自分をさがす　旅にでよう

やすら樹

No. 79

2003 MAY

特集・第11回自己発見まつり

発行　自己発見の会

人間は今まで外なる非人間的なものを征服してきたが、今や内なる非人間的なものを征服しなければ、自ら滅亡するばかりである。

湯川　秀樹※

※ゆかわ ひでき・物理学者（1907～1981）

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。

◆シリーズ〔内観をめぐるはなし〕第三六回

被害者の内観

大和内観研修所　真栄城　輝明

「元弁護士と偽り六〇〇万円詐取―架空の投資話持ちかける女性行員を逮捕」

これは夕刊の三面記事を飾った見出しである。「容疑者は銀行に勤める女性（42）」らしく、記事は事件の内容を次のように報じている。

「『弁護士仲間で金融業をやっている人がおり、三百万円を預けると十万円ずつに分け三三回、計三三〇万円になって帰ってくる話がある。弁護士のやることだから絶対間違いない』などと女性（40）に投資話を持ちかけ、この女性から現金六百万円をだまし取った疑い」

他にも被害者が二人いて十数回にわたって合計三千万円をだまし取られたようであるが、恨みを抱えた女性（40）が内観にやってきた。

「母がしつこく勧めるので来たけど、何でこんなことせなあかんの！事件のことしか頭に浮かんでこんし、他のことは考えられない」と、その女性は、加害者への恨みつらみを内観の面接で繰り返した。犯罪被害者の中でも詐欺事件の被害者の心理は屈折し、複雑のようだ。

「騙されるのは、きっとその人にも欲があったからよ」という声が巷から聞こえてきて二次被害に曝されるからである。それでも他人ならまだよい。身内に責められては立つ瀬がない。

「私だけかと思っていたら母も同額をやられていた。母は誰にも話さずにいたら、とうとう身体を壊して入院してしまった」という。

結局、親子で千二百万円の被害となったが、やり場のない気持ちを家族内でぶつけ合ってしまった結果、親子関係がギクシャクした上に、姉妹の仲まで怪しくなってしまった。

そんな時、内観のことを聞いてきた母親が最初に体験し、その後、娘にも強く勧めた。

その女性はしかし、内観初日から五日目までほとんど恨み言に終始した。ところが、六日目になってどういうわけか変化を見せる。

「今までわたしの愚痴をいやな顔もせずに聴いてくれてありがとうございました」と、昨日までの面接で見せていたのとはうって変わって穏やかな表情でそう言うのである。

ひとは甘えたくても甘えられないとき、「拗ね」「僻み」「恨み」の感情に支配されると説いたのは精神分析医の土居健郎氏である。

確かに、その女性と母親は加害者のニセ女弁護士を頼りにしていたフシがある。それが裏切られた途端、恨みが湧いた。その背後に「甘え」の感情が潜在していたことは間違いない。そのことを念頭におきつつ、恨み言を聴き続けた面接者の態度に接し、女性は「甘え」を受容されたと感じた。そして、ひとは甘えることによって精神的に安定するという精神分析の知見は、内観においても正しいように思われる。

周知のように、内観では最初の項目に「して貰ったこと」を掲げている。このことによってひとは甘えの事実を確認するし、被愛感を味わう。その上、さらに内観では、実際に、食事にしても、風呂にしても、内観者の世話を面接者（スタッフ）が引き受けるために、内観者にすれば「甘え」を充足しやすい構造になっている。あいだに「して返したこと」を挟んで「迷惑」さらには「嘘と盗み」のテーマがあるが、ひとは被愛感（貰・甘）に支えられてこそ罪悪感と向き合うことができよう。それが証拠に、女性は嫌々来たはずの内観で次のように吐露。

「二〇年前、駅前の鞄屋で気に入ったハンドバッグをそのまま持ち帰ってしまった。盗んだのです。彼女（容疑者）を許そうと思う」

そして、内観からの帰路、その足で駅前の鞄屋に立ち寄った。ことの次第を説明し、代金を支払った。その日のうちに店主と名乗る方から驚きの声で感謝の電話が面接者にかかってきた。

医療と内観（第十三回）

富山市民病院精神科
吉本博昭

ACと内観

女性ゴルファーのローラー・ボーをご存じでしょうか。ゴルフ好きや中年の方は、彼女の微笑みとその姿態が脳裏に焼き付いているかもしれません。彼女が自叙伝「私は仮面の妖精だった」（日本語訳）を出版した時、みんなをびっくりさせたと同時に、アルコール依存症（以下、ア症）は日常的な病気という認識を与えてくれました。本の中で、今回お話ししたいAC（アダルト・チルドレン）であることを彼女は赤裸々に語っています。

