

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

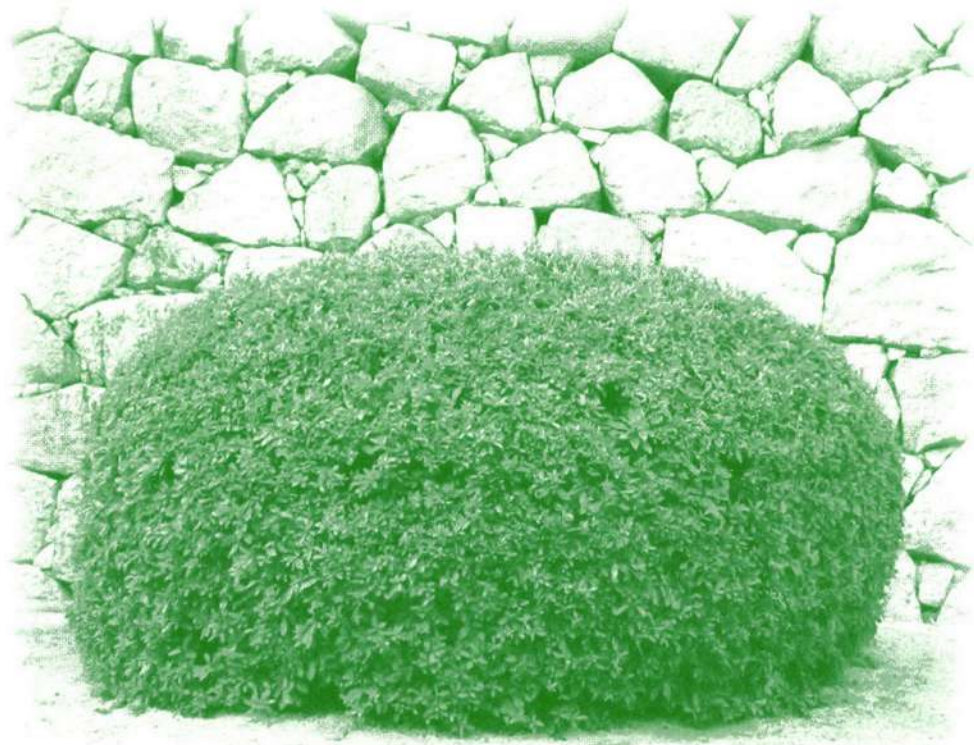
No.

102

2007 MAR

特集・自己発見まつり

～自分と出会う津軽の集い～



発行 自己発見の会



## 不都合な真実

真実の中には耳が痛いものがあります。なぜなら、本当にそれらに耳を傾け、真実だと認めれば、あなたは変化を起さなければならぬからです。そしてその変化が、人には非常に都合の悪い場合があります。

アル・ゴア

※米45代副大統領（1948-）

## 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。

◆特集―自己発見まつり―自分と出会う津軽の集い―◆

## 今・命輝く人とのつながり

ひろさき親子内観研修所 竹 中 哲 子

「既知の自然法則を超越した不思議な現象」  
（広辞苑）を奇跡というならば、ここ津軽の地にも奇跡が訪れてくれました。

「めぐみの集い」と「みすゞの会」のみなさんが献身的な準備に取り組まれたことで、順調に開催を迎えることができましたが、津軽は数日前から雪が舞い、まず、県外から飛行機でお越し戴く講師の到着が危ぶまれました。さらに、地元弘前からお招きした小野正文先生は九三歳というご高齢で、しかも前日は夜遅い会合に出席されると伺っておりましたので、もし、当日悪天候ということになれば、体調が気遣われました。何しろ、会場となった「いわき荘」は弘前市街から岩木山に向かって約二〇キロの場所

にあるため、風も強く、雪も多く降るのです。

天気予報によれば当日は雪で荒れ模様とのこと、準備委員一同、心配しておりました。ところが、奇跡が起こったのです。前日までの天候が嘘のように晴れ渡り、西には岩木山、東にはこの時季は滅多に見ることができない八甲田山が姿を現してくれたのです。まさに奇跡的な自然の恵みを戴いて「今、命輝く人とのつながり」を実感しました。つながりと言えば、巽、真栄城、本山先生とは日本内観学会で、五十嵐先生とは校長として赴任なされた岩手女子高校に内観を導入したいということで、お声を掛けて戴いたこと。渡邊先生とは聴衆の一人として先生の講演をお聴きしたこと。須藤先生は弘前で心療内科を開業されていますが、実は、私の教え子のお兄さんでした。小野先生は、津軽では知らない人がないというほどの著名人です。ある日、立ち寄った喫茶店で面識を得ました。

このような多くのつながり（ご縁）に恵まれたことを、改めて、感謝申し上げます。合掌。

## 内観の紹介

白金台内観研修所 本山陽一氏

今まで二十分で内観を紹介したことがないので不安ですが、簡単に紹介したいと思います。

「内観」とは字のとおり「内を観る」ということです。自分を観ることを組織的に行う技法とも言えます。私たちは通常自分を中心に世の中を見ています。ところが私たちは同じことを

体験しても、同じように感じるとは限りません。

たとえばこの講演でもそうです。今、皆さんは同じ場所、同じ時間で同じ話を聴いています。

しかし、解釈の仕方は人それぞれで、心に残ることも違うでしょう。それは、今まで生きてきた環境、体験、教育等が違うからです。私たち

は何かを理解するときは今までの自分の経験から推測して理解しようとしています。だから一人一人が違って当然で、ここにいる人の数だけの解釈が存在するのです。人はそれぞれ違っているのです。ところが、不思議なことに私たちは、自分は正しいと本能的に思いこんでいます。だから、自分の考えに合ったものや好きなものは評価しますが、そうでないものは評価しなかつたりします。つまり、自分の価値観、感情、先入観、願望、快感等を基準にものごとを評価しているだけで全く正当性はないのです。内観はそういう見方から離れ、客観的に自分を観る訓練をするのです。

集中内観では、食事、トイレ、入浴、洗面、掃除等、生活に最低限必要なこと以外はしないで、外部との連絡も遮断して朝五時に起きて夜九時の就寝まで自分を見つめます。

具体的な方法としては、母親、父親といった身近な人々に対する自分の行動を具体的な事実を通して、小学校低学年から現在まで「してい

ただいたこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」という三つの視点で調べるのです。

なぜ母親や父親といった身近な人に対して調べるかというと、初対面の人や遠い関係の人にはカッコつけて建前で接しますが、一緒に暮らしたりしている身近な人には、カッコつけずに本音が出ます。しかも言っていることが立派でもやっていることがいい加減なら誰もその人を信用しません。身近な人に対する行動にその人の本質が出るわけで、小さいときから順番にその行動を調べることが自分を知らずの早道になるのです。具体的な事実を思い出して、それを三つの視点から観ていくわけですが、この三つの視点については詳しく説明すると長くなるので、ここではとにかく三つの視点は客観的に観る視点だと思ってください。

ピルの一階から見る景色と屋上から見る景色が違うように視点を移すと人生の景色が変わります。三つの視点から観ることで今まで気づかなかったことにいっぱい気づいてきます。内観

研修所では、一日八回くらい面接をして調べたことを報告していただきますが、ただ調べたことを聴かせていただくだけで教えるということとはほとんどありません。内観する人が自分でいろいろなことに気づくのを待つだけです。最初の三日間は集中できませんが、三日を過ぎる頃からだんだん集中できるようになり、忘れていたことを不思議なくらい鮮明に思い出してきます。それに伴いいろいろなことに気づき、後半には今まで味わったことのないような大きな感動を味わったり、自分や自分の人生に対するイメージも変わってきます。ではちょっと内観を体験してみましよう（会場を暗くして、マイクで誘導しながら内観実習）。

では目を開けてください。主観的に観て人生の悪いことばかり意識していた人が、客観的に観ることによって人生全体を観る眼がつき「自分の人生いいな」って思えるようになるのです。ちょうど時間になりました。終わります。

（文責 佐々木 真）

## 働き盛りのメンタルヘルス

信州大学病院メンタルヘルス外来専門医

巽 信 夫 氏

今日は、大学病院で携わっている「働き盛りのメンタルヘルス」についてお話します。この問題は、「両面から考えていく必要があります。」

例えば、医学的には、「病気や障害は、取っってしまうことが良し」という考えがあります。逆に、長いスパンで考えると「病気や障害になつたことは、一般的にその人の人生において深い意味があるということ。同時に、健康とは何だろう」ということも多くの事例から考えさせられてきました。

