よくおかげをもちまして、現在まで議員を続けてはおりますが、議員になってからというもの、ますます底なし沼に陥ってしまいました。それというのも、仕事は自ら捜し出して行なわねばならず、始終住民の監視の目にさらされているような気はするし、時間が定まっておらず生活は不規則で、休みと仕事の区別もつかないという状況であり、精神的にも滅入ることが多くなりました。何といっても、不調の周期が少しずつ短くなり、ここ一年ほどは、三、四日に一日は寝込んでしまうような状況でした。不健康な状態が意識から離れず、人から「顔色が悪い」「よく具合が悪くなるね」等と言われ、人前に出ることすら怖くなりました。議会すら欠

席するという事態になり、そのショックと罪悪感にさいなまれどうにも抜け出せない状態となりました。

昨年暮れまで薬から離れることができず、自分が体調がすぐれないと家族にもつい辛くあたる（人に平静を装う・これが辛く余計に家族にあたる）こんな状況でした。妻からも「怖い」と言われるようになり、家族に顔色を伺わせるような生活を強いてきた様に思います。いつそ「自分なんかいないほうが」と何度思ったかわかりません。一番辛い思いをさせたのが妻です。苦しめてきたと言っても決して過言ではありません。家族にも随分と心配や迷惑をかけてきました。いまさらながらに反省させられます。

森田療法の試み、そして集中内観から三ヵ月が過ぎ、心身ともに充実し薬も全く服用していません。薬の服用をしなくてよいということが何とありがたいことか。眠いとき眠く感じることがなんと心地よいことか。生かされている喜

びがとてもうれしく感じる毎日です。

森田療法で風の音やにおいや見る自然の美しさを感じることの再発見と体調の回復がはかれたと思います。しかしながら、自分をコントロールし喜びを感じて生きていくことにはまだ行き着かなかったと思います。森田は「自分への言い聞かせ」を常に能動的に行なうところにその効果をより現すものと感じます。

それに対して内観は自分を調べることで自分に素直になれ、人の優しさに感謝できる感性を取り戻すことができるものと思います。また、自分を知ること虚勢をはることもなく自然体で生きて行ける自分を確立できるものと思います。自分を飾らないことが、逆にズケズケした部分としても現れ、ともすれば「我が、我が」と反省することしきりですが、日々、反省を繰り返しながらも有意義な毎日を過ごしている今日このごろです。

私の内観療法の

取り組み



大牟田市みさき病院 高口 憲章

今回「やすら樹」の特集記事は九州では内観が治療にどのように活かされているかといったあたりの報告とのこと。近況などお伝えして務めを果たしたいと思います。

十 十 十

私の集中内観の指導者としての体験は、実のところたった数例しかありません。開設したばかりの有床診療所に赴任したころ、外来での精神療法だけではとても葛藤を処理できそうにはない方たち数名に勧めてみたものでした。習いたての全くの未熟者がやったというのに著効・不変ほぼ同数で、さいわい増悪例は無し。たいした療法だと感心もし、しかし治療者として関

わるにはなんと大変な療法だろうと嘆息もしました。そのうち患者さんが増えてきて通常の診療に追い回されるようになることも沙汰済みとなつてしまいました。外来の患者さんを待たせたり、往診の途中で引き返して面接をやるというわけにもいかないものですから。いろいろな機会に内観の指導に励んでおられる方々にお会いする度に羨ましく思うばかりです。

十 十 十

自分の抱えた制約のなかで、じゃあどうやって内観と関わり続けるかと模索しますうちに、一つには対人的な葛藤の処理に難儀しているような方を池上先生にお願いして集中内観をやっていただき、その前後を私がフォローするというスタイルができてきました。もう一つは自分の外来精神療法のなかで内観らしい工夫をやっているというあたりで収斂していったのが後者のなかからは心気神経症の患者さんに対する身体内観をひねりだすことになりました。

