

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

100

2006 NOV.

特集・100号によせて



発行 自己発見の会



愚かであっても愚かと知るものは智慧ある人であり、

愚かであつてしかも愚かを知らないものは

愚かな人である。(『法句経』)

釈迦(しゃか)

※(紀元前五世紀頃)

## 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つています。

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。

# ごあいさつ

—100号の感謝—

「やすら樹」編集部一同

清澄な大空のもと、「やすら樹」第100号をお届けいたします。

思えば今をさかのぼる17年余、内観の創始者・吉本伊信先生が急逝され、当時、平均年齢が30歳代の私たちスタッフは、「内観の灯を消してはならない」とのひたすらの思いのままに、自己発見の会を設立し、その機関誌「やすら樹」を創刊いたしました。

この誌名は、言うまでもなく、「安らぎ」を意味しますが、これは内観によって感得できる「真実の幸せ」の境地であり、どのような環境状況においても壊されることがないダイヤモンドの輝きと堅固さをもつものであります。

いま、連綿100号の歩みを回顧するとき、私どもは、内観を心から愛し、「やすら樹」に親しんでこられた皆さまとの強靱な一体感を思い、喜びを体感いたします。このような幸せとご恩をいただいたことを感謝し、これからも力を合わせて、「内観による幸福」のオーラを、更に広く深く輝かせて参りたいと心に誓うものであります。

皆さま、まことに、ありがとうございました。

## 「やすら樹」一〇〇号に寄せて

山添村東山診療所所長

内観寺 住職

吉 本 清 信



対して、内観の普及をはかるような会を作りた  
いということでした。もともと内観をしたこと  
もなければ、面接もしておらず、そんな立場で  
はなかったのですが、これも何かのご縁、名前  
だけでお役に立つのなら、お手伝いさせていた  
だきましようということになりました。こうし  
て、会長をお引き受けして、自己発見の会が発  
足することになりました。今思えば、厚顔のい  
たりで、本来、無茶な話だったのですが、その  
後のスタッフのみなさんのおかげで、ここまで、  
成長発展してきたことに、心より御礼申し上げ  
ます。

自己発見の会が順調にここまで発展してきた  
ことに心よりお祝いを申し上げます。  
昭和六三年八月に父吉本伊信が亡くなり、今  
後、内観寺をどうしていくかということになり、  
私が宗教法人「内観寺」の二代目住職を引き継  
ぎ、内観研修所は母キヌ子が鞍田先生の助けを  
得ながら続けていくことになりました。

内観そのものは、すでに日本内観学会が活動  
しており、内観の普及、発展に十分な活動をし  
ておりました。そんな折り、突然、本山先生と  
長島先生から、相談を受けました。一般の人に

内観寺住職という立場でありながら、内観の  
普及活動に何のお手伝いもせず、何を今更とい  
う気持ちもあります。現在の職場もあと二年  
半で定年退職を迎えます。父からは、内観の邪  
魔だけはしてくれなよと言われたことを肝に  
銘じて、少しでも、お手伝いできればと思っ  
ております。

## 縁

自己発見の会会長・北陸内観研修所

長 島 正 博



この度、自己発見の会の機関誌「やすら樹」が平成二年四月に創刊されて以来、十七年の歳月をかけて第百号が発行されますことに年月の経つのが何と速いのかと驚かされます。

継続は力なりと申しますが、隔月毎に発行し続けてこられた市川編集長はじめ編集委員の方々のご尽力にこそより敬意を表します。また会を支えてくださいました会員のみなさま方に深く感謝申し上げます。

自己発見の会ができたきっかけは、平成元年五月に富山で開催されました第十二回日本内観学会大会で献身的な活躍をしてくださいました準備委員の方々の呼びかけでした。

この呼びかけに応えて本山陽一先生と石井光先生が中心になって自己発見の会を立ち上げてくださいました。それまでは日本内観学会が通常の学問的研究の他に、内観についての啓蒙と普及活動も担ってききました。ところが学会の性質上、会を重ねる毎に、内容が段々細分化されて難しくなり、一般の方々には理解しづらいうものとなってきました。そこで一般の方にも分かり易い内観の普及を目的とした自己発見の会が、学会とは別の組織として誕生しました。

会の歴史を振り返ってみますと「ご縁」というものの不思議さを感じずにはおられません。

実は平成元年に富山で日本内観学会大会が開催されたのは偶然からでした。前年の昭和六三年六月に栃木県で開かれました第十一回日本内観学会大会に富山から草野亮先生と私が参加しました。学会事務局としては次の第十二回大会を岡山にお願いするつもりでおられたようです。ところが台風の影響で岡山の先生方が栃木まで

おいでになれませんでした。その時点で次回大会の引き受け手がなく急遽、富山で開催してほしいということになってしまいました。私は奈良の吉本伊信先生の下から富山へ帰郷してまだ四年目に入ったばかりで、正に晴天の霹靂のような話でした。幸い草野先生（この当時は福井県立精神病院長）は非常に決断力のあるお方で「帰って、みなさんと相談しましょう」とおっしゃってくださいました。

そしてその年の八月一日に伊信先生が逝去されました。私が七月に伊信先生をお見舞いにお伺いした時には既に昏睡状態でほとんど意識がありませんでした。私は伊信先生の手を握って耳元で大きな声で「来年の日本内観学会大会が富山で開かれることになりました。地元の準備委員の方々が大勢で、熱心に準備を進めてくださっています。良くなられましたら、是非、奥さまとご一緒に富山の方へお越しください。お待ちしています」と申し上げました。すると先

生は閉じておられた目をパッと大きく見開かれました。しかし、その目はもう焦点が合っていませんでした。おそらく伊信先生には私の顔は認識できなかったと思います。その代わりに握っていた私の手を必死になって、握り返してくださいました。

それまでは、身内の方が見舞いに来られても、ほとんど反応を示されなかったそうです。それが内観のことになると、こんなにも強く応えてくださるのかと私は胸が熱くなりました。はからずも富山大会が伊信先生の追悼大会となりましたので準備委員一同は一丸となって大会準備に邁進しました。その結果、予想を遙かに上回る盛会となり、内観においでくださる方々も倍増しました。これは伊信先生の念力の賜物と言わざるを得ません。

準備委員の方々の中には医学界、教育界、産業界などさまざまな分野の方がおられました。それを大会が終了したからと言って解散するの

はもつたいないとの意見があり、ボランティアとして大会を運営してくださいました方々で北陸内観懇話会（別名さわやか会）が結成されました。二ヵ月に一度、主に富山市民病院を会場に例会を開き、今年の九月には第百回記念さわやか会が開催されました。

私は二〇年以上に渡って、富山市民病院精神科で週に一回ボランティアとして内観面接のお手伝いをしています。これに至る経緯にも忘れられない思い出があります。

私は昭和六〇年四月に富山へ帰郷するまでの九年間、伊信先生の代理で奈良少年刑務所へ篤志面接委員として週に一回内観面接に通っていました。その経験から富山でも何とかして矯正界に内観を普及したいと考えました。帰郷の準備のために富山へ帰った折りに富山刑務所を訪ねましたが、内観を取り入れていただくことができませんでした。

ところが昭和六〇年一月、当時、富山市民病

院精神科部長の草野先生が奈良へ内観においでになりました。実行力のある草野先生は帰られてすぐに病院で内観療法を始められました。ですから私が帰郷した時には、富山で既に内観が行われていたのです。当時は精神科へボランティアにきてくださる方がほとんどないとお聞きしたので、私は草野先生に内観面接のお手伝いをさせていただけないかとお願いしましたところ、私をボランティアとして快く受け入れてくださいました。

その当時、草野先生の下で医長をしておられたのが現在の精神科部長の吉本博昭先生でした。奇遇にも博昭先生と私は高校時代の同級生です。しかも卒業アルバムは集合写真では隣り合って写っているのです。このアルバムを見た松山文夫さん（さわやか会事務局長）曰く「博昭先生は当時から秀才の風貌ですね」その通りで、劣等生の私は同じ高校の教頭をしておられた博昭先生の父上に高下駄を履かせていただいていたよう

やく卒業できました。博昭先生とは卒業以来それまで会ったことはなかったのですが、今では兄弟のように懇意にしていたいただき感謝に堪えません。

このような幸運な展開の元は、富山刑務所で内観採用を断られたことにあります。断られた当時、刑務所の担当官を恨めしく思いましたが、今は「よくぞ断ってくださいました」ところより感謝致しております。

もし刑務所で内観が採用されていたら、私は富山市民病院のボランティアにはいけませんでした（週に二日も研修所を離れるのは不可能ですから）。ということは第十二回大会は富山では開催されなかったことになります。そうなればさわやか会も存在しませんし、この「やすら樹」も生まれなかったかもしれません。

富山大会のご縁で翌年、私は石井光先生のお誘いを受けて夢にも見たことのなかったヨーロッパへ行くことになりました。その時の体験を

「やすら樹」第四号に『内観珍道中 in ヨーロッパ』と題して書かせていただきました。改めてそれを読み直しますと当時の感激が鮮やかに蘇ってきます。これがご縁で三カ国九名の方々が一緒に石井先生の通訳で北陸内観研修所へ内観においでくださいました。この様子は富山県内のテレビ局で放映され反響を呼びました。さらにこのご縁で私がヨーロッパの内観研修所で一週間の集中内観をする機会にも恵まれました。

「やすら樹」に執筆してくださいました方々の中には既に他界された方も何人かおられます。このように言う私もその例外にはなり得ません。研修所の窓からは樹齢六百年の大杉が里山の上に高くそびえているのが見えます。「やすら樹」の読み手と書き手が年々歳々入れ替わっても、内観にご縁のある方々に安らぎを与え続けて、この大杉のように「やすら樹」が末永く大きく成長し続けて行くことを願わずにはおれません。



## 「やすら樹」一〇〇号をお祝いして

大正大学

村 瀬 嘉代子

「やすら樹」が刊行百号を迎えられたこと、  
と申しますが、編集に当たってこられた諸先生  
の献身的なご努力、内観を深く極め、これに  
よる喜びを多くの人々に少しでも分かち、理解  
を深めていただく、という多くの方々のお力  
があつてのこと、と改めて敬意を表します。

さて、「内観」を初めて私が識つたのは、亡  
き主人が中野刑務所で受刑者の面接をしており  
ましたとき、担当受刑者から内観なるものの存  
在を、一九六八年に聴いて参つたことが発端で  
した。主人は早速ある方から内観をした直後の



内観者のテープを拝借して  
きました。それを聴いた時  
は二人とも正直に申して、  
内観者の感想は何かしら浪  
花節的にも思われました。  
しかし、わずか一週間とい  
う短期間にそのように大きな変容が個人に生じ  
るということは、大層刺激的な事実で、驚きで  
もありました。

主人は間もなく、これは自ら体験してみることだ、と大和郡山市の吉本伊信先生の許を訪ね、集中内観を経験して参りました。主人は「自分の内観は差し迫った問題意識が顕著でないためと、知的に偏っているため、あまり深いものではない……」と控えめに語って参りましたが、翌年も二度目の内観をしに吉本先生をお訪ねして参りました。第一回目の内観の後から、本来そういう人ではありましたが、日々の生活の中で、小さなことについても「有り難う」とよく

申すようになったことに私は気づきました。自分の内観の内容については話しませんでした。が、吉本キヌ子先生については、伊信先生のま

ことによりき蔭の支え手でいらっしやること、そして、大勢の内観者のためにお料理を苦にせず作っていらっしやり、その味がまた格別に美味しくて、まごころが籠もったものであることをよく語っておりました。私は病弱な義母のお世話と子育てと仕事とで、まったく時間のゆとりない日々を送っており、集中内観のために一週間、家を離れることは不可能でしたが、内観について、書物などを読むことと同時に、主人が語るキヌ子先生のあり方が非常に印象深くここに響き、キヌ子先生をひそかにモデルと考える方のお一人にしたのでした。

吉本伊信先生には、一度もお目にかかることが私はできませんでしたが、主人が内観をし、内観に関心を抱いたことを先生は本当に喜んでくださり、主人が第一回の集中内観終了後、帰

京してから、頻繁に研究資料にしてほしい、とテープなどをお送りくださいました。

「今、面接の合間にこの手紙を書き上げ、自転車でのチッキ（当時は今日のような宅急便などという便利なものはなく、空き箱などに荷造りして、鉄道便の窓口へ自分で出しに行ったのでした）を出しにいけます。内観の喜びを一人でも多くの人に識らせてあげてください」という結びの言葉が書かれたお手紙に添えられて送られてくる資料に、感謝し、吉本伊信先生の真摯な熱いお気持ちを想って、私も夫婦はころうたれたことでした。

次第に内観は世に広まって参りましたが、一九七〇年半ばのことでしょうか、自宅へ来訪されたアメリカの精神医学者、ジョンソン博士が内観に関心を示しながらも、始めは「これは自罰的な考え方のように思われる、日本人向きだ……」とコメントされました。主人はいろいろ説明する内にジョンソン博士は理解を深めら

れ、これが契機で主人は英文で内観についての論文を発表することになったのでした。この論文に関して想い出されますのは『甘えの構造』で著名な精神科医の土居健郎先生が、ハワイ大学の図書館で主人のこの内観についての英文で書いた論文を読まれ、「よくわかった、興味深い……」とお便りくださったのも懐かしいことです。

また、やはりこの頃であったかと思えます。当時田園調布の自宅で少人数の心理療法についての研究会を精神科医や臨床心理の専門家で月一回開いておりましたが、ある時主人は内観について言及いたしました。すると著名なある精神科医の方が「それは新興宗教ではないのですか、村瀬先生大丈夫ですか？」と真顔でお尋ねになりました。

そういう時代を経て、多くの方々の誠実な実践的なご努力と学会も創設されて、実践と研究が車の両輪のように進み、内観は国内のさまざま

まな領域でひろまり、さらには外国にも普及して国際内観学会も回を重ねて今日に到っております。

印税を内観学会へという目的で『内観法入門』を主人が編集し、誠信書房より出版させていただきました。嬉しかったが、それも多く版を重ねていることは嬉しいことでございます。そういえば、もう十年近く前ですが、パリへ旅された方が訪ねてこられ、この入門書が仏訳され、書店に山積みになっていた、とお土産にフランス語版の『内観法入門』を戴いたこともございました。

一九九八年暮れ、私は大和郡山市の研修所で内観させていただき、お話しは既に叶いませんでしたが、ご息様のもとで手厚くご看病されていたらっしゃるキヌ子先生に、お目にかからせていただきました。内観の経験と合わせて言葉に尽くせぬ感慨深い感動を戴いたことでございます。

主人は一九九年の長きにわたり、内観学会発足

時より会長を務めさせていただきましたが（本人はこれは異例だ、早く次の方に、と常々申しておりました）、役員会を私の家で開かせていただいたこともございました。そういう折、印象的でしたのは、どの方も何か奥ゆかしく、さりげなく協調し合おう、と自然になさっていらっしゃる様子が感じられることでした。これはなかなか貴重なことだと思います。さすが内観をされ、内観について実践、研究をされる方々だと思つたこととございます。