もう一つは、今年の八月の「国際的な心理療法関連学会」で政府代表の某国会議員が「メン

タルヘルスを考えていくことは、本人の背景にある時代や社会の問題を抜きにして考えていくことは非常に難しい。自殺防止法案の意味は、自殺はやはり個人の問題として見ていく視点もあるが、もう一つ、社会の現象から見つめ直していく視点もあります。そういう時代にきています」と挨拶されたことです。

私もいろいろ相談を受けています。非常に感じることは、情報化・インターネットの発達の反面、組織の中の間関係がきわめて薄くなつていくという現象です。私のいる医療機関の例で言います。ある職場から看護師さんが転属してくると、各科が細分化され高度化している中で、新たな仕事の取り組みに戸惑うという状況になります。今までだと、ちよつと横の人に教えてもらうという雰囲気があるのですが、多くの職場ではその雰囲気なくなつてきています。

他の例では、大都会では、今、便利屋さんが人気だそうです。その便利屋さんの中で一番の利用は、「人の話を聞いてあげること」だそう

です。三〇分から一時間だまって話を聞いてあげて下さい。これが、一番だそうなんです。社会全体が、自分の本音を語る場がなく、それが、社会現象として便利屋さんの一番の利用場面として現れています。

人間関係でいうと、ヨーロッパに森林療法というものがありますが、日本でもやつと人工的な世界に過ごすのではなく、自分のエネルギーが発揮される心の故郷の中で、心の洗濯を本気で考える時代になってきました。

また、ある重度の死にたいと訴える摂食障害の女性が入院しました。少し経ってから「どうですか？」と聞いてみると、今までにない笑顔で「今一度、生きなおしてみようになりました」と言われた晴天の霹靂のような場面がありました。よく聞いてみると、栄養士さんが女性に個人的な面接をしてくれたそうです。翌日の朝食時ちょうどその女性の好みにピッタリのもりつけを前に、「これほど自分に関心を持って見守ってくれている人が世の中にいるんだ」と、そ

の一品に感動したそうです。人間はだれかしら、自分の存在を認めてくれる人がいてほしいと思っています。その栄養士さんの女性の存在をしつかり認めていたことが、奇跡を生んだと思います。

私はこれ以来、「治そう」という気持ちで薬に頼るのではなく、本質的に「存在」対「存在」というレベルの交流で対応していくことにしました。また、本人の身の上話にも耳を貸すようにしました。一時間ほどすると、身につけた鎧をポトリポトリと捨てていく感じになります。内観の面接は、一切口をださず、本人の気づきを持つ姿勢があります。私はそれに出合ったとき、私自身が一瞬で変わった心境になりました。(ある鬱病になった企業戦士の人が、内観を受けて変わられた実例を紹介したあと)これは、事例ですけれども、人は、内観によって人生を見直すことができます。ありのままの自分を受け入れただけでも良い生き方になると思っています。

(文責 佐々木 真)

## 気持ちを伝え合うということ

～自殺予防活動との関連で～

青森県立精神福祉保健センター所長

渡 邊 直 樹 氏

私は、平成十五年六月より当精神保健福祉センターに赴任し、特に自殺予防活動に力を入れてきました。青森県内で自殺予防活動を行っている市町村は、四十市町村のうち二十市町村に広がりを見せています。私が行っている自殺予防活動は「一次予防活動」であり、その内容は「気持ちを互いに伝え合う」ということです。そして、私たちがそれを実践していくことが結果として自殺予防に結びつくと考えています。

### 現代社会の状況

残念ながら今の世の中はこれでもか、これで

もかというほど、次々に悲惨な事件や問題が発生しており、日本はいつたいどうなってしまうかと思うほどです。私は、この背景に家庭や学校、職場や地域で人々の気持ちが伝わっていないということがあると思っています。そして、今こそお互いに気持ちを伝え合う努力が必要です。そのためにはまず「自分を知る」意味で内観も大きな手助けになると思っています。

### 気持ちを伝えるということ

ところで気持ちを伝えるということはどういうことなのでしょう。内観にひきつけて考えれば、それは相手に「～したい」とか「～してもらいたい」というメッセージを送り、そのメッセージを相手がしっかりと受け止めて反応してくれるということだと思います。そして、この反応のメッセージを送った人が同じようにきちんと受けた場合に「気持ちをお互いに伝え合う」という作業が完成します。しかし、この一見簡単に見える作業がなかなかできない現実があると思うのです。



## 家庭での人間関係

少し、私のことをお話ししましょう。以前は、あまり家庭のことを考えない方でした。あることをきっかけに、子ども達に私の方から「おはよう」と挨拶するようにしています。ある時、「今日誕生日おめでとう。心と体を大切にね」とメールを送りました。返事はこないなと思っていたのですが、後からメールで「メールうれしかったです。おとうさんも青森で寒いでしょうが、体を大切にしてください」と返してくれました。夫婦でも、今はきちんと言話をとるようにしています。その時は妻の話をきちんと聴くし、自分も伝えるようにしています。センターにくる不登校の児童生徒や母親も心を伝え合うということが少ないから悪循環が起きていると思います。

## 学校での人間関係

自殺予防は子どもからということで、わたしは小学校五・六年生を対象に「気持ちを伝え合う」ことをテーマに活動しています。最初に次

のことを守ってもらうように話しています。

「自分を好きになる」「悩みを誰かに伝える」「失敗してもチャレンジする」「ほめる。ほめられる」の四つです。その後、音楽療法の先生に楽器を用いて気持ちを伝え合うことなどをしてもらっています。

## 職場での人間関係

平成十六年に行った青森県の職場調査でも、職場で働く人たちがお互いに気持ちを伝え合うということとは意外に少ないようです。仲間同士、そして上司との間に気持ちを伝え合う空間＝楽しい空間作りをしていく必要があります。

## 地域での人間関係

再度コミュニティづくりが必要になっており、地域住民を対象にして「隣の住民同士の傾聴と共感」の研修を行っています。

家庭や学校、職場や地域などで「気持ちを伝え合う」運動が繰り広げられて行くことが、結果として自殺予防につながると考えています。

(文責 佐々木 真)

## 学校における内観

岩手女子高等学校校長 五十嵐 正氏

本校では、平成十七年度から、「心の教育」の一環として、竹中先生による内観（教室内観）を取り入れております。十七年度は、一年生二クラスを対象に実施しました。また、保護者対象の講演会や教職員研修会には、真栄城先生や竹中先生を講師にお迎えしました。平成一八年度は、一・二年生の全クラスを対象に実施することができました。

ある生徒の感想です。第一回目の内観後、

「過去を見たくない。私は内観したとしても、親への気持ちは変わらない。親に育てられておらず、祖父母と暮らしている。生まれて来なければ良かったと思っている。でも、内観には興

味がある」

第二回目の内観後、「やっぱり親への気持ちは変わらなかった。でも内観を薦めたい人がいるから、内観をもっと知りたいと思った」

次は、竹中先生が、最初に「心はころころ変わるから」とお話をされた、そのことが印象に深く残っている生徒の感想です。

「今年も内観を受けた。その時は、どれだけ過去を振り返っても、良いことは浮かばないと思った。でも、今日は何か違うことに気づいた気がする。父親に対する気持ちは変わらないが、母親に対する気持ちは変わった。四回目の内観で、人はそれぞれ思っていることは違うと思った。違う考えを持つ人が集まり、話すことで自分の考えの良い方にも悪い方にも影響があると思った」

もう一人は、内観した先生の感想です。

「生徒と一緒に内観をしました。最初は積極的になれなかった自分でしたが、徐々に入り込んでいく自分がいきました。そして、普段考

えない両親のことを考えるようになりました。仕事をしてからは、自分自身の力でやってきたと思っていました。実は今の自分があるのは、親やその他の人達の支えがあったからでした。感謝の心と自分一人ではないということに気づきました。また、仕事に行き詰まった時、どんなことにも何か意味がある。いやな経験にも励ましていきます。今まで、小さなことでもこだわりすぎたり、落ち込んだりしました。しかし、今はマイナス思考からプラス思考に変えられるようになり、ずいぶん気持ちになりました。広い角度からものごとを考える必要性を痛感するようにまりました。内観を通して、自己理解を深めることから他者理解ができるようになりました。生徒の心の奥底まで理解し、受容する姿勢を大切にしたいと思います」

このように、心の教育が叫ばれる昨今、内観が意味するところの「気づくこと」が学習指導優先の教育界に大きな光をもたらすことになると思います。自分の問題や悩みを解決すること

は、心の成長につながります。「心を強くしなさい。もつとしっかり考えなさい」とか言われてもどうしていいのかわからないのが現実です。そこで内観の必要性を考えてきました。その中で、一年生が取り組んでいる総合学習の「自分史」の授業に内観を活用することで、ちよつと違う観点や深く自分を見つめ直すことができることにも気づきました。