森田療法をもう一つの柱としているのですが、お年寄りに多い心気神経症を森田療法で扱うのに難渋しておりましたときに内観的な手法を導入して恨みがましく恐れていた自分の体に有り難く感謝できる事実を発見できると実に見事に症状から解放されることもあるものだと気づきました。そのあたりの臨床経験を内観学会や内観療法ワークショップで発表して参りました。森田療法学会での発表にも漕ぎ着けました。正直なところまだまだ未熟なアイデアに留まっています。技法として確立できるところまで行けたらいいなあと夢を見ながら内観療法と森田療法のマッチングを楽しんでいるところです。

十
十
十

内観療法と森田療法のマッチングということですが、本号には私の前に山口尚男さんが素晴らしい手記を寄せてくださっています。山口さんの体験には私は随分励まされました。身体内観が内観と森田療法の同時並行的なもの

だとすれば、山口さんの事例はバレーボールのテクニクに例えれば「時間差攻撃」みたいなものでしょうか……適切な表現とも思えません。神経症の治療において内観療法と森田療法は相性が良いとは巷間によく聞くとところですがそれを目の当たりにした思いです。

それではここで山口さんの体験の補足説明をしておきたいと思えます。散々ドクターシヨツピングをされた後に紹介を受けて私の方へお見えになりましたが、今時珍しい典型的な森田神経質タイプの方とお見受けしました。心気神経症の典型例でした。初めは外来通院を勧めたのですが、かなり切羽詰まった様子でして、とにかく早く徹底的に治したいとの願い切なるものがありました。森田療法も内観療法もまったく知らないとのことでしたが、いかにも筋が良さそうなので、この人ならきつとうまく行くだろうとの直観がありました。実は絶対臥褥に始まる典型的な入院森田療法を手がけたのは初めて

のことだったのです。正直なところ、個室という治療の場を提供しただけ。毎日の面接は欠かしませんものの正月休みをはさんでのことでしたし、その都度の助言・指導を与えるだけでしたから山口さんが自分自身で森田療法をやられたようなものでした。一カ月が終わる頃には心気神経症からあらかた抜け出したか見えませんでした。神経症とは別に親御さんとの葛藤がありました。神経症とは別に親御さんとの葛藤がおありでしたから、そちらの方は池上先生の下での集中に佐賀へ向かわれまして、後は手記にあるとおりです。親御さんとの葛藤と心気神経症は根深いところで同根だったんですね。山口さんには実に貴重な勉強をさせて頂きました。最良の教師でした。

+

+

+

さて、仏教の世界では「禪淨双修」という言葉があります。聖道門の禪と淨土門の淨土教の双方を修めることを指すのだそうですが

ご存じのとおり内観は淨土真宗にルーツを持ち森田療法は禪的だと言われております。内観療法と森田療法の双方に親しみながら、現実の制約に阻まれてもちつとも徹底できずにおります。恵まれて命ながらえることができたなら、そのうち臨床家としても禪淨双修風の生活に浸りきりたいものだと思願する昨今です。内観療法と森田療法の原型・原法を堅持しながら、深いところまで統合できるのではないか、妙なチャンポンにならずに高める方策があるのではないか……そのあたりをライフワークとして追求して参りたいものです。

+

+

+

それにしましても池上先生の盆正月なしの年中無休の内観指導者の生活には頭が下がります。きつと吉本先生の内観の原型に近づこうとされるの御努力かと推察致します。私なんぞが「浸りきる」と言いまして、とてもそこまではできそうにありません。

回想・集中思考・内観

久留米大学名誉教授

筑水会病院精神科医

稲永和豊



フランスの小説家で伝記作家アンドレ・モロア（一八八五—一九六七）は『人生をよりよく生きる技術』という彼の著書の第五章「年をとる技術」の中で、老年期の生き方について示唆に富んだ考えを述べている。その中の一節を引用する。

「八〇年のあいだには、人はすべてを見てしまっているのだ。恋も、恋の終わりも、野望も、野望の空しさも、主義主張に熱中したことも二度三度、いまはそれからも醒めている。死の恐怖ももはやそれ程大きくはない。愛情をそそぐ

