

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

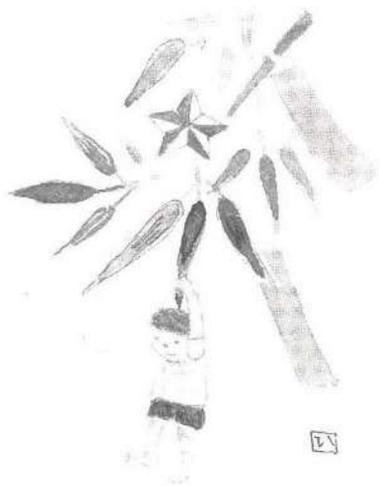
86

2004 JUL



特別記事・学生相談センターの内観合宿

発行 自己発見の会



戦争を擁立するのは、われわれの

社会の中にしぶとく生きている

「得体の知れない何か」である。

橋田 信介 ※

※ジャーナリスト (1943-2004)

## 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、人生をリフレックス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。

# いない いない ばあ

大和内観研修所 真栄城 輝明

「いない いない ばあ

にやあにやが ほらほら

いない いない・・・」と黒猫が両手で顔を隠して登場する松谷みよ子の赤ちゃんの絵本をご存知だろうか、表題のそれである。

日曜日の朝、早起きの子どもがパパのお膝で読んでもらうならこれ以上の絵本はない。

日曜日の朝は、読み聞かせるパパもパジャマでリラックスしているので、子どもは嬉しい。

この絵本はママではなく、パパにピッタリの絵本なのだ。何となれば、ママは一日中いつでも側にいてくれるが、パパは普段、子どもが起きる前にお仕事に出て夜も遅く、いつだって家に「いない いない」の状態なので、日曜日の

朝に「ばあ」と姿を現してくれただけで、子どもにすれば嬉しくて、繰り返しパパの読み聞かせをおねだりしたくなるのも無理はない。

何しろ、この絵本に登場するのは、黒猫と熊とネズミと狐の四匹だけなので、ちょっと頁をめくるとすぐに最終頁に至ってしまうから。

そして、子どもたちは何度聞いても飽きるどころか、ますます小さな瞳を輝かせ、興奮のあまり奇声まで発するのである。何とも不思議なこの絵本は内観面接の場面を連想させる。

内観を体験した人なら分かることだが、内観では面接者が繰り返し屏風（法座）を訪れる。そして、屏風を開けて「只今の時間、いつの頃の、誰に対するご自分を調べていただきましたか？」と問いかけ、内観者の報告が済むと屏風を閉めて去っていく。およそ一日に八回前後それが繰り返される。このような面接風景を精神科医の成田善弘氏は「いない いない ばあ」のようだと指摘した。確か、一九九〇年、日本

内観学会が第十三回目の大会を名古屋で開催したときの招待講演での話だ。成田氏には内観の体験や内観面接の経験がないにもかかわらず、ユニークで新鮮な指摘が印象に残った。

なるほど、内観面接の様子を観察していると「いない いない ばあ」を繰り返しているように見える。しかしそれは果たして外に見える「内観の型」だけのことだろうか。面接者として、「内観の内容」に接していると、内観者が報告する内容にこそ「いない いない ばあ」が繰り返されているように思われる。

たとえば、統合失調症の母親を持つ青年が内観へきたときのことである。「入院の繰り返しで母は殆ど家にいなかった。だから、お世話になったことはなかった」と自嘲気味に話していたのだが、ふた廻り目になって、「幻聴に悩まされながら、ブツブツと独り言を呟きながら台所に立って僕の弁当を作ってくれていました」と報告して後、泣き崩れてしまった。

また、八四歳の老女は生活力のない夫の暴力から逃げるように離婚。女手一つで子どもたちは育て上げた。離婚から五十年目に内観研修所を訪れた。“優しさが無い”、“愛情もない”、“生活費も入れなかった”とないないづくしの夫に対する内観は、困難を極めた。ところが、新婚時代を振り返ったとき、夫に背を向けている自分の姿が浮かんだ。「いない いない」を続けてきたのは夫ではなく自分自身だったのである。娘の計らいで他界する前に再会を果たしたが、それは心から望んだものでなく、義理だけの看護であった。せめてその前に内観していれば、と悔やんだが後の祭り。そんな心境を座談会の席で短歌にこめて披露してくれた。

亡き夫の つま 生地せいちに立ちて 今日いま目覚め

五十年の月日 いかに詫びなん

「憎いだけで、夫の優しさが内観するまで気づかなかった。あの世でやり直したい」という心境はまさに「いない いない ばあ」である。

# 医療と内観 (第二〇回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

## システムズ・アプローチ

「システムズ・アプローチ」という聞き慣れない言葉に戸惑いを感じられるでしょうが、少し我慢をして読んでいただくと新しい考え方に合えらると思えます。

不登校のA君がいて、学校や家庭が困った場合を想定してみます。普通は次のように考えて対応します。不登校の原因は、個人や学校環境、育て方の問題へと単純・還元化して因果関係を理解し、不登校への対処方法を行うのが一般的です。しかし、原因はそんなに単純なものではなく複雑であるのが普通です。例えば、母親の

