

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

103

2007 MAY.

特集・第18回内観療法ワークショップ



発行 自己発見の会



おとなは、だれも、はじめは子どもだった。
しかし、そのことを忘れずにいるおとなは、
いくらいもない。

サン・テグジュペリ

※作家 (1900-1944)

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。

介護と内観

北陸メンタルヘルス研究所 草野 亮

一、分科会から

出席者二二名で、内訳は看護師五名、介護士五名、介護施設長三名、家族四名、その他五名であった。

認知症の介護を家族の立場からなさった方の発言が多くあった。介護施設デイサービスの経営者の方は「私は老人病院勤務を長く続け、介護の専門職として多くの患者さんの介護をしてきました。しかし、身内の介護はできませんでした。心情的に冷静に温かい気持ちで二四時間関わることは非常に困難でした」と述べられた。他の勤務介護士の方も「職業としては認知症の介護を自分なりに専門職としての対応ができていると思いますが、肉親の介護となります



と非常に困難です」という述懐があった。これに對して同感であり自分も同じ経験をしたという発言が数人から聞かれた。ある看護系の教員は「父がいま母の介護で限界にきています。施設に入れることはとても可哀想に思えてできない。父は母の尊厳を自分が守るという気持ちでいっばいです。信頼の置ける方に短時間お願いしてでも自分が看たいと思つています」と発言した。それに対して、介護職の側から「認知症の肉親とは二四時間離れることができないので、自分の時間が無い。心身の負担が強い。そんな状況でいつもやさしく接することは至難のことと思われます」と感想を述べられた。「第三者である専門の施設に任せられるのも一方法です。患者さんにとってはその方が良い場合もあるのではないでしょうか」との助言もあった。重いリュウマチを患っている夫

を看ている家族は、心身ともに大変なご苦労の様子を披露された。介護の苦勞に悩んでいる方からはこの会に参加して、「自分の思いを理解してもらえる方達に聞いていただいで本當によかった。気持ちも楽になった」と述べられ、心の癒しの場になったものと思われた。

さらに、介護専門職の立場から、「回想法を体験することによって、認知症の患者さんが今までに歩いて来られた人生に思いをいたし、その方への見方、関わりに敬意をもって介護させていただくことができるようになった。介護は重労働であり大変なストレスでもあるが、介護者が内観を行うことにより一人一人の高齢者の人生を思い、日常の接し方に敬意をもってあたることができるようになる」などの効用について複数の感想があった。

筆者からは認知症のメカニズムや内観を取り入れた回想法、さらに介護の問題性などの説明を行った。

分科会全体としては活発に意見交換が行われ、

予定の時間を超過した程であり、今後さらに高齢化社会に入る状況から、この介護の問題は避けて通れない切実感がうかがわれたのであった。

二、介護の問題性

1 介護者の立場から

介護者の介護ストレスは大きい。(A) 毎日の生活のなかで介護者のやらなければならないことが多すぎて、手に負えなくなってしまうという「量的介護負荷」と、(B) 介護者に心理的な緊張や圧迫を強いる状況や、介護者が対応に苦慮する状況の「質的介護負荷」がある。

(C) 介護者と周囲の人たちの間にトラブルや感情の軋轢が生じている状況すなわち「対人的負荷」もある。認知症のある場合、その負荷は増大し、身体介護のおおよそ二倍かそれ以上にもなるという。

介護者の受け止め方について、基本的には介護者と当事者との人間的関係が重要なファクターを占める。人間的関係がわると患者の精神症状の発現頻度が高い。精神症状と介護困難の

双方が互いに増大させる。介護場面での悪循環といえる。介護者にとって悩みの相談相手の有無によって介護負担が変わってくる。介護者のうつ状態は五五%にもみられるという。うつ状態と主観的健康度とは密接に関係があり、これが介護の破綻の引き金になる。

2 当事者の問題から

感謝の気持ちが表示されない、あるいはもたないことが多い。「すまないね」・「ありがとう」というコトバがあれば救われるが、それがない。ときには介護者に対して被害的な感情をもつ。

三、内観の効用

1 介護者から

認知症患者を見る目の変化が起こる。彼らは認知症というハンディキャップをもちながらも、そのなかで生きようと一生懸命に努力している姿、あるいはそれで困惑している姿である。彼らの生き方を知り、そのところに沿って援助し指導することが、ケアの主旨であるが、介護

者の内観体験が有効である。

介護者の受け止め方は、基本的には当事者と介護者との人間的関係に由来する。人間的関係がわるいと当事者の精神症状の発現頻度が高い。それが介護場面での悪循環となると破綻する。介護者の悩みを聞いてあげる。相談相手の有無により介護負担が異なる。いっしょに悩む第三者がいるだけでも負担は軽減する。共感的態度が必要といえる。

2 当事者の場合

認知症では、情意が鈍り、自我が希薄となっていくが、過去の回想は感動を呼び、脳機能の刺激となる。脳の廃用萎縮の予防といえる。安心・安定・安住している中での安堵感が出現する。話を聴いてくれる介護者に親しい人間関係ができる。感謝の念が出現する。

人間の脳は右側が感性を、左側が論理を主に司っているが、特に右側を使う趣味をもった人は、高齢者でもかくしゃくとした人が多い。物事に対する好奇心や意欲を高めることにつな

がり、社会への関心を失わせないという報告がある。俳句などは左脳の働きのようであるが、主体は右脳のインスピレーションの領域で、ここでひらめき感動したことが言葉になっていく。内観も感動的で、過去の情景が目の前に思い出されるのは右脳機能であり、それを面接の際に言葉で表現する。

四、内観的回想法の効用

筆者らは集団で行う回想法を行っているが、それに内観を加味して行っている。高齢者にとっては、自分自身の人生を振り返り、楽しい一時を得る。他の人々と語り合うことで、その楽しい気持ちはより確かなものとなって共有されていく。この方法は、人と人を結びつけかけとなる。特に認知症の方は、記憶障害を有し、時間や場所や人間関係のつながりを確認できずに存在不安に陥り易い。回想法によって共有体験をもち、気持ちが触れ合う楽しい一時を得るの
で落ち着いた気分になる。