このように、内観が広まってきたことは本当によろこばしいことと申せましょう。ただ、内観の発展につれて、いろいろ技法上の工夫もなされるようになってきました。ただ、内観面接者が内観者に深々とお辞儀をすることに象徴される真に人を人として尊敬する態度、内観者が今の自分のペースで内観をすすめるように運ばれること、そして面接者は内観がよく進むことを援助するための面接を心懸けることが役割で

あること、加えて内観者に面接者側からこころを込めた食事が供されること、これは人を人として真に遇することの最たるあらわれであり、これだけ徹底して純粹に相手を尊重する心理療法は世界にその数多しといつても、類を見ないものではないかと思われます。この特質を堅持していくには、内観面接者は自分に対して不断の自己陶冶の姿勢を持たねばならない、と思ひます。

一方、内観の特質については、既に多くの方がいろいろ検討されていらっしゃいます。西欧伝来の心理療法の術語や心的機制を記述する理論に当てはめて考えるだけでは、何かしら内観の一番大切な本質を損ない、取りこぼすように思われます。この点についても検討を続けることが必要かと思われます。

内観の一層の発展と内観に携わられる方々のお幸せをお祈り申し上げます。

◆特集——100号によせて◆

「やすら樹」100号発刊に寄せて



日本内観学会理事長・信州大学病院

巽 信 夫

「やすら樹」が、このたび百号記念集として発刊の運びとなり「自己発見の会」会員諸氏の感慨もひとしおかと、先ずはお慶び申し上げます。

小生自身は、直接の会員という立場ではございませんが、折に触れその集いにお招きいただいたり本誌をお届けいただいたりして、その活動の息吹に触れさせていただいてまいりました。

昨今、老若男女を問わず“自分探し”が、時代的テーマとなりつつありますが、本号はまさに時宜を得た発刊ともいえ、新たな時代の幕開けに向けても寄与していただけることと思えます。

はじめに

小生は、精神医療の現場に身をおきつつ、近隣の内観研修所の御協力を得る形で、内観臨床に携わってきました。つまり、集中内観体験を研修所にお願ひし、内観導入前の適用判断やモチベーションの醸成、及び内観体験後のフォローを当方が担うという連携スタイルです。

この利点は、クライエントの心の歩みに一貫して連続的にお付き合いできること、及びご当人を取りまく生活や対人状況をも視界に入れながら、機をみて内観導入をさせていただけ点にあるようです。おかげで、内観療法の位置付けや、その今日的課題を学ぶ機会ともさせていただいてきました。

今回は、現在携わっている「働き盛りのメンタルヘルス活動」を通じて、内観との関連で得てきた経験をもとに、小生なりの見解を、したためさせていただきます。

その際、うつ病や心身症に代表される、まさ

に壮年期世代にまつわる効用と、適応困難や人格障害といった青年期課題にまつわる内観活用上の工夫に、大別してみました。

### 「働き盛りのメンタルヘルス活動」の

#### 今日的状况

昨今、自殺率の急増に伴う自殺防止法案成立にも象徴されるごとく、今や「働き盛りのメンタルヘルス」の問題は、大きな時代的課題として注目されています。

効率と生産性追求に伴う評価を至上とし、かつ高度情報化社会の加速化は、一方で人間疎外の状況をも余儀なくしているようです。この現象は、個我意識にもとづく合理性追求を基盤としたモノ的文明の、光と影といったも過言ではないようです。

日々の臨床活動を通じ、この様な現代的情况とともにとりわけ痛感させられることは、対話不在という実情です。と同時に来談者との「臨

床的対話」を通し、多くの方々が新たな自分探しの契機をつかまれてゆく事実を、実感させられてもいます。

ここで、このような対話的面接のあと、内観体験によって、慢性のうつ病から解放され、ひいては「あるがままの自己」の発見へと向かわれた、一企業戦士の事例を通じ、現代の内観活用の意義につき述べてみたいと思います。

#### 事例：事業経営者、五〇歳

バブル崩壊に伴う業績低迷による心労を契機に、うつ病発症し、その病状は抗うつ剤で軽快したものの、遷延化状態が続きました。同時に奥さんとの積年の不和も顕在化し、家族機能不全状態も余儀なくされ続けます。そのような状況下「万策つきたが、なにか手立てはないものかと」と真剣にその打開策を求められました。そこで、その根本的打開策として、内観による内なる解放を期し、まずはその入門書を紹介さ

せていただきました。

読後、「これまで何でも出来る自信家の自分であったが、入門書を読んで、内観は怖い反面、自分をとりもどす出発点になるかも」と述べられ、ためらいつつも思い切って取組んでみたいと決意を述べられるに至ります。そこで、内観作業に必要な集中力の回復と心的準備の再確認のうえ、某内観研修所に現状を伝え、無理のない対応を条件にお願いすることになりました。

集中内観後、にわかには信じがたい体験をさせていただいたと、解放感漂う表情で、以下のような報告をうかがいました。

「…社会に出て企業戦士の教育を受け、常に先手必勝の精神でがむしゃらにやってきました。その上、万事を完璧にこなそうと、すべてを我が身にかかえこんできました。それで出世もし、すべて順風できました。しかし、いつの間にか、自分で恐ろしいほど、フロシキをひろげたように、これがまちがいったようです」と、まず

はしみじみふりかえられました。

更に、結婚生活については「実母は、幼少時父と離縁して以来、女手ひとつで子育てし、大事も出してくれ、本当に頭の下がるおもいでした。また母は、昔気質で、男性が台所に入ることにすら嫌がりました。妻には、その実母のイメージや価値観をそのまま期待していたようです。それだけに、妻がどれだけつくしてもごく当たり前でした。このような態度が妻とのズレにつながり、その鬱積が仕事への傾斜に拍車をかけてもいたようです」と述べられてもいます。

一方、今回の発症については、「頑張りが利かず、老いを感じだした頃から、先が暗くて見えなくなりだして、こんなはずではなかったというところから変化しました」と当時の心境をふりかえられたのでした。

更にその後、奥さん同伴で次のような近況を、伝えてくださいました。「最近では、『かくあるべし』という固定観念から解放され、自然なま

まにおれるようになりました。相手の欠点にも目をつぶれるようになり、物事を任せられるようにもなりました。不思議と部下も伸び伸びと動いてくれます。今では、老いも受け入れられるようになり、かつ利潤追求のみが人生でないと考えられるようにもなってきました。一つ受け入れ出すと、他のことも受け入れやすくなるようです。「妻にも変化した自分で接し、今では実母に出来なかったことを妻にもしてゆこう」という気になり、するとスムーズにゆくようです」とも語られました。

### 壮年期世代への内観導入の意義

上記事例への内観導入の成果は、多くのことを示唆しているようです。

まず、うつ病発症が、その病前のライフスタイル及び発症状況と密接に関わっていること、及びそのライフスタイル自体、時代的社会的価値観、ひいては内なる親子関係とも不可分であ

ることが、うかがわれましょう。

そして、内観がこの内なる自分史の再点検を通じ、既存の価値意識による拘束からの解放、ひいては、あるがままの自分らしさの発現を促す方法であることを、あらたに伝えてもいましょう。

しかも、御当人の在り方の変容が、その病状の回復のみならず、夫婦関係の修復、ひいては職場内対人関係の在りようにも連動していることは、きわめて意義深く示唆的でもあります。

周知のごとく、既にWHO（世界保健機構）も、健康という概念を、単に病いのない状態を指すのでなく、身体―精神―社会―スピリチュアルといった人間の諸次元を包括した全人的な発達や成熟を積極的に求めてゆく旨を定義しています。

本例が、いわゆる企業戦士意識の典型像を象徴されてもいるだけに、働き盛りのメンタルヘルス臨床における内観導入が、単に病気治療と



いうにとどまらず、広くその予防活動や、企業研修における自己啓発、ひいてはその家族や職場といったコミュニティ自体の機能修復や活性化にも貢献しうることを、伝えていきましょう。換言すれば、内観はその活用如何によつては、まさに「働き盛りのメンタルヘルス活動」の本質的理念の実現に寄与しうるといっても過言ではないと思われれます。

### 今後の内観にまつわる課題

ところで、自我拘束（我執）からの解放を促す内観は、捨てるべき自我がなりたっていること、つまりはある程度の健全な自我機能の存在を前提とした仕組みになっています。上述の取り組みも、この条件をふまえての成果といえましょうが、一方、昨今とりわけ若年世代にあつては、自我機能自体に不全性をはらんだ方々が、増えつつあることも又実情です。

このような事例では、自己肯定感や葛藤耐性

に乏しく、見捨てられ不安に基づく過剰適応傾向や、現実回避、ひいてはご本人が悩むべきところを周囲が悩む（悩まされる）といった如く、その主体性（アイデンティティ）自体に課題がはらまれている点で、共通しているようです。それだけに、その対応に際しては、なによりも自我発達促進的な接近が、要（かなめ）となつてきます。自我機能が、基本的信頼感の獲得を基盤として育まれてくることは、発達心理学の教えるところでもあります。

ここで、この基本的信頼感の再発見体験によつて、心的再生へと向かわれた三〇歳代の某キヤリヤーウーマンのエピソードを紹介してみましよう。

数余年にわたり、摂食障害のため諸専門機関を変転とされ、最後に希死念慮を主訴として来院されました。自ら、「死にたい病」と称され、まさにいつそれを実行されてもおかしくない雰囲気や漂わせ、様々な治療的アプローチも効な

く、医療者としての無力感をまざまざ実感させられる方でした。しかも、過度のヤセに伴う生命の危機すら案じさせられる状態に対し、入院加療の承諾を取り付けるのがやっとの状態でした。入院後も、治療的関与には全く無関心を通し続けられるなか、四、五日目頃に、急にニコニコされ、「今一度生きてみる気になりました」と述べだされたのは、まさに晴天のヘキレキでした。

たずねますと、病院食にもかかわらず、ご当人の体調と好みに合わせた心づくしの個人食を前にされたのが、そのきっかけのことでした。献立てを作ってくれた新人の栄養士とは、一度食事の件につき話し合ったのみとのことですが、「自分にこのように心から関心を持って見守ってくれている人が、この世にいる」ということに、心から感じ入られたようでした。

この経緯は、人為的計らいのない、いわば、「存在」と「存在」といったレベルでの無心の

交信に、予期しない展開可能性が潜在しうるところを伝えてみましょう。

さて、この様な消息を予め踏まえたうえで、自我機能不全事例に対する内観活用につき、触れてみたいと思います。まずその際、当事者の家族に対する内観導入（家族内観）の成果については、既に注目されてきましたが、このたびは、当事者自身への内観導入にまつわり、「面接者の役割」、及び「内観作業課題」の二点に絞らせていただきます。

まず、通常の集中内観における面接者の存在は、黒子役に徹することを旨とされてきただけに、従来この役割の意義につき正面から言及されることの乏しかったきらいがあります。

しかし、吉本伊信師自身、内観面接者自身が真の謙虚さに徹すること、そのためには、一度ペチャンコになってもらうことが必要という旨の言及をなされています。

それだけに、内観面接というシンプルな型の

もとでの、計らいのない無言の謙虚さという姿には、まさに心理面接のエッセンスが濃縮されているといっても過言でないようです。

とりわけ、自我の脆弱なタイプへの対応に際しては、面接者の存在自体が貴重な癒しの母壤になることは、上述のエピソードからも伺われましよう。

と同時に、この様なタイプでは、とりわけ相手の非言語的なメッセージにひととき鋭敏なだけに、型に即した内観作業に対する暗黙の期待や接近自体が、逆に作業遂行の妨げとなりがちなこと、踏まえられておく必要があるようです。

時には逆に、持ち前の過剰適応パターンが、内観面接者との関係にもそのまま持ち込まれ、内観がスムーズに進みすぎる反面、成果に乏しいといった事態も、少なくないようです。

いずれにしても、このようなタイプへの内観面接にさいしては、その心的傾向を踏まえての、

臨機応変な配慮や個別的対応が求められことになりす。

一方、内観作業に際してのテーマ上の工夫も、すでに従来から試みられてきているようです。この点につき、予め内観のしくみを踏まえつつ、触れてみたいと思います。まず内観体験は、「被愛の事実」と「自己の罪性の事実」への気づき、及びその相互照射により、次第に深められてまいります。

なおその際、前者は、「してもらったこと」、「して返したこと」のテーマを、後者は「迷惑をかけたこと」を媒体に促すべくしくまれ、とりわけ後者にその比重が置かれていることは、周知の通りです。

ただ、「迷惑をかけたこと」の調べについては、日ごろ封印してきた自己の負ないし闇の部分への向き合いを意味するだけに、それを受け入れうるだけの心的準備体制が、求められることにもなります。

換言すれば、このような心の正、負両面を許容する能力（葛藤能力）の存在こそ、新たな心の展開を準備する条件ともいえましようが、内観にさいしては、この能力の醸成こそが、その前提課題となりましよう。

この点で、内観者が自らの負の感情を、面接者の受容に支えられ、言葉で表出する機会を予め提供されることは、その具体的な対応策かと思われまます。

あるいは、「してもらったこと」、「して返したこと」の二項目に限定し、「被愛の事実」への気づきに焦点をあてた取り組みは、とりもなおさず自我基盤である基本的信頼感の再発見に通じ、ひいては、自己受容能力の拡がりに貢献するといえましよう。事実、人によつては当初この様な取り組みからはじめているうちに、いつしか、「迷惑をかけたこと」へのテーマへと、おのずと展開されてゆく場合も、見受けられるようです。

以上、自我機能不全例への内観導入につき、その心的傾向を踏まえつつ、対応上のヒントや工夫の一端を紹介させていただきました。時代的変遷に伴い、今後この様な事例へのとりくみは、ますます大きな課題になってくると思われまます。

### さいごに

病理は、時代意識を先取りするとも言われています。

「働き盛りのメンタルヘルス」という現代的課題にあつて、人間の根源的、普遍的な癒しの法としての内観活用を通し、改めて人間意識の諸相をうかがうと共に、内観の今日的意義を教えられてきました。と同時に、安易な飛躍は慎みつつも、内観者の実情に即した内観の在りようの開拓が、次世代的要請になりつつあるように思われまます。拙稿が、いささかなりともそのお役にたてば、幸甚です。

◆特集——一〇〇号によせて◆

「やすら樹」一〇〇号とヨーロッパ内観三〇年

——人類に奉仕するこの二つを祝つて——

国際内観学会事務局長

新世界内観研修所

フランツ・リッター

(山田真弓訳)

「やすら樹」一〇〇号の発刊に際し、心よりお祝いを申し上げます。その大いなる使命は、人々の自己発展とその促進のための、新しい知恵と洞察を与えることでした。その課題は創刊号から実現され、今やすでに一〇〇号と版を重ね、人類を成熟させる深い知恵のハンドブックとなつていきました。

自己発展の根本となるものが、内観です。日本における偉大な内観文化は、石井先生のように

な人々を揺り動かし、吉本先生が編み出された方法を世界へと広めました。内観がヨーロッパの地に根を下ろしたとき、吉本先生がとても喜ばれたことを私は知っています。というのも、一九八七年に私が吉本先生のもとで集中内観をさせていただいた時に、私にそう言つてくださったからです。

