

自分をさがす 旅にしよう


やすら樹

No.

104

2007 JUL.

特集・アジアの人々の内観



発行 自己発見の会



おかあさん

まどみちお

おかあさんは ほくを 一ばん すき
ほくは おかあさんを 一ばん すき

かぜ ふけ びょうびょう
あめ ふれ じゃんじゃか

『まどみちお少年詩集 いいけしき』より

※詩人 (1909-)

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。

◆特集—アジアの人々の内観◆

中国と韓国の内観

大和内観研究所

真 栄 城 輝 明

【はじめに】

わが国で生まれた内観は、国内だけでなく、欧米やアジア各地において実施されるまでになりました。そこで本誌は「アジアの人々の内観」を特集として組むことになったようですが、編集部より「中国と韓国内観」の様子を報告してほしいという依頼がありましたので、小文によってその責を果たそうと思えます。

【中国への内観導入の経緯】

今でも記憶に新しいのですが、一九九〇年の春、桜が満開の時期にまったく面識のない中国は上海第二医科大学（二〇〇五年に、上海交通

大学に統合）の王祖承教授から一通の手紙が届きました。流暢な日本語で丁寧な挨拶から始まって、講演の依頼が趣意のようでした。

けれども、当時、私の職場となっていた愛知県春日井市にあるひがし春日井病院の内観療法室が軌道に乗りかかったばかりで、長期の休暇を取る状態にはありませんでした。それだけでなく、私はと言えば、外国で講演するほどに地位や業績があるわけでもなく、その任でないことを正直に告白して断ったのです。

ところが、それから二年後、やはり春の季節に、王教授は再度の手紙をよこしたのです。今度は、上海精神衛生中心が主催する第七回華東地区精神医学大会において「内観療法の紹介」（特別講演）をしてほしいとの依頼でした。

そこで、日本内観学会で面識を得ていた信州大学の巽信夫先生（現日本内観学会理事長）に相談したところ、一緒に行ってくれるということになりました。巽先生が森田療法に通じていることから、森田療法について講演を担当し、

私は内観療法を紹介したというわけです。一九九二年一〇月八日のことでした。その年は中国における内観療法の導入元年と言つてよいかも知れません。と言うのも、三ヵ月前の七月一日には福島県の竹田総合病院に勤務していた臨床心理士の杉田敬先生が、湖北省の科学技術中心にて開催された中日身心医学講習会（四〇名）で内観の講演をした年でした。そして、おそらく中国で最初だと思われるのですが、巽先生と私の訪中に合わせて、上海精神衛生中心（精神科単科の大学付属病院のようなもの）に内観療法室が設置された年でもあったからです。

その後、一九九六年に天津医科大学は「中日文化と心理療法のシンポジウム並びに内観療法ワークショップ」（八〇名）を開催して三木善彦先生と三木潤子先生を講師に招いたようです。

【中国における内観療法の展開】

一九九四年一〇月五〜九日は、中華医学会第三回全国行為医学学术会议が湖南省は張家界で

開催されるということで、二度目の招聘状が王教授を介して送られてきました。ところが、巽先生の都合が付かず、そのときは堀井茂男先生（岡山県の慈圭病院現院長）と榛木美恵子先生（現大阪内観研修所所長）が一緒に行つてくれました。先の学会は中国の東地区の、いわゆる地方会でしたが、このときは全国大会ということで、中国の医師にとつて、そこへの参加資格を得るだけでも大変に名譽なことだと言われていました。参加資格を得るためにはまず論文を提出することになっていられるらしく、応募者数六〇〇余名の中からおよそ半分の三〇〇名が参加資格を得たとのことでした。参加資格を得るだけでも大変なことなのに発表者になるには、さらに難関な審査をくぐり抜けなければなりません。結局、そのときの大会で発表資格を得たのはわずかに三〇名だけでした。漢字だけの大会プログラムの中にひとりだけ、内観療法の演題を見つけたときは、嬉しくなつて、私たちはその発表者（周徳平医師）に直接会つて、言葉の