ACについては、「紫陽花の色」という話の中で触れたことがあります。覚えておられるでしょうか。ACとは、幼いころにア症やアルコール乱用の親を持つ家庭の中で育って大人になった人（人々）の中に、自分の感情を素直に表現できなかったり、他人の評価を気にして常にいい子であろうとし、その結果として生きづらさを感じたりします。最近、この用語はア症の家庭に限定されず、不幸な家庭「機能不全家族」に育って大きくなった大人に拡大して使用されています。

ACを語る時、メール内観を行ったA子さんを思い出します。彼女の父は酔って母や姉に暴力を振るい、小さいながら両親の喧嘩の仲裁に入る日々を過ごしていました。その上、彼女は両親に養育されたのですが、戸籍の上で母子家庭という複雑な環境でした。高校の時に両親は離婚に至り、その後に四年制大学に入学し、家の借金や学資、生活費を稼ぐためホステスのアルバイトを始めました。母の苦労に報おうと一生懸命に働き、母との同居を果たし毎月小遣い

を渡すなどして、「精神的に母を支えてきた」という思いを持っていました。ところが、一年間休学して海外でボランティア活動をして帰宅したところ、母に彼氏ができており「私はこんなにおかあさんの事を思っているのに、どうして……？」と感じ、母を幸せにする「夢」を失いました。その後、母に言いたい事を全て飲みこみ我慢。不眠が出現し、睡眠剤代わりに飲酒。アルコールは「忘却水」のように飲み酒浸り。睡眠薬の乱用も生じて、A子は私が開設していたメール相談を訪れました。A子には見捨てられ体験が過量飲酒や睡眠剤乱用の契機でした。それは、自分の感情を押し殺し、母思いのいい子の役割を一生懸命に果たしているが、自分を見失っていたとも言えました。そこで、メール内観を試みることになったのです。

メール内観中に転換点がないように思われましたが、終了後に「視点の転換」が訪れ、母からの愛の再確認とともに、故郷を離れ新しい地で就職という旅立ちを迎えました。彼女の言葉を借りれば、「内観してから知らず知らずの内に内観をする自分に気がつきました。私はずっと迷惑をかけないように生きてきたつもりで……、けど、迷惑をかけたことは、やはり沢山ありました」「母との関係も最近修復されています。母を傷つけないように、けれども私の考えもちゃんと言えるようになりました。母を幸福にさせようと考えていたが、母の幸福の顔をみて一番幸せであったのは私だと気がついたとき、何か楽になってこれから生きて行けそうだと思った」などと述べています。

この例のようにACの方の内観がいつもうまくいくとは限りません。B子さんの場合は、母に対する内観三項目を調べると、嫌な体験が浮かんで来て理性的に対処できず、いわゆる外観になってしまうのです。小さい頃の心的外傷体験が強いほどその傾向があるように思います。

内観がスムーズに行えた方は、私を含めて育ててくれた両親に感謝が必要だとつくづく思うのです。

◆伯耆の国から 37◆

物なし生活

米子内観研修所　木村秀子

「お母さん、日本で暮らせることになった。嬉しい！」と、長女の弾んだ声。有給休暇を取って東ティモールから米子に帰って来ていた長女夫婦に、名古屋で勤務することが決まったという連絡が入ったのだ。長女夫婦は結婚して約五年。夫の仕事の都合で、初めの四年間はジャマイカに、昨年の七月からは東ティモールの首都ディリに住むことになり、ほんの身の回りの物をスーツケースに詰めての移住となった。東ティモールは独立したばかりの国で、電話は大丈夫だが郵便事情は悪く、一度試しに雑誌を送ってみたが届いたのは二ヵ月後、それも多分品物だったら届かなかったかもしれないということで、荷物を送ったりすることは諦めざるをえなかった。その上、昨年末にはディリで暴動が発生し、夫を残して長女一人が強制出国させられた為に、一ヵ月程米子の我が家で暮らすことになったりと、独立後の治安は安定していると聞いていたのに、やはり安心して暮らしてはいられなかったようだ。

幸い長女は何処の国でも暮らせるような体と心に恵まれているのか、なんだかんだと言いながら、内観したお陰もあり、行く先々で回りの人達と仲良くして結構楽しくそれなりに適応しているようで、親としては不自由な生活をしているのだろうとはわかっていても、不自由イコール不幸ではないと思っているので、余計な心配や口出しはしないようにしていた。しかし、今回日本で暮らせることが決まって、長女夫婦が本当に嬉しそうな顔をしているのを見て、聞かされていたより二人共結構大変な毎日を送っ