不適切な関わり方と思えたのは、不登校による母親の混乱状態の結果ということもあるし、家庭を顧みないで妻をサポートしない父親の役割欠如によることもあり、因果関係は直線的というより円環的で、原因が結果、結果が原因という場合が多い。

このような複雑な問題を合理的に解決する方法論として登場したのが「システムズ・アプローチ」です。この方法論は、ベルタランファイが提唱した一般システム理論に基づいています。ここで言われるシステムは、我々が理解している意味と少し違い、広い意味で使われ、時計じかけやサーモスタットのようなハード的なものから、細胞、植物、動物、人間、国家、はては宇宙までがシステムとされ、一般システム理論の対象となります。紙面の関係でこの理論の全部を示すことはできませんが、幾つかの公式の一端を示すと、どのシステムも何もしないと混沌とした非分化な状態となり解体してしまう。

家族に当てはめると、家族は外から情報や食料・衣料品などを入れ、食品は加工され食事として提供される。一方、それに対してお金を支払うなど物質エネルギーを交換しあうという開放システムがあつて家族が成立する。ところが、閉鎖システムで、家にお金を入れられないと餓死するし、アルコール依存症で入院になったが子供が心配するからと事実を伝ええないなど情報を操作する家族において病気が良くなるならぬ家族崩壊にいたるなどは珍しくない。

さて、不登校という個人の精神病理または行動障害は、システム論的に応用した場合、A君を取り巻く家族や学校、地域というシステムの歪みの反映として捕らえることができる。その結果、夫婦間のコミュニケーション問題や、父親がアルコール依存症でA君に母親が夫のような過大な役割を担わせている点や、A君の不登校は家族の崩壊を防ぎ家族の再結集に役割を果たしていることが見えてくるかもしれない。つ

まり「木を見て森を見る」ことがシステムズ・アプローチの特徴で、A君の家族システムの構造的ないし機能的な不均衡を見つけ、バランスの崩れを修正することにより解決をしていく。さらにこの方法の長所は、システムの歪みと捉えることにより悪者を作る必要がなく、家族の協力が得やすい点にある。

最後に、内観とシステムズ・アプローチの関係について触れたいと思います。例えば、A君に内観をしてほしいと家族は希望するが拒否にあつている場合、不登校は家族システムの歪みと考えて対処を考える。A君以外の家族が家族内観を行うという対処で、実行した結果、家族システムが健全な方向に向かい、うまく行けばA君も内観を行うかもしれないし、内観をしなくても学校に行き始めるかもしれない。例と同じような悩みを持っている読者の方がおられれば、システムズ・アプローチに基づいて家族内観を実行されると良いかもしれないですね。

## 家族と共に喜ぶ

米子内観研修所 木村秀子

お正月に帰国した三女が、修士課程を何とか無事に修了できそうなので、四月末の卒業式にアメリカまで来て欲しいと言ったが、主人は仕事で行けず、私も丁度集中内観と重なって行けそうもないと言うと、長女夫婦が、自分達の時には日本から誰も家族が来てくれなくて寂しい思いをしたので、休暇を取って三女の卒業式に行つてやると言ってくれた。その後三女から、卒業式は五月の連休中にあると知らせてきた。

連休中は毎年主人が東京でヨーガの集中修行会をするので、私は今年も手伝いに行くつもりにしていたが、主人が「今年は三女の卒業式に

行つてやれ」と言ってくれたので、それではと、長女夫婦と私、それにまだ学生の二女の四人で卒業式に行くことになった。四人分のチケットも買った後、長女の夫君が急に出張で行けなくなり、三人での旅となった。デトロイトの空港まで迎えに来た三女の車に乗り込み「娘三人と過ごすなんて、これから先はもう二度とないかもしれないなあ」と思いつつ、三女の住むミシガン州のアナーバーという小さな大学街に向かった。三女のルームメイトがしばらく留守とのことと二女は三女のアパートに、長女と私は近くのホテルの一室に滞在することとなった。

卒業式の日、午前中は大学の近くにある大きなフットボールのスタジアムで全校の卒業式、午後は各学部毎に大学構内の建物の中で卒業証書の授与式が予定されていた。当日は雲が低くたれこめ、時折雨もパラつく寒い日となったが、スタジアムに入つて驚いた。卒業生の五倍以上の人達がスタジアムの半分近くをうめつく