内観を加味した回想法により、情意面の変化

がみられ、自信や幸福感、感謝の念などが出現するのが観察される。回想法に内観的効果が加わったものと推察することができる。周囲に感謝して臨終を迎えるデス・エデュケーションとしての役割を、私どもは今後期待したいと考えている。

介護者側にとっては、このミーティングに出席することによって高齢者一人一人の歩んできた人生を知ることができる。生活歴から個別ケアを実践するための重要な情報を得ることができる。また、介護者のコミュニケーション能力を高めることができる。高齢者の人生から「これまでどのように生きてきたか」、「これからどのように生きていきたいのか」を理解し、自分自身のものとしても学ぶことができる。さらに、介護者はオムツ交換などの業務が中心で、張り合いがなく燃えつき症候群になりやすい。当事者の人生に触れることによって、その人に対する人間味や尊敬を感じ、この介護という仕事にやり甲斐をもつようになる。

五、ある事例から

一〇〇歳の男性の内観的回想法を紹介する。大腸ガンの手術後の状態で、人工肛門をつけている。我が強く、わが道を行くというタイプである。他人への思いやりが少なく、このため夫婦不和となり、妻より家を追い出された。老人病院に入院して、内観を加味した回想法を施行された。

最初は、内観に対して拒否的であったが、次第に感謝や他人への思いやりが醸成されていった。後半に近い時期には、母に対して「してもらったこと」は「世話ばかりかけた。何でもかんでも大きな世話だったな」と具体的に述懐するようになる。「して返したこと」には、「母に世話をかけないようにと弟妹のお守りをした」(六人兄弟の長男であった)。「迷惑をかけたこと」は「あんまり沢山あるのでどれをいったらよいかと思って。迷惑のかけっぱなしで……」
というようになる。

夫婦不和の妻に対しても、「世話になったこ

とは沢山ある。おれのようなところによく嫁に来てくれた。長生きさせてくれた。畠で自家野菜をつくり、ガンにならないように健康食を食べさせてくれた。同年齢の友達はみんな死んでしまった」という。「して返したこと」は「元気な時は、家の仕事や畠もした。病気になるからできなくなったから、迷惑にならないようにと思っている。家にいると邪魔だから、外に散歩にでたり、図書館で時間をつぶしたりしていた」。「迷惑をかけたことはないと思うが、考えてみれば、いやな思いをさせたからケンカ別れをしたのかも知れない。人工肛門になってから、彼女が朝と晩ウンコを取ってくれた。ふくれて爆発して、クソだらけになった」と述べた。

わが道一筋に生きてきた頑固な明治男といわれ、まったく他人の迷惑など無視してきた人が、そのような言葉を述べるのは意外なことであったという。

◆特集―第18回内観療法ワークショップ◆

日常の中の内観

富山市 山本征彦

内観療法ワークショップ準備委員会で分科会の一つの担当に指名された時、思い浮かんできたテーマはやはり、毎日の自分の平凡な生活の中で活かされる内観こそが、本来の目的ではないだろうか、ということ、このようなテーマにさせていただきます。

このような内観療法ワークショップや、自己発見まつり等の同じ志の人が集う場合は、それだけで全体のモチベーションが上昇しているの、自分のホームグラウンドよりは内観的レベルは上がっているはず。キリスト教など宗教や色々の集会は、その思いを上げてレベルアップのために集うのと同様だと思います。その集いで実行できても、自分の日常生活にもどった時、



どれだけ活かしていけるかが問われているわけです。ですから内観でも日常内観が重要であり、実践・継続して、内観的思考システムを自分の心の中に定着させ

ていかないと、先にいって、とんでもなく大きな違いになっていくと思います。自らの気持ちのブレの振幅をいかに中庸の小さなレンジに安定させていけるようになるかということが、私たちの命題ではないでしょうか。心の懐が深く、少々のことでは動揺しない自分になりたい。たとえ動揺しても、元へもどる復元力を培っていけば、天国と地獄の間を往復しないで平静な心、穏やかな、ありがたい時間が増えてくるはず。それが、私たちがとって一番幸せなことではないでしょうか。しかし、ここまで思い至ったり、少しずつでもできるようになっていけるようになるには長い時間と紆余曲折が随分ありました。

四〇過ぎまで自分では人並みで、それなりの苦勞もしてきたつもりでしたが、とんでもないことが待っていたとは思ってもありませんでした。しかし、それはいきなりに勃発したわけではなく、自分では知らない間に長く静かに、マグマを段々と貯めこんでいったのだと、今ならわかるのですが、その頃は全く気づきませんでした。私共の次女が中三で不登校という形で姿を現わしたので。そういう目に見える状態になった時、そういえば小さい頃から落ち着きがなく、根気もなく集団行動が苦手で長続きしないなどいろいろシグナルを出していたのだとわかりました。結局、それぞれのシグナルに人・物・お金を頼り、対症療法的な対応しかしていず、この子はなんでこうなんだろうという目で見て、一見、寄り添っているようで実はそうではなかったのです。まさか私共夫婦の姿が次女に映し出されただけとは思ってもいませんでした。それと同時に、四〇過ぎてからはまると怖いと言われているように、私の邪心から生じた業

して得したいという心から生じた経済問題（マシオン投機）、家内の父の老人介護が同時に発生しました。これらがモグラたたきのようにどれかが少し鎮静化すると他が浮上し、長く辛い時期が続きました。「石の上にも三年」と言われているように、三年頑張ればなんとかしてもらえると思っていました。長島先生に「治すには、そうなった時間と同じ時間がかかりますと言われ、そういうものだ」と認識ができてから、更に腹を据えて本腰を入れて粘り強く、あきらめないで対処していくしかない」と心に誓いました。それからは、現実にあけられて心が深く沈んだ時、たくさんの内観の録音テープや関係書物、特に内観体験集にどれだけ慰められたかわかりません。なかでも合掌園の水野秀法さんの編でした。私と同じ経済問題で悩まれ、苦しまれ、そこから脱出して素晴らしい境地へ進化していたことが大きな励みになりました。経済問題が内観という地味な手法で解決していけると