べき人たちは、ほとんどすでにこの世を去り、なつかしいできごと、すでに過去のことだ。

『ひとり残された私は、神話の中の人物のような気がする』とゲーテは語った。入れかえなしの映画館では理屈の上では観客は朝から晩まで何度も同じ映画を見ていいはずである。しかし、実際は、一度見た場面が出てきたら、退屈して席を立つ。人生とは同じ映画を続けて上映するものだ」という内容である。老いとは自然な生理的な変化であり、避けることは出来ないが、老人に見られる無感動や孤独感があたかも老年のもたらす必然的な特性と考えられている。しかし老年期における豊かな感情生活は可能であるし、また可能にしなければならない。

一九六〇年代になって、アメリカの精神科医R・バトラーによって回想法という心理療法が提唱され、高齢者の精神保健の維持向上の手段として用いられた。私の関係した施設（老人保健施設）では入所者にこの回想法を試みている。

入所者は農村出身の人が多く、子供の頃、蚕を飼った経験のある人々もいた。このような経験のある人五、六名でグループをつくった。この集いには昔蚕を飼った時に使用していた道具類も準備された。この席には施設の職員（介護者）も一緒に参加して蚕を飼った頃の思い出を語ってもらった。介護の人たちが感銘を受けたのは、ふだん心を閉ざして、口数が少なく、表情も乏しい老人たちが幼い頃蚕を飼った体験をいきいきと、またいかにも楽しそうに語りはじめたことであつた。軽度ではあるが痴呆がすではじまっている老人たちがこの回想法の集まりでは、まるで別人のように見えたのである。回想法の集まりを重ねてゆくうちに、参加した人々の感情面での改善が観察されたのである。

過去にこだわったり、とらわれたりすることは決してよいことではない。しかし回想法のよいうに過去の生活体験を思い起こすことよって老人たちが心の安らぎとなつかしさをおぼえる

ことは注目されてよい。感情生活が単調で平坦になり、乏しくなつてゆく老年期の人々にとってはすばらしい心の癒しである。

+

+

+

一〇年以上も前のことであるが、イギリスの作家アーノルド・ベネット著『自分脳で生きる』（渡部昇一訳・三笠書房）という本を読んだことがある。この本の中で「三〇分集中思考で頭を鍛える」という項目がある。彼の考えによると精神は頭脳を通じて自らを表現し、自らを成長させるものである。従つて脳はどんなことをしてでもよい習慣を身につけなければならない。賢明に生きる第一歩は、意志の力によつて脳をコントロールすることである。そうすれば脳は脳自身が下す指示に従つて活動できるようになる。訓練された従順な脳を持つと、人は自分の最良の状態から常に逸脱せずに生きることができようになる。例えば、自分の脳にただこう命令するだけでよい。「今朝九時から九時半ま

で、私が与えるある特定の問題について、お前は片時も休まず、じつくりと考え続けるのだ」と言えばよい。どういう問題について考えるかは問題でなく、ただ三〇分間一つの課題について考えるのである。しかしながら三〇分という短い時間でもある定められた考えに集中することはどんなに難しいことかやってみてわかることである。一つの考えを続けてゆくことは大変疲れることであり、我慢強さ、意志の強さが要求されるのである。そして集中思考がうまくゆくように自分がテーマに選んだこと以外はすべて脳の中には入り込まないようにしなければならない。

ベネットの考えの中で注目されるのは「脳は自分ではない」という考えである。脳こそが人間の中心であり主人公であると思いがちだが、脳も人間機械の一部であるとベネットは言うのである。それでは真の自分というのは何かというと、それは意志である。意志というのが、人

間機械の一部であり、また使用人である脳に指示を与えるのである。ベネットは正しい「个人中心主義」を提唱し、それが「利己主義」とは違うこと、自分中心主義は自分の生活は自分で生きるものだという態度から来るものであり、利己主義や自分勝手ではないことを強調している。自分の頭の中に他人がドカドカと入ってくるようなことは断固として拒否し、自分の周囲の人も含めて、自分の意志以外のものすべてを環境とみなすという立場をとっている。他人もまたその環境の中に含まれるものとして考えている。

ベネットの三〇分集中思考で頭をきたえろという提唱では、集中思考の内容についてはあまり具体的にふれていない。しかしながらどんな内容を考えていたかは次の記述でわかる。