し、スタジアムの反対側の出口から次々に登場する四角い帽子に黒いガウンを着た豆粒ほどにしか見えない卒業生を大きな歓声で迎えていた。午後の学部卒業式では、卒業生一人一人が壇上に上がり学部長から卒業証書をもたらうのだが、学部と大学院を合わせても百人に満たないのに、五百席位の会場は、親だけでなく兄弟姉妹、それにおじいちゃんおばあちゃんと思える人達でほぼ満員であった。式が終わった後、軽食や飲み物が用意されたロビーは、家族や友人達と写真を撮ったり抱き合ったりする人であふれ、皆とても嬉しそうで、中でも卒業した学生の喜びに溢れた明るい顔が印象的であった。

内観の面接をさせていただいていると、大学時代の調べでは、「受験から解放されて勉強よりも遊ぶ方が忙しく、授業料を無駄にしてしまったと後悔している」とか、「遊ぶお金が欲しくて、勉強よりアルバイトに一生懸命でした」と言われる方が多く、日本では大学の卒業式に

家族が出席すること自体あまりなく、出席したとしても、頑張つて卒業できたことを家族と共に喜ぶという雰囲気にはならないかも知れない。

先日の新聞に「ある大学の新入生アンケートによると、今年是不況下の厳しい状況を意識してか、大学入学後に力を入れたことの一位が『勉強』になった」と書いてあったが、それまでは「サークル活動」や「アルバイト」や「友人、恋人作り」が「勉強」より上位だったようである。入学さえすれば卒業できるとなれば、受験に合格することが大事で、大学でどれほど勉強したかは二の次である。アメリカのように、しっかり勉強しなければ卒業できない、という状況になれば、卒業式には家族皆が出席し、学生の努力や頑張りに惜しみない拍手を送り心から祝福する卒業式になるように思う。

それにしても、今回三女の卒業式に出席してみても、家族のきずなや大学で学ぶということについても改めて考えさせられた。

## 一週間を延長して

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

今回の感想を書かれた内観者様は、一週間の研修のご予定で来所されましたが、研修中に日程の延長をご希望されました。お二人とも延長をした方がよいかどうかというご相談はなく、日程もご自分で決められました。

集中内観の場合、研修所ではほとんど一週間を基準としていますが、この方達は一週間を超えた頃から、想起内容が非常に多く、細かく、具体的になってまいりました。やはり一週間は最短の日程のようにも思えてまいります。

■ やつと「私」になれた 二六歳 女性

私は、プチ引きこもり、自分がよくわからない、自殺願望などがありました。親との関係・友人関係にも悩み、二度目の内観に（一度目は途中で帰ってしまいました）来させていただきました。

四〜五日目に内観はこういうものかなあーということを考えてばかりで、内観になっていくんだと思い込もうとしていました。何度も途中でご指導をいただいているうちに、一週間では足りないと思います、延長を決めました。ぐちぐちいろいろ考えてばかりで、自分のための涙しか流せない自分がいきました。

イライラしてばかりでしたが、七日目ぐらいから「単純に」と思うことで、少しは内観が出来たように思います。祖母に対しての内観をしている時、初めて今までの自分が見えてきて、祖母に対して申し訳ない気持ちで涙が溢れまし

た。私はこの時、本当の意味で初めて人のために泣いた気がします。

その後、その自分の姿が見えたことで気が抜け、また内観に集中できませんでした。帰ろうかと思いましたが、先生にご指導いただいて、母に対しての内観をした時、自分が今まで見てきたものの見方が見えた気がしました。怖かったです。私は、生きてきて素直だったことが全くなかったと思いました。悪いのは周囲じゃなく、自分の心の見方が歪んでいるせいだと思いましたが、深い内観が出来たとは思いませんが、やっと私「個人」になれた感じですが、他の誰でもない、私にです。この気づきを生かして生活してみたいと思います。

(本当の姿を見るのは、とても勇気が要ります。真剣に勇氣を持って内観していった時、見えてきたのは、心の見方が歪んでいた自分でした。そうしたら、「自分がよくわからない」悩

みが無くなって、「他の誰でもない「私」」になれたのですね。納得いくまでと一週間を更に六日も延長されてお帰りになる時のお顔は、笑顔で満ち溢れていました)

■鳥の声があまりに近く、滴の音が美しく

五六歳 女性

昨年までお世話になっていた気功の先生に、「自己中心的で五歳児と同じ。自分を大人のように客観的に見れない」と言われ続けて、自分の欠点を何とかしようとするなりに努力しましたが、自分は生きていても価値がないと鬱状態になりました。

母を介護しておりまして、仕事のこと、弟のことと心身ともに疲れていた私は、何とか自分を変えたい、自分の心の壁を打ち破りたいと願い、内観させていただきました。

自分が他によって生かされている、また人の

力と天の力によって今があるのだと、本を読み、人から言われても、自分がわかっているつもりでも、頭でしかわかっていませんでした。この一週間と加えて延長させていただいた二日間、それを丹念に調べていくうちに、自分で自分に「そうだったのか」と納得がいくようになってまいりました。心で感じる一步を踏み出すことが出来るようになりました。