はとも思えませんでした。自分に起きた全てのことは、ラッキー・アンラッキーではなく、必然で生じたこと、そして自分を厳しく見つめていくことよって必ず解決できること、たとえ時間がかかっても不可能としか思えないことでもあきらめないこと、あきらめたらその時、不可能が決定的になることがわかってきました。

幸い夫婦二人とも、それぞれの責任で起こした厳しい現実には「なんて馬鹿だった」と深く反省し、なんとしてでも石にかじりついてでも、この現状を少しずつでも改善していくために、自分たちでできることは地道な努力を継続してゆくしかないという覚悟を決めました。

二人の少し時期がずれた集中内観が終了した後、まずは形から入るべく、内観のための立派な屏風を発注し、朝、互いに面接者となって日常内観を始めました。これを牛歩ながらも継続しようと、調べる期間を段々短縮して、内容も前回と異なることを調べ、自分と問題のある人を繰り返し調べる等、マンネリにならないよう

に変化をつけて調べるように心がけました。続けることによって生活の中に内観が定着し、自分一人ではとてもここまで続けることができたかは疑問で、互いに余計なことを考える余地がなく、ただ続けるしかない状況に追い込まれたこと、内観者と面接者を交代でできる人が一番身近にいてくれたことが大きかったです。

そうする内に家族の歴史が克明に調べられ、その時の場面が鮮明によみがえり、記念写真がととても薄っぺらいことに思えてほとんど撮らなくなりました。子育てにしても、親の考えを子どもに押し付けて、本人が何を思い、どうしたかという自主性をほとんど育んでいなかったこと、スキーやキャンプにしても、前準備・後始末を全部親がしてしまい、おいしい所楽しい所だけを共有しただけで、つらいこと、いやなこと、たとえ時間がかかっても不完全でも、口出ししないで見守る姿勢に欠けていたことがはっきりしてきました。

一連の流れを始めから終わりまで全部共有し

てこそ大きな意義があり、楽しいことを共有することは簡単だが、それは将来生きてくること
があまりなく、むしろマイナスで、そこからは
当たり前で感謝が生まれてくるはずもなく、か
えって辛いこと、苦しいことをやり遂げられる
ように我慢強く励まし見守ること「あなたはど
うしたいの」という姿勢がいかに大切だったか
が、やっとわかってきました。

そうしている間も、どちらかが落ち込むと他
が引き上げるシーソーが続きましたが、次第に
私の方があまり沈まなくなり、家内が沈んでも
その程度は少しずつ軽くなってきました。そ
れは直線的ではなく、下がったり上がったりの
小さな振幅を繰り返しながらのグレードアップ
でした。やはり「継続は力なり」で、厳しい自
分の置かれた状況の中で平常心を養っていか
ない限りいつまでも浮沈を繰り返し、問題の解決
には至りません。一時的にハイになったとして
もそのリバウンドは必ずくるでしょうし、内観
の輪の中だけでそのような気持ちになっても安

定性はありません。やはり内観的な、自分を客
観的に見つめる思考システムをいかに定着させ
ていくことができるようになっていけるかがキ
ーポイントになってきます。主観的な見方は常
に相対的で不安定で、唯一自分にだけ通用しま
すが、たとえ夫婦・親子でも別人格ですから通
用しないことを悟らねばなりません。

客観的な考え方ができるようになってくると
視野が広がり、生じた事実を比較的冷静に受け
取ることによって肩の力が少しずつ抜けて、毎
日が段々と楽に過ごさせていただけになるよ
うになっていきました。どのような問題でも自分のホ
ームグラウンドの毎日の生活の中での内観的思
考システムの構築にかかっているのですから、
日常の中での内観をどう実施・定着させていく
かが重要だと考えていますので、このようなテ
ーマになりました。

当日この分科会に出席していただいた方は圧
倒的に女性が多く、内観経験者やその知識のあ
る方が多く、全く初めての方は少数でした。

はじめに、私のほうからこのようなテーマになった理由と内観に縁がつかせていただいきたいきさつを話させてもらい、皆さんに自己紹介とこの会に参加された動機と内観とのかかわり具合と現在の心境について順次お話してもらいました。その方にしか体験できない貴重な内容で、やはり百人百様、一人として同じ人はいないということ、問題が顕現化したばかりの方、渦中のまっただ中の人、指針がかなり明確な方、これから取り組んでみたい方など様々でした。問題としては、やはり子どもさんに対することが多く、身につまされるヘビーな渦中の方には思わずそのままの姿勢を堅持してくださいと応援させていただきました。その状態が後になって素晴らしい体験となって光輝く時がきつと来るはずですから。そして所要時間がアツという間に来てしまい、改めて内観の素晴らしさ、その奥深い懐の広がり、取り組み次第でその力強さ、はじけた時の劇的な変化を再認識させてもらいました。願わくば内観にご縁をいただかれた

方々が、更に内観の道を進められて、精神的に進化されていかれるように念じて大変ありがたく終了させていただきました。



◆特集―第18回内観療法ワークショップ◆

無気力からの再出発

富山市民病院精神科 吉本博昭

分科会「無気力からの再出発」は、現代の日本で問題になっている、若者の引きこもりやニートの増加などに焦点をあてながら、参加者に「生きるちからと癒されるころ」が生み出されればと主催者側が期待して企画したものです。富山では前年の九月に「自己発見まつり」を開催し、各テーマにそってグループミーティングを行いました。アンケート調査などでその企画が評判が良かったのと、時間が足りずもう少し話をしたかったという結果などを踏まえて、「ひきこもりからの再出発」というタイトルを少し変えて行うことになった経緯があります。

分科会Cは、平成十八年十一月十一日に格子



スクリーンのあるガラスの壁面と廊下側がロールスクリーンで仕切られた空間の中で行われた。参加者は二三名で、富山市民病院の吉本博昭、筆者が司会進行役を務めた。

まず最初に、司会者からお互いに共通認識が持てるように、パワーポイントを使って説明がなされた。その内容は、「無気力」である場合に表現される行動として以下のものが紹介された。それは、特に若者において、「不登校」・「ニート」・「引きこもり」などである。