障害をもつとせず、力を込めた握手で栄冠を讃えました。何しろ、内観が中国の全国大会に登場した記念すべき出来事だったからです。

【中日連合内観療法研究会の発足】

中国人のバイタリティーあふれる行動力には目を見張るものがあります。一九九二年に最初の訪中となったことはすでに述べた通りですが、なんと二年後の一九九四年に再訪したときには、いつの間にか中日連合内観療法研究会なるものが発足されていました。そして、翌年の一九九五年には「内観治療討論会」を開催したいと言ってきたのです。しかし、その年は私の都合がつかず、榛木美恵子先生がそれに応じて講師を務めてくれたようです。その後も毎年のように研究会は活動を続け、日本から講師陣を招いて内観療法ワークショップを開催しています。それだけでなく、研究会のメンバーは、意欲的に内観の臨床例を積み重ね、内観ニュースや内観研究誌へも研究成果を投稿してきましたが、今

年の二〇〇七年九月六―九日の日程で第一回中国内観療法学会を天水市精神衛生中心にて開催するまでになったようです。

【国際内観療法学会の開催】

中国の内観は、精神科医によって導入されてきたこともあり、臨床と研究が活発に展開されてきました。とりわけ学会活動には熱心で、日本内観医学会の主導で発足された国際内観療法学会の第一回大会が二〇〇三年一〇月一〇―一二日に鳥取大学で開催されたとき、中国からも一〇名余の精神科医がツアーを組んで参加してくれました。そして、二〇〇五年には、上海で第二回国際内観療法学会の大会を主催し、一般演題はもとより、シンポジウムや講演に止まらず、お茶に歌や踊りまで添えて、大会の雰囲気盛り上げていました。学会は堅苦しいものとはばかり思っていたら、中国のそれはまるでお祭りのように楽しいものでした。本来、学ぶことは楽しいことだということを中国との交流を通

して教えられたように思います。その学会には韓国からもシンポジストが招かれ、それが縁となって、国際内観療法ワークショップがソウルで開催されることになりました。

【韓国における内観】

周知のように、韓国にはカトリック信者が約四六〇万人（全人口の十分の一強）もいると言われています。ソウル市内のベネディクト会修道院・リトリートハウスにおいて一泊二日の内観研修会が行われたのは、二〇〇三年五月二二～二三日のことでした。面接を担当したのは、大阪にある心のいほり・内観瞑想センター所長の藤原直達神父です。藤原神父は、研修会終了後に韓国人間関係学会と韓国内観学会（二〇〇三年に発足）が共催した学術会議（一五〇名前後）で「組織における人間関係の葛藤および心理学的治療」と題して講演を行い、好評を博しました。精神科医や臨床心理士だけでなく、大学関係者、キリスト教関係者などから多くの質

問が寄せられました。が、飛行機の時間が迫っていた神父が早めの退席をしたために、残された質疑は私が引き受けることになりました。

さて、韓国内観学会は発足したものの、組織としてはまだまだ弱体のようなので、目下、三役を中心に組織の拡大と充実のため思案を重ねていると聞いています。先述の鳥取大学で開催された第一回国際内観療法学会だけでなく、上海の第二回大会にも朴会長と李事務局長が参加しました。懇親会の席で、第三回大会を韓国で引き受けたいと言っていたのですが、現在のところ学会を開催するほどの組織にはなっていないということ、二〇〇六年一〇月二〇日の大会は学会ではなく、ワークショップとして開催されました。準備委員長の李博士の誠意がこもった協力要請に、日本と中国の講師陣が応え、参加者を大いに満足させるものになりました。内観を通して日中韓の絆は確実に深まっております。今後ますます内観はアジアの平和と友好に貢献していくことになるでしょう。

うつからの脱却

堀田 玉蘭

私は中国から娘一人を連れて、夢を一杯持って、不安も何もなく日本人男性と結婚して、日本に來た中国人です。

中国から來たといつても実は朝鮮民族なので、文化がまったく違うので夫婦関係もうまくいかず、上の娘が中学生になってから不登校が始まり、家出も二回あって、五歳の下の娘もすぐく反抗したりして、悩んで悩んで、毎日悩み続けていたら、すべて不安になり、うつ病になりました。