「まず周囲の人全般のことを考えてから、次に日頃しばしば接触する人のことを具体的に一人一人考えてみるのだ。想像力と理性を意識的

に働かせて、彼等一人一人のことを理解するよ
うに努めなければならぬ。どうして彼等はそ
んなふうに行動するのか、どんな問題をかかえ
ているのか、自分の立場をどんなふうに分明す
るのか、どうすれば彼等との摩擦を避けること
が出来なのか——これらを理解し、考えるよう
に努めなくてはならない。だから私は彼等一人
一人のことで頭が一杯になるまで、来る日も来
る日もあれこれ思案しなくてはならないのだ。
これは一つの訓練である。もし一所懸命にこの
訓練を続ければ、やがて私は人を責めるとい
う愚かしい癖から、徐々に脱け出せるだろう。そ
してゆつたりとした不動の心の落ち着きを自分
のものとする基礎を築けるだろう」（前掲『自
分脳で生きる』97〜98ページ）

十 十 十
昨年秋、栃木県の瞑想の森で内観を体験して
みて、その修行法としての価値を身をもって感
ずることができた。内観法は自ら進んで、自分

の意志で実行することを決めなければならない。
内観に入ると、隔離された空間で一定期間（多
くは一週間）坐って、日常の生活から離れて、
内観に専心没頭する。一つの課題について集中
して考える点ではベネットの提唱している「三
〇分集中思考」よりもより強力な集中思考であ
る。しかも内観法においては、自分の幼児期か
ら最も世話になった母、父、兄弟姉妹、祖父母、
友人、師、同僚などについて一人一人、想い出
すことの出来る過去のある時期からのエピソード
をひとつひとつ念入りに調べるのである。し
かも調べる項目として、「してもらったこと」
「して返したこと」「迷惑をかけたこと」の三項
目について考えるように定められている。一週
間にわたって、朝から晩まで集中して考えるこ
とは日常生活では全く経験出来ないことであ
る。内観が進むにつれてある時期に強い感動が
おこり、涙せずにはおられないこともある。

人間は数多くの過去の記憶を脳の中にたくわ

えている。一人の人間がそれまで生きて来た人生経験がぎっしりとつまった百科事典のようなものが脳内にある。内観法はそのような過去の記憶を選択して再構成する作業ではないかと考える。

九九歳まで生き、しかも最後まで執筆活動を続けた作家の野上弥生子は「私はこれまで自己を語ったことはない。常に前のみを見て生き、今後ともそうありたいと思っているから回顧的に自分について語るなんて大嫌いである」と述べている。

内観法は表面的にみれば過去のエピソードを題材にした精神作業であるが、それは単なる回顧とはちがうものである。

集中内観によって記憶の回路に強力な刺激が加わり、過去の記憶を素材としながら、新しい記憶の回路が形成されるのである。これは脳内に新しい記憶を刻みつけ、新しい学習がおこるのである。記憶というのは心理的な過程である

とともに、脳内ではそれに伴って生物学的な過程が次々と起こっており、新しい脳内のネットワークが形成されてゆくのである。人間の持っている脳というすばらしい資源をいかに有効に使うかを考えねばならない。今世紀の後半には新しい精神治療薬が次々と開発され治療面でも著しい進歩が見られたが、これらの物質にたよらない内観法は精神の科学に新しい課題を投げかけるものである。

お詫び

池上吉彦

呼びかけに応じて諸先生から尊い原稿を送って戴きました。心からお礼申し上げます。しかし、頁の右上から始めて最後は頁の左下で終わるしきたりのために、若干の手入れをいたしました。今藤様、大坪様の分は特に一頁に収める為に凝縮致しまして申し訳なく思います。相済みません。

人間関係考

ひがし春日井病院 真栄城 輝明

今、人間関係が怪しくなっている。

コンピュータの時代になって、人間の関係にも変化が起こっているからである。

パソコンの普及が目覚ましく、外へ出て行かなくてもインターネットによって世界中の人と交信できる時代になって、逆接的であるが、目の前の人との関係が難しくなってしまった。