渡邊先生のお話にありましたが、社会が柔軟になりすぎて、「何でもあり」の世の中になっていると思います。学校教育の中で何ができるのか、ずっとその思いを強く持ちながら教育活動に係わってまいりました。やはり、小さい時からの「心」のありよう、「心」をどのようにつくってきたのが問題になります。

これから行われる分科会の中で、まだ浅い実践ではありますが「本校における内観」についてお知らせすると共に、また発表することでご意見がいただけるものと期待してまいりました。

（文責 佐々木 真）

## A分科会報告（内観実習）

Aコース面接者・本山陽一氏

Bコース面接者・竹中哲子氏

Aコースは七名の参加でしたが、初めて内観を体験された方がいて、涙を流しながら母親にしてもらったことを話しておられました。

なかには、「これまで、母親は子どももの世話をするのが当たり前なので、していただくという考えはなかった」という方もおられました。四年前に集中内観を体験したという方は、自分の心にアカがたまっていることを感じたらしく、「改めて内観の大切さを感じました」と話しておられました。一時間半という短い時間ですが、自分を見直す良い機会になったようです。本山先生からは、「事実を認めないで人のせいにしてしまうと、本当は心が傷つき、心にアカ

がたまる。内観は心の掃除で、毎日入浴するように、毎日十五分でも内観をして心のアカを落とした方がいい」とお話がありました。

（文責 熊谷 祥子）

Bコースは、九名の参加で約半数が六〇〜八〇代の方でした。内観実習は、つい立てを交代で使用して行いました。その後の座談会では、つい立ての中は「集中できる」「安心できる」とか「おかあさんのお腹の中にいるようだ」との話もありました。年配の方も多かったのですが「小さい頃のことを鮮明に思い出した」「忘れていた母の温かさに気づいた」と話されました。八〇代の方が、「お母さんのひざに座り、抱っこされていることが昨日のことのように蘇ってきました」と懐かしそうに語られたことがとても印象深く感じました。

内観を初めて体験された方が多く、又実習の時間も短かったのですが、参加された方それぞれの深い思いが伝わってきました。

（文責 斉藤 恵子）

## B分科会報告

講師 巽 信夫氏

このセッションでは、まず、自己紹介をかねて各参加者の職業背景とセッション参加の動機や興味を伺いました。配置換えや職場の変化の中で仕事のやりがいや仕事とは何かを悩んでいる方、職場の同僚やお客様への対人スキル向上に関心のある方、また、昨今の自殺問題に関連して職場のメンタルヘルスに関心のある方などがおられました。

次に、それらの興味に対して、巽先生のコメントを交えつつ各参加者が問題解決の端緒となるような経験や雑感を述べると言う形で進行しました。他者への配慮を基盤としたコミュニケーション能力のある人の接客や職場管理が良い状況をもたらした経験、自己の視点の変化が状

況への変化をもたらした経験、等のお話がありました。巽先生からは「職場が大きくなり仕事細分化されていくにつれて、職場全体のコミュニティ意識が薄れて、そういったことが仕事に対しての意識に影響しているのではないか」といった認識と、「人に自己治癒力があるように、会社や組織においてもそういったものを引き出すような『保健室的』な場所や役職が有用ではないか」といったお話がありました。

私は一応の仕切役として、参加者の体験談や思いを一通り引き出せたのではないかと思えます。巽先生は最後に「みなさんにお会いできて、同じ時間を過ごすことができて良かった」とおっしゃっていました。私もこの言葉を聴いて、「自己発見は、他者との交わりの中にあり、人生の中で職業から得られるものも、そのような性質のものではないかな」と、ふと思ひ至りました。

(文責 須藤 武行)

## C分科会報告

講師 渡邊直樹氏

渡邊直樹先生を囲んで、十五名の方が参加されました。

まずは、自己紹介を兼ねて、この分科会を選んだ理由や抱えている問題について話すようになりました。みんなの話し合いの中で、先生からエピソードを交えてのお話がありました。

また、「自分の体験を話すのは恥ずかしい、でも人に話す勇気が欲しい。そうすることで自己を発見することができる。それと、いろいろな人に伝えることで自分も変わる。自分が悩んでいることをわかって欲しいとメッセージを送っている人に対しては一生懸命に話を聞いてあげて欲しい。頑張れと言ったり、比較をしたり、ああしなさい、こうしなさいというのは良

くない。その人を丸ごと受け入れるようにして欲しい。子供はきちんと学校に行かないといかないという価値観ではなく、それまで一生懸命生きてきたことを誉めてあげて欲しい」とのアドバイスがありました。

最後に、参加者より意見や感想を伺いました。皆さん同じような悩み苦しみを持っているようです。自分だけが苦しいと思いついては、悩みを共有し合うことで気持ちが軽くなつたとの感想が聞かれました。渡邊先生からは、気持ちを伝え合うのは簡単なようで難しい。失敗を恐れず気持ちが伝わっていないと思つたら伝え合う努力が必要であると、お話がありました。

今回の分科会で私は、「その人なりの思いをそのまま受け入れるように」との先生の言葉が印象に残り、内観との深いつながりを感じたひと時でした。

◆特集―自己発見まつり〜自分と出会う津軽の集い〜◆

## D分科会報告

講師 五十嵐 正氏  
講師 真栄城 輝明氏

D分科会は、岩手女子高等学校長の五十嵐先生とスクールカウンセラーの経験がある真栄城先生を囲んで、十一名の人数で行われました。

最初は、自己紹介と「どうしてこの分科会を選んできたか」ということを話してもらいました。参加された方々は、学校関係者、学校に通う子どもや姪子さんを持つ方々など学校教育に関わりのある人ばかりでした。悩みも、子どもの行動面、不登校、学校の対応など様々でした。講師の先生を中心にいろいろな見方や自分の心の持ち方などが出される形で進みました。

その中で、キーワードをあげると「子どもと向き合える時間・場作り」です。

学校は、会議でも職員室でも輪になって膝を交えて話し合えたらどうでしょう。合わせて、「子どもとのたまり場作り」をして、子どもを知る環境作りも大切です。子どもの良い所や知り得た情報を出し合い、理解しようとする中で、子どもの心は落ち着いていきます。

家庭では、親がゆとりを持ち、自己開示を通して、子どもが何でも話せる環境作りをする。そして、子どもが気持ち話を話せた時をのがさず、向かい合えることが大切です。

内観を学校教育に取り入れた岩手女子高校は、教師・生徒が自分を見つめる時間を持つことが問題を解決していくという予防的な手段を持っています。内観で、自分の心の声に耳を傾けることが大事なように、子どもの心に耳を傾け、キャッチしていききたいものです。

問題はすぐ解決しなくても、この分科会がよい出会い、つながりを作ってくれました。

(文責 佐々木 厚子)

◆特集―自己発見まつり―自分と出会う津軽の集い―◆

体験発表1

## 内観との出会い―悩みから解放されて―

S さ ん

私は十年以上前から過食症を患っています。イライラしたり、気持ちが不安定になると食べることに走ってしまうのです。甘い物ばかりが欲しくなり、量をコントロールできず気持ち悪くなっても食べ続けてしまいます。食べている時は気持ちが落ち着くのですが、その後はものすごい自己嫌悪に陥ります。本を読んで、この原因は親子関係に問題があることはわかっていたのですが、どうすることもできず今まで何度も繰り返ししてきました。

そして二つ目の病気、うつを三年前に発症しました。その時のキッカケは人間関係のトラブルと配属先が変わったことによる職場環境の変

化でした。医師との相性ってあると思うのですが、三カ所目の病院でやっときちんと私の話を聞いてくれ、薬を飲むことに抵抗があった私にうつはどんな病気か、そして薬を飲めば治ることを説明してくれる先生と出会いました。

その時は三カ月で職場復帰しましたが半年もたたないうちに再発。現在二度目の再発で休職中です。

もう薬での完治は無理だと考え、いろんなものを試しました。どれも治療にはならなかったのですが、うつになった一番の原因は父との関係に問題があることがわかったのです。それからいろいろな本を読んでいるうちに「内観」を知り興味を持ちました。でも、内観の方法や研修要領を見て、私にできるかとても不安でした。そこで弘前の竹中先生に電話したところ、大和の真栄城先生を紹介していただき、予約の電話を入れたのです。

内観に行く前に、カウンセラーと会う機会がありました（私は会社の医務室でカウンセリン



グも受けていました)。先生に内観についてどう思うか？そして父の言動でもイライラしていたので、父との関係について長年悩んでいることを話しました。そうしたら「内観へ行ってみることはいいと思う。でもその前に、言いたいことをお父さんにつづけてみては？」と言われ大変勇気のいることでしたがその晩に実行しました。過去のことに触れられたくない父はものすごく怒りました。私としては子供のころから辛い経験で心に深く傷を負ったこと、大変苦しかったことを理解してもらいたかったのですが、もうそれは無理であると諦めました。そして、父を恨み、無視し続けてきたことに非常に疲れていたのもう無視することは止めようとしたのです。