「引きこもり」については、国立精神・神経センター精神保健研究所社会復帰部の提唱によれば、さまざまな要因によって社会的な参加の場面がせばまり、就労や就学などの自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態と定義される。その特徴は、単一の疾患や障害

の概念ではなく、その実態は多彩であり、生物学的要因が強く関与している場合もあるし、明確な疾患や障害の存在が考えられない場合もある。ひきこもりの長期化は、生物学的・心理学的・社会的側面から理解することができる。さらに、この現象は精神保健福祉の対象であるという。

一方、斎藤環による「社会的引きこもり」について触れられた。二十代後半までに問題化し、六ヵ月以上、自宅にひきこもって社会参加しない状態が持続しており、ほかの精神障害がその第一の原因とは考えにくいものとされ、百二十万人が推定されていると説明された。それらの特徴は、平均ひきこもり期間は三年三ヵ月で、圧倒的に男性に多い。とりわけ長男の比率が高い。最初に問題が起こる年齢は、平均十五・五歳で、最初のきっかけは不登校が六八・八%と最も多く、問題が起こってから治療機関に相談に訪れるまでの期間が長い。家庭は中流以上で、離婚や単身赴任などの特殊な事情はむしろ少な

いと報告された。一方、病気による引きこもり現象は、統合失調症、うつ病や社会不安障害があり、上記の「ひきこもり」や「社会的引きこもり」と区別する必要性がある。また、今まで性格として思われがちであった一種の対人恐怖の社会不安障害についても説明があった。

ニートについては、Not in Education, Employment or Training の頭文字を採用したもので、発祥のイギリスの定義では、卒業や中途退学で学校を離れた後、職業生活に入らず、政府が提供した職業訓練も受けないでいる若者の状況とされている。日本ではそれに相当するものは八五万人とされている。国際労働機関による若年層（十五～二四歳）の雇用情勢報告は、日本、米国、欧州連合（EU）などの先進国では昨年、就職も進学もしない「ニート」の比率が十三・四%に達した。このようなニートの増加は、大きな社会問題となってきた。

以上の説明とともに、ひきこもりやニートは、様々なストレスから回避し一時的な安定を得る

ことになる。しかし、その安定性がゆえに、抜け出せなくなるというジレンマがあり、そのいろいろな段階に無気力が螺旋を描くようにブレーキが掛からない状態を起こしている要因になっているのではと補足された。

一般的な説明の後、椅子を参加者とともに円卓に組み替えて、この分科会を選んだ理由や自己紹介から始まった。参加者は、無気力で悩んでいる当事者、その家族、関係する機関の職員、その他にわたることができた。

当事者でも、A子さんのように幻覚妄想状態の渦中にあり、外に出たい気持ちがあるが、周りが気になり、無理をして外に出ると疲れ、かえって症状が悪化するためにどうしても家に引きこもりがちになる大変さを述べた方もいた。また、うつ病で悩んでいたBさんは、やっと元気になり始めてこの分科会のことを知って、うつのつらさを知ってもらえるのではないかと、さらにまだ無気力が残っているのでは、その脱出のヒントを得られる機会になるのではないかと参

加したという発言もあった。しかし、心の病とは直接関係がない「引きこもり」や「社会的引きこもり」に該当すると思われる方の発言は見られなかった。

それに対して、引きこもりや不登校で悩んでいる家族の方から活発な発言があった。C夫妻は、息子が専門学校を中途退学し、家に引きこもってから会話がなく、何を考えているのかわからない。このままでは将来が不安でたまらないし、いったいいつになったら仕事にいつてくれるのか、首をながくして一日千秋の思いで待つ切なさを述べておられた。Dさんは、娘さんが引きこもりと同時に摂食障害の病を持ち、どうしたらよいか悩んでいたが、パンフレットを見る機会に恵まれて参加したと述べた。

そのような当事者や家族の方に対して、相談や治療を含めた支援に携わる臨床心理士や看護師などの参加も認めた。日々の仕事の場で悩む姿とともに、この機会に何か得て帰りたいという姿勢を感じとることができた。

その他にも、タイトルに惹かれて参加した方を含めてさまざまな動機が認められた。

そんなさまざまな思いで参加した分科会であったが、司会者の私の不手際のためもあるが、その後の討論は必ずしもまとまりのあるものではなかった。「無気力」に対する内観の効果というテーマにそった質問もあったが、それに対して自分の内観体験よりその効果を述べる方もいた。しかし、内観の作用機序を含めた深い討論とはならなかった。むしろ、当事者やその家族に対して、いろいろな立場の方が内観を含めた取り組みを提案する場となった。それは「生きるちからと癒されるころ」という総合テーマに関係していたが、議論が煮詰まらない点もあり、物足りなさも否めなかったかもしれない。

今後、このようなテーマの分科会を行う際には、テーマの出し方とともに、もう少し突っ込んだ論議ができるように、参加者を四分類できたように、同じ動機を持った方の小グループで討論し、それを持ち寄った上で議論を深める

などの工夫もあったのではないかと感じた。

最後に、平成十九年六月八日から十日まで昨年のワークショップに引き続き富山で第三〇回日本内観学会が開催されます。「やすら樹」の読者の方々には、是非行動を起こしてご参加をお願いする次第です。



学校現場で内観を生かす

北陸内観研修所 長島 美稚子

平成十八年秋、学校で起きるいじめはマスコミで大きな社会問題としてとらえられました。この時期に学校現場で起きるさまざまな問題に対して解決方法を内観で提供できないか、というテーマはタイムリーでした。参加者は四〇名あまり。教員はもとより心理領域のスクールカウンセラーや医療領域から精神科医など多彩な顔ぶれでした。

筆者の私（長島）は、この分科会の司会者でもありました。しかし私ひとりでは心許ないし、さらに参加者から意見が出るだろうか、という心配がありました。それで急遽三名の方にサブリーダーを頼みました。

開催する前、四人で打ち合わせをしました。



するとそのうちのひとりが分厚い児童精神医学の専門書を二冊も熟読しこの日に備えたと打ち明けられ、参加者の知りたい事項に話題が集中すればいいやという私の甘い考えに活を入れられました。