ヨーロッパにはその発展の源となるものが既に以前からありました。一九七六年に石井先生とプロテストタントの牧師であるロター・フィンクバイナー氏は初めてドイツの、とある屋根裏部屋で集中内観をし、互いに面接をいたしました。また一九八〇年には筆者が五人の有志を募り、ニードラー・オーストリアにあるシャイプスで集中内観研修会を開催することができました。その後内観はヨーロッパでますます成長していきました。現在、七つの内観研修所（新世界、タルムシュテット、ザルツブルグ、エッチャーランド、バルセロナ、ウィーン、バイエル

ン)が存在し、二〇名以上の研鑽を積んだ面接者がおります。

その彼らの業績と、日本で起こり更にヨーロッパに伝えられた基盤の成果は、数千人の内観体験者をヨーロッパ大陸にもたらすこととなりました。内観がヨーロッパでも如何に人々の自己発展に貢献しているかをお伝えするために、ここで様々な声をご紹介したいと思います。

## ロミー

自分の身に起きたことは、小さな奇跡です。父に対してはまるで親友であるかのような愛情溢れる関係を持つことができ、息子のミヒャエルとの関係も今までのところ本当に良くなりました。ボーイ・フレンドのマルティンは『今に、君の傍にいたことがすごく心地良く、他の人の所へは行きたくない、とあなたはきつと言わうわ』と君は昔言っていたけれど、本当にその通りになった」とまで言ってくれました。本当

に、こうしてゆつくりと良い関係を築いてゆき、互いにずっと共に生きて行きたいと願うようになりました。しがみつくこともなく、非難することも探ることもなしに、です。最高なのは、それが自分で調節したわけでもなく、また何かを計算ずくで行ったわけでもなくて実現したということです。

でも最も重要なことは、私が一人でも喜んでいられるようになり、内観以降、抗うつ剤を服用しなくてよくなったことです。

## エリカ

内観は私の心と体にくつろぎを与え、内なる喜びと自信をもたらしてくれました。私は内側からの自由を覚え、心が軽くなり、「整頓された」ような気がします。そして、はつきりと生きる喜びを感じ、人生をこれから全力で過ごしていけるだろうと思つて喜んでいきます。

更なる静寂へと進み、意識して内側を見つめ

続けることが、自分にとって大きな意義があるのだ、ということがはっきりしました。

ヘルムート

かつて誰かが私に「感覚は記憶できない」と言ったことがあります。今、私は今まで何年もつきあってきた悪い感情や痛みに別れを告げようとしています。まるで過去のドアが閉まっっていくようです。過去がもはやなくなり、将来への門をゆっくりとくぐっていく地点にいる、という感じになりました。

自然には無駄がなく、目標に標準を合わせて進んでいます、内観も同じです。内観のおかげで、これからも、短い時間で自分の内側へと向かうことができるでしょう。内観の本質の中にいられるということはすばらしいことです。

マリヤ

私はこの内観で内なる喜びと自由を再び深く

感じることができました。

外側にあまりかまわなくなればなるほど、内側を更に豊かにすることができました。そして自分が深く守られている感じがしました。多くの人々の誤りの根源にあるのが「不安」と呼ばれるものであり、どの人も本質は愛すべきものであることがわかりました。

私は自分の古い思考様式に別れを告げ、罪悪感から解放されることができました。これは私が期待していた以上のことでした。

ヨゼフ

今回、自分自身の精神的成長に対する多くの新しい見方を発見しました、それは今まで見えなかったものでした。また、「思い出す」ということと、すでに覚えていることを呼び起こすこととの違いもはっきりとわかりました。思い出すということとは、自分にとって全く新しい経験でした。

精神的成長は私には常に大切なもので、私はいつも人々によってこの道に導かれていたのだ、ということにも気がつきました。

内観で、日常でも使える簡単な方法を見つけることができました。この方法を用いることによって、非常に集中的に成熟への道を歩むことができました。

## カリナー

私は、人生で失った人をいつまでも追い求めずに、そのことを受け入れることを学びました。私はもう、愛した人々を失うことへの不安は持っていない。たとえ身体がもはや私の傍らにいなくなっても、それで私の心から消えてしまった、というわけではないのですから。

自分自身の声に耳を傾けることが如何に大事か、ということも学びました。私はもっと自分の内側を見つめ、自分の内なる思いを聞かねばならないと思います。

人々が内観でその自己発見の道を歩む際に、内観面接者として付き添うことができることに、心の底から感謝しています。内観をすることは大きな幸せであり、また面接をすることも大きな喜びです。

この点からも、「やすら樹」には、更に内容のある出版を重ねていくことにより、人々が真実の自己を発見し、それにもとづいて生きる事ができるように導いてくれることを祈ります。

まさにそのために私達は生まれてきたのです。そしてそのために内観が開発されたのです。内観を広めていくにあたって、たゆまぬ努力をなされた吉本先生ご夫妻と、この方法をヨーロッパに移植なされた石井先生、そしてそのために何日も石井先生のご不在に絶えてこられたご家族の皆様方にも個人的に感謝の意を表したいと思います。



## こころの旅の一里塚

木村 稔・和子

「やすら樹は、こころの旅の一里塚」

「やすら樹」一〇〇号刊行、おめでとうございます。先頃、NHK・BSで「街道でてくてく旅・東海道」という番組がありました。サッカークの岩本選手が日本橋から三条大橋まで、旧東海道を広重の五十三次の版面にある場所などを訪ねながら、徒歩旅行するものでした。

そのなかで、今も各所に残る一里塚に、深い感動を覚えました。小さな木立が、旅ゆく人の道しるべと憩いの場として、幾多の思いや汗を静かに見守ってくれていたように感じました。

私たちも内観と出合え、「やすら樹」と共に歩んで十六年になります。毎号、その時々的心もようにびつたりの編集で、共感や感動と共に、気づかされることがたくさんありました。

「やすら樹」がこれからも、末永くご繁栄されることを、こころからお祈り申し上げます。

## 原点に立ち返る

松 山 文 夫

「やすら樹」を拝読していて感心させられることのひとつに、いつまでもこころが潤う豊かな読後感を味わうことができることがあります。

私はアルコール依存症をきっかけに内観と出合うことができましたが、自分の生き方の全てを自分より以外の人に求め続け、そして、黄金色に輝く人生に期待していたことに気づかせていただくことができました。

内観を体験後には、「受け入れる」「ゆだねる」というところが芽生えたように思います。求め続けていた自分が、より多くの人に何かをしなければならいと思えるようにもなりました。

でも、長年培ってきた欲の渦中からは、そう簡単には出られそうもない私です。そんなときに、「やすら樹」を手にとると、もう一度、原点に立ち返ることができ、再び内観的思考を継続させることができます。ほのかな幸せを感じさせてもらっています。

## ビジネスバッグに「やすら樹」を

酒 井 孝太郎

「やすら樹」一〇〇号に おめでどう！

編集のみなさまに 乾杯！

自分をさがす旅の道標に ありがとう！

吉本伊信先生は、「内観は続けるものです」と教えてくださいました。「やすら樹」の号を重ねる、これは伊信先生へお返しすることの一つではないかと思えます。

「やすら樹」の読者に、私が仲間入りさせていたのは、第十一号（平成四年一月一日発行）からです。雪の北陸内観研修所で初めて集中内観を体験させていただいた内観明けの日、内観のフォローアップにと、長島先生が、この「やすら樹」を下さいました。

内観の先生のお話、内観体験者のお話、自己発見まつりのお話など、一つ一つのお話から、私の日常内観に励みと活力をいただいております。新しい気づきの発見に、出会えた喜びを大切に、いつでも、どこでも、ビジネスバッグに「やすら樹」を携えております。

## 内観と出合うチャンス

仁 田 公 子

「やすら樹」百号、おめでどうございます。

私がこの冊子と出合ったのは、今から約九年前、集中内観を体験する半年前のことでした。「内観フォーラム」では、毎回、休憩時間に石井先生が「やすら樹」を参加者に配布してくださいます。私も初めてフォーラムに出席したときに、第四二号をいただきました。

偶然にもその号の特集は「内観と出合うチャンス」でした。三木善彦先生による日常内観実践のヒント、真栄城輝明先生による吉本伊信先生の生い立ちと内観への道など、面白く、心温まる記事がたくさんありました。親しみやすく、肩の凝らない内容ですが、今読み返しても奥が深くて貴重な記事ばかりです。また、軽くて手になじみやすく、読みやすいことも魅力的です。

これからも集中内観への水先案内役として「やすら樹」が末永く続くようお祈り申し上げます。

## 「やすら樹」を先生と慕い

軸 屋 太香子

今から何年前になるだろう？「やすら樹」を手にした日のことが思い出される。初めての集中内観を終え研修所でいただいた私にとっての第一号。結果や変化を気にせず受けた内観であったがその変化のすばらしさに「やすら樹」を先生と慕い独学の始まりとなった。

初学者にとって身近に仲間を感じながら専門の先生方の文章にも触れることができ興味を満たしてくれた。また、「やすら樹」を通じて人の輪も広がりそこから自然と他の心理学も学ぶようになった。その後、思いも寄らず大学で心理学を専攻して卒業を果たすことも出来た。その繋がりは、私だけに止どまらず、長女も大学で心理学を専攻している。入学後内観を受け、順調に学生生活を送り大学院を目指すまでになった。これまでに繋がった内観仲間の応援をそこでも得ることができた。なんと心強いことか。それもあの時の「やすら樹」との出合いがあったお陰とそう思う。

(集中内観一回目 一九九五年四月)

## 和魂和才

平 野 大 己

このたびは、一〇〇号記念版発行にあたり、こころよりお祝い申し上げます。創刊号発行（平成二年四月三〇日）以来、十六年半の長きに渡り継続していることは、とても偉大なことだと思えます。これもひとえに、編集に携わる皆様のご尽力、ご苦勞の賜物です。

集中内観で味わった感動は、時の流れと共に薄らいでいってしまいます。「やすら樹」があることで、そのときの感動を新鮮に保つことができ、内観とともに歩んでいけるような気がします。私は現在、心理臨床の世界で仕事をさせていただいておりますが、西欧から輸入した技法が主流を占め、内観を知っている同僚はほんのわずかです。せっかく目の前に、自分を見つめるための優れた方法があるのに、とても残念に感じております。

これからも、自分にできる範囲で内観をアピールし、「和魂和才」を訴えていきたいと考える今日この頃であります。

## 内観は心のマジック

小 柏 幸 恵

今回の「やすら樹」は、記念すべき、一〇〇号ということで、長い歴史を感じさせられました。

家にある「やすら樹」の数冊を読んでみると、改めて、さまざまな方々の内観体験談が、心にひびいて、感動しました。まさに真の感動で人生を変えていく様子が、手に取るように感じられます。苦しみも、自分の思い悩む不幸でも、心のとらえ方次第で幸福に感じられる内観は、本当に一週間の心のマジックです。

私は、集中内観四回、短期内観は数回、記述内観など、自分なりにやってみて、気づいてもいつも変わらない自分に向き合うことになりました。最初の内観は、感動・感謝だけで充実していましたが、二回目からは、自分の本質を深く知らされ、心から、幸せのために内観を宝としていきたいです。最後に、「やすら樹」の編集スタッフの方々、毎号発行のご努力本当にありがとうございます。

## 人生のガイドブック

斎 藤 友 三

「やすら樹」一〇〇号発行おめでとうございます。創刊号（二号）から十六年間、長い年月でございませす。「志、壹なれば即ち志を動かす」

氣、壹なれば即ち志を動かす」 孟子

自己発見の会発起人の先生方、「やすら樹」編集の先生方が、内観に対し熱い思いがあり、吉本伊信先生の願いであります「内観によって世界中の人が幸せになってほしい」ということをしっかり受け止め、多くの人に伝えていこうという強い決意があったことで一〇〇号発行を迎えたと思います。

創刊号に「十億の人に十億の母あれどわが母にまさる母あらめやも」が掲載されております。母を調べ続け、他者によって命を与えられ、他の人々ともにあって生かされる（フランツ・リッター）ことがわかりました。内観のお蔭です。

私にとり「やすら樹」は人生のガイドブックです。今後とも拝読させていただきます。

## やすら樹の詩

よりそったり

うたた寝したり

ぶらさがったり

考えたり 立ち止まったり

大きく大きく空にのびる

たくさんたくさん実をつける

やすら樹はいつも心のみちしるべ

藤井ひろみ

彫刻家

「やすら樹」創刊号から、「湯の里分校の内観者たち」のイラストを描いていただいています。やさしい墨の濃淡が温かく素敵なイラストです。



## さわやかな大樹「やすら樹」100号

指宿竹元病院

竹 元 隆 洋

さわやかなブルーやみどりですら上げられた見事な大樹の威風堂々の表紙に、樹や人や内観の成長発展の象徴を読み取ることができます。

かつて一九七八年（昭和五三年）に日本内観学会が設立されましたが、設立当初から内観の実践・普及と理論の確立が目標でした。この年一回の学会大会でも実践・普及のために必ず体験発表が行われてきました。他の学会で、このような時間を設けることはまずありません。そのうち大会発表論文集の付録のようにして「体験発表集」とも言うべき別冊が発行されるようになりました。この学会の二本柱である実践・



普及と理論の確立が明確な形で示されてきました。そして遂に森田療法の「生活の発見会」に習って「自己発見の会」が日本内観学会とは独立した組織として結成されるに至ったのでした。

そして直ちに一九九〇年（平成二年）四月三日に「やすら樹」の創刊号を発行しています。このような時代の展開は世界規模で拡大し、自己発見の会と同じような組織が出来て、一九九一年第一回内観国際会議が欧州を中心に開催されたのは時代の成り行きでした。振り返ってみれば「やすら樹」創刊号発行の二年前（一九八八年）に吉本伊信先生は七三歳で逝去されました。ご存命であつたら、この創刊号をどんなにか喜ばれたことか、そして吉本先生の原稿を「やすら樹」で沢山読むことができたであろうと残念に思います。

創刊号が発行された一九九〇年の第十三回日

本内観学会大会（名古屋）は総合テーマを「今、内観に求められるもの」としています。この機に内観に求められたものは実践・普及のための「やすら樹」創刊であったのです。このタイムिंगは時代的な大きな背景のもとに、大きな発展への一石を投じたものでした。一方、もうひとつの柱である理論確立のために、この大会のシンポジウムのタイトルは「内観療法に理論は必要か」というものでした。理論の確立は遅々として進まず、理論の必要性さえ危ぶむ一面もありました。この時、村瀬孝雄先生は「なぜ理論が必要か」という問に内観の種を「正しく受け継ぎ、着実に根付かせ、さらに広く人々に知らせていくとともに、これを改善し発展させていくには理論が不可欠である。内観実践の根柢や意義を単なる個人的な信念を超えた普遍的な考えとして組織的に示すことよってのみ内観は正しく理解される」として、理論と実践・普及の両輪が不可欠なことを述べられました。

ここに「やすら樹」の大きな役割が一〇〇号までの蓄積となつて、その歴史的な意義を示しているように思います。そして今後の実践と普及・発展への貢献はますます大きなものになるであろうと予想します。一〇〇号の発行を前にして、「現代のエスプリ」四七〇号が二〇〇六年九月に生まれました。タイトルは「内観療法の現在」となっています。このメール座談会でも、「内観療法に理論は必要か」が問われています。第十三回日本内観学会から十六年を経てもなお永遠の命題として問われ続けられることでしよう。それは内観の奥深さと広大さ故に、小手先では処理し切れないものであることを証明しています。「やすら樹」一〇〇号は、次の時代に向つてその時代の変遷に対応しながら、各個人に向け、その地域社会に向け、世界に向けて、内観の真実、真理、原理を解明し伝える作業を休みなく続ける使命を期待されていると確信しています。