一回目の内観は十月下旬でした。最初の三日間はなかなか集中できなかつたり、こんな話をしたらどう思われるだろうと考えたり、差し障りのない話をしていたのですが、徐々にこの先生なら信頼できると感じ、今まで誰にも言

えなかつた小さい頃からの辛い経験をすべて聞いてもらいました。先生から「それは辛かつたですね」と言ってもらえて涙がポロポロ落ちてきました。それと同時に心がとても軽くなったのです。そして、内観することによって、不思議と父に対する恨みや憎しみの気持ちが小さくなり、育ててくれたことに感謝する気持ちまで湧いてきたのです。私は大変驚きました。ただし「お父さんはおそらくアルコール依存症という心の病ですね」と先生から言われたことに対しては納得できませんでした。

私の中のイメージは、朝から呑んでくれては仕事もせずにブラブラしている人というだけで、依存症とは思わなかつたのです。帰りに先生から「今度はご両親と来られるといいですね」と言われ、私もそれは感じていたのでいつか実現させようと思っていました。そして、とても清々しい気持ちで家路に着いたのでした。

それも束の間、私がいけない間に父がお酒を呑み母を責めたことを知りました。また恨みや憎

しみの気持ちが大きくなってしまい、もうどうしたらいいかわからなくなり、先生にメールで相談をしました。お返事をいただき、一日も早く三人で内観に行かなければと思い、まず母に話をしたら「行かない」との返事。何度頼んでもダメでした。そこで思い切って父に「私の治療のために一緒に行ってくれない？」と言ったら「いいよ」という意外な返事が返ってきたのです。それでやっと母も承知してくれて三人で行くことになりました。でも、今回行く本当の理由は「父の病気を理解し、本人に認めさせ、治すにはどうすればよいか考えること」で、騙して両親を連れて行くことになり、いったいどうなることだろうと前回とは違う不安でいっぱいでした。

二回目の内観は十一月中旬でした。案の定、三日間位までは一階から父の大きな怒鳴り声が聞こえ、連れて来たことを後悔し、私は内観に集中できませんでした。でもきつと神様がそうしてくれましたでしょう。その週はキャンセルし

た人がいて、私たちだけだったので最後まで居させていただき、先生には私たち親子のために全力投球していただきました。私と母は断酒会にも参加させていただき、父が依存症であることを百パーセント納得、そして父が悪いのではなくそうさせているのはお酒、お酒の恐ろしさを知りました。

父は不参加だったので、その間に内観のビデオを見せていただいたのですが、それでいかにこれまで家族に迷惑をかけてきたかがや々とわかり、反省したそうです。翌日には断酒会の方がわざわざ体験談を話しに来て下さり「もう一滴もお酒は呑まない」と父は皆の前で宣言しました。

最後の家族面接で、私はやっと先生に話したように両親にすべてを話し、どれほど辛い思いをしてきたかを理解してもらいました。そして、私の記憶には無かった優しい父がいたことを知り大変うれしく思いました。父は最後の夜に、仏壇の前を白い布をまとった女性が赤ちゃんを

抱いて通り過ぎて行くという神秘的な夢を見た  
そうです。今の父はもう別人です。

これまで、過食症やうつで大変苦しい思いを  
してきましたが、やっと心の掃除ができ、そし  
てこの体験を通して自分は成長できたと思いま  
す。死にたい死にたいと子供の頃から思ってい  
ましたが生きていて良かったです。両親が生きて  
いるうちに和解ができて本当に良かったです。  
死んでしまっていたら、きっと私は後悔し  
たことでしょう。

これからが私たち家族の再スタートです。ま  
た辛いことが起きるかもしれませんが、その時  
は目を背けず、きちんと向き合おうと思います。  
今回関わってくださった方々に大変感謝してお  
ります。

どうもありがとうございました。



岩木山をバックに講師の先生方と

体験発表②

## 夫と子どもに導かれて

熊谷祥子



その時はまだ、夫と、自分の問題と向き合う力が、私にはありませんでした。夫は飲酒をし、家族と一緒に食事をしません、そんな行動も相変わらずで、私は子どもと生きていくことで一杯でした。夫婦のことが影響したのか、息子がいじめられて学校に行けなくなったりと、子どもにもいろんな問題が起きました。

平成五年、三七才の時に、初めて、ひろさき親子内観研修所で集中内観を受けました。きっかけは、夫との不仲です。不満で一杯でした。もう、二人の子どもを連れて出ていこうと思いましたが、知人のすすめで、内観を行うことにしました。

初めての内観体験は、「していただいた」ことの多さに驚き、なんて私は幸せなんだろうと感じ、心が楽になる、自分が何をしたいかが見えてくる、輝くような体験でした。私が、まず、したかったことは、私を可愛がってくれたおばあちゃんが寝たきりだったので、恩返しをしたということでした。

四年後、高校三年生だった息子が、無免許運転で警察に検挙され停学になりました。とてもショックでした。何とかしなくてはと思い、二回目の集中内観を受けするために、富山県の北陸内観研修所に行きました。嫌がる夫と息子も連れて行きましたが、夫は半日、息子は翌朝に帰ってしまいました。集中内観を終えて、子どもに夫の悪口という毒を飲ませていたことに気づきました。夫のかわりに息子を頼りにし、私が息子をガンジガラメにしていたことにも気づきました。私が間違っていた、夫ともう一度やり直し、息子が安心して、親元を離れていくようにしなければと思いました。その後、息子は高

校を卒業し、県外に旅立っていききました。

それから、さらに四年の月日が過ぎましたが、夫の飲酒量は一向に減らず、途方にくれる思いでした。娘は酔っぱらいの父親を嫌い、避けるようになりました。弘前で三回目の集中内観を受けました。内観を続けることで、自分が「こうあるべきだ」と思っていたことが、それだけではなくいろんな選択肢があることが見えてきました。自分を固定していた枠が少しずつとれ、心が広く自由になり、生きていくのがとても楽になりました。夫には、温かい食事を用意して待ち、口うるさく言わないようにしました。

さらに夫の飲酒は続き、夫は不眠、食欲不振など体もぼろぼろでした。私も努力すればする程、自分が疲れてしまい、心の病気になりそうでした。また、父親をますます嫌いになる娘を見て、本当に申し訳なく思いました。

平成一七年一月に四回目の集中内観を奈良県の大和内観研修所で受けました。夫への内観で、夫はアルコール依存症という病気なんだけど、

私を一生懸命守ろうとしてきたことに、初めて気づきました。夫は本や物をたくさん集め、夫の部屋は足の踏み場もない程です、私は必死に片づけてきました。以前、内観した時には、そのことを夫に「して返したこと」だと思っていました。この内観で、夫はものを側におかないと不安なのだということに気づき、片づけたことは夫の大切なものを取り上げる「迷惑をかけたこと」だったのだとわかりました。

夫が生きてさえいてくれればいい、何も条件はいらないと思えました。そして夫は、昨年十一月から飲酒の治療を受け断酒しています。断酒して一年になります。私は、夫の病院受診に、仕事を休んで黙ってついて行きます。ただ横にいるだけです。最初は、週に一回、今は一カ月に一回、これからもずっと一緒に歩いていくつもりです。仕事中心に生きてきた私は、夫と一緒に病院に行かなければ、こんなに長く夫と二人だけで過ごす時がなかったのです。そんな私に、夫は長い間、じっと我慢してくれていたの

だと思いません。

夫は、今、私の実家のりんご畑の仕事を手伝って来ています。先週の日曜日、津軽に初雪が降った日も、夫と共に、リンゴの摘み取り作業をしました。酒を飲んでない夫と、同じ目的で作業をしていることが、うれしくて、私にとっては夢のようなことでした。りんごは細いつる一本で、雨にうたれ風に振り回されても落ちないで一生懸命生きています、このりんごの子どもたちがとても愛おしく思われました。娘も、今は県外で勤めています、帰ってくると父親と会話し、いたわるようになりました。

長い長い道のりでした。夫は、花が好きなので、居間一杯に花を並べています。以前は家族の居場所がないと不満でしたが、今は気にならなくなりました。

内観をすることで、自分の思うようにならないうことへの不安が気にならなくなったのです。これまでの私は不安に耐える力がなく、相手に不満を持ち、相手を変えようとしてきました。

相手は煩わしいだけで、変わってはくれませんが、相手を変えようとするのは、依存なのだとかかりました。私は待つことと、人にゆだねることが大の苦手です。でも、今の自分は夫の第一声を待つようにしています。夫が私に聞き辛いとを言っても、自己主張が大事、ありがたい、元氣な証拠と思えるようになりました。