しかも最近のニュースによれば、ペットとの関係にも変化がみられ、ロボ犬なるものが登場する時代になったというのである。

いやいや、そのニュースより随分以前のことであるが、妙に印象に残っているエピソードがある。自分の誕生日に彼氏から豪華な花束が届けられて喜んでいたら、よくよく見ると造花。

「一事が万事、超合理主義の彼にはついて行けなくなつた」と彼との別れを決意した女性は当時すでに、人間関係の危機を直感していた。

人間関係と挨拶

新興住宅地にある中学校が、今年十周年を迎えるという。ところが、子どもたちにとつての母校も親自身の母校ではないこともあって、学校に対する愛着は今一つの感があつて、盛り上がりに欠けるばかりか、PTA活動も一部の役員だけが奔走し、大方は無関心を決め込む傾向にあつた。

そこで企画されたのが地域懇談会である。

その内容はといえば、親と教師だけの単なる懇談会とは違って、子ども達も加わり、テーマ別的小グループに分かれての、いわゆるエンカウンター形式のグループセッションである。

エンカウンターには「出会う」という意味があり、お互いが接触することで心理的な利益を求めようとする集団療法の一つである。

テーマはあらかじめアンケートによって選択されたが、それでも圧倒して多かったのは人間関係についてであつた。「道で会つた人と挨拶するとか、何メートルの距離になつたら挨拶すればいいですか？」と聞いてきた子どもには閉口してしまつたが、これが現実なのである。

学校と病院

個人的な連想になるが、スクールカウンセラーの姿を古き良き時代の学校の中に求めるならば、教師たちが一服の茶を求めて、あるいは、時にはいじめられた子が悔し涙を流しにやって来た用務員室の用務員のイメージに重なる。

そこはいつも裏門から入って、心を癒す場として教師も生徒も出入り自由で開放されていた。

それがいつの間にか学校から消えて久しい。

同様なことは、学校ばかりではない。

ちよつと前のことであるが、病院の事務長をしていた友人のM氏が「患者さんから一番多く話しかけられる病院の職員は誰だと思う？」と雑談の折りに聞いてきた。患者さんへのアンケート調査の結果があるらしく、「医者や看護婦ではなかった」ことを強調して後、「受付や事務職員でもなかった」ことまで持ち出し、そして「誰だと思う？掃除のおばさんだったんだよ」と私の驚きを予想してそう言ったのである。

けれども、最近はその掃除のおばさんたちも病院から姿を消し、効率を優先する清掃業者が業務を代行する時代になってしまった。

効率化によって失われたもの

「確かに、病院の中は清潔が行き届くようになったが、何かが足りないんだよな」と病院の管理運営に危機感を感じて、M氏の病院ではアンケート調査とあいなったようである。

果たして、病院の中に足りなくなったものとは、何だというのであろうか。

そもそも、掃除のおばさんたちは、無駄話ばかりしていて目障りだ、と思われて消えて行ったようであるが、それに比べると清掃業者は一切の無駄口をしないばかりか、掃除以外の無駄な人間関係は持たないのである。

確かに、効率化は「無駄」を省いたかも知れないが、人間関係までも奪うことになった。

ベッポじいさんは、ミヒヤエル・エンデのモモに登場する道路掃除夫であるが、無口ではあっても、含蓄に富んだセリフを吐く。

例えば、「世の中の不幸というものはすべて、みんながやたらとうそをつくことから生まれていく、それもわざとついたりそばかりではない、せつちかちすぎたり、正しくものを見きわめずにつかり口にしたりするうそのせいなのだ」と。

万引き

再び話を学校に戻そう。

親しくしているスクールカウンセラーのA氏に聞いた話である。

ある小学生が万引きをしたのが見つかって、母親に伴われて相談室にやってきたそうである。

父親は、その子が生まれてまもなく病死をしたため、母親の手一つで育てられた。

母親が必死に働く姿を見て、わがままはもとより、カギっ子で寂しいなどとは一切言わず、むしろ、風呂掃除や洗濯物の取り入れを手伝って、一人で宿題をしながら夜勤の母親の帰りを待つといった、今時珍しい感心な毎日であった。