このような座談会こそ、本音が出ておもしろいものです。

まじめな裏話をこっそりお話ししましょう。（以下の内容は概略で、「木の例え」は私が加筆しました）

子どもが不登校などの問題を起こし症状が出ると、精神科などへ保護者は子どもを連れて助けを求めにくく。この段階で、精神科などは受付や初診で適度な時間をかけて混乱している保護者の話を聞く。そして服薬だけで改善するわけではなく、家族が子どもを支えることの大切さを説く。治すのは、医師ではなく子ども自身。

医師やこころの専門家は、子どもや子どもにもどう接していいのかわからない家族に寄り添い、必要と思われる援助をするのみ。もちろん専門家に相談するのは大切なこと。しかし丸投げするのは、本筋ではない。

例えると子どもは、一本の木（子どものこころに喩えます）。その木に対し、専門家は保護者と協力体制を作り、時を見計らって集中内観などに紹介する。脆弱であっても、時と共に木は伸びる（大人になるに連れこころも成長）。適切な栄養分（薬や心理療法、そして家族の愛情）を与えたとしつかりと根が張り、少しずつの雨風（苦難）には負けない木になる。その時、木は周囲の援助に感謝しながら自立する。

このような援助の仕方ができれば理想的だねと言いつつも、そこまで到達するには長い時間がかかることを実感している私達はため息をついていると、本番となりました。

私は、今時の子どもを知らたくて中学校のスクールカウンセラーを兼務しています。

そして内観研修所を営んでいる者として、教育領域にもっと内観を取り入れてもらうにはどのような方法があるのかを、参加者の声から探っていきたいと思ひ司会者に名乗りを上げました。

石井光先生の講演は、内観の概略でした。これで大まかに内観のことを理解していただけたようでした。次の四つの分科会は応用編です。教育分野の参加者には私の知人もいて、学校現場に対する問題意識を持って参加しておられることがひしひしと伝わってきました。

時間の流れとしてはメンバーの自己紹介の後、この分科会のメインテーマである内観がどのようにして学校現場で生かされているかをレジュメから話題提供をしました。次に、各自の意見を述べやすいように三つの小グループに分けて参加者が問題点として話を話し合い、発表してもらいました。最後に参加者の質問から意見交換をし、サブリーダーから助言をもらいました。

ワークショップ開催時に、この内容を「やす

ら樹」に載せることは想定外のことでした。そのためメモを残さなかったため残念ながら詳しいことは述べられません。以下の内容は、レジメに補足を付け加えました。

さて、実際に学校関連（話題では保育園から大学まで）における内観の利用のされ方を、その焦点を大まかに五つに分け提示しました。①問題の子どもに集中内観をさせる、②は①と関連し学校との連携を密接にする、③クラスなどでグループワーク（分散内観）をする、④教員が集中内観をする、⑤スクールカウンセラーなどが面談に内観を取り入れる。

まず、最も多くベシッくな利用のされ方です。保護者が内観のことを知り子ども本人のみ、もしくは親子で不登校や非行を改善するために集中内観をする。自発的に両親の離婚やいじめ・いじめられのトラウマ修復のために来所する子どももいます。内観研修所以外では、摂食障害や神経症の改善のため病院でも治療の一環として取り入れているところもあります。そし

て十代後半では、進路の迷いを探りに来ます。

現在、学校現場では子どもを中心に教員や相談員などが「連携」して援助をするのが一般的です。必要に応じ幾つもの連携を取り、子どもを取り巻く問題点を探って精神的成長を促すため、学校生活の中で、できる事を模索していくのです。スクールカウンセラーは学校現場に居ても教育領域の人間ではない「外部性」が特徴のひとつです。心理領域の援助を受けるのです。そのため学校内で面談をしながら他の専門機関にも紹介します。つまり問題の子どもは、学校の相談員や学校以外の専門の相談機関に定期的に心理カウンセリングを受け、連携のひとつとして集中内観に紹介されて来るのです。

内観の特異性は短期集中型研修で、一週間にスポットを当て改善のきっかけを見つけることです。内観研修所では、本人の了解を得て内観中の情報を紹介者に提供するなど連携を密接にすることもあります。時には子どもと学校関係者の信頼関係を結ぶため、担任から子どもへ激

励文を送ってもらい、復学に備えます。

最もバリエーション豊かに内観を取り入れて
いるのは、学校内観のエクササイズ（分散内観）
です。学校内でひとりひとりに内観を実施する
のは難しいので、教室単位やグループでワーク
をします。学活などの短い時間を利用し、集団
のできるよう工夫して内観をおこなう例は『思
いやりを育てる内観エクササイズ』（図書文化）
に詳しく載っています。

教員ひとりが内観する効果は、百人の子ども
が内観するのに匹敵すると故吉本伊信先生は明
言しておられました。教員の人格そのものの子
どもたちに影響することは周知のことと思われ
ます。クラスにひとり是不登校がいるといわれ
ている時代。学級運営や生徒指導に迷い、教員
も生徒理解のため自ら内観します。

最後に、もっとも未開拓な事項です。学校の
相談業務の中で、心理療法のひとつとして内観を
生かせないかと私は考えています。実例は少な
いのですが私は子どもにカウンセリングの回を

重ね、子どもが「変わりたい」と言い出したと
きに、一緒に内観しています。

子どもは親が養育するのは当たり前だと最初
から思い込んでいる節があるので、内観の三項
目を問いかけると、全く違う見方があることを
知り、子どもは驚きます。世話になっていると
いう視点は目にみえる改善には至りませんが、
子どもにとっては強烈なインパクトを持つよう
です。

以上、さまざまな利用方法をあげました。当
日は実際に内観を活用する参加者がこの分科会
に少なかったこともあり、提示した内容のどれ
に話題の焦点を当てればよいのか戸惑いの雰
囲気がありました。また参加者は、学校でこれか
ら相談室を開こうとしている教員から長年相談
業務に関わっている人まで幅広く、まとまりき
れない側面もありその反省点を今後に生かした
と思います。