ていたんだなと感じた。

日本で暮らせるようになったことが決まってから長女に「今まで何が一番大変だった？」と聞くと「電気が止まること」という返事が返ってきた。「突然停電していつ復旧するかわからない状態になると、クーラーも止まるので暑くて眠れなくなるし（窓を開けると網戸があっても虫が入ってきて眠るどころではなくなるらしい）、長時間停電が続くと冷蔵庫の中の物も腐り始めるし、真暗な中では何もできなくなるから」というのである。

そんなジャマイカでの経験から、ディリでは日本の人達が幾人か暮らしているホテルの一室に長期滞在という形で暮すことにしたので、停電しても自家発電装置が働いてしばらくするとまた電気が使えたが、ホテルに住んでいても毎日の飲み水は買わなければいけないし、食料品は品質も鮮度も悪く、日本に帰ってくる度に野菜や果物を見て「ワーきれい！」といつも感激している。日本では売り物にならないような野菜ですらディリでは手に入らず、「何と言っても日本の物は全部きれい！　それに種類が豊富で、便利な物がいくらでもあって、至れり尽くせりという感じ」だそうである。そんな日本でこれから二、三年は暮らせることになったので夫婦共大喜びというわけである。しかし、「日本人ほど物を持っていなくてもいくらでも生活できるから、日本で暮らすことになってもあまり物は買わないようにする」と、この五年間で身についた「物なし生活」を日本でも続けていくらしい。とは言え、本を買ったりというような、今までは、したくてもできなかったささいなこともこれからは自由にできるようになるので、とても楽しみにしているようである。

親としてもこれまでしてもらいたくてもしてもらえなかったことを日本に居る間に是非してもらいたいと思っている。それは勿論、長女の旦那様に集中内観に入っていただくことです。

♡シリーズ♡心にひびく内観㉛

内観と夢

瞑想の森内観研修所
清水草露

集中内観研修直後のご感想からの抜粋です。

■　会社員　（男性）一三歳

恋人との別れがきっかけで、ここに来ました。それまでの二ヵ月間、辛くて辛くて、本を何冊も読み、精神安定剤も貰おうかと考え、とにかく必死で心の中の火事を外から水をかけて消そうとしました。しかし一瞬火がおさまっても、下の方ではゴウゴウとガスや石油が燃えていました。内観をすることで、その火事の大元の、火元の栓を閉め、スイッチを切ることが出来ました。

考えると、迷惑をかけてしまった方にほど、敬語なんて使いません。それが、改めて敬語で語っていくうちに、その方が一人の人間としてみるみる独立して立ち現れることに驚きました。私は、家族、恋人、他人というカテゴリーしかもっておらず、人を人としてみることが出来なくなっていました。家族だから、恋人だからと思ったとたん、全て見失ってしまいました。

内観の四日目あたりまでは、私は「むしろ、この人達にも内観して欲しい。そうすれば私の痛みがわかるのに」と、しきりに思っていました。しかし、五日目六日目で、「とんでもない。私が全部まいた種で、私が勝手に痛がっていた」と気づきまして、内観の浅かったことにハッとしました。

私は六日間ずっと夢を見ておりまして、初日、三日は、恋人とうまくいかない本当に嫌な夢でした。四日目の内観のあと、私は心の中で恋人に内観での気づきを伝え、詫び、その上でもう一度やり直せないか尋ねたんですが、拒否されまして、恋人は帰ってしまいました。私は少し悲しかったのですが、やっと心の中で恋人と別れられたような気がして、気持ちは大変軽かったです。

六日目、嘘と盗み、養育費、二度目の恋人に対しての内観で、大変大きな気づきがあり、その夜又夢を見ました。とても高い一室に私と恋人がおりまして、恋

人はバルコニーにいます。私はそこへコーヒーを持っていき、二人で飲みます。恋人は「愛してる」といい、私の肩を抱いてくださいました。バルコニーからの景色は、とても高い所ですので、地平線の遙か先まで見える、大変眺めの良い所で、私は大変清々しい気持ちで目が覚めました。

この夢は、「コーヒーを飲むということから、目が覚め、出発の準備ができ、これから一日が始まる。恋人とは私自身であり、自分を認めた、自分を愛することが出来るようになったことの表れ。肩を抱いてもらったのは、分裂した自己の再統合。または自分のアニムスの結合が出来たことだと思う。この恋人が私のアニムスなら、かなり高いレベルのアニムスだと思う。高く開けた場所は、世界がそのように見え、私の前に広がってきたことの現れ」と、大まかにこのような感じではないでしょうか。