成績も良く、他の生徒の模範として教師の評価も高かった子が万引きをしたのであるから、母親の狼狽は深刻であった。

教師の中には、反省文を書かすわけでもなく、万引きをまるで棚上げにして、悠長に少年の話を聞くA氏への批判もあったというが、A氏は、母親の動揺をきちんと受け止めつつ、決して子どもを責めたり、説教などせず、まずは、少年の心に耳をすますことから始めたという。

孤立不安

「相手の心に耳をすます」と口では簡単に言えるけれど、これがなかなかどうして大変なことなのである。試してみればすぐにわかることであるが、相手に説教するよりも話を聞くことのほうが疲れるし、相当にエネルギーが要るのである。

ひたすら耳をすますA氏の態度に支えられて、少年は事のあらましを次のように語った。

「バス停の近くでサイフを拾ったので、すぐに交番に届けたけど、誰もいなかった。家に帰って中を見たら一万円札が十枚も入っていたので胸がドキドキしてきた。心が戦争みたいに大騒ぎになった。少しだけならと思って、欲しかったゲームを買った。今までは貸してもらえば良かったので小さくなっていったが、ゲームの種類が増えたら遊びに来る友達も増え、自分を中心に皆が動くので気持ち良かった。お金がなくなったとき、万引きするしかなかった。そうしないと、皆が離れて行って以前のように一人ぼっちになりそうで怖かった」ことをひとしきり喋った後、少年は泣きじやくったという。

二次災害

例えば、地震や火山爆発のような一次災害は、何らかの自然現象によって引き起こされるために人間には手の打ちようがない。

けれども、地震によって破壊された森林や岩石をそのままにしておいたとき、そこへ大雨や台風が発生したとすれば、流木や流石によって民家が倒壊し、人命を落とすような二次災害が発生して大惨事を招くことは想像できよう。

つまり、一次災害を防ぐことはきわめて困難であるが、二次災害は、その気になれば防げるはずである。

少年の例で言えばすでに発生した万引き（地震）のみにとらわれて、叱責し、説教しているよりも、A氏が示したように、先ずは瓦礫の片付け、すなわち、少年の心をほぐすことが大切であり、優先されるべきである。

と言うのも、万引きが悪いことだということとは、少年自身、百も承知であったが、どうしてそんなことをしたのか、自分でもわからないという。そして、A氏と話しているうちに、自分の中に孤立不安があることに気づいたのである。

内観の意義

カウンセリングもそうであるが、内観は二次災害を防ぐ方法として優れている、というのが私の内観臨床を通しての実感である。

例えば、先の万引きの例では、少年は、最初から最後までA氏によるカウンセリングを通して様々な気づきを得て、大きく成長しているが、母親にはA氏の勧めで内観が導入された。

この場合、母親が内観を体験したことは、二つの意味できわめて大きな意義があった。

一つは息子の気持ちを理解したことであり、二つ目は、母親自身にも癒しをもたらしたことであった。具体的には、「万引きイコール不良になってしまったと決めつけていたが、息子が欲しかったのは友人であり、私との時間だったのですね」と語り、「これほどまでに寂しい思いをさせていたとは……」と声を詰まらせた。その後、息子を責めることはなくなった。

さらに圧巻は「息子だけでなく、もっと自分自身を大切にしろ」という夫の声が内観中に聞こえて号泣したことである。以来、夜勤を止めたら息子も落ち着き、自分も楽になったという。

随想

内観と医学（第十六回）

指宿竹元病院長

竹元 隆洋

ホリスティック医学・教育と

内観の理論化

近代西洋医学はデカルトの心身二元論の延長線上に発達してきた。ところが機械論的な人間観を土台とした西洋医学は限界に達しており、医学や医療のあり方が根本から問い直されようとしている。従来、病気を身体の一部の機械的な故障ととらえたり、病気の原因物質の究明によって治療法を見出そうとする発想法であった。それは部分的、局所的、分析的で効率的な考え方ではあった。しかし本来生命は異常をも