## 創刊号のこと、

## シリーズ執筆の思い出

北陸メンタルヘルス研究所

草野 亮

やすら樹の創刊号をいま感慨をもって眺めて  
おります。発行年月日を見ますと、平成二年四  
月三十日となっておりますので、十六年の歳月が  
流れています。走馬灯のように、その当時のこ  
とが、私の脳裏を駆けめぐります。

この創刊号の二年前のことです。吉本伊信先  
生がその偉大な生涯を閉じられたのでした。昭  
和六三年八月一日のことです。

大きなショックでした。後に残された私ども  
はどうしたらよいのかとまどいました。内観



の存続に暗雲が垂れ込  
めた思いでした。

表紙を開きますと、  
すぐに吉本清信先生の  
『自己発見の会』発足  
にあたっての文章が  
私の目に感動的に飛び  
込んできました。

「吉本伊信亡き後、多くの方のご努力で、内  
観の普及を目的としたこのような会を作ってい  
ただき、まことにありがとうございます。道行  
く人にもこの内観を勧めたいとは、父、伊信の  
口癖でした。……（後略）」と挨拶文が載って  
おります。

裏表紙の内側には、日本内観学会初代会長の  
村瀬孝雄先生の「『自己発見の会』発足によせ  
て」という文章があります。

「昨年の富山大会で献身的な活躍を示してい  
ただいた方々の呼びかけがきっかけとなって、

ここに新しく内観普及の会が、学会とは一応別の組織として誕生したことは、まことに時宜を得た企て：（後略）」との勿体ないお言葉であります。

私どもが第十二回日本内観学会大会を、翌年に富山で開催する準備をしている最中の、突然の逝去でした。吉本先生のご存命中に決まっていたことですので、後に引けない状況でした。内観を知る人のほとんどいないこの土地で、初めて私どもが大会を開催することは大変に危ぶまれました。なんとという運命に立ち至ったのかという思いでした。

長島正博先生から「意識朦朧としておられる吉本伊信先生の耳元で『来年は富山で学会を開きます』と告げたところ、笑みを浮かべてうなずかれた」という報告を聞いて、ますます責任の重大さを感じたのです。

これを聞いた私どもはどうしても大会を成功させなければならぬという固い決意をしました

のです。

この危機的状况が全国的なうねりとなり、大きなエネルギーとなりました。

富山の準備委員会の熱気も想像以上のもので、それが大会を成功に導いたものと思います。大会が終わりましたら何か寂しい気持ちが起こりました。「内観の灯を消さないように」と熱心に提案する者がその準備委員を中心に出てきて、上記のような呼びかけのきっかけになったものと思われまます。

この「自己発見の会」の会長さんに吉本伊信先生のご長男である吉本清信先生がなられましたことに私ども一同ほっと安堵しました。

そのようないきさつで、その機関誌「やすら樹」の発行にあたり、編集委員の方より、私に原稿の依頼がありました。医者立場から何か書いて欲しいという内容でした。その頃は医者の会員はまだ数すくない状況でした。内観歴の浅い私にはとても恥ずかしいことと思いました

が、私でも内観の普及にお役に立つことができ  
るならばとお引き受けした次第でした。

長い間、わが国の医療といえば、身体の健康  
に焦点を当てたものでした。病気になるという  
ことは死に近づくことであつたのです。医学が  
現在ほど発達しておらず、わが国の死亡率は非  
常に高かつたのです。

その頃の病氣といえば、感染症が大部分でし  
た。それは外部から入ってくるものでした。そ  
れが死の原因と恐れられたのですが、抗生物質  
その他の薬物で治るようになったのです。

ところが、病氣の様相が変わってきました。  
ストレスの関連する病氣が出現したのです。身  
体の内部から起こってくる病氣ともいえるもの  
です。当時の厚生省の年次的な統計から、スト  
レス関連の病氣の増加している様子をグラフで  
呈示しました。

三大死因の第一位がガン、第二位が心臓病、  
第三位が脳血管障害ですが、そのうちの、心臓

病と脳血管障害はストレスと非常に関係があり  
ます。ガンについてもストレスと全然関係がな  
い病氣とはいえず、その発症や進行にストレス  
が関与していることがわかってきました。ガン  
に対する免疫が取りざたされるようになり、精  
神免疫説が浮上りました。

私はこのストレスと健康のことに焦点を当  
て、内観との関係を解説しました。

さらに精神の健康に話題を転じました。うつ  
病や神経症などは、社会のなかで生きる上に起  
こる日常的なことですが、わが国では長い間タ  
ブー視されてきました。

マスコミに載り始めた病氣や症候群にも触れ  
させていただきました。たとえば「仮面うつ病」  
や「燃えつき症候群」「慢性疲労症候群」など  
です。

死の問題にも触れさせていただきました。人  
間は必ず死を迎えます。その死をみつめて生き  
ることに焦点を当て、さらにそこから生きてい

ることの喜びや感謝を、人生の先輩方の述べる言葉から考えさせていただきました。

内観の歴史的なことにも少し触れさせていただきました。内観分析療法としてはじめて日常診療に取り入れられた福島県の開業医石田六郎先生のこと、医学界にはじめて学問的に導入され、多くの優秀な方々を養成された岡山大学神経精神科の奥村二吉教授のことなどです。

このシリーズは私にとって、記念すべきものでした。長い勤務医生活の締めくくりとして、一冊の本を世に送り出すきっかけをつくっていただきました。深く感謝致す次第であります。

北陸担当の特集号の編集にも思い出がありません。No.39（平成八年九月）の「無気力から活力へ」、No.52（平成十年十一月）の「生きる力を育む」などいづれも一生懸命に生きることにつながります。それは現代社会に目を向けたものでした。不登校、引きこもり、ニートの増加など、次世代に繋がる大きな問題が現在大きく横

たわっております。

No.76（平成十四年十一月）の〈特集・精神科医と内観〉に「内観との出会い」を、No.92（平成十七年七月）の〈特集・内観と私〉では「極限状態と内観」と、二度にわたり、原稿を載せていただきました。

吉本伊信先生との出会いや医療現場に実際に内観療法を導入したいきさつなど、また私の崇拜するフランクルの生き方にも触れさせていただいた次第です。

最後に、編集部の方にはいつも大変なご苦勞をなさっておられることと拝察致します。そのご苦勞に対して筆舌に尽くし難いですが、心から感謝申し上げます。百号という大きな節目を乗り越えましたが、今後も長く継続してください。お祈り申し上げます。

## 天津医科大学での内観療法研修会の思い出

帝塚山大学 三木 善彦  
奈良内観研修所 三木 潤子

古いアルバムを繰っていたら、十年前に中国の天津（テンシン）医科大学で開催された内観療法ワークショップの写真が出てきた。百号記念を機会に、ご参考までにそのときの見聞を紹介しておきたい。

天津医科大学精神科教授の李振濤（り・ぜんとう）先生が、平成七年に私たちの研修所で集中内観を体験なさった。李先生は日本語がよく話せ、内観報告の内容には中国の文化や政治、歴史や生活が浮かび上がり、興味深いものであった。

帰国後、李先生は非行少年たちに内観を実施

し、成果を上げた。そして、「中国にも内観を広げたい」と翌年（平成八年）一月十七日〜二十日に天津医科大学で、内観療法研修会（「中日文化と心理治療全国学術検討会並びに内観療法研修会」が正式名称であったが、実質は内観療法研修会であった）を開催し、私たちを講師として招待してくださった。日本と北京間の飛行機代は私たちが負担し、中国での移動や食費、宿泊費など一週間の滞在費はすべて大学負担であった。

北京空港には、李教授が大学専属の運転手付き乗用車で出迎えてくださった。北京は高層ビルが林立し、活発な経済活動が予想された。しかし、排気ガス規制が十分でなく、乗用車をはじめバスやトラックから出る排気ガスは真つ黒で、公害もひどいのではと懸念された。

天津への高速道路に入ると、大学の車とはいえ、整備のよくない車体をガタガタと震わせながら、他の車と競争するように猛スピードで走

らせるので、ひやひやものであった。周囲には山や林や森が見当たらず、緑の少ない冬枯れの耕地が延々と続いていた。

天津も人と車と自転車のごった返す活気にあふれた大きな街で、医科大学の正門を兵士が警備し、校内には大小さまざまな校舎や研究所や病院があり、大勢の人々が行き来していた。まず宿舎に案内されたが、寮のような部屋で、チーム暖房はかすかに温かいだけで、トイレもうまく水が流れないのには閉口した。

夜になると、校内のゲストハウスで歓迎会があった。薄暗くて飾り気のない会場には二十名ほどの大学の役員が出迎えてくださったが、部屋の中でもみんなが厚手のコートを着ていたので不思議に思った。私たちは当然のようにコートを脱いだ、ここも暖房がほとんど効かず、あわてて着る羽目になった（経済発展の著しい中国であるから、現在では部屋も明るくなり、冷暖房も整備されているであろう）。

李先生の司会で宴会が始まると、若くてハンサムな軍服姿の将校（学内の共産党書記長で超エリート）による歓迎の演説があり、とても小さなグラスにアルコール度の高い白酒（蒸留酒）を注いで乾杯になった。続いて立ち上がった学長も演説をして、乾杯（カンペイ）。中国の歓迎会では、同席した人々が次々と演説してカンペイを繰り返す習慣とか。グラスが小さい理由がわかったが、二十名の乾杯に付き合うと、いくら少しだけ口をつけ、ときには密かに捨てても、すぐに真っ赤になり、ふらふらになった（少なくとも当時の中国では、アルコールに弱い人の出世は絶望的だとか）。

盛りだくさんな料理を楽しんだ後、私たちもお礼の挨拶をし、いくつかの手品を披露して大きな笑いと拍手喝采を受けた。

翌日から四日間の内観療法のワークショップが始まった。受講生は医師や看護婦、臨床心理学者や精神衛生の専門家、教師や学生、それに



善彦先生を披露する、右隣は潤子先生

新聞記者など全国から参集した八十名であった。彼らの学ぶ意欲は強く、質問もあれこれ出て、ユーモアも通じ、楽しかった。李先生と若い上品な女性が見事に通訳をし、講義や実習もうまく進んだ。内観療法は中国の文化に受け入れやすいのではないかと実感した。

初日の昼食会はゲストハウスで参加者の歓迎会もかねて行われ、珍しくて美味しい料理が山のように出て、当然のようにアルコールも飲み放題で、例によって歓迎と乾杯の嵐で、いくら用心しても、酔ってしまった。幸い昼休みが長くて、昼寝ができて助かった。

困ったのはトイレ。校舎のトイレは「小」はもちろん、「大」のほうも仕切りや扉がなく、腰掛け式の便器ではなかった。「大」をすると

きは、人々の視線を感じながら、しゃがんでいるのは、恥ずかしかつた。しかし数回で、「誰でもがする生理現象だ」と観念すると恥ずかしさが消えた。簡単に「郷にいれば郷に従え」が実行できた私自身（善彦）に、妙に感動した。（その当時もデパートやホテルでは「大」は個室だったが、現在でも地方のドライブインではまだ仕切りも扉もないと聞く）。

夜は大学の理事や教授、あるいは学生たちと街に出てボーリングを楽しみ、校内のカラオケ・バーやダンスホールで遊んだ。中国語や英語の歌はもちろん日本語の流行歌を声量たっぷりに歌う人々や、流れるようなステップでダンスをする人々に感心した。

あつという間に時が過ぎ、四日間の研修会が終わった。閉会式では、受講生たちの多くから「内観療法を職場でぜひとも実践したい」との熱い言葉を聞き、感激した。

終了後、天津の古い街路や公園を散策した。

大きな河には氷が厚く張り、大勢の大人や子どもがスケートに興じていた。高層のタワーに登り、街を見下ろすと、天気のはずなのに、空中には黄砂が舞って薄曇り、すべての屋根や街路樹に黄砂が積もっていた。

その後、北京に移動し、豪壮な宮殿や荒野に延々と続く万里の長城を見学した。まだまだ珍しい体験を語りたいところだが、紙数が尽きた。

ただ、もう一つのエピソードだけは紹介しておきたい。中国で過ごした最終日の夜更けに、私（潤子）は突然の腹痛に襲われた。李先生と運転手さんは迷惑そうな顔もせず、大きな病院に連れて行ってくださった。真夜中にもかかわらず、女医さんはきばきと応対し、診察と処置をしてくださった。李先生をはじめ、中国の人々にはほんとうにお世話になり、ここであらためて感謝します。

なお、私たちが教えた人々が現在どのように内観療法を実践しているか、その後の情報はな

い。しかし、最近、信州大学の巽信夫先生や慈圭病院の堀井茂男先生、あるいは大和内観研修所の真栄城輝明先生のご努力で、上海を中心に内観療法が広まっている。だから、十年前に天津で植えた内観の種もどこかで芽が出て、花が咲き、実をならせているのではないかと、楽しい想像をしている。





## 執筆雑感「医療と内観」

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

まず、「やすら樹」が百号を迎えられたことをお喜び申し上げます。

私が北陸内観研修所の長島正博先生（自己発見の会・会長）の求めで「医療と内観」を書き始めたのが「やすら樹」六七号からで、その後二六回書き上げて九二号で力つき、高口憲章先生にバトンタッチをしました。その間、二ヵ月に一回の発行ですので四年二ヵ月間にわたり読者の方にお付き合いをしていただきました。また、編集をしておられる菅原真弓さんには度々締め切りを過ぎてご迷惑をかけました。

さて、テーマが「医学と内観」ですので、心

と体（自律神経、免疫、内分泌系）に関して、医学的な観点で内観効果を書こうと構想はすぐにまとまり、筆が遅い私ですが、割合順調に運んだ記憶があります。第一回は「体と心はひとつ」というテーマで、心と自律神経の関係を述べ、自分の体験談を交えて内観は「人間全体」に作用し、ストレスマネージメントに良い方法であるという趣旨でした。第二回は「心と免疫系の会話（体に良い内観）」というテーマで安田シマさんのガン発症から十五年間というその当時の医学の常識では考えられない生命力の源に内観があったのではという趣旨で、第三回はストレスによって内分泌系の乱れがあるが、内観を行うことよって良い効果があることを述べたと思います。

第四回目以降は、どんな話しをしたらいいのかと、瞑想でなく、迷走した覚えがあります。話しの種捜しに一ヵ月間、そして主題にまつわる情報捜しに時間を割き、期限に迫られて一、

二日間で書き上げ、その瞬間に至福を味わうという繰り返しであったような気がします。

ある時は、旅で書くことが閃くこともありました。秋田で行われた研修の帰りに、角館にあった樺細工伝承館に足を止め時、実演者の方から「樺細工は使う人の僅かな油を得て光りを増すので、日常的に使うことが大事である」と聞き、内観で出会った高齢の方に、「精神的な若さに満ちあふれ、安らぎと喜びにみちた表情から、樺細工の光と老熟が重なり、第二二回目に「樺細工と老熟」を書いたこともあります。第二三回の「マティスと過程・変奏」も旅先でふと思いついた題材です。そのころ、病院で医療過誤が話題になっていました。患者や家族が裁判に踏み切る理由の多くは、医療の結果というより経過に対する不満が引き金になると言われていました。世の中の成果主義や結果主義に対して疑問を持っていたので、医療でも内観でも結果だけに捕らわれすぎているかと思ひ、マティ