夫は自分の血を分けた下の娘ばかり可愛がつて、上の娘にはとても辛く当たりました。長女とケンカになると、夫は怒鳴ったり物を投げつけたりするので、私は「なんで二人とも私達の

子供なのに同じように愛せないの」と、子供を連れて家を飛び出したことも幾度となくありました。

寂しくて寂しくて、寂しい度に中国へ行ったり、辛くて韓国にいるお姉さんのところに行ったり、苦しくて、夫と別居してアパート暮らしもしてみたり、色々なことをしたのですが、ついには疲れて、指一本動かす力もなくなっていました。

毎日妻として母としての役割が何にもできない、そんな状態だったので、生きる気力もなくしてしまつたのですが、一番心配したのが子供のことだったので、子供を残して死ぬのがすごく嫌でした。それで、無理心中を考えました。子供二人を殺して私も死んでしまおうという気持ちにまでなりました。うつの薬を毎日飲んで、安定剤を飲まないで夜眠れない状態でした。薬を飲むと、よく眠れますが朝は起きられませんでした。悩みをすべて夫のせいにして、「あなたのせいで私が病氣になって、生きられないん

だ」と、ずっと夫を恨んでいました。そして、そんなに恨んでいた夫に強引に勧められて、あまり気がすみませんでした。去年の暮れに内観を体験させていただきました。

最初の日、先生に、「子供のことは一切忘れて内観に集中してください」と言われました。私はその時まで、一時も子供のことが頭から離れたことはありませんでしたが、集中して子供のことは忘れるようにして内観したら、身体がズーッと温かくなってきました。

でも五日目に入って夫に対しての内観を始めると、急に身体が冷えてしまつて寒くて寒くて耐えられなくて、面接の他に何度か清水先生に面談していただきました。先生は四回目の面談で、どうしても内観しにくいのならご主人の嫌なところや不満なところを書き出してみますかと言われて、それはすぐ嬉しかったです。それで一気に書いたら、夫に対する不満が一〇〇個もありました。それを渡したら先生は何かアドバイスをしてくれるんだろうなと期待して座

って待っていたら、先生は前と何も変わらず面接を始めたので、何の準備もなかったので困ってしまいました。私は睡眠薬がないと眠れない状態だったのですが、その晩、夫に対する「していただいたこと」がどうしても思い出せなくて、葉を飲まないで考えてみました。考えて、子供の父親だから許してみようと思つたら、その瞬間に「ああ、私の夫だったなあ」ということに気づきました。

ずっと私は七年間夫と一緒に暮らしながら、夫が私のことを愛してくれない、妻として認められなれないと思つていましたが、その時、「ああ七年間私が夫を夫として認めていなかったんだ」ということに気づいたのです。その瞬間、身体が熱くなつて、足の先から、そして手の先からズーッと全身が熱くなつて、左半身にジュウって電気が流れる感じがして、大っ嫌いで思ひ出したくもなかった夫の顔が、急に仏様みたいな顔になつてくれました。本当に不思議な体験でした。

それでよくわかったことは、やっぱり私の方がずっと愛されたいという気持ちでいて、私の方は愛さないで、愛して欲しい愛して欲しいと思つたのが間違つていたということでした。

そして翌日、健康のために温泉によく連れて行つてもらつたとか、焼き肉屋とかラーメン屋とか寿司屋とかでよくご馳走してくれたとか、それから夜中に金縛りにあつて身体がとても苦しいときに、脚のマッサージとかしてくれたのは夫だつたということを書いていたのは夫だつたと気づき、心から感謝の気持ちを知りました。

最後の日にもう一回母の内観を始めたのですが、どうしても生まれてから小学校に入るまでの記憶が全く出てこなかつたので、どうしたらよいか先生に聞いたたら、「あなたが二人の子供が大好きで愛情をかけたように、あなたのお母さんも、そんなふうにあなたを愛したはずですよ」と言われました。それでもどうしても思い出せなかつたのです。その夜一二時過ぎに目が