心の教育―いかに生きるか

大和内観研修所 真栄城 輝 明

去る三月十日、沖縄内観研究会（長田清会長）は、沖縄県の教育委員長に就任したばかりの中山勲先生を招いて、表題のテーマで対談形式による講演会を開催するというので、わたしは奈良発の始発電車を乗り継いで、閑空発の一番機に搭乗した。というのも、いじめによる自殺の問題など、混迷する教育界に対して何を提言するのか、関心があったからである。

さて、会場に着いてみると、受付も開始されていないのにすでに参加者の姿があった。時間にルーズな沖縄では珍しいことだ。聞けば、問い合わせ先の沖縄内観研修所の電話も鳴り放しとのこと、テーマと講師が人を集めたようだ。

対談の相手は、精神科医で現在は心療内科のクリニックを開業している長田清院長だ。ふたりは大学が先輩と後輩というだけでなく、六年前までは職場を同じくしていたこともあって、気心の知れた間柄のようであり、対談ではまず、丁々発止の出だしで会場を沸かせた。

長田 「中山先生を一言で表現するならば、真面目でお堅い哲学者と言いますか、まあ仙人と言ったほうがよいかも知れませんが」と座ったままで中山先生を紹介したのに、その中山先生ときたらスッーと立って、聴衆に一礼したあと、**中山** 「みなさんこんにちは、今、長田先生は誰かよその人のことを言っているようでして、自分のことには思えませんねえ。わたしはごくふつうの平凡な精神科医です」と言えば、すかさず、長田先生がこう切り返す。

長田 「ホラ、僕が座って話しているというのに、こういうふうにわざわざ立ち上がって、みなさんに一礼までするところが真面目である何

よりの証拠です。以前の病院長が年下の中山先生を“日本のお父さん”と評したときは、どうもいまひとつ合点がいかなかったのですが、その後、付き合ってみて、その通りでした」

なるほど、対談が進むにつれて、われわれ聴衆にもその意味がよくわかってきた。

“日本のお父さん”は読書を好み、内村鑑三や中江藤樹に始まって、カントやゲーテまで引き合いに出して教育論を開陳したが、言い忘れてはまずいということで結論を先に述べた。

中山 「一人ひとりの命はかけがえのない貴重なものです。テーマの“いかに生きるか”に対するわたしの答えは、“自分に与えられた命をいかに使うかだ”ということですよ」

“日本のお父さん”は律儀なのである。その姿には、この国が弱点としてきた“父性”が見事に体现されていた。長田先生のリードも巧みだった。いつの間にか話を子ども時代に導いて、中山少年の両親まで登場させてしまった。

中山 「父は一人で夜空を眺めながら、小さなものを慈しむ人でした。母は生活のために髪を振り乱しながらも“品正”にこだわった」

両親の影響を受けて成長した中山先生は、教育委員長に就任した抱負を、こう述べた。

中山 「沖縄はスポーツで頑張っていると報告を受けて、本当に素晴らしいことだと思います。しかし、勝った子や優勝した子の下には無数の負けた子、挫折した子がいることも忘れてはいけません。勝ち組を褒めるだけでなく、努力したが負けた子ども達を評価することが大切です。負けて味わう価値もあり、どのような体験でも人生を豊かなものにするには役に立つということを大人が教えることによって子ども的人格は成長します」

対談を聴きながらこう考えた。父という存在は、子どもに夢を与え、未来への出立を促すが、母という存在は、現実を根を下ろし、個人の出自を揺るぎないものにしてくれるらしい。

心療内科の診察室から (第四回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

後悔しています

Eさん(三十九才)は美容師。四人兄弟長女。

二十二才で結婚した夫も美容師で、一緒に住み込みで働いて八年間で一千万円貯金。それを夫が自分の姉に八百万円貸して戻らず、二人の店の開業が遅れ、二年後苦勞して店を持つ。資金の余裕もなく借金でスタートしたため、苦勞の連続。義姉のことで事ある毎に夫を責め立て、ギスギスした関係が続いた。店は三年で軌道に乗ったが、周りは夫のおかげだと褒めた。それで余計イライラして喧嘩がエスカレート。ついに五年前に離婚。子どもを引き取って生活し

かし、魔がさしたと後悔し続ける。三年前に亡き父が思いを代弁してくれたが、夫からは復縁できないと断られた。現在別の美容室に勤めて顧客も多く付いて仕事はスムーズにやっている。母(六二)が娘の世話をしてくれている。今年四月に元夫が再婚。ショックで酒に走り、外で飲むと意識が無くなるまでトコトン飲む。家でも小三の娘が眠った後飲む。十月の運動会、元夫が見に来てくれ、二時間子どもを連れてドライブしてくれた。最近は夕方になると気分が落ち込んで、ビールを飲み出すと落ち着く。三日間の休みを飲み続けて、火曜日の出勤日から行けずに休む。木曜日に妹に連れられて受診。

『つらいことが続きましたね。お酒でも飲まないことやりきれない思いですね。別れたご主人は再婚して、それでもお子さんに会いに来てくれて、お母さんはつらいけど、お子さんには良かったですね』

「……………はい、娘は喜んでいました」

『お酒で体調崩して、それでも仕事を続けられるのはどうやっているから？』

「……………仕事は合っている。……………お年寄りのお客が多い。その方々の苦勞のおかげで自分がある。元気を貰える』

『お客さんから元気を貰えるというのは、とても謙虚な言い方ですね。お客さんこそ、あなたから癒されているはずなのに。あなたが安定しているのは、どういうことのおかげですか』

「……………自分はとても家族に恵まれている。離婚の時に実家の両親はやさしく迎えてくれた。妹弟たちも、わがまま言ったのに、姉貴を助けるよ、と言ってくれた。小三の娘はバレエ部でレギュラーになって活き活きしている」

『なるほど、だからつらいのにしっかり立っているんですね』

「……………こんなやさしい家族を見てみると、自分は何をしているんだらうと。これではいけない

いと思つて来ました」

『自分で立ち直ろうという思いですね』

「はい。アルコールに走る自分を止めるためにクスリを処方して貰いたいです」

クライエントは表面的にはアルコール依存症として、連続飲酒状態を呈していますが、そういう行動面への介入策は取りませんでした。主題は「私後悔しています」ということです。しかし既に夫は再婚しているので、夫婦関係の修復はなく、現在の状況をいかに肯定的に捉え直して貰うか、ということになります。別れたご主人のことは忘れて、娘さんをしっかり育てましょう。というメッセージが適切かもしれませんが、私の口から言えません。言葉にすると「わかってます」とか「余計なお世話です」という抵抗が出てくるからです。セラピストはクライエントが思いを描くキャンパスに材料を提供して、良い絵が描けるようにするだけです。