スが作品が完成するプロセス（過程）に大きな意味を見いだした画家であるのを知って取り上げたのです。

題材はTVもヒントを与えてくれました。第十四回の「我事において後悔せず」もそうです。大河ドラマ「武蔵MUSASHI」の中で武蔵によって語られた言葉で、印象に残って調べるといろいろな事がわかりました。武蔵が六十数年を振り返って「独行道」に自分に対する戒めを書いていっている中に出てくる言葉であり、吉川英治が「彼がいかにかつては悔いまた悔いては日々悔いを重ねてきたかをことばの裏に語っている」と述べており、含蓄のある言葉として書いた覚えがあります。第二五回「女優浅丘ルリ子と内観」もその一つです。TVを録画するのが好きな私が、浅丘ルリ子・中国への旅「父の面影を追って」という番組を録画再生している時に、これだと思つて取り上げたものです。長春の浄月潭の湖畔に彼女が佇み、亡き両親と四

歳上の姉に対して、ここに来たことを報告する場面があります。語りかけていた途中より、突然慟哭し、その後に興味ある語りが入っていました。氣にいつているのですべて再度取り上げてみます。

「今三人がいらないと思って。この人達にどのくらい、私が助けてもらっただろうし、迷惑をかけただろうと言っても。なんにも言わないで、本当に、いろんな事を私らのためにやってくれたと思ったら。でも、本当にいい人達だったんですよね。本当に、私はどれだけ迷惑をかけたか、わからないけど。私、何にもお返しをしていないんですよね。だから、ほら、親孝行をしてたくても親はなしと言うけど。でも、まあね、ずっと私がやってこれたことが、親孝行だったかもしれないけど。本当に私、ちゃんと両親や姉達にやさしく、ちゃんとお返しをしたかというと、あんまりお返しをしていないみたい。やってくれたぶんが多いのに、私がお返しをした

ぶんが少ないみたい。でも許してくれると思います。もう少し見守って下さい」

氣づかれると思いますが、彼女が語った言葉は、まさに内観三項目「お世話になったこと」「して返したこと」「迷惑をしたこと」です。彼女は、自分のルーツをたどる旅の中で、自然に内観をしていたことになり、吉本伊信は、自分の体験や多くの身調べの方から、自己変容が起る際に内観三項目が語られることに氣づいたのではないかと思つたのです。自分にとつて、貴重な発見を綴つた思いがよみがえります。

題材は毎日の生活の中からも、見いだすこともあります。第九回「紫陽花の色」、第二三回「残雪の汚れと内観」、第二六回「毒のないフグ」などです。その中でも、「紫陽花の色」は、自分では氣にいつている一編です。家にあつた紫陽花の色が場所により違うことに氣づいて話題にしたもので、病院での生活が大半を占める中で自然の中にテーマを見つけられた喜びが好き

なのかもしれません。内容は、紫陽花の色は酸性土は青紫系統、アルカリ性土では赤系統になるのですが、環境によって色が左右されるのです。人も生まれ育った環境に影響されることは言うまでもなく、環境としての家族の果たす役割の大切さと共に、親子内観の必要性に触れたように思います。

今まで述べたような「旅、TV、生活」の中で題材がいつも見つかるとは限らず、困った時の神頼みという訳ではありませんが、日常の臨床面で思っていることを取り上げることがやはり多く、特に、アルコール依存症の治療を専門にしている為もあり、それに関係した事項が多数認められます。第十一回「DV（ドメスティック・バイオレンス）」、第十二回「継続は力なり」、第十三回「ACと内観」、第十六回「慢性の病気とエンパワーメント」、第十八回「本当の立山とは」、第十九回「棚卸し」、第二〇回「システムズ・アプローチ」、第二一回「分化度」

などです。

最後に、「医療と内観」から時に離れそのような話題もあつたが、二十六回まで書き続けるエネルギーを与え続けてくれたのは、やはり読者の方々によるものと感謝する次第です。



## 連載の思い出

米子内観研修所

木村秀子

「やすら樹」第百号に四頁分の原稿を出すようにとの連絡をいただいた。内容は執筆者としての思い出等々となっていたので、多分、「伯耆の国から」という題でしばらく連載させて頂いていた時のことについて書けばよいのだなと思ひ、連載を始めた一九九七年一月発行の四一号から、連載を終えた二〇〇五年三月の九十号までを読み返してみた。

連載のタイトルに米子市のある鳥取県中西部の旧国名の伯耆（ほうき）を使ったのは、山陰には出雲や因幡（いなば）の白うさぎの伝説で有名な鳥取県東部）だけでなく伯耆（ほうき）と



いう地名もあることを知っていたできたかったことと「米子から」より「伯耆の国から」とした方が、何となく趣があって音の響きも格好良さそうだったので、即、採用ということになったのである。

連載は四一号から九十号までなので五十回のはずであるが、「伯耆の国から」は四七回で終わっているの、どうして三回抜けているのか調べてみると、一九九八年七月発行の「やすら樹」五十号は「村瀬孝雄先生を偲んで」という特集号になっており、二〇〇〇年五月発行の六一号は「お二人を偲ぶ・追悼吉本キヌ子先生・柳田鶴声先生」という特集号になっていた。後一回は内容に誤解を生じさせるような所があったので没になったことを思い出した。こんな風にも連載をしていた八年間の間には、内観の世界でも大きな出来事があり、この「やすら樹」が創

刊された一九九〇年の四月から今日までの十七年間には、私達一人一人の人生においても様々なことがあつたであろうと思われる。

自分の書いた四七回分の「伯耆の国から」を改めて読んでまず感じたのは、なつかしさであった。原稿を書いていたその当時の様々なことがよみがえつて来た。そして、次に思ったのは、「よく四七回も書いたな」ということであつた。本山先生から連載の依頼を受けた頃は、四人の子供の上三人が巣立ち、末っ子も後一年で家から出て大学へ行くということ、私自身、「これでやつと子育てを終えて自分の時間ができる！」と思つていたこともあり、本山先生の「二年位連載して下さい」と言われたことに、「二カ月に一回、二頁分書けばいいんだ、それ位なら何とかなるだろう」と思つてしまったのである。身の程知らずとはこのことで、いざ始めてみると、自分には文を書くという能力がいかになかったかということを変更して嫌というほ

ど思い知らされた。

子供の頃から体育と音楽は大好きであつたが、絵と作文は苦手で、うまく出来たことがないので自然と嫌いな科目になり、そうなるが増々苦手意識が強くなって、絵を描いたり、文を書いたりということは避けるようになっていた。主人もよく原稿を依頼されるが、文章を書くことは苦手ではないようで、うらやましいほどさつさと書いてしまうが、いかんせん主人の場合、何を書いたのかそのままでは読めないほどの悪筆で、生原稿を何とか推理力を駆使して判読し、校正してから清書するのが私の役目のようになっていた。尤も現在はパソコンで打つので清書の必要はなくなったが、それでも打ちっぱなしで私の方へ送ってくるので、相手の方に原稿として渡す前には必ず私が校正をしなければならぬ。このように主人の原稿の校正を長年してきたので、この頃はオフィスで扱う原稿等の校正などは皆私の仕事になっており、又、私自身

も校正の仕事は嫌ではない。しかし、校正というの間違い直しのようなもので、自分が文を書くということとは全く別物である。

校正の仕事ばかりしていたので、いざ自分が書くとなると、とまどってしまった。優柔不断なところのある私としては、いつも、何を書くか決めるまでにかなり悩み、書き始めると今度は、二頁に納まるような長さにしなければとあせり、やっと何とか原稿を書いて打っていただけ、プリントアウトしていただいた自分の文を讀むと、必ずと言っていいほど自己嫌悪に陥り、赤ペンを入れて打ち直したくのだが、それがプリントアウトされて来て読み返すと、いつの間にか校正する側の立場になって、又、直したい箇所がいくつも見つかり、赤ペンを入れてまた……と、打ち直して下さる方には申し訳ないとは思いつつ、ほとんど「もうこれ以上は時間がない！」というところまで何度も何度も時には十回以上も直しをしていたくのが常で

あった。

申し訳ないという気があるなら自分でパソコンを覚えればいいのにと思われるであろうが、何回か連載を書いてみて、毎回毎回あまりにも打ち直しの回数が多くて自分でも頼みにくくなり、一度、「自分でやるから教えて欲しい」と言った処、「パソコンを教えるより、例え何度直しが入っても、一カ月に一度のことなので、こちらでやります」と、やんわり断られてしまい、「そこまで言われるのなら、こちらも遠慮なく赤ペンを何度でも入れさせていただけようではないか」ということになった。

パソコンを打ってくれていたのは実はオフィスで一緒に働いている従弟で、大人しい彼がそこまで言うのは余程私には教えたくないのだなと合点した。確かにどう考えても、たまにしかパソコンを使うことのない私が、例え一度覚えたとしても、すぐに忘れて幾度でも聞き直し、その度に年下の従弟としては仕事を中断してい

ちいち私に教えねばならず、余計に手間をかけるのである。現に以前は外国に居た子供達と、自分でパソコンを使ってEメールのやりとりしていた時期もあったのだが、今ではすっかり忘れてしまっている。

原稿の提出も初めの頃はきちんと締め切り前には出していたが、慣れるに従い段々ルーズになり、一日遅れたり、二日遅れたり、編集の菅原さんには申し訳なく思いつつ、ついつい締め切り日を過ぎて提出することが多くなっていた。

こんな風に二カ月に一度、回りの人達に迷惑をかけながら、やっとの思いで書いていたが、いつまでたつてお役御免にならず、たまりかねて五年を過ぎた頃本山先生に、約束の期限はとつくの昔に過ぎていますがと言ってみたが「もう少しお願いします」と言われ、編集の先生方はこれから先何年も「やすら樹」の仕事に携わって下さるのと思うと、気の弱い私としてはそれ以上何も言えず、とうとう八年も続いて私

自身六十才の還暦を迎えてしまった。

さすがに、このままではいつまで続くやらと恐怖を感じ始め、「他の研修所の女性の先生方に持ち回りで書いていただくという企画はいかがでしょうか……」と遠慮がちに申し出たところ、本山先生も二年位と言っておられた手前、良心の呵責を感じられたのか、やっど了解して終わりにさせていただけただけというわけである。

今回、こういう機会が与えられ、自分の書いたものを久し振りに読んでみて、作文が大の苦手の私が、例え主人に「人から何か頼まれるということは有難いことだから断るな」といつも言われてその気になってしまったとはいえ、よく八年間も臆面もなく書き続けたものだと思ながら感心してしまった。多分、苦手意識を克服したいという気持ちも少しはあったと思うが、克服どころか増々苦手意識は強くなったように思う。しかし、悪戦苦闘した分、得るところも少なくなかったなと今では感謝している。

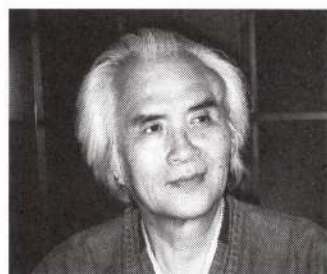


## 内観一筋

多布施内観研修所

池 上 吉 彦

「私は内観の創始者ではありません」と吉本先生は口癖に言っておられました。けれども内観三項目はまさに吉本伊信の独創ですから、これを含んだ内観法の創始者は吉本先生です。それでも先生は「内観の創始者はお釈迦さんであり、親鸞聖人はんは内観の達人であります」と言い切られました。「内観はオレガアオレガアのガア（我）を削るもんです。削って削って削り抜いてぺちゃんこになることです」とおっしゃっておられたとおりご自分は常にぺちゃんこで、内観者に対しても「仏さんが、お前はこういう悪いことしとるやろ、もっと悪いことしと



れました。

内観によって行き着くところは、自分は罪の塊という見方考え方になりきることなのです。先生が「わしみたいな悪い奴が、どこ痛うもない、どこ痒うものうて、無事に達者で生きさせてもろてる」と心の底から喜んでおられたのは罪悪深重という言葉をなぞり学ぶのではなく、自分を調べて調べて調べ抜いて、その結果、自分は罪の塊以外の何者でもないという真実を生きたからでした。

吉本先生から内観中に「何の為に生まれどういう目的で生きてはるんですか」と問われて答

りやせんか、と教えに来ておられる」と土下座して内観者の懺悔を承られました。そして「面接者は先生になったらあかん」と戒めておられます。「先生は先に生（怠）けるて書きまんねん」と笑っておら

に窮し教えを乞いました。「それは己を知ることで。それには内観が一番の近道です。そう思いまへんか」とおっしゃって下さいました。私は内観に出合うために生まれ、内観をするこゝとが生きる目的だったとわかりました。

一九八二年にNHKの金光さんが吉本先生にいろいろ質問されているテープが残っています。が、「死を取り詰める」（取り詰めるとは、厳しく迫ることです。よく、問い詰めるという言葉誤りをする方があります）についての質問に「早よやつとかな今晚死んでもうたらでけしまへんか」とお答えになり「死んだ後を視野に入れたら大事なことの尺度ができるでしょうね」という質問に「後々内観の役に立つようなこと、内観の立場からいうて急ぐことやからやりまね」と答えておられます。金光さんにとってはまことにとんちんかんなお答えで、戸惑っておられたようですが、これは、人間に生まれた所詮は内観一途であるとお示しく下さり、ご生涯

のどこを切っても内観一途であったことを示してくださっています。

「無常を取り詰めましょう」「後生がかかっていますか」「今死んだらどこ行きますか」という言葉に言葉としてひっかかることなく、それが日常の態度となり姿勢となることを願っておられました。

「やすら樹」九八号に竹元先生の特集記事があつて、一九七六年八月七日（土）に吉本先生がお倒れになったときのこと書かれてありました。そこにたまたまお医者様がいらしたことで、その後十二年間、健康な命で内観の面接を継続なせることがおできになったわけです。そのおかげで私は、脳血栓後急に優しくなられたという吉本伊信の弟子なのです。十年のお導きを忝かたじけなくなうしました。

その時、竹元先生は「内観を吉本先生の名人技に任せておいてはいけません。今後は研究会や学会のようなものを結成して、皆で勉強しながら

ら、技法も理論も引き継ぎ発展させる必要がある」と考えられて、学会設立を思い立たれたのでした。炯眼の士と言うべきでしょう。ところが当時の私は、「経論釈は要りまへん」とばかりに、飲まず食わず眠らずの内観を繰り返しておりました。狭い独り善がりの内観観というべきでしょう。「ころんころん転げ歩いて、わんわん泣いて喜ぶ」世界に憧れる余り、内観をどのように後世に残すかということは考えもしませんでした。というより、この憧れの達成こそが後世に残す内観の最重要事項だ、と思い込んでいたきらいがあります。自己中心的な私を感じつつも、今でもそれは大切なことはずだと、密かに思っています。

ただ、昔、身調べをしていわゆる転迷開悟に至った人は少なくないのに、それを内観として万人のものにしたのは吉本伊信ただ一人だったという事実は、二人目の吉本伊信が容易なことでは生まれえない、私の言う「後世に残す内観の