夫が生きているうちに、ここまで自分がこられて本当に良かったと思います。

今、もし、子どものこと、夫のこと、家族のこと、職場の人間関係でとても悩んでいる方がいましたら、ピンチはチャンスです、あきらめないで下さい。一緒に生きて下さい。困難や、苦しみがあるから、自分を見つめ直し、不安に耐える力がつくのだと思います。

私は、夫と子どもに導かれ、内観と出会いました。相手の立場になって考えることで、不安、不満が少なくなりました。そして自分の枠が広がり、楽に生きられるようになりました。十年余り、行きつ戻りつ、のろのろではあります

が、よき内観の師に導かれ、内観の仲間を支えられ歩んできました。

みんな幸せに、楽に生きられるのだと思います。生きていく限り、悩みがなくなることはないのでしょうか、これからが新しい第一歩だと思っっているのです。これからも、仲間とともに、内観を続けていきたいと思っています。ありがとうございます。

最後に、私が集中内観を受けたのはいずれも年末年始です、年末年始にも関わらず集中内観を行っていただき、内観との出会いを導いてくださった、内観研修所長の真栄城輝明先生、長島正博先生、竹中哲子先生、そしてスタッフの皆様、深く感謝申し上げます。私達内観者のために、自らは大晦日も元旦もお休みになるとなく、早朝から夜遅くまで、お世話をしてくださっていることに、心より御礼申し上げます。



小野先生を囲んで

◆特集―自己発見まつり―自分と出会う津軽の集い―◆

講演を聞いて

## 「真の知己」をめぐる

―太宰研究家と臨床心理士の対話―

弘前大学名誉教授 小野正文氏

大和内観研修所長 真栄城輝明氏



今回の対話は八月に行われた、ひろさき親子内観研修所公開講座「太宰治をどう読むか」―太宰研究家と臨床心理士の対話―第二弾として行われました。

太宰研究家小野正文先生は、現在九十三才。旧制青森中学校、旧制弘前高校、東京大学で太宰治の後輩にあたり、太宰の弟礼治の友だちとして、太宰治とも親しく交流があった先生です。一回目の対話で、小野先生と真栄城先生は互いに感じるところがあり、対話後に手紙や名産

物の交換などなされたそうです。そして今回、二回目の対話を実現したのは、竹中先生の奔走と、「生きていたらやりましょう」とおっしゃった小野先生が、前夜の会合でお疲れのところをおしてお越しいただいたことによります。

小野先生は体調が万全でない中でも、持ち前のユーモアで会場を和ませ、太宰治の人と作品についてお話しくださいました。

太宰治は小学校卒業後、地元の高等小学校に一年間通いました。太宰治自身もいやいや通ったその高等小学校の国語の本の中で習ったのが『真の知己』という短編です。シテイウスとその友人の話ですが、この文章に触れたことが後の名作『走れメロス』を書くきっかけになったと小野先生は話されました。

竹中先生は、一回目の対話で「『真の知己』が載っている高等小学読本巻一を探している」という小野先生の思いを知り、奔走して探し出しました。「今日は太宰と一緒に読む気持ちで持ってきた」と、小野先生は慈しむようになで



ながらその古い読本を手にしていらつしやいました。

「待つ身と待たせる身」という難しい人間関係を太宰治は、この高等小学校時代の『真の知己』から学びとったのだそうです。

真栄城先生は太宰治に強い関心をお持ちということでしたが、太宰が薬物中毒で入院していた時の病院に、学生だった先生が入り浸っていたのだそうです。先生は、薬物依存があり、アルコールの飲み方も尋常ではなかった太宰治に、是非内観を受けさせたかったと、おっしゃっていました。また、「太宰治は、金木町の地主の家で十一人兄弟の九番目、六男として生まれました。父親は政治家、母親は病弱で、乳母に育てられ、両親の愛を得られなかった。自分自身の存在感と他者への信頼感が希薄だったために、それに飢えていた。太宰は書くこと、作品を残すことで自分の存在を示した」と解説してくださいました。

私は、太宰治の作品は数冊読んだことがある

程度でしたので、小野先生や真栄城先生のお話を聞いて、改めて作品を読み直してみようと思いました。

今回、小野先生は、津軽平野を流れる岩木川の治水に尽力したおじいさんの話やお母さんの思い出もお話ししてくださいました。また、会場から出された「今いじめによる自殺など起きているが、そういう子どもたちにメッセージを」という質問には、「人間というものは、永遠につながって生きている。死んでも生きても永遠とのつながり。そういう大切なものを粗末にはしてはいけない」とお答えになりました。

自分自身の存在感について悩み、人と人の絆をテーマに小説を書いた太宰治を巡って交わされた今回の対話でしたが、小野先生と真栄城先生、そして竹中先生がそれぞれに「大事な存在」として認め合い、それぞれの信頼に感応し合って行動して実現した対話であったと強く感じられました。

(文責 阿保周子)

## 参加者・講師・スタッフの感想

### 《自己発見まつりに初めて参加した方の感想》

薬剤師 長谷川 育子

### 発見！「まちかど保健室」

この秋からのNHKの教室がご縁で、竹中哲子先生にお誘いをいただいての参加でした。プログラムに「働き盛りのメンタルヘルス」の分科会があったことは、私にはうってつけでした。司会の須藤武行先生の名リードとスタッフの方々のお心遣いとで、立場の違う参加者もよく発言し有意義であったと感じています。

仕事柄、薬や身体の相談をよくおうけます。働き盛りの年代で、なかなか改善しない身体の痛みや消化器系の症状、皮膚のかゆみなどを繰り返し訴える方の中には、極度のストレスが背

景にある方が増えているという印象でした。

お話をうかがうと、心のキャパシティが一杯になってしまい、身体が痛みやつらさとして信号を送り、心の代弁者となっていると感じることがあります。自然の流れに逆らわず口を挟まず聴くこと、患者さまにシンクロしてしまわぬようにすること、それはそれで調剤の傍らにはエネルギーの要ることもありました。その二重構造の解決にヒントを求めています。

分科会の中では、職場におけるストレスが如何に多様であるか（良心と組織、人としての自分など）生の声を聴いて知ることとなりました。メンタルヘルスの専門医である巽信夫先生が語る人間味あふれるコメントは機知に富んで、温かく、大きく頷く参加者も多く見受けられました。先生は「組織の中には自己修正能力がある」と言われ、企業のメンタルヘルスに対する取り組みに変化の兆しが起こっていることを述べられました。具体的には組織内による相談役を設ける（人事に関係しない人物で、いわば保健

室のような」という表現もされました。また心理療法のひとつとして、内観を取り入れることで知恵がでてくる、本音を出すことでパワーがつく、背負い込みすぎを防ぎ「できないことは断ってよい」と思えるようになっていくと語って下さいました。

お話の輪の中で、ささやかな「まちかど保健室」としてあることは、それも開局薬剤師としての素敵な一面ではないかと思えました。とはいえそろそろ私自身の保健室探しも考えたいと思います。いつの日か内観をし終えて、空を見上げる自分を想像したりするこのごろです。



「太宰に会ったような気持です」  
と話す小野先生を囲んで

## 《講師の先生方からの感想》

巽 信夫

このたび津軽での「自己発見まつり」は竹中女史を中心とした方々による、長年の地域活動の着実な積み重ねがまさに開花したと思われる集いでした。参加者は、老若男女にわたり多彩でしたが、心の時代を象徴する関心の高さと確かな手ごたえに改めて感じ入りました。職場内の対人関係や、転職に伴う悩み、メンタルヘルス活動導入に向けての模索といった現代産業界の実情を反映する諸話題、更には思わぬ大病や家庭内葛藤に直面し、人知れぬ苦難の末、内観により光明を見出された報告等々、「生きるということ」を共通の関心事として会場はいつの間にか、旧知のように本音で語り合うという雰囲気にも包まれていました。地縁、血縁、恥縁を超えたネオコミュニティ時代を迎えつつある昨今、今回はまさに内観を媒体としたそのモデルを実感させていただく機会でもありました。

内観医学会には参加していても実際に内観を体験していないわたしが講師としてお話しさせていただき恐縮しております。「気持ち伝え合うことの大切さ」と題してお話しさせていただきましたが、参加されたみなさまの真剣なまなざしやうなずきを拝見し、少し伝わった気がいたしました。また分科会ではわたしも含めて思うことを表現し、またそれを参加された方々がそれぞれの仕方を受け止めてくれたように思います。たまたま出会えた皆様と作ることができた一回限りの貴重な体験でした。その意味でわたしを招いてくれた竹中先生、巽先生他講師の方々、スタッフの方々に感謝いたします。