『つらいことが続きましたね』と共感して、
つらかった夫との“再会”は娘にとっては“良
かったこと”。“幸いなこと”としてコメントする
と受け入れられました。そして仕事への自信が
感じられたので、そのことを聞きました。する
と「お客から元気を貰える」という感謝の気持
ちが語られました。そこで、“してもらったこ
と”を取っかかりに話を進めました。感謝でき
るのはあなたが安定しているからと意味づけ
て、他にはどんな感謝がありますかと続けまし
た。すると家族への感謝と娘の自慢が出てきま
した。『だからしつかり立っているんですね』
と承認しました。酒に溺れて仕事に行けないこ
となど無視して、あくまで良い面だけに焦点を
当てます。そこで、立ち直りたいという決意が
聞かれました。少しずつ硬い表情がほぐれてき
ました。

『そういう勇氣はどこからくるのですか』

「娘です。でも娘を悲しませているんです私」

『そうですか、でも話を聞いていて、悲しんだ
り寂しがったりしているのは、現実を目をそむ
けているお母さんの方だと思えますけど』

「……………そうですね……………」

『あなたにも誰にも埋められなかった夫婦の溝。
そのことで喧嘩が絶えなかった。そういうみじ
めな生活をするより、娘さんの幸せを願ってつ
らい道を選んだんですね』

「……………はい（涙）」

『結論を出すまでは迷われたでしょう。でも、
あなたが当時取り得る一番良い方法を選んだと
思いますよ。精一杯の中でよくやりましたね』

「え、そうですね。正しかったですか」

『そうですね。その証拠に今は喧嘩もないし、
あなたを心配して支えてくれる家族に囲まれ
て、娘さんもパレー部で頑張っている』

「はい（笑顔）。姪に誘われて入って、私も運動
が好きだったし、DNAみたいで、ホホホ」

『あなたは両親、弟妹、親戚に恵まれていますね。先ほど感謝していましたね』

『はい。みんなに感謝しています（笑顔）』

『家族が生きる支えになっていて、あなたは幸せだから娘さんも元気になれる。別れたご主人も幸せになってくれれば、娘さんにとって良い父親として付き合ってくれるでしょう』

『はい』

『仕事でもお客さんに感謝していると言っていましたね、どうやってそんな風に思えるの？』

『だってそうじゃないですか、戦争で全部なくなって、爺ちゃん婆ちゃん達が頑張ったお陰で今がある。父も働き者だった。沖縄に帰って来て娘の面倒も見きれない時、父を思い出して、ガンバローと思った。お客さんにお年寄りが多いから、話を聞くのが好きなんです。笑顔見つけた時喜びがあります（目を輝かす）』

『良いですね。両親に感謝している母を見て娘さんも健やかに育つ。子どもは見てますからね』

『はい（笑顔）』

次に罪責感に焦点を当てました。娘が悲しい思いをしているって、本当ですか、それはあなたの方じゃないですか。私の問いかけに虚を突かれて驚きます。その動揺に乗じて、離婚は避けられなかった、娘の幸せのために必要だった、とリフレーミング（言い換え）しました。ちょっと強引でしたが一瞬の隙をついたので、幸い受け入れられました。そしてその証明に現在の娘さんの元気さ、活動性を提示しました。私似でスポーツが好きです、としっかり親子の絆を確認して、それが安心につながりました。さらに仕事のやり方を聞くと、自信をもって接客の心構えを話してくれて、仕事人としての自信も取り戻しました。

後悔の微塵のかけらも無い笑顔で帰られて、一週間後、仕事は二日後から行けるようになったと報告がありました。

◆研修所を支える女性たち 9◆

より良い援助方法を求めて

北陸内観研修所

長 島 美稚子

この仕事に携わり、1／4世紀が過ぎました。内観研修所を営んでいると、「年中無休だから大変ですね」と哀れんでくださいます。この年（熟年）になって、やっと三食昼寝付きで快適だと思えるようになりました。（笑）

我が家の子育ても終わりに近づくと、今まで培ってきた内観面接や研修の方法が「これでいいのか?」「もしこれでいいのなら、何故いいのかをキチンと説明できるようにしたい」という思いが湧いてきました。反面、中絶した人、

うまくいかなかった人もいて、その人に対して「すまない。もっとより良い援助ができなかったのか」と悔やまれます。

長年この仕事に携わっていると援助方法が固定化し、変なプライドがあることは否めません。私にとって「自尊心」と「思い上がり」は紙一重です。内観者ひとりひとりの心の状態は違い、判断に迷います。

そんな時に、共に研究しようという心強い味方があらわれ、早七年になりました。

大学時代は、授業をサボることばかり考えていた私です。感情的な性格で、物事を筋道立てて考えることが苦手。難しい専門書を読んでいるとすぐ寝てしまいます。人生のツケは必ずやってくるかと悟りました。四苦八苦しながら、まだ性懲りもなく研究を続けています。なぜなら内観者の声なき声がダイレクトに聞こえるからです。

内観者の心情をアンケート調査などから推察

します。内観者自身も、今の心情を言葉にできないこともあるのでそれから探るのです。

調査から得た結果から様々なことがわかってきました。例えば、内観ができるようになること心のわだかまりが解け素直になること。内観ができない人は、性格が弱かったり未熟なためできないこと。中断者は、「信頼できる」拠り所とする人がいないこと。

それぞれの結果は、アンケート調査対象者三百名あまりの、苦しみから見出した「叫び」のように感じました。面接者に向けたメッセージです。すると自ずと、どう介入すればいいのかわかってきました。

内観できる人には自助力があるから、「待つ」こと。内観できない人には拠り所を支えに、まず内観研修を完遂し「やり通すことができた！」という自己肯定感を取り戻してもらうこと。中絶したいと申し出た人には、表面的な理解に止めず、心の奥深くに根づく基本的信頼感がない