最重要事項」が実現するのは遙かな遙かな未来に属することのようです。

ですから、竹元先生の思いが、吉本先生ご存命中に日本内観学会として結実したことの目出度さは、吉本先生がお倒れになったことも、そこに竹元先生がいらしたことも、大いなる力の働きが感じられてなりません。それが種になって、人を得て、自己発見の会、国際内観学会、日本内観医学会、国際内観療法学会、などが生まれ育ったのですから、内観の歴史にとって、大切な事件だったと思います。

思えば、私はそのような組織から、距離を置いて来たようです。「内観に同窓会は要りまへん」と組織化に対して懸念を示された吉本先生の言葉に隠れて、わが怠け心を増殖させたに過ぎないなあと反省しています。

にもかかわらず、今も信後のあがきに明け暮れているばかりで恥ずかしい限りです。私が肝に銘じていることは、信前信後のご忠言です。

それは「信を得るより信後相続の方が難しい。あとはどんどん下がるばかりだ」という言葉です。憧れに向かっているときは、これを軽く聞きた頃、強く聞こえ始めました。キヌ子奥様が、「先生もご法に遇われて二年ほどはほたほた喜んでおられました、お師匠さんに、例の、助かる人は百人のうち一人か二人、三人もあれば、というお話を聞いてまた真剣に求められたんです」と微笑みながら話してくださいました。それは包容力のある形で厳しく、信後相続の大切さを教えてくださったものでした。

あれから十年、下がるばかりの自分です。キヌ子奥様から認めていただいたときは、たしかに罪の塊であった自分が、あつという間に自惚れ者になり、ある人が、私を評して「思い上がりも甚だしい」と言われたと人伝に聞きました。が、そのご忠告が正しいものだったと今はわかります。聞いた当座は、何もわからないくせに

と高ぶり、相手を見下げる心がありました。そこにこそ下がっている自分が居りました。

吉本先生をなぞりながら、ただ内観をし、ただ内観の面接をさせていただくだけで、心理学の勉強をするでもなく、浄土真宗を深く尋ねるでもない怠け者です。

懈怠を絵に描いたような私に、「やすら樹」創刊号から「湯の里分校の内観者たち」を書かせていただいていることに感謝しています。藤井ひろみさんのイラストがページを生き生きとさせてくださいました。菅原真弓さんが締め切り日にお待ちであることもありがたいことでした。私は書くことによって、その都度、何かがまとまり、何かを発見しています。事を言葉にすることの大切さを思います。

生涯編集の市川先生を始め、「やすら樹」、自己発見の会のメンバーの方々の内観を愛する心によって百号に達しました。ぎっしりと内観の宝がつまっています。有難うございました。

◆特集——〇〇〇〇によせて◆

## スペシャル座談会

大和内観研修所

真 栄 城 輝 明



「自己発見の会」の発足にあたって

司会 さて、「やすら樹」が百号に達したのを記念して座談会を行います。出席者のみなさんには交通費も謝礼も出ないというこの座談会に、お忙しい中を遠方から駆けつけていただきましたことに対して、感謝の言葉もありません。

まず、「自己発見の会」の初代会長・吉本清信先生のお言葉を頂くことにしましょう。

平成二年四月三十日に創刊された本誌が百号を数えるらしく、記念の座談会が行われた。場所は不明。その日は八月二日（ダブル・フルデー）であった。つまり、エイプリル・フル（四月一日）を倍にした日なので、実際に行われたかどうかはつまびらかでない。

どういうわけか、座談会の記録が手元にあつて、その傍らには本誌の創刊号と『南無阿弥陀仏』（永六輔著）と、『カウンセリング方法序説』（菅野泰蔵著）の三冊が重ねて積まれてあつた。もとより記録者も不詳。ただ、タイトルと内容が面白そうなので、本号に紹介してみた。

吉本 道行く人にも内観を勧めたい、というのが父、伊信の口癖でした。私たち子どもには、「内観の邪魔だけはしてくるなよ」と、いつも言っていました。内観の普及を目的としたこのような会ができたことを父が一番喜んでくれるはず。生前の父の遺志を思い、この会が軌道に乗るまでの間、会長という役をお引き受け致しましたが、先ほど、なんと一六年も続いて、百号の記念特集号まで出されるとお聞きして感無量です。現会長の長島先生はじめ事務局長の本山先生など関係者の方にはほんとうに感謝致

しております。じつは、私は診療所の医者をしておりますが、急患が発生したようなので、急いで診療所に戻らなければならなくなりまして。大変残念ですが、失礼させていただきます。

### 合掌について

**司会** 清信先生にはお忙しいところご無理を言つて申しわけありませんでした。さて、今日は、多彩なゲストをお招きしており、紙幅の都合もありますので、早速各論に進みたいと思っております。まず、内観の面接で行う「合掌」についてです。「合掌」に抵抗を感じる人が結構いるようですが、抵抗の背後には何があるのでしょうか。本日は、永六輔さんにもお越しいただきました。ご自身の体験を踏まえたお話を伺えれば有り難いです。永さん、どう思いますか？

永 じつは、僕も浄土真宗のお寺に生まれましたが、若い頃は思わず合掌した手を、まるで、両手をもみほぐしてでもいるようにして誤魔化していました。もみほぐすポーズは、僕の真似

をする声帯模写の芸人だけでなく、タモリがよく僕の真似をしているようです。この二、三年ですかねえ、ふと気がつくとか合掌していることが多くなったのは。そうやってみると、どうして、あんなにも合掌することを拒否してきたのがわからない。お寺の次男として、素直に世間様に合掌してこれなかったのは「思い上がり」だったと、今では思いますね。それと自信がなかった。自己の存在理由、存在価値が希薄だったり、逆に「自信過剰」だったりすると抵抗が起こる。やっとな、この年になって、自分のことがわかるようになりました。

**司会** つまり、合掌にはその人の心が表れる。しかし、合掌がその人のアイデンティティと関係しているとは思いませんでした。

永 この合掌のポーズは、単に坊主の倅、寺の子だと思われなくなっただけでない。合掌して感謝する気持ちになっただけだった。生まれた家を恨んだって仕様がなければ、親

父が書き残したものを読んで、親父はすごかったんだと思い、その恨みがいつの間にか感謝になっていて、寺に生まれてよかった、寺で育つてよかったと思うようになり、やっと素直に手を合わせるようになっていました。(永さんはその後ラジオの番組が控えているというので出席者一人ひとりに合掌しながら退室された)

### 相手の立場に立つ

**司会** さて、ゲストをもう一人お迎えしております。臨床心理士として活躍の**菅野泰蔵**さんです。内観ではよく「相手の立場に立って自分を見つめよう」というようなことが言われるのですが、菅野先生もカウンセラーに大切な技術の一つとしてそのことを強調されています。

**菅野** そうです。徹底して「相手の立場に立つ」ということ、それができなければプロの技を身につけたとは言えないでしょう。私は、それをロールテイキングと呼んでいます。相手の迷惑、事情、立場、願望などをうまく取り込む

(テイク) ことができるのは、大変な技です。司会 ロールテイキングについて、わかりやすい例がありましたら……。

**菅野** ええ、ありますよ。この話は、一般公募で選ばれたエピソード集に、「信ちゃんの嘘」として紹介されたものです。

ある老人混合病院でのこと。高校生の信ちゃん、新聞配達のアルバイトで新聞を各病室まで届けるのでお年寄り階下まで降りなくて済むようになった、と大喜び。たちまちみんなの人気者になった。身よりのないセキさんというおばあさんがとくに彼のファンで、信ちゃん、信ちゃんを孫のように可愛がっていた。そのセキさんがトイレの帰りに病室がわからず廊下をウロウロしたり、ベッド上で少し尿を漏らすようになった。ある日セキさんが彼に訴えました。「天井から雨が漏ってきて、布団が濡れる」同室の女性が「雨なんか絶対に濡らない。ここは二階で上に三階がある。セキさんは少しおか

「いいんだよ」と信ちゃんに耳打ちした。

さて、信ちゃんはどうしたと思えますか？

内観面接者の方ならどう答えますか？

信ちゃんほうんうんとうなずき、セキさんに

やさしくこう言いました。

「ほんとだ。天井にしみがある。雨が漏った

あとだよ。修理するように看護婦さんに頼んで

あげるよ」

この話はあとで人伝てに聞いたのですが、セ

キさんに語りかける信ちゃんの優しい様子は、

高校生とはとても思えなかったそうです。不思

議なことに、セキさんの失禁はその日からびた

りと止まったのです。

**司会** なるほど分かりやすくいい話です。

しかし、プロだからと言って、みんなが信ちゃ

んのようにできるとは限りませんし、また、プ

ロゆえに別の応答をすることもあるでしょう。

**菅野** おっしゃるとおり、プロであるために、

たとえば「セキさんのポケの程度はどれくらい

進行しているのか？」「増薬が必要なのか？」

「こういう防衛の仕方をどのように解除すれば

よいか？」等と。勿論そのような立場からでも

セキさんの失禁を止めることもできますが、信

ちゃんの応対を知った以上、私たちは専門家と

しての自分を見直さなければならぬでしょう。

**司会** まったく同感です。たとえ信ちゃんの

応対が素人のラッキーパンチだったとしても教

えられることは少なくないですね。それにして

も、菅野先生の謙虚で、誰からでも学ぼうとす

る姿勢を改めて伺って、感銘を受けました。

永六輔さんのお話にも出てきましたが、結局、

人間を相手にする仕事に携わっている者は、い

つでも自分自身を見つめる目を持っていないけれ

ばならないということですね。その目さえ持つ

ていれば、いつか自分のコンプレックスにも気

づくし、変化あるいは成長がもたらされる。

「内を観る」ので「内観」と名づけた吉本伊

信の達見に今更ながら頭が下がります。合掌。



## 十六年間を偲ぶ

瞑想の森内観研修所

清水 草 露 (志津子)

今手元に「創刊号」があります。平成二年四月三〇日発行とあります。もう十六年も経ったのですね。実際何のお役に立っておりますや誠に心もとない私でございますが、皆様の温かいお導きにより創刊以来編集委員をさせていただきますましたご恩を心より感謝申し上げます。

この十六年間は、本当に様々なことがありました。内観法創始者吉本伊信先生がご逝去されてから二年後のこの平成二年は、瞑想の森内観研修所の柳田鶴声先生が倒れた年でもありました。顧みれば、内観の世界での大きな変化の中の発刊であったのだと、その使命を思う時無

くてはならない発刊であったのだと、今しみじみと感じます。創刊の日より只今まで、「やすら樹」の果した有形無形の働きは、測りきれない程広く大きいものと思います。

まず一番に、やはり「自己発見の会」の主旨である内観の普及・広報等、発刊当初の「やすら樹」の役割は、今もしっかりと続けられてきているということです。内観とはどういうものか、何処にどんな内観研修所があるか、どんな内観活動があるか、本を開けば一般の方にも一目でわかる内容が、二カ月に一度日本国中に配布されております。瞑想の森にも喜びの会にも「やすら樹」をご覧になって参加された方は多数おられます。他の研修所・内観活動のご紹介がどれほどお役に立っていることかは言うまでもないことでありましょう。そのことにより、人生が大きく変わられた方、お苦しみから解放された方々を思う時、この存在の有り難さを心底思わずにはおられません。また、「自己発見

の会」のもと、固い絆の結び目に「やすら樹」が果たした役割も大きなものと思います。「やすら樹」からの豊富な内観情報そのものが、内観に携わる方々の相互の情報源にもなっており、末席に加えていただいております私共にとって、この年月大変力強い支えになって参りました。

吉本伊信先生に続いて、村瀬孝雄先生がご逝去になられました。柳田先生は、吉本先生を生涯の恩師として心からお慕いし、尊敬しておられました。内観者様のお世話の折々にも「吉本先生はこうされていたよ」とよくおっしゃられました。訃報のお知らせをいただいで一週間後、大きく伊信先生の似顔絵を描かれて、それには「『わしの葬式はいらん。その時間があつたら内観しなさい。一分一秒惜しんで内観していますか?』とお声をかけてくださっている姿が臉に浮かびます」と大書され、その画は吉本先生ご夫妻のお写真と共に、今も瞑想の森の事務所に掲げさせていただいております。又先生は折に

触れ村瀬先生の御容態をお心に懸けておられましたが、ご逝去のその日奥様からお電話をいただき「僕の方が先だと思っていたのに……」と呟かれたその胸には、深いご交流からの万感の想いが去来していたことと思います。私自身も喜びの会や特別内観研修会へ度々ご臨席いただいた時の、胸に染みる温かいお心遣いが走馬灯のように駆け巡り、尊い先生とのご縁を感謝し、今も心の支えにさせていただいております。

平成十二年一月に柳田先生が、続いて二月に吉本キヌ子先生が逝去されました。平成七年に現所長夫妻が瞑想の森のお手伝いをする事になった際、その前に大和郡山で一週間を内観、あとの一週間を内観者様お世話のご教導をいただくということでしたが、一週間経ってキヌ子先生にお電話した時「今週も坐ってもらってますよ。その方が良いでしょ」とのお言葉をいただきました。内観者様のお世話をさせていただくことになりました二人にとって、少しでも自

身の内観を深めるのが一番良い、あとは内観者様がその時々にご教えてくださると思っております。また、キヌ子先生のお心遣いは何より有り難く、とても嬉しゅうございました。

「やすら樹」とのご縁は、その他、清水草露の名で、三三号から現在まで続けさせていただいております。「心にひびく内観」があります。内観面接の折々に、非常に感動的なお気づき・お言葉に心を揺さぶられる時が多々あります。その瞬間はその方に無くてはならない瞬間であることが多く、まさしく内観による素晴らしい成果に他なりません。「内観される時、このようなことが現実に起きるのです。お悩みに苦しんでおられる方どうぞ内観してこのようなお喜びをいただいでください」そんな願いをもって始めさせていただいたシリーズでした。もちろんプライバシーには最重点を置き、内観後のご感想文に「掲載しても良い」とご了承をいただいた方の中から抜粋させていただいております。

「やすら樹」のお知らせの欄に、「特別内観研修会」と「喜びの会の集い」のお知らせを載せております。特別内観研修会は「お盆・夏休みの長期休みが取りやすい時に、少しでも多くの人に内観をしていただきたいね」という柳田先生の発案で発足し、実行委員長には、村瀬孝雄先生が快くお引き受け下さいました。奇しくも「やすら樹」と同時にスタートした平成二年八月の第一回目は、冷房設備のない猛暑の中、面接には、既に体調を崩されていた柳田先生をいたわられるように中心にして、村瀬孝雄先生・楠正三先生（昭和薬科大学名誉教授）・故北見芳雄先生（東京理科大学教授）・伊藤研一先生（学習院大学教授）の先生方が、その他の全てのお世話は瞑想の森で内観された方々が、汗だくになりながら交代で応援して下さいました。一人の脱落者もなく真剣に内心に向き合わせた三八名の内観者様、心を込め精一杯お働きのスタッフの方々、その尊いお姿に心をうたれ