わたしが学んだ大事なことは、「感謝」と「ゆるし」であったと思います。

### 素敵な感動「自分と出会う 津軽の集い」

五十嵐 正

科学万能、経済優先の中で「心の教育」が叫

ばれて久しい。本校においては心の教育の一貫として総合学習の時間に、「内観」の授業を実施している。素直に自分を見つめ、価値ある自分を知ることにより、自分自身を好きになり、人と自然に感謝できる人間を育てたい。そのために「内観」について教職員の研修や保護者会での講演も行った。生徒の中には初めの頃自分の過去を見たくない、親から何もしてもらったことはないなどとレポートに書いてくる者もいたが、授業が進むにつれ、最近では「一日の中でも嬉しいこと、感謝したこと、困らせたことなどたくさんあることに気づき、相手の存在の大切さや自分のよさもわかった」のように変容がみられる。

今回「自分と出会う 津軽の集い」に参加し、「学校における内観」について発表する機会をいただき感謝申し上げます。真栄城先生をはじめ、専門の先生方、内観の体験者にお会いし、「内観」が現代社会の抱えている多くの課題解決に有効であることを改めて知り、感激しまし

た。今後、学校運営に生かし、生徒・保護者・教師間により良い人間関係づくりに役立てたい。

### 本山 陽一

「週末はお天気が崩れるそうですから暖かい格好でおいでください。雪になるかもしれない」と竹中先生に脅かされて降り立った津軽の空は、きれいに晴れ渡り、気温も温暖でとても気持ちのいい二日間でした。空港に迎えに来て下さった平川さんが「この時期にこんなに晴れるのは珍しいんですよ」と教えてくださり、くつきり顔を見せた岩木山も歓迎してくれているようで、我々三人（巽、真栄城、本山）をいい気分にしてくれました。参加して下さった方には懐かしい顔もあり、講師の先生方もいつもと違った味があり、有意義で楽しい集まりでした。会場になったアソベの森は、建物、温泉、食事ともすばらしく、特にキノコ汁が絶品でした。屋上でみる三百六十度のパノラマも、岩木山、八甲田山等に囲まれて最高でした。また来たい

と心からそう思う気持ちのいい旅でした。

### 真栄城 輝明

もう何年前のことだろうか、八戸市民病院に招かれて講演した後、弘前にも立ち寄ったが、夏休みの最中であつたので、家族旅行とあいなつた。はじめての「ねぶた」は、見るだけのつもりであつたのが、気がつけば親子で「ねぶた」の列に加わっていた。以来、津軽が身近になつたように思う。身近と言え、津軽に来て沖繩語が通じるのにはびっくりした。たとえば、沖繩語で自分のことを「ワー」「ワン」と言うが、津軽でも「ワー」「ワ」と言うではないか。さらに、汝を津軽が「ナ」と言うのに対し、私の子どもの頃、祖母が祖父に向かって、「ナァ」と呼びかける場面が思い出される。そう、津軽の言葉は私に子どもの頃を思い出させるのである。今回、対談させていただいた小野正文先生（九三歳）は太宰研究家として高名であるが、私には敬慕する亡き祖父に対面したようで、懐

かしく、望外のひとときであった。最後は津軽弁で一言、「自己発見まつりだはんで、弘前さ行ったきゃ、岩木山アズマシくて、弘前はなんぼいどござば」

### 《参加者・スタッフの感想》

初めての短い体験でしたが、母から守られていたこと、母の許しがあったから伸び伸びと生きられたことを感じる事ができました。まだ自分には傲慢な思いが残っていると思います。また、また、内観に触れたいと思いました。

(秋田県大仙市 四〇代 女性)

このような「まつり」という形で垣根の低いものであれば、次回には友人に声をかけて参加したいと思います。小野先生のお話がとてもおもしろかったです。(青森市 四〇代 女性)

自分の人生の悩みを抱えながら前向きに考え、生きている方、心のきれいな方の集まりだと感じました。

(盛岡市 五〇代 女性)

久しぶりに内観を体験して自分の心のくせ、あかを少しづつふりおとしていかなければ……と

実感しています。今回、講師の先生方の色々な講演を聴いて、自分の中にも人をコントロール(指導)しようという気持ちがあることに気づきました。まずは、自分のあかをおとし、自分の心を豊かにしたいと思いました。体験発表はお二人ともすばらしかったです。とても貴重で有意義な時間を過ごさせていただきました。

(横手市 四〇代 女性)

「♪花は流れてどこどこ行くの 人は人として涙を流す……花として咲かせてあげたい♪」

懇親会のフィナーレに、沖繩出身の真栄城先生の提案で、参加者全員が手をつなぎ合い、輪を作りながら、「花」を歌いました。

一人ひとりが、心の中にある人間としての弱さ、愚かしさ、寂しさ悲しさ、そして温かさやかけがえのなさを再確認しながら、「花」の歌を通して、津軽の地での出会いを分かち合い、皆穏やかな笑顔で、あずましそうに歌う歌声は、冬間近の津軽の空に、遙かに響きわたっていました。

(スタッフ 菊地 公英)

## 「太宰治研究家」のはなし

大和内観研修所 真栄城 輝明

昨年の三月一〇日、絶版になっていた『太宰治をどう読むか』（未知谷）が復刻された。太宰論の古典とされるその本は、初版を出したのが一九六二年なので、じつに、四四年ぶりに姿を現したことになる。著者の小野正文氏は、今年の一月四日で九四歳を迎えられ、今なお太宰研究に余生を捧げる文化人である。昨年九月一日には津軽の文化発展に尽くしたという功績によって、陸奥新報社賞が贈られた。どうして筆者がその日を記憶しているかと言えば、ご縁を得てその前日にお会いしたからである。

初対面の小野氏の印象は、鮮烈であった。若輩の筆者をユーモアに溢れる精神ココロでもてなして

くれた。嬉しかった。たとえばこうだ。

小野 「私は幼少時代から病弱でね、痩せて青白かったので級友たちにユーレーと呼ばれてかわられていた。徴兵検査では“丁種不合格”だった。その私が九三歳まで生きている」

筆者 「月並みな質問ですが、長生きの秘訣って何でしょうか？」

小野 「怠けることですね。何事も必死にならず、ほどほどがいい。私は昼寝が趣味だね」

太宰に文章の弟子だと言わせた元校長先生は、オシャレなベレー帽を右手に抱えてそう言った。筆者 「ステキな帽子ですね」

小野 「イイでしょう、これ、私のボケボウシ。一事が万事この調子である。昼寝の前に食事をこ一緒にしたときのことである。ウエイトレスとの会話にもユーモアを忘れなかった。

女給 「ご注文は何にしましょうか？」

小野 「昼寝の時間なので早くて美味しいもの、そうハヤシライスがいい、それください」

ひとときをご一緒して思ったことであるが、  
どうやら、長生きの秘訣はユーモア精神にある  
と見た。一緒にいる人だけでなく、自分自身も  
愉しんで、たちまちその場を和んだ場に変えて  
しまうあたりは、「言葉の魔術師」だ。

東京帝国大学の法学部を出たあと、津軽へ戻  
って教壇に立った小野先生の教え子は数多い。

お笑い芸人として活躍する伊奈かつぺい氏も  
その一人だ。氏曰く、「弘前南高校二年生のとき  
修学旅行で奈良へ行ったのはよいが、何を見た  
のか全部忘れてしまった。ただ、夜の自由行動  
の前に生徒指導の先生が『観光客がたくさんく  
るところは危ない人も多いから因縁をつけられ  
たり、田舎の学校からきたと馬鹿にされないよ  
うに』と話しているとき、小野先生が脇の柱に  
よりかかったまま『ならずものといえますから』  
と一言、あの駄洒落だけが今も耳に残っている」  
とのこと。そんな話を聴くと、改めてユーモア  
の威力を痛感させられる。

その小野氏が津軽で開催される自己発見まつ  
りで太宰の想いを語ってくれるというので、  
筆者は日程を調整して、心待ちにしていた。

その日の講演では、友情を讃えた名作「走れ  
メロス」がテーマになっていた。あらすじは教  
科書にも掲載されてよく知られているので、こ  
こに紹介するのは控えるが、名もなき牧人メロ  
スと石工・セリヌンティヌスの友情、すなわち  
『真の知己』をめぐる物語である。

ところが、その日、小野先生は体調を悪くし  
て、出席が危ぶまれる事態となった。前の晩に  
教え子たちの同窓会に招かれ、お疲れになった  
のであろう、起床の時間なのにめまいがして起  
きあがれる状態ではなかったという。それでも、  
「今日の約束は、何としても守らなければと、運  
転手を頼んで来ました」と青白い表情で会場に  
入ってこられたとき、太宰の理想とする勇者メ  
ロスの姿がそこにあった。まさに「真の知己」  
を身をもって示してくれたようであった。