ことや強い心的抵抗がある悲しさを察すること。などなど大まかに分類でき、援助できるのではないかと考えつきました。

現在はストレス社会で、心理カウンセラーがもてはやされています。四百にも及ぶ心理療法があり、そのなかで内観（療法）の効果は何なのかを見出し、社会に向けてアピールしなければ生き残りができないのではないかと危惧しております。

内観入所者のアセスメント（心理テストばかりではなく面接者の客観的な見極めも含む）をし、それに基づき方針を立て、内観者ができる所、受け止められる所から心に寄り添うこと。それが求められているのだと思います。

しかし時には「生きる」という根源に関わる問題に触れることがあります。それが内観面接者としての私の醍醐味です。

少年の気持ちが変わりました

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

吉本伊信先生の尊いご指導のもと、内観法は各矯正機関で受刑者のお役に立ってきました。現在でも多くの少年院に内観法が取り入れられ、面接官として、まずご自分が集中内観を体験されるため、沢山の教官が来所されています。

■ 少年院教官（四四歳）

職場の命令でこの内観研修に来ました。

何で私という気持ち、又ずっと坐って考えることなどで本当に良いことがあるのか、何か新興宗教みたいなことではないか、自分を見つめて自分を追いつめてしまうことを思い出しは

しないか、と考えていました。

一日目〜三日目迄は、とりあえず面接の方が来た時何て言おうかと考えながら内観していました。食事だけが楽しみで、食後は必ず横になり、眠りはしないものの何も考えずにいました。ただテープだけはよく聞いていて、考えることよりテープを聞くことを第一にしていました。

テープだけ聞いて、「なるほど」「これは良いことを聞いた」「やっぱり私より〇〇さん（この内観に来た方がよいのではと勝手に思った人で、私がまったくあの人は、という人）に内観をやってもらい、自分を考えて欲しいわ」などと身勝手なことを思っていました。

四日目位から内観は素晴らしいと思うようになりしました。世の中には様々な人生の処世術があり、少年院でも少年にいろいろな処遇法を行っておりませんが、そんなものをするより、内観をしさえすれば、他のいろいろな指導はしなくても、内観をやった本人自らの力で自分の問題を解決できるのではないかと思いました。

しかしその後「自分自身の嘘と盗み」を内観するようになり、『畏れ』の気持ちが少しずつ湧いてきました。自分の汚い面を認識するのがとても恐怖になってきました。「嘘と盗み」を具体的に思い出すことで、何でそうしてしまったのかを、自然に（こういう気持ちからか）とわかるようになりました。面接時に話すか話さないかも悩みました。それまで私は、悪いことなんかしていないと自信を持っていたからです。しかし面接時は自然と「嘘と盗み」について話すことが出来、その時に、「悪いことをしてしまい、それを否認したり本当のことを言えない少年の気持ち」がわかりました。更に自分も犯罪という形ではないにしろ、無数の悪行をしていることや、他人に肉体的な傷を負わせていないにしても、言葉や態度で他人の心を傷つけたり、ひどい時には殺してしまうほどの鋭いものを刺していたことを知りました。

今までの私は、自分より力の上の人にはへつらい、そうでないことには強く出ていたのです。

何という人間でしょうか。自分には傲慢なところなど一つもなく、むしろ素晴らしい人間だとも思っていたのです。今までの自分を反省しました。そして反省で終わるのではなく、なぜかわからないけれど、酷い自分を知った後安堵感というか何か満ち足りた気持ちが、心の中を支配してしまいうくらいの勢いで湧き出てきました。

この素晴らしい内観法を家族の者にもやってもらいたいと思います。もちろん職場の人にもです。年休を取ってでもこの内観を体験できたなら、より素晴らしい法務教官となり、少年矯正の充実が計られると思いました。

日本全国の人がこの内観をやれたならこの世の中は素晴らしいものとなり、最近の悲惨な親子事件を含む心の葛藤が関与されている事件は無くなってしまおうと言っても良いと考えます。

これから社会に戻るわけですが、「日常内観」をして今の気持ちを一生涯持ち続けていきたいです。このような機会を与えてくれた神様に感謝の気持ちで一杯です。

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(96)

M理は全身に発疹が出たとき、ついに来たと思いましたが。でも、母親から早くお医者に診せなさいと強く勧められたとき、M理はかたくなに拒みました。中三のとき好奇心で始めたシンナー吸引を、時々やめてはいたものの既に三年続けた結果であることが直感的にわかっていたので。母の勧めに激しい言葉で反発はしたものの心は命の危機におののいていました。やめよう、今度こそ本気でやめよう。深夜シンナーのストックを用意深く捨て、こっそり玄関に入ると父親がいてこんな遅くまで何をしていたと叱られました。恐ろしい目でにらみ、汚い言葉で言い返しました。

しかし、このままでは死ぬかもしれないという恐怖は、いつになくM理に考える時間を与えました。M理は一晚中まんじりともしませんでした。そして両親に対する自分の反応の仕方や態度を改めたいという気持ちで静かに湧いてきたのです。M理は学校で内観することにしました。



内観をしてまずわかったことは、今まで両親がどれ程の愛情を自分に注いでくださったかということ。そして、それに対して不平不満だらけで過ごしていた自分に気がつきません。詳しく調べていくうちにM理はある重大な誤りに気がつきました。小学四年のときに、可愛がっていた犬があまりに吠えるので田舎の祖母に預けることになりました。その後、犬は輪禍に遭い死にました。すぐ知らせてはショックがひどかろうという両親の配慮で五年になってから父親が手紙に書いて知らせました。M理の悲しみは怒りとなり、父母への恨みとなりました。「グレてやる。困らせてやる」。わざと良くない友達と交わり、良くないことを重ね、父母の困る姿を楽しむようになりました。

ところが、内観の中で思い出される父の手紙は、優しさと気遣いにあふれていました。それに気づいたのがきっかけで、父母への感謝があふれて止まらなくなりました。

「土下座をして謝ります」というM理の肌には発疹は全く見当たりませんでした。

I先生は、心身一如の不思議さを見ました。

(筆者は元高校教師)