た一週間でした。お陰様で研修会はその後も毎年開催することができ、今年も十七回目を無事終了することができました。

瞑想の森がお世話させていただいた日本内観学会大会・自己発見まつり・内観療法ワークショップ等の開催に、喜びの会の存在を欠かすことが出来ません。小さな規模の喜びの会ですが、発足以来現在まで無事に続けてこられましたのも「一人でも多くの方に内観を」と自己発見の会にその姿勢をお導きいただき、「やすら樹」同様、内観を大切に思う皆様の熱いお心に支えられてのことと、心より感謝しております。

平成九年、現所長が瞑想の森の二代目所長に、柳田先生は会長になりました。そして私は、現所長が留守の間、内観者様のお世話をさせていただき、内観学会大会等には参加しなくなりました。続けさせていただいておりますのが、喜びの会とこの「やすら樹」の編集委員です。不思議なご縁ですが、編集会議が開かれる白金

台内観研修所は、父母の眠る墓所から徒歩で一分もかからないところにあります。出不精の親不孝者が会議の後先にお参りし、懐かしくしみじみと父母と心語り出来ますのも、「やすら樹」のお陰と本当に有り難く思っております。

私個人としても、この十六年間は、両親の介護と死、優しく元気だった義姉の急死、子ども達の結婚、私自身の癌罹患等々、思いも及ばぬことの連続でした。その時々々の心の状態を思います時、浅く拙くともそれまでの内観のお陰様、根性の曲がった私ほど救われたかしれません。内観は、内観時の悩みばかりでなく、その時は全く考えることもできなかった出来事に遭遇した時にも、特に気づかないような生活の中に溶け込んだ折々の岐路にもきつと大きな助けになり、より深い豊かな人生の為に無くてはならぬものと、体験からも確信しております。「やすら樹」が、これからも様々な方のお役に立ちますよう、心より願ってやみません。合掌

## 「やすら樹」と内観と私

内観センター

吉 本 正 信

「やすら樹」の創刊は平成二年四月三〇日でした。私が編集のお手伝いを始めたのは平成三年三月一日発行の第六号からで、一年遅れの参加でした。それから十五年以上過ぎましたが、この十五年は内観について色々考えさせていただいた十五年でした。

平成六年ウイーンで開かれた第二回内観国際会議に参加した時、開会式で挨拶をすることにしました。何をお話すればいいのか、こんなことを言うてはいけなのではないかと、あれこれ考えました。結論として、私が挨拶することが間違いだという気がつきました。も



う断れないので内観研修所の近況報告をすることで挨拶に代えさせていたいただきました。

父・吉本伊信と母・キヌ子にとって、内観のない人生は考えられません。内観最優先の人生でした。内観で一人でも多くの方が幸せになってほしいと心から願っていました。自分達だけでなく、一人でも内観最優先の気持ちになっていただけると大変喜びました。そして、そういう人達がたくさん現れました。

一方、内観にとって伊信とキヌ子の役割は大変大きなものであり、伊信とキヌ子がいなければ現在の内観は存在しなかったと思います。内観で幸せになった方々の中には、伊信とキヌ子に恩返しのもりで、内観を広めようと考えた方もおられたようです。

しかし、このことと吉本正信とは何の関係も

ないことです。吉本伊信とキヌ子のために内観があるわけではないし、吉本家のために内観が存在するわけでもありません。私はこの世の中から内観が消えてしまうことが惜しいと思うから、自分のできることでお手伝いをさせていただいているのです。

内観の普及を応援しようと考えてる人の中には、吉本家が、内観研修所の開設許可の権限を持って、自由に内観研修所を開けないようにするべきだという忠告をしてくださる方がおられます。「内観を商標登録し、自由に内観という言葉を使えないように許可制にする」というご意見のようです。

内観の定義を明確にして、それ以外は内観と呼ばせないという意見に対して、私は次のような理由で反対です。定義づけした場合のメリット・デメリットと、定義づけしない場合のメリット・デメリットを検討した結果、定義づけしないほうが良いという意見です。

定義づけしない場合に想定されるデメリット（弊害）は、内観とは似て非なるものが出現することです。このことには個別対応が可能です。が、定義づけした場合のデメリット（弊害）は大きすぎるのです。それは、内観の普及に大きな障害となります。内観が教条主義に陥り、内観の臨機応変、融通無碍な長所を失うことになるからです。

内観面接者の資格制度の必要性についても色々な議論があります。ないと困るので誰かが作ってくれるとありがたいという意見や、一般に資格制度には問題が多いので無理して作ると大変なことになるという意見などがあります。私は次のように考えます。

まず最初に「内観」と「内観法」「内観療法」という言葉の使い分けについて述べます。「内観」とは方法・型式のことを言います。そして、何のために内観するかという目的によって呼び名が違うのです。例えば、宗教者が求道を目的

に「内観」という方法を使えば「内観法」と呼びます。又、医療者が治療を目的に「内観」という方法を使えば「内観療法」と呼びます。

「内観」の面接者の資格は集中内観の体験者であることで充分です。そして、「内観療法」の面接者にはそれ以前の資格が必要です。内観面接者である前に、医療者としての資格です。「内観療法」の面接者の資格は集中内観の体験者であり、その前に、医療者（医師、看護師、臨床心理士）であることです。「内観療法」の面接者は医師、看護師、臨床心理士としての資格に反することがあれば、医師、看護師、臨床心理士として処罰されるべきで、内観以前の問題であると考えます。

結論として、内観面接者の資格を特別に作る必要はないと考えます。

会社や学校や病院で内観を紹介した場合、自主的な参加希望者を待っているだけではいつまで待っても応募してこられないのが現実です。

シビレを切らして、全員に強制して内観させようと考えられる方がおられます。内観者は途中で帰りたくても帰れない、という内観の押しつけになつてしまいます。こういう例は内観者から見れば、内観原法とは似て非なるものと言わざるを得ないと思います。吉本伊信は刑務所の中であつても、本人の自主的参加を待ち、途中でやめる自由を確保していました。どちらが正しいという議論の前に、違いを認めるべきだと思います。

部下の幸福を願つて内観を勧める。その結果、部下が力を発揮して会社の経営が順調になる。これが、吉本伊信のやり方でした。会社の利益のために内観を利用したのではないのです。

内観の書籍の出版許可や、著書の監修を依頼されることがあります。

書籍の発行に際して、私は出版を許可したり禁止したりする立場ではありません。又、内容について検閲したり監修したりする立場でもあ

りません。

聞かれたことにお答えしたり、気がついたことを意見として申し上げることはありますが、基本的には出版社や著者の責任でご自由に出版されるものと考えています。

反論・抗議しないことが、著者の意見を肯定したことになるとは思いません。著者、出版社の信用問題ではありませんが、残念なことしか言えません。親切にお知らせしても受け入れられないのでは、親切の押し売りにとられかねません。問い合わせがあれば、お答えするにとどめたいと思います。

内観について、私の考えと違った意見があったり、私の認識と異なった説があった場合に、お互いに議論して、それぞれの考えを深めることはできて、争って結論が出せるというものではないと考えています。同じ結論に到達しなければ議論する意味がないという方もおられますが、私は相手の意見を理解する過程で自分の

意見がさらに深まるということがあってもいいと思います。自分の意見だけが正しいということではなく、自分の意見も相手の意見も途中であり、わかった気になっているだけということも多いと思います。

「もつとしつかり内観を知らせる努力をしない」と、教えていただいていると受け止めています。自己責任、自然淘汰の世界で、世の中から必要とされるものが残るのです。「信あるかないか、その日その日の日暮らしに問え」ということです。

基本的な考え方が違うので応援はできないが、邪魔はしない。これが私の基本的なスタンスです。少し距離を置くことによって自由な議論ができると思います。

時々「やすら樹」に原稿を書かせていただくことで、考えをまとめさせていただいています。ありがたいございます。これからもよろしくお願ひします。



## 面接者としての100号記念

白金台内観研修所

本 山 陽 一



### 突然の訪問者

一九八九年、早朝の六時頃、我が家の前に突然一台の車が乗りつけられました。坊主頭と驚いたような大きな眼をして私の前に座った中年男性は、名前を中田内蔵司と名乗り、その年の五月に富山で行われた内観学会大会の開催を手伝い、その準備委員を中心に結成された「さわやか会」のメンバーだということを大きな声で自己紹介された後、富山から徹夜で車を走らせてきた用件を話し出されました。

まず、その前年に亡くなられた内観創始者の吉本伊信先生を惜しむ気持ちと内観普及にかけ

た吉本先生のご生前の行動について語られました。そして、吉本先生亡き後、あの先生の情熱を継いで内観の灯を消さないようにしなければならぬ、と説かれました。そして吉本先生のあの情熱を我々みんなで力を合わせ引き継ぐべきで仏教伝道教会のようなものを作ってみなで内観普及をしていこうではないかとの提案でありました。さらに続けて、このことを長島先生に提案したら、そういうことは埼玉の本山先生に相談したほうがいいと言われ、富山から私に会いに来られたとのことでした。

### 「自己発見の会」誕生

その時はとりあえず帰っていたのですが、考えてみると悪い話ではないように思われました。その前年、日本内観学会では第一回内観療法ワークショップを開催し、より学問的な方向に学会を進めようという機運が高まっていました。そこで私は普及と研究を分けるのも一

案かもしれないと考えたのです。

ある会合の帰りの新幹線の中で三木先生と石井先生に相談をすると、お二人とも好意的に応じてくださいました。この時に現在の会の名称「自己発見の会」の案が浮かんだと記憶しています。このことに力を得て楠先生、柳田先生にも声をかけて五人で瞑想の森内観研修所で最初の準備委員会を開きました。準備委員会の帰りに石井先生、楠先生と立ち寄ったお店に置いてあったチラシを見て「こういうのもいいから定期的に発行したいですね」と話したことなど今でも懐かしく思い出されます。

その後、初代の会長を吉本伊信先生のご長男である吉本清信先生にお願いし、長島先生と七名で発起人会を作り全国に呼びかけました。すると予想以上の反響があり、当初から現在のスタイルの「やすら樹」を発行できる予算が組める体制ができました。編集体制についても内観体験者で編集のプロである市川富雄氏が、小学

館定年退職を機にボランティアで「やすら樹」の編集長を引き受けて下さり、すべてが予想を超える順調さで経過し、一九九〇年四月三〇日に「やすら樹」創刊号が発行されたのです。

### 歳月を重ねて

それから十七年、この度「やすら樹」も百号を迎え、当時三八歳の私は、今年五五歳になるうとしています。この間内観の世界では、キヌ子奥様、村瀬先生、柳田先生、安田シマ先生、武田良二先生、北見先生がご逝去され、竹元先生、楠先生、三木先生、高橋先生が内観学会の幹部を勇退されました。私たちも研修所の場が三度変わりました。

この間に日本社会の精神問題に対する認識も大分変わり、精神の重要性を認識している人が増えたせいか、内観研修所も私たちも実情が把握できないほど増えてきました。いろいろな人が参加することで新たな問題も生じています。

その中でも一番大きな問題は、面接者の倫理の問題でしょう。従来より「集中内観を経験した者なら誰でもできる」という吉本伊信先生のお言葉が一人歩きして、面接者を重要視しない風潮が一部にありました。そのためか最近できた研修所の中には、とても面接者としては首を傾げたくなるような方に面接をさせたりしている所もあるようです。その弊害もあつてか、日本内観学会では、最近倫理問題や面接者の資格についての検討がされています。

### 面接者として求められるもの

確かに方法論が厳密に確立されている集中内観では、他の方法より指導者の影響は少ないことは認めますが、人の心の奥深いところを扱う場面では指導者が大切であるということは、普通の常識で考えればわかることだと思います。吉本先生の「集中内観をした者なら誰でも面接できる」というお言葉は「お前はいい。お前は

駄目だ」と吉本先生ご自身が面接者の資格を選別したくないしできない、という先生の謙虚なお人柄から発せられたもので、面接者の選別は来られる内観者さんに任せればいいというお考えからだったのです。これは内観研修所の開設についても同様のお考えでした。前述のお言葉は、面接をする上で譲れない最低条件が「集中内観の経験があること」だったわけで、決して面接者を軽視していたわけではないと解釈すべきでしょう。先生の御発言はいつでもそうですが、直線的に解釈をすると本質をはずす危険があります。先生は面接者の重要性はよく認識されていたし、面接者はかくあるべきというお考えもありました。

私が伺った吉本先生が求める面接者像とは、技術、技法、学問よりも、まず面接者自身が内観を深めることと内観者さんを人間として心から敬い、大切にもてなすということでした。つまり、学問や能力よりも真理に対する誠意や内

観者さんを尊重できる人格を求めていたのです。技量以上に倫理観を大事に考えていたと言っても過言ではないでしょう。面接者の全人格が、内観者さんに影響を与えるわけで、面接者の内観の深さが常に試されるのです。これは一朝一夕でできることではなく、面接者は一生精進です。しかし、すぐできることもあると思います。たとえば私が日頃心がけていることを一部ご紹介いたしますと、

一、内観者さんの話したことは決して他言しない。(原則的には研修所内の人間にも話さない)

二、内観者さんの批判、評価、うわさ話をしない。(研修所内でも同じ)

三、内観者さんと個人的に付き合わない。

四、内観者さんを何回も来るように誘導したり、無理に他の人を勧誘させるようにし向けたりして、内観者さんを利用するよ  
うなことはしない。

五、こちらの考えを押しつけない。

六、内観がすべてと考えないで他の分野の専門家を尊重し、どれを選ぶかはあくまで内観者さん自身の意志に従う。

といったようなことです。

### 今後に向けて

今後の内観普及は、優れた面接者が一人でも多く現れるか否かにかかっていると思います。ただ面接者の養成は簡単なことではないことも事実です。制度や資格制度では解決できないとは思えません。内観自体がそうであるように、面接者の養成も手作りで根気よく育てるしかないと思っています。私自身も吉本先生のお育てがなかったらこの仕事を二十二年も続けられなかったでしょう。「やすら樹」百号を迎えて、私も吉本先生が願われた内観の普及、発展のために、現在面接に携わる者としてさらに精進を重ねさせていだきたいと願っております。

## 編集者として

「やすら樹」編集委員

菅 原 真 弓

「内観の雑誌のワープロを打ってくれる人を探しているのですが、菅原さん富士通のオアシスでできますか？」

しばらくご無沙汰していた青山学院大学の石井光先生からお電話いただいたのは、一九九一年の十月頃でした。その頃の私は五歳の娘の幼稚園のおはなし会サークルで役員をしているくらいでしたので、二カ月に一度の仕事でなおかつ、家でできるということに魅力を感じてお引き受けしました。学生時代に石井先生から内観のことはお聞きしていたので「まあ変な雑誌ではないだろう」というような軽い気持ちで…。

引き継ぎは、JRお茶の水駅のホームのベンチで、三〇分くらい。前任者の古川裕子さんがだいたい仕事の手順を説明してくださいました。そして、翌年の一月に発行された十一号から編集に関わらせていただくことになりました。私の手元にある十号には、古川さんのたくさんの書き込みがあります。それぞれの文字のポイント数、フロップピーのどこに入っているか、お知らせのページのそれぞれの会の問い合わせ先・注意事項など、全く素人の私でも何とか締め切りまでに十一号が発行できたのは、その書き込みのおかげでした。

十一号以降この一〇〇号まで約十五年間、発行日に遅れることなく「やすら樹」を出すことができたのは、本当にたくさんの方々のお陰です。シリーズを執筆してくださった先生方、それぞれの特集を盛り上げる原稿を書いていただいた先生方・内観者の皆さま、各地の内観の集いを報告してくださった方々、研修所便りを送