## 心はざいじつ (第二回)

### 心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

#### 自分を変えたい

三十一才ホテルマン。勤続十年。三年間フロントをした後で、一年前より経理に異動。昔から知っている先輩の上司から厳しく経理のことで指導されてから不安が強くなる。半年前から手の震えで字が書けなくなり、神経内科で書癪と言われた。βブロッカーで治療するも良くならず、精神科を紹介され受診したところ、社会不安障害の診断でSSRI(抗うつ剤)を処方される。飲むと吐き気がひどくなり上司に相談したところ、当院を紹介される。

四年前に父を亡くしたが、それまでは仕事の

合間を見て父の畑の手伝いをしていた。経理に移ってから本来の自分がなくなつて、イライラ。同じ頃、妻の実家の隣に家を新築。妻の実家への気兼ねや三十年ローンにも不安がある。自分はいつも人間関係がうまくいかない、兄弟とも疎遠になつている、との自責感もある。先輩にいじめられて仕事を辞めたいと思つている弱い自分を何とか変えたいと受診。

「先輩との人間関係があまり良くなって、この一年悩んでいる。自分が病院に通うようになって、相手も折れて少し態度を変えた。元々友人のような先輩。元の関係になれたらなと思つている」

『具体的に何をどうしたいですか』

「今は上司と喋らない。仕事で聞かないといけないことでも聞けない。それでも少しは話ができるようになってる」

『今はどうやって話せるようになってますか』

「普段、避けてしまうけど、今その人と、仕事

以外の部分でも話ができる」

『どうやって』

「上司から気を遣ってくれるから、話せる」

『先輩の上司とどんなことが話したい』

「……ない、……自分からはない」

『なかなか言えないね。緊張して。でも向こうからも気を遣って話しかけてきているので、こちらからも言いたいことを言いましょう。ここで練習しましょう。相手が目の前の椅子に座っていると思って話しかけてください』

エンプティチエア（空の椅子）

本人「……昔よく飲みに行ったり、遊びに行ったり、仕事で意見を言い合いました。でもこの一年間は経理に移って、仕事もわからないことがあって、……でも、あの……、入ってすぐに、自分のことを試したのか、落ち込んだ時に限って、『次の異動先を考えておけよ』とか、『ホテル従業員何百人いる中で、一部のできる人間がホテルを支えているけど、お前はダメ人間の方

だ』と、給料泥棒みたいなことを言われると何も言えない。（涙）……」

治療者（いいですよ、もつと言ってください）

本人「メモを取る時間くらい与えてくれても良かったんじゃないですか。一年間いろいろありすぎて悩み続けて、でも最近やっと自分のことをあなたに言えたことが良かったと思うし、そういう場を作ってくれて、折れてくれたことに感謝しています。時間がかかるかもしれないけど、十年間、弟みたいにしてくれた。今後もやっていきたいと思う。（泣く）」

治療者（それでは向こうの椅子に座って、先輩の立場から返事してください）

先輩（そっちの心の中までは全部知らなくて、済まないと思っている……）

治療者（先輩が謝ってくれました。向こうの椅子の自分に戻って）

本人「昔みたいになれるかわからないけど、自分も努力しますので頑張りましょう（笑顔）」

## エンブティチエア終了

『今あなたは、これまで口にできなかった思いを話しましたね。自分がされて嫌だったことをきちんと言議できて良かったですね。その自分がして貰ったことの感謝まで、ちゃんと相手に伝えていきます。こんなに苦しい思いをしているのに、相手からして貰っていることをきちんと言認めて、感謝できるのは素晴らしいですね』

「はい（笑顔）」

『気持ちの通じ合った友人同士なんです。表面的には対立したりしても、これまで仲良くしてきた関係があるから、いつでもまた仲良くされる。これからもそうでしょうね』

「はい。ありがとうございます（笑顔）」

『十年間仕事で頑張つてこられて、こんなにうまくいっているのに、自分を変えたいと言う。しかし、本当に変える必要がありますかね』

（刑事コロンボ風に頭をかしげる）

「そうですね、考えてみます（苦笑）」

## 二週間後

「前回、上司の本音がわかって、前のように接しようとしていたのが感じられて、以前に比べて悩むことも減りました。仕事に対しても今までだったら、持っている仕事も自分で抱えてしまっていた。上司は、単純作業は下の者に振り分けてやらせろ、と言うつもりだったみたいで、確かにそうだった。今は仕事も少しずつ頼まれるようになって充実しています。明るくなったと言われます（笑顔）」

仕事のストレス、対人関係のストレスに起因する不安を伴う適応障害と診断。薬物治療よりは心のみほぐしが必要と考えました。クライエントは心の支えの父親が亡くなり、自宅新築で世話になっていて妻の実家への遠慮があり、部署異動で慣れない仕事に取り組むことになった。ストレスも大きい。加えて、親しかった先輩が上司になった途端に命令口調で怒るようにな

ったショックから、対人恐怖を覚えるようになり振戦（ふるえ）が始まりました。そこには先輩（上司）への甘えから、厳しい指導に心の中で反発し、もつとやさしくして欲しいという気持ちがかがわれます。その思いを表現して貰うために、エンプティチャエテクニクで上司と対話。

エンプティチャエでは、自分の思いをぶちまけてカタルシス効果を引き出すことも目的ですが、相手の立場から自分を見るというロールリバーサル（役割交替）効果があり、内観と通じる部分があります。ですからアサーション（自己主張）して発散するよりへして貰ったこと、〈迷惑かけたこと〉に気づいて貰うと、怒りが一瞬にして感謝に変わる。そういう劇的な効果が引き起こされます。文章化すると短いようですが、実際には長い時間の対話がありました。そして最後にリフレーミング（言い換え）。最初「自分は対人関係が苦手で、うまくやれない。

だから自分を変えたい」それがクライエントのニーズでした。「そうですね、変わるお手伝いをさせてください」というアプローチを取ることもありますが、ここではそうしませんでした。厳しい環境のホテル業界で十年間も頑張ってきた、見込まれて仕事を与えられて、先輩とも仲良く楽しく過ごしてきた九年間があります。とても対人関係が苦手だという主張を呑むわけにはいきません。ですから『こんなに上手にやれている。むしろ対人関係はお上手じゃないですか』とリフレーミング。コロソポ風ジェスチャーで『変える必要がありますか』と投げかけて終わりました。

自信を持って、好意的に先輩を見るようになると、これまでと違った関係がそこには待っていました。二週間後、すっかり元気になって開口一番「仕事は順調です」と笑顔で報告したクライエントからは「自分を変えた」という自信が伝わってきました。手の震えも消えました。

## 春は必ず来る

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

昨年、瞑想の森は開設二五周年を迎え、記念発行の「季刊内観」特集号に、沢山のご寄稿をいただきました。これは、その中からの一文です。

■ M・Y (会社員)

『家には自由がない』『父さんの考えが全て正しいとは限らない』『お母さんが可哀想』…

「なに！何を言っているか」「もう一度言ってみろ…この野郎」

息子とこのような言い合いを何度繰り返したのか。時には愛のムチをもって息子の頭髮を切る、殴る、蹴る、叩く等、厳しく力で押さえつける度に悶

着が増し、子供は私から離れ遠ざかっていきました。この場面を長女は幼い頃から何度目にしたことだろう。学校内外での喫煙・授業放棄・自宅謹慎・盗み・家出等々…ついに車の当て逃げが発覚し、被害者宅へのお詫びを終えて帰宅してから、内観をお願いしようとした。電話申し込みのその時、清水志津子先生から「息子さんだけでなく、お父さんお母さんも一緒にの方が良いと思いますよ」と言われ、「えっ、親もですか」と、本心慌てました。そして息子と二人ですぐ集中内観に参加させていただきました。最初は気づきませんでした。蝉や鳥の鳴き声のする静かな森でした。まさに、瞑想の森の一週間の内観研修で、多くの涙を流しました。思えば私の方こそ、子供達よりも大きな過ちを繰り返してきた人生です。息子ではなく、親の私が内観すべきだったことを知りました。どうして子供達と同じ目線で、ものを見たり考えたり話し合ったり笑ったりすることに気づかなかったのだらうか。今となつては、最初から子供達の方が私よりずっと大人だったんだと思います。また、苦しく切なかつたであ

るうに、長い間今日までよく私を支えてくれたと心  
の中で妻に感謝しております。

わが家には、季節を問わず大小の台風や竜巻が八  
年も荒れ狂いました。長い長い八年でした。これが  
内観させていただいたお陰で、怒号の家から笑い声  
の聞こえる家に戻りました。人間の笑い声ってなん  
と素晴らしいのだろう。