ともどす機能を持っており、その自然治癒力を誘発する方法を考えることが基本原則であるという発想がある。それはむしろ関連性や統合性を重視する、東洋的・全体的な発想で、ホリズム（全体論）と呼ばれ、そのような自然観・人間観に立って心と身体を包括的に観る全人的医学をホリスティック医学と呼び、一九七〇年代に米国を中心として始まった。一方、教育界でも全人的人間教育をホリスティック教育と呼び、いま文部省は「生きる力」をテーマにしている。今までの「知識」の伝達という教育から、教師自身が自分への気づきによって自分が変わること（主体変容）によって子どもを変え周囲を変えていく教育、すなわち自己変革から社会変革へというホリスティック教育が求められている。今こそ「内観的世界観」が時代の要請となっていると言っても過言ではない。全宇宙の恵みの中で生かされている自己の存在に気づき、感謝と喜びの中で生きる力こそ、ホリ

ステイック医学と教育そのものである。

内観の治療的メカニズムや効果について西洋医学的な手法で説明することは困難である。それをひと口に理論的でないと言ってしまうえば、内観の価値をさげてしまいそうな危惧があるが、森羅万象とつながった世界観を、分析的な西洋思想に似せて解説することは最初から出来もしないことである。むしろ西洋医学はそこを避けて通ったから理論化がやりやすく、発達も早かったと言うこともできる。ホリスティック医学や教育は、むしろ分析的・論理的な考え方を越えて、もともと東洋に根づいていた包括的な考え方に近づこうとするもので、時代の潮流が少しずつ、内観の世界観の方に近寄ってきつつあるのだ。このような時代に、ホリスティックな文化的伝統を大切にしながら独自の理論と実践を体系化していく努力が求められている。しかしながら従来の学校教育の中で身につけた分析的方法や理論化の技法は内観の理論化のた

めには無用の長物となってくる。東洋的、包括的な見方、考え方を科学的に理論化するためには、もうひとつ別枠の技法がなければならないが、こちらは何千年も前からあまり進歩していないようである。ともすると抽象的、哲学的、宗教的に流れてしまう危険性がある。極論になるが内観の理論化は、あわてることなく未完のまま少しずつ押しすすめていくうちに、それはそれとしてホリスティック医学の許容量の中にスムーズに受け入れられる時代が意外に早くおとずれるのかもしれない。内観の理論化は遅々として進んではいけない。それでも今や医学・心理学の世界では、その名を知られるようになってきた。特にアルコール精神医学会などでは完全に市民権が得られた状況である。教育界においてもホリスティック教育が叫ばれる時代こそ内観の重要性を強調したい。今年八月の九州内観懇話会では、学校教育を中心にして話題を提供するつもりである。

自殺は孤独の病

米子内観研修所 木村秀子

昨年度の自殺者数が戦後初めて三万人を越えたそうである。一日平均八十名以上とは正直言
って驚いた。ニュースで知らされる自殺者はほ
んの一部だったのだ。

私が身近な人の自殺を初めて聞いたのは、大
学二年の時である。同じ専攻で一緒に授業を受
けたり話をしたりしていたSさんの突然の死を
担当教官から知らされた時は、我々クラスメイ
トはまさに「嘘！ 信じられない！」という気
持ちであった。後になって、真偽のほどは定か
ではないが、「自殺の原因は学園祭で発表する
予定の研究に行き詰まったことらしい」と聞か
され、色白で典型的な新潟美人だった彼女が死

を選んでしまった事に憤りさえ覚えた。「もっ
たいない」と心底思った。

もう一人のN子さんは同じ専攻の一年後輩
で、研究室が同じだったことと、私が、卒業後
一年間専攻科生として研究室に残ったこともあ
り、気の合う先輩後輩という間柄であった。彼
女は卒業後同級生と結婚することになっていた
が、結局相手は彼女との婚約を破棄して別の人
と結婚してしまい、彼女の人生設計は変更を余
儀なくされた。彼女の両親は二人とも医者であつ
たが、どうも親子の間はうまくいっておらず、彼
女はその後一人転々と生活の場を変えていった。
私の所へも手紙をくれたり、時には山陰の我が
家まで訪ねて来てくれたりしていたが、「もう
親元に帰ろうと思う」と言った時には、私もな
んとなくホッとする思いだった。彼女の父親か
らの封書が届いた時、なぜか「彼女が亡くなつ
たんだ」と、すぐにわかった。「生前娘がお世
話になりました」という文面を見ながら、Sさ