最終日の朝、鳥の声があまりに近く聞こえ、何度も私を起こしているようで、五時半でしたが、外の散歩にできました。朝もやの中、昨日降った雨の滴が、木々から落ちる音が美しく聞こえ、鳥が鳴きながら飛んでいくのが見えました。「あー、双眼鏡があったら良く見えるのに」と思って、ああこれが欲なんだ、私はもつともつと思うのだ、と気づきました。木の葉が落ちてきたので記念にと思い手に取ると、虫の穴があいていました。これもいいね、と思いました。

以前なら一番綺麗なのを探していました。

私は今まで苦勞してこなかった分、楽しんで生きてきた分、母を私の子どもと思ひ、弟も私の子どもと思ひ、新しい家庭を作つていきます。心からの感謝を込めて、有り難うございました。（内観を深くされた方が、蟻の這う音が聞こえるということをお聞きしたことがあります。そこまでなくても、自然のそのままのたたずまいをよくお聞きします。それだけ感性が磨かれるということなのでしょう。介護度五度のお母様のお世話をし、弟さんのお世話し、少し前まではお父様の病気の介護も一手に引き受けお見送りし、内観直前までお仕事もされていた方でした。「今まで苦勞してこなかった」「楽をしてきた」とおっしゃれるのは、内観によって今までの自分史が見事に書き換えられたからこそのお言葉と思います）

# 池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(80)

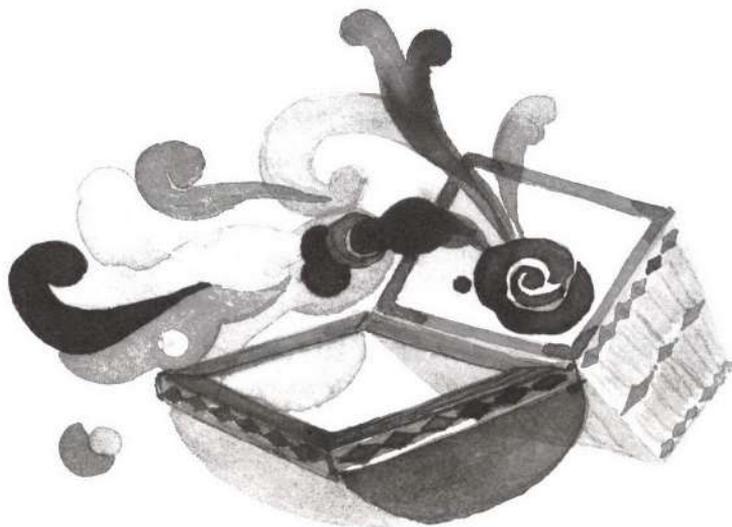
N穂の申し出はすでに内観の香りのする申し出でした。

「I先生、私卒業する前に内観をさせてもらいたいのですが、希望すればやってくださいますか」

「いいとも、内観は人から勧められてするのではなくて、自分から進んでやるのが本道なのだから、内観ができた頃はそういう心の動きを発菩提心と言っていて、大事にしていたと思うので、君はどういうわけで内観をしようという気に、なったんだね」

「私の実父は酒癖が悪くて母に暴力をふるうし家にお金を入れないので母から離縁されました。私は顔も知りません。今の父は幼稚園の頃、母が再婚した父です。私はこの二人の父のせいで不幸だったと、恨む気持ちや憎む気持ちが消えません。こういう気持ちで就職して家を離れたくないのです。父母に感謝して卒業し、いつも感謝しながら働きたいと思うので、内観をしてみたいのです」

いやあ、まったく見上げたもんだ。まいったまいったと、I



先生の胸はあつくまりました。

学校が休みにはいるときつそくN穂の内観です。いくら内観が、してもらったことと、返したことと、迷惑かけたことを思い出すものであっても、そういうことを思い出そうとすると、それぞれの時期のみじめさや、いきどおりや、悲しみが襲ってきます。N穂の思い出のほとんどがそういうことでしたから、過去はむしろ封じ込めてきたのです。それが三項目捜しに連れて、パンドラの箱をひっくり返したように、内観の部屋狭しと満ちあふれるのですから、苦しく救いのない時間が過酷に経過していくことになりました。

ところが、N穂の誕生日に、漁師の父がN穂の好物だったハマチをわざわざ釣ってきて刺し身にしてくれたことが絵になって現れたとき、突然、父の愛情に包まれました。そして実父からも愛されていたという感覚に浸れました。父母への感謝もどつとあふれました。

集中内観を終えてN穂は大人びた口調でI先生に言いました。「つくづく心の闇の深さというものを感じました」と。

(筆者は元高校教師)