今、息子達もそれぞれに成長し、職務に励み、配  
偶者が授かりそれぞれ一人の子持ちとなり、遊びに  
来る度に家族皆笑顔で語り、笑顔で飲み、その周り  
では孫達が騒ぎ、台所からは女性の声が聞こえ、喜  
びを囁み締めております。

蝉しきり鳴く平成三年八月一七日、七日間の内観  
研修を終え、皆笑顔に変わった仲間と喜び合い、先  
生方にお礼を申し上げお別れのその時、研修所の玄  
関前で息子と二人で柳田鶴声先生から「春は必ず来  
る。これからは親子二人でゆっくりお酒でも飲みな  
さい」と論じていただいたお言葉が、今も耳に残り  
ます。先生の偉大なご足跡と不滅のご遺徳を偲びつ  
つ、心よりご冥福をお祈り申し上げます。

内観の前後の拙作短歌であります。

「ノックせよ」「名前をなれの」と貼り紙し

残暑を吾子は終日籠もる

君死なば幾人君のために泣く

論し論して明け方となる

後の世は「子などいらぬ」と妻は言う

いつまでもいつまでも耳に残りぬ

子のためと打ちたることも罪と知る

内観五日目ひぐらし止まず

困難を幾つ越えしや娘は二十歳

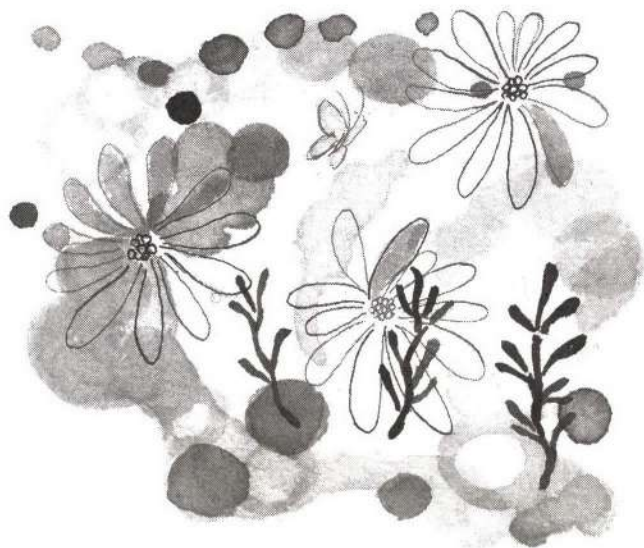
寮母となりて喜び語る

# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(95)

内観を發明した吉本伊信という方の言葉は易しい表現で内観の深い真実を指差しています。面接者に対して「自分で先生になつたらあきまへん。先生はサキにナマけるて書きまんね」と言われます。だからI先生は、生徒様の懺悔を尊い宝物として押し戴きます。また「嘘や盗みのない人はあきまへんな」という言葉もあります。嘘や盗みの捜せない人の内観は浅い、という事です。I先生は生徒に嘘と盗みを必ず調べてもらいます。そして二種類の驚きを感じます。

ひとつは、出るは出るはという驚き、もうひとつは見えない盗みへの洞察の深さです。負うた子に教えられるのが、この見えない盗みの発掘です。たびたびうならされました。そしてその発掘がその生徒の幸福に直結するのも驚きです。

嘘と盗みは、母に対して、父に対して、兄に対して、先生に対して、友人に対してなどこれまでかわりのあつた人々に対



して調べたあとで調べるようにしています。

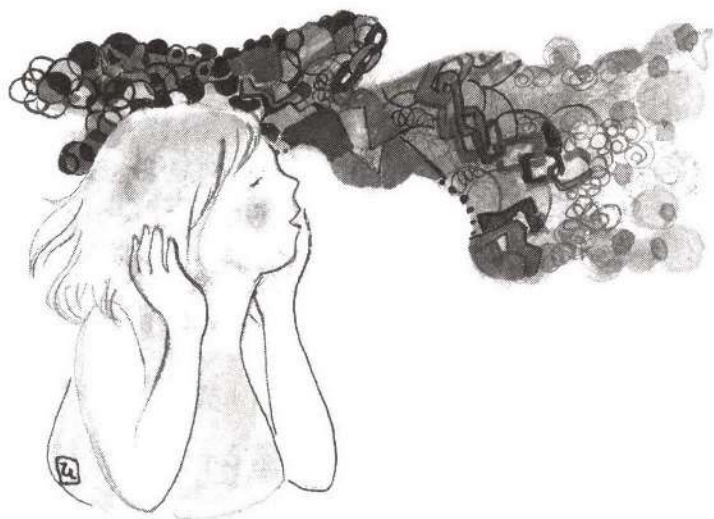
M美の悩みは、家庭の不和でした。こんな家にもう住みたくない。夫婦喧嘩に明け暮れる父母、毒づき反抗する兄。騒然とした中で部屋に閉じこもっている自分。もう嫌だ！

内観をしていくと、父母からも兄からも、いろいろ親切に暖かく接してもらったことが具体的に思い出されました。それを当然だと思つて感謝していなかった自分。父母の喧嘩も兄の反抗も、一時的なもので、よく調べると自分が原因で騒ぎになっていることが多い。家族からいつも離れて、何もしようとしていなかった自分。そして嘘と盗みの調べです。

M美は見えない盗みを発掘しました。「私は、母の幸せを盗みました。父の幸せも盗みました。そして兄の幸せも盗んでいました」周りの全ての方々の幸せ泥棒であった自分が浮かびあがりました。その思いの底から、吹き上がってくる幸福感を感じたそうです。M美は「今のこの幸せを毎日意識し、心に刻みながら生きていきたい」と書き残しました。

内観は、幸福への道。I先生の思いです。

(筆者は元高校教師)





## 第十六回心のシンポジウム

竹子会 梶原 行子

心のシンポジウムの開催は過去十五回を数えます。やすら樹一〇一号でお知らせした十六回目になる今回は、和歌山内観研修所の全面的サポートをいただきながらも初めて竹子会が中心になって開きました。昨年三月に松野威氏から提案があり四月に会場予約、半年後に開催という少人数の素人集団には少々厳しいスケジュールでしたが、案内ポスターやチラシ作成・後援名義依頼や口コミ宣伝その他、竹子会のそれぞれのメンバーがそれぞれの力を出しあい、時間を融通しあつて作業を続けました。

今回のテーマは「楽しい食育と家庭の心づくり」すなわち、「食」と「心」のコラボレーション



ヨンとし、二人の講師の話に続き藤浪和子先生を交えたディスカッションを設定しました。前回までは石井光先生はじめ錚々たる方々が講演くださった心のシンポジウムですが、内観をより多くの方々の身近なものにする試みとして、日常出会う地元の者が自前で行なうというのが今回のコンセプトでした。

「食」の話は長年EMを活用した無農薬有機栽培に取り組んでおられる園井信雄氏にお願いし、「心」は私が担当することになりました。内観の経験が少なく内観指導者でもない者が大それたことを引き受けたと、逡巡とした思いを

引きずりながら当日を迎えました。

素人の私がお伝えできる話は内観研修所の先生方の内観に対する情熱と私自身の内観体験だけですから、タイトルは「内観：この不思議な世界」として次のようなことを話しました。

①内観中は面接者の先生方の心尽くしの食事をいただき、恐れ多くも吉本先生が「内観者は菩薩様」と言われた通りの扱いを受け、食生活の理想および人に接する究極の姿が示される。

②私が内観を体験して得たことは、

・行き詰まっていた論文が視点を変えることにより書けた、リストラ時にも発想を転換して資格習得とボランティア活動に頭を切り替えた。

・家族二人が亡くなったときは事実に向き合うことにより喪の作業がスムーズに進み、どうにか心の平安を取り戻すことができた。

・主人の闘病中、手のかからないのいいことに長女をかまっただけでなかったことに内観で気づき、昔のことながら大いに反省した。

・内観で思い出したことを数分にまとめて面接者に話すという行為は脳科学者が主張する前頭野活性化に最適であることに気づいた。

・内観により呼び起こされた創作意欲が前向き思考につながり自己確立の希望が湧いてきた。：こんな不思議なサプライズに出合う内観の世界を体験なさいませんか。

以上のような内容ですが外的外れでないことを祈ります。拙い話を聴衆の方々は本当に真剣に聞いてくださいました。会場はほぼ満席、アンケートも七八パーセントを回収できました。

初めての試みを手探り状態で行ないましたが竹子会の皆が協力して一つのことを成し遂げる快感を味わうことができました。藤浪先生ご一家・スタッフお互い・そして聴衆の皆様その他ご協力いただいた全ての人に感謝いたします。

今後も、秋はシンポジウムの季節ということに定着させるように今年の準備を始めます。