んの時とは違って自分に腹が立っていた。私自身、結婚・出産という日々を送る中で、会えば学生時代と同じように打ち解けて話をしていた彼女の心の奥にあった思い、死を選ばねばならなかったほどの辛さに、思い到ることができなかった悔しさがある。

自殺予防に詳しい東京都精神医学総合研究所の高橋祥友医師は、自殺したいと打ち明けられたらどうしたらよいか、という問いに、次のように答えておられる。

「自殺は孤独の病といわれます。だから、この人ならと思ってSOSを発しています。大事な事は、相手の話を決してはぐらかさず、真剣に聞いてあげることです。批判したり、激励したりするのは逆効果です。聞き役に徹するのは面倒で、大変なことです。聞いてあげることです。自殺の危険は随分下がります」

「やすら樹」の読者の方ならお気づきでしょうが、私もこの答えを読んだ時、「これはまさ

に内観面接者のように話を聞かせて頂くということなのだ」と思った。相手の話を真剣に聞く、批判しない、聞き役に徹する、ということには、面接者の心得の基本である。内観面接者は時々励ましたりもするがそれは「自殺など考えずに頑張れ」と激励するのではなく「内観を続けて下さい」という励ましである。N子さんが亡くなって二十数年経った今、私が内観面接者の仕事をしているということは、彼女への罪ほろぼしの場を与えられているのかもしれない。

「自殺したい」と言う人は本当には自殺をしないとされているが、実際はそうではなく、口に出したり、自殺未遂をしたことのある人が一番危険だそうである。もしそういう人がいたら是非真剣に話を聞いてあげて欲しい。そしてできれば内観を勧めてあげて欲しい。内観することで孤独感も癒され、自殺しようというような気持ちは無くなっていくはずである。

池上吉彦・湯の里分校の内観者たち(52)

I先生が、内観をしたいという生徒に、しないほうがよいなどと止めだてするのは初めての事です。

S枝はすでに三回集中内観をしています。しかも三回目には三日三晩の断食断眠の内観にも挑戦しているのです。分校始まって以来の内観熱心な珍しい生徒です。

—お医者から抑うつ病と診断されて、自分から内観を希望してきました。I先生は、考えさせてくれと言って、本人には内緒で顔見知りでもある主治医にお尋ねしたら、よかろうという許しが出たので、親と十分に話し合っつての第一回内観でした。結果はびっくりするくらいに明るさを取り戻してみんなを驚かせました。父親と母親はそれぞれ自分の父母との関係が悪く、傾向的にS枝もその兄も父母とうまくいかないようなのです。

第二回目の目的は、初めの内観が終わった時の気分に戻りたいということでした。熱心に内観した結果、前にも増して元氣



が出たようでした。第三回目は道を求めるといふ意気込みで座りました。その頃にはお医者通いも薬の服用もやめていたようです。求道の内観らしく食わない眠らない三日も過ごしました。内観熱心はいいが、内観休憩、娑婆逃げのような感じが否めません。ことに父母とよくいかなない時に申し込んでいるようです。そして四回目の申し込みです。I先生は尋ねました。「気持ちいいだろう、内観した後は」「はい」「内観で気づいたこと家で実践してんのかい」「はい、内観してしばらくはやってますが、だんだん内観の力が薄れて、母や父との争いが始まります」内観すれば内観の神通力が働くというわけではありません。内観で気づいたことを日常に生かす努力を怠るのがいけないんです。

I先生はこう言いました。「まず心のもやもやにはさわらずに、内観で気づいたことを実践する努力をしなさい。もやもやはさわればもっともやもやなるぜ。努力の様子次第では、またやらせてあげるから」と。

(筆者は元高校教師)