私の意識も無意識も、今は、高い所からずっと向こうの地平線まで眺めていることが、まさに現れていると思いました。

人を愛し、愛されることの真意に、今頃になって気づきました。有り難うございました。

※この方は、ご自分が自殺を考えてしまうので何とかしたいと来所されました。怨みに恨んでいた恋人に対しての大変厳しい内観でしたが、時期も細かく区切り、出来る限り相手の立場に立たれての内観の後、恋人が一番辛い状況にあった時に本当に酷い目に遭わせたのはこの私だった、別れざるを得ないようにしたのは私でした、むしろよくそれまでこんな私を愛してくださいました、自分がいかに自分勝手で自分のことばかり考えていたかと、心の底に響くような告白と懺悔をされました。

内観中には、よく夢などを見て、「これはどういう意味を持つか」ということをお気にされる方がおられますが、内観中に夢を分析していますと内観の妨げになりますし、またその夢の分析も必ずしも正しいものではなく、かえってそのことに捉われて正しい見方ができなくなることもあると思いますので、内観中はいろいろなことが起こっても一つのプロセスとお考えいただくと良いと思っております。

この方も、夢の分析は内観終了後になされたものです。しかし、分析通りかどうかはわかりませんが、真剣な内観は眠りにも現れ、きっとこの方の内観を助け、気づきに大きく関わったのではないかと思っています。

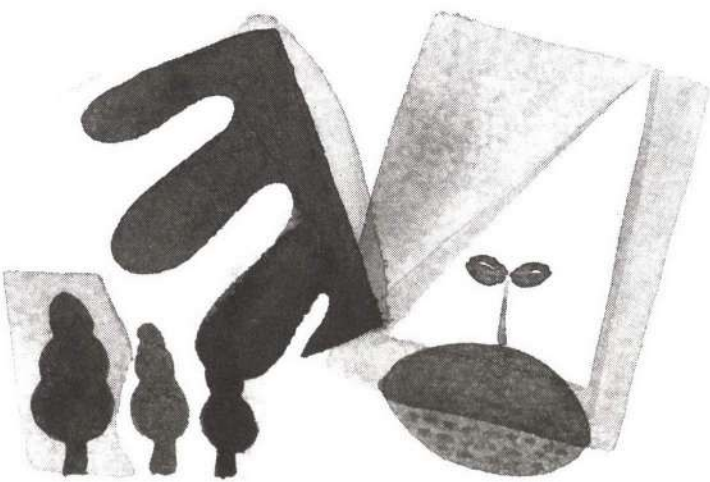
池上吉彦　湯の里分校の内観者たち（73）

一年生のときの俊郎は普段はおとなしい無口な生徒でしたが、いったんキレるとまったく手がつけられないほど暴れました。それが度重なって、内観をしてもらおうということになりましたが、途中でキレたらどうするなどという議論もありました。とにかく座ってもらうことにしました。

やはりいろいろなことが起こりました。まず屏風に入れませんでした。閉所恐怖症だったのです。生まれてすぐ血液の四分の一を輸血し、のち保育器で過ごしたことが大きな原因らしいということでした。キレの原因の一つでもあったようです。部屋の隅から屏風を離して立てたり、放課後少しの散歩を許可したりなど配慮しました。

曲がりなりに内観を終えた俊郎のその後はキレることも稀になり、目も穏やかになっていました。

三年も終わろうという頃、女性との同棲が発覚し、二回目の内観に入ることになりました。面接のI先生は、学校では見え



ない俊郎の私生活に肝の冷える思いをしました。その女性他に貢がせて、夜の街では相当な顔になっていたのです。法に触れることばかりしていたと言っても過言ではありませんでした。

内観は俊郎にとって過酷でした。にもかかわらず、きちんと屏風の中で真剣に内観を続けました。自分のあまりの行状を、自分でも持て余していたのかもしれません。

二日目に「前の内観で私ははじめて良心を持つことができました」と振り返りました。

ところが五日目に「今は良心が邪魔でたまりません。捨ててしまいたい」と言います。I先生が「それでは良心を捨ててしまいますか」と尋ねると「捨て切れません」と答えました。I先生は「それじゃあ真剣に内観して良心をピッカピカに磨き上げるほかありませんな」と応じ、俊郎が「そうでしょうか」というなだれる場面がありました。

金土日の苦しい内観は俊郎に、良心という形のないものを真実なものとして掴ませました。卒業してまともな就職をしていった俊郎の後ろ姿にI先生は手を合わせました。

（筆者は元高校教師）