つてくださる研修所の先生方、お知らせのページの情報をお寄せくださった方々、表紙の写真を送ってくださいました方々、千加真印刷株式会社の新井社長はじめ社員の皆さま、湯の里分校の内観者たちに彩りを添えるイラストを描いてくださった藤井ひろみさん、毎号の巻頭の言葉と編集後記を担当してくださる市川編集長、特集の企画、原稿の校正をしてくださる編集委員の先生方、そして何より「やすら樹」を読んでくださる読者の皆さまに支えられて「やすら樹」があります。本当にありがとうございます。

さて、私が「やすら樹」を編集してきた中で一番印象深かった原稿は、二一号の「マイライフ・マイないかん」に紹介されたSさんのエピソードでした。幼い頃、父親からの性的暴行を受け、ずっと持ち続けていた父親に対する恨みを、内観によって感謝という全く正反対の感情に変化させることができたという事実には、私は言葉を失いました。客観的に見てSさんが感謝

することなどあり得ない状況なのにもかかわらず、Sさんは恨みから解放されて、感謝と許しの中で静かな生活を送っている。内観のすごさを目の当たりにした瞬間でした。また、「湯の里分校の内観者たち」で紹介される高校生の真摯に内観に向き合う姿に感動することがたびたびありました。I先生と高校生の静かなふれあい心が洗われます。特集では、十二号の「不登校と内観」十五号の「家族と内観」二十七号の「家族で内観」四九号の「十代の内観」六〇号の「不登校と家族」七〇号の「子どもから学ぶ内観」などから、家族で内観をすることの重要性をひしひしと感じました。

二〇号・六七号・九一号では、東京で行われた「自己発見まつり」の報告記事を書かせていただきました。原稿を書くという名目で、いつも一番前の席に座らせてもらい、先生方の息遣いを感じながら講演を聴くことができました。「自己発見まつり」にはスタッフとして関わら

せていただいているので、ご講演の先生方とも、親しくお話させていただくことができ、「やすら樹」の読者の皆さまとも直接お目にかかることができとても励みになりました。

編集会議は、最初のうちは青山学院大学の石井先生の研究室で行っていました。平成七年の新年号には、研究室で写した編集委員の写真に私の次女がちゃっかり写っていました。そういえば、次女が生まれた平成六年の九月号の編集作業は、八月一日頃から十日頃がピークで、臨月のお腹をかかえながら、ワープロをたたいていた記憶があります。さすがに、千加真印刷さんへの出張校正は、郵送で済ませましたが、その四日後の十四日に出産したのですから、私もお腹の中の次女もよく頑張ったなあと思います。次女誕生後は、東久留米の自宅で編集会議をやらせてもらったこともありました。東京に新しい研修所ができてからは、都心の一等地の閑静な住宅街にある白金台内観研修所で行っていま

す。いつも人生の機微をお話しくださる市川編集長、海外の内観事情や、若い方の内観のことを熟知しておられる石井先生、沈着冷静な吉本正信先生、心やさしい清水志津子先生、話題の豊富な本山先生。会議では、先生方から内観の深いところをお聞きすることができますし、なおかつ、いつも笑いが絶えず、十五年間スタッフもほとんど変わらず、喧嘩もせず何の障害もなく、水が流れるように時が過ぎてきたような気がします。

編集方法も、原稿をファックスまたは、郵送していただいて、ワープロに打ち込んでいきましたが、今ではほとんどが、原稿をメールに添付していただいて、それをコピーして貼り付ける作業だけになりましたので、本当に楽になりました。ただ、いまだにパソコンのソフトは、ワープロ編集の名残で、オアシスV8というマイナーな機種を使っています。

千加真印刷での出張校正では、新井社長、市

川編集長、石井先生と、写真のレイアウトや表紙の色を決めたり、原稿の最終チェックをするのですが、長年の経験から作業はスムーズに終わります。

また、隔月の発送作業では、封筒に宛名シールを貼るとき、会員お一人お一人の顔（全ての会員さんを存知あげている訳ではありませんが）が思い出されて、どうされているかなあなどと、ひとりでニヤニヤしていることもありま。北海道から沖繩まで（海外の会員さんもいらつしやいます）の読者の皆さまと繋がっているんだなあという実感もあり、単調な発送作業もとても楽しいものになります。

こんなにも、内観の近くにいる私ですが、残念なことに集中内観の体験が一度もないことが私の中の負い目になっています。学生時代には、「自分を見つめるなんてとても怖くてできません」と避けて通り、OL時代は「仕事と遊

びが忙しくて一週間の休みなどとても取れませんが、主婦になって、子どもができてからは、「母親が一週間も家を空けるのはとても無理、子どもや家庭内に何か問題があるのならまだしも、うちはとりあえず平和だし、一週間母親が家にいないことの方が子どもには大いなる迷惑だと思おうし」と何やかや理由をつけて先延ばしにしている私です。父母が生きているうちに、本当は今からでも行かなくてはいけないということは、頭の中でいつも思っているのに決心がつかない私です。

金木犀の香りがしてきました。私が子どもだった頃、実家の玄関の前には大きな金木犀の木があつて、一〇月頃から良い香りをあたり一面に漂わせます。十一月になると、玄関前には金木犀の花のオレンジ色の絨毯が敷き詰められます。毎朝、母と一緒にその絨毯を掃き清めることが、今頃の日課でした。十一月の母の誕生日に二十年ぶりの母娘旅行に行くつもりです。



## 「悪人正機」をめぐる

—親鸞と内観—



「やすら樹」編集長 市川 富雄

「やすら樹」の緑陰で

「やすら樹」一〇〇号、十六年の歩み！ 内観を楽しむ方々の心を豊かな栄養として、いま「やすら樹」は青年の木となりました。その緑陰にしばし憩い、半ばまどろむ心地で、ほのかに創刊の頃を思います。

永年の会社勤めを終えた私は、これから、いよいよ「愚禿親鸞（「ぐとく」）は、みずからを無智無徳・非僧非俗の身と内観しつづけた親鸞の自称」との同行二人の人生を歩もうと決意し、京都・西本願寺で得度しました。その翌年、大

和郡山の研修所を訪れ、内観研修のあとの懇談の折にキヌ子夫人から、「本山陽一さんの所を手伝われたら…」との助言をいただいて帰宅。やがて自己発見の会の創立となり、本山氏から「機関誌の編集を暫くの間でも」との依頼があり、そのご縁のままに今にいたっています。

「やすら樹」の編集のなかで、貴重な内観体験にふれさせていただき感動の日々ですが、内観者の姿に、親鸞の深い宗教的内省の姿が重なってきて、次第に「親鸞と内観」の視点から、もの思うことが多くなるこの頃です。

ご存知のように親鸞は、浄土真宗という宗派の開祖となっていますが、明治以降、『歎異抄』の公開ということもあって、一宗派の枠をこえて広く親しまれており、思想界でも西田幾多郎、三木清、鈴木大拙、柳宗悦、野間宏、亀井勝一郎、本多顕彰、梅原猛ほか多くの方々の著作もあり、一方、「悪人正機」の語句は高校の教科書を通してあまねく知られています。その真意の理解は容易ではないと思っていました。

## 「悪人」を内観した少年

ところが、「やすら樹」前号の池上吉彦氏の「湯の里分校の内観者たち」の中で、この「悪人正機」について明快な説明をした高校生T彦のことが紹介され、多大の感銘を受けたので、まず、その要旨をお伝えしましょう。

(要旨) 日本史の時間にA先生が親鸞の「善人なをもて往生をとぐ、いわんや悪人をや」の言葉を、「善人でさえ極楽に行けるのだから悪人ならなおのこと極楽に行けるのだ」と口語訳をしたら、「親鸞が、悪人が極楽行きだ、と教えるのはおかしい」と多くの生徒の声があがった。その中で、T彦が挙手して次のように言った。「ここでは、善人とは自分を善人だと思っている人で、悪人とは自分は悪い人だとわかった人という意味だと思う」と述べ、更に「ぼくはこの前、内観をし、自分がやってきたことが反省されて、たまらない気持ちになった。嘘もついたり盗みもした。自分をちよつとはましな人間と思っていたが、とんでもない自惚れだった。

その時『経験一』というテープが流れてきて、それによると、内観をはじめた先生が自分は世界一の悪人だとわかって心から喜んだと言われた。自分が善い人だと思っているうちは救われないのだとわかったのです」

### 伊信師の内観体験

このT彦の話の中の「内観をはじめた先生」というのは吉本伊信師のことですが、伊信師が内観を達成されたのは、一九三七年十一月十二日夜八時のことで、その時の状況は、『信前信後——私の内観体験——』に記されています。当時の内観は、ある仏教宗派の「身調べ」という修行の形にそって行なうもので、何人かの内観体験者から、「油断しなさんなよ」「一心になつて調べて下されよ」などと励まされて屏風の中に坐るのですが、その後の様子は次のように記されています。

「三千世界の皆が助かって私一人は、落ちねばならぬと思いつめ、私は前のめりにブツ倒れました。そこからは、……」

とあり、更に、

「後生の夜明け、転迷開悟、ああ何という嬉しいことだろう。もう何時死んでもよい」(略)「畳の上を転々ころびころびの嬉し泣き。この喜び」

と表現され、正に「死をとりつめて」という、内観原点のすさまじさがうかがわれます。

この「身調べ」は現在、浄土真宗では異端とされていますが、浄土信仰の正統の流れをさかのぼると、親鸞とその師の法然が敬慕した中国唐代の高僧・善導大師の教えの中に「二種深信」(真実に出合う二通りの心のはたらき)という教義があり、親鸞思想の根源と考えられます。

二種のうち一つは、この私は煩惱具足、罪悪まみれの身で、どうにも救われようのない存在と徹底的に思いこむことで、もう一つは、すべてのものを救いとらずにはおかないという阿弥陀如来の慈悲のはたらきを深く信じ、こだわりをすてておまかせしようと思ひこむことなのですが、実はこの二つの心のはたらきは別々のものではなく、相即不離の形ではたらきあっている

のです。つまり、自己の罪悪にめざめるとき、即時に、如来の救済のはたらき(無限の愛)が感得され、歓喜と感謝の法悦にひたるといって、まことに微妙で不可思議なメカニズム、いわば絶対矛盾の合一が出現するのです。この善導の教えは浄土信仰の教義なので、救い手としての阿弥陀如来とその信仰が説かれているわけですが、「信仰」の部分の脇において精神のメカニズムの部分の部分を現代風に考えれば、自己の罪悪に気づき慚愧(「ごんぎ」自己と他者に対し深く恥じること)する人間の「内観力」と、一切のいのちあるものを救いとうとする宇宙生命の「救済力」との一体化と説明できると思います。内観者の脱がれようのない究極の境地に、突如、無限の愛が光となって輝き、一転して内観者の心に歓喜と感謝が湧きおこるので、それは、不思議な精神のダイナミズムとしか記しようがありません。

真実のやすらぎの道 — 生涯内観の生 —

しかし……。そして、内観にはもとより終着

はなく、内観者に恵まれる真実のやすらぎ（幸せ）とは、生涯の絶えざる内観の持続そのものだと思える、この一〇〇号の今の私です。

伊信師は『信前信後』の中で、内観後の心の変化を率直に記しています。

「……入信（注・内観達成）の日から（略）、昭和十二年十二月頃迄は、報恩・感謝・法悦の生活でした。ヤレヤレ入信したと思った日から、日一日、刻一刻、不法懈怠に流れ、また元の不平・不満・愚痴三昧の魂に戻っておりました」

この「十二年十二月」というのは、あの内観達成の日から数えて僅か二週間ほどであり、改めて人間の心の移り易さに驚くとともに、内観の継続、日常生活の中の内観の重要さを教えられます。

親鸞は人間の心にひそむ、このような原罪ともいえる「善人性」（我執・慢心）に気づき、それを最もおそれたのです。自己を「愚禿」と名のり、最晩年にも「愚禿悲嘆述懐」の詩句を多く作りました。たとえば、「浄土真宗に帰す

れども／真実の心はありがたし（全然ない）／虚仮不実のこの身にて／清浄の心もさらになし」のようなものです。寺は作らず名利を避け、慚愧のなかに光明（不可思議光）を浴び、十年のやすらぎの生を全うしました。

さて、日本のみならず全世界の権力者の殆どが「善人」だらけとなり、紛争は絶えず、命の存続が危ぶまれています。

各国の皆さん、「やすら樹」のもとに来て、まどろんでみませんか！「慚愧のない者は人間とはいえないぞ」（『涅槃経』）というお釈迦さまの声が聞こえるでしょう。

（付記）(1)内観後の選択として宗教も予想されますが、各個人の問題であり、また、(2)親鸞の阿弥陀信仰についても、今回は言及しません。(3)親鸞自身は「内観」の語を使っていないようですが、明治以降の清沢満之、曾我量深、金子大栄などの著作には、宝石のように、見出されます。

# 「自己発見の会」年表

## (事業)

- 平成2年4月 『やすら樹』創刊号発行  
平成2年7月 「内観フォーラム」開始  
平成2年7月 「一日内観研修会」開始  
平成2年7月 「内観一泊研修会」開始  
平成3年2月 「特別内観研修会」開始  
平成3年5月 「二泊三日内観研修会」開始  
平成3年12月 「内観セミナー&異業種交流パーティ」開始  
平成4年11月 「週末内観」開始  
平成5年2月 「自己発見まつり」開催  
平成5年9月 「自己発見まつり・関西」開催  
平成5年9月 「内観ハイキング」開始  
平成5年10月 「行動内観研修」開始  
平成6年2月 「自己発見まつり・関東」開催  
平成7年11月 「自己発見まつり・山陰」開催

## (その他)

- 平成2年4月初代会長 吉本清信就任  
初代事務局本山陽一就任  
平成2年6月安田シマ先生永眠  
平成3年9月第一回内観国際会議開催  
平成6年5月二代会長 楠正三就任  
平成6年9月第二回内観国際会議開催

平成7年11月「内観サロン」開始

平成8年1月『内観ハンドブック』発行

平成8年11月「自己発見まつり・北陸」開催

平成9年5月『第2回内観国際会議』発行

平成9年10月「自己発見まつり・和歌山」開催

平成12年2月「自己発見まつり・東京」開催

平成13年3月「自己発見まつり・東京」開催

平成14年3月「自己発見まつり・東京」開催

平成15年2月「自己発見まつり・喜連川」開催

平成16年2月「自己発見まつり・東京」開催

平成16年5月『内観日めくり』発行

平成17年7月『第3回・第4回内観国際会議』発行

平成17年3月「自己発見まつり・東京」開催

平成17年9月「自己発見まつり・富山」開催

平成18年2月「自己発見まつり・伊東」開催

平成18年9月『第5回内観国際会議』発行

平成8年5月三代会長 長島正博就任

二代事務局吉本正信就任

平成9年9月第三回内観国際会議開催

平成10年4月村瀬孝雄先生永眠

平成12年1月柳田鶴声先生永眠

平成12年2月吉本キヌ子先生永眠

平成12年9月第四回内観国際会議開催

平成13年5月三代事務局本山陽一就任

平成15年9月第五回内観国際会議開催

平成18年9月第六回内観国際会議開催