覚めたのですが、その前までは全身熱くなつていたのに、今度は寒くて耐えられない位で、枕元にあつたストーブの電源を入れました。しばらくすると、ストーブから暖かい空気が流れ出て、「あー暖かい、いいなあ」と思つたときに気づいたのが、私が縮こまつている形がちょうど母親のお腹にいた形だということです。お腹を痛めて、お腹の中で一〇ヵ月間育てて、その後一生涯命育ててくれたのに：、そのことに気づいてから、母にしてもらつたことを思い出すことができるようになりました。いつも母は床屋をしてくれたし、下着とか洋服とか、みんな母が手作りで作つてくれたことを思い出して、空より心が広い、海より深い母の本当の愛情を感じました。

内観中、数えてみたら一八回でしたが、食事にもごく愛情が込められていて、母の味がしてとても美味しかったです。空气清新機も私の部屋に置いていただいたので、すごく匂いに敏感で眠れない状態だったので、おかげでよく

眠れました。夫に対する内観を始めてからはとくに敏感だったのでありがたかったです。こんなふうにみんな心配りをして細かく考えてくれるんだなあと思つたら、すべてのことがありがたく感じられました。

内観から帰つて、主人に「どうもありがとうございます。今までお世話になつていたのに、随分わがままで愚かな私をよく捨てないでここまで見守つてくれました」と感謝の気持ちいっぱいでお礼を言うことができました。

子供には、イライラして当たつたり叱つたりしていましたので、子育てに自信がなかつたんですけれども、内観で子供たちのそれぞれの長所を見つけることができて、今は、普通に一人で自立できれば、母親がいなくても生活できるようなになればと、そんな気持ちで育てられるのがすごく嬉しいです。

とくに上の娘ですが、以前は、お腹が痛い、頭が痛いと言っていました。私は横になつて立つのも疲れるので、「頭が痛かつたら学校

を休みなさい」と言つて、そのまま学校を休ませていました。内観に一緒に行つてからは、まだ気のすすまない様子の娘に、とりあえず学校に行つてもらつたら、それから一日も休まないで今に至っています。

また、内観をして一週間後、七年間毎年集金に来ているおばさんに、「あなたすごく明るくて活き活きしていますね、表情が全然変わりましたね」と言われました。とても嬉しくて、内観したらこんなに変わる、考え方が一つ変わることでこんなに健康になつて、今は普通に暮らすことができるかと本当にありがたく思いました。

今はうつ病の薬と安定剤を飲まなくても夜ぐっすり眠れます。スーパールに行つても、前は何か買うのか忘れてしまつたり、車を置いた所を探すのに何十分もかかつたのですが、今は買い物も忘れずにちゃんとできるし、駐車したところにもすぐ戻ることもできます。

それから、秋は葉がみんな落ちて、木が寂し

くなくなってしまふので、私の心と一緒にのようでも嫌いだったのですが、涼しい空気も美味しく感じられて、秋も良いところがあるのだということに気づくことができてとても嬉しいです。

また、私が今住んでいる秋田はとても寒く、雪が毎日降り続いていて、雪かきなどは本当に大変なのですが、気候が寒いからこそ心がみな温かくて、一生懸命雪かきをしている姿に生きる力をあらためて感じさせていただきました。

日本に来て悩んでいた時は、地震や台風が多く、恐くて日本で暮らすのはとても嫌だったのですが、今は子供の教育も楽しみで、明日のこととは明日になってから考えられるようになり、今日一日を一生懸命生きることに関心けられるのでとても楽しいです。前は何もしないで指一本動かさなくても疲れて横になつていて何もできない状態だったのですが、今は毎日昼寝もせず、朝起きて、一日頑張つて、何をやっても楽しいです。幸せて何なのか、ずっと答えがわからなかったのですが、内観して、幸せ

つていうのは生きていること、それが一番の幸せとということがわかりました。生きているから涙もあり、笑いもあり、楽しみもあり、悩みもあります。

今は、悩みを乗り越えるために私が心懸けるのは、ただ嫌だと思い込んでいただけでなく、よく考えること、人の欠点より長所をよく見ることだと思っています。ずっと私は苦しい時には中国に行ったり韓国に行ったりして逃げていましたが、逃げても幸せはきませんでした。だから、苦しさの中で学ぶものを見つけようと思つて毎日毎日楽しく頑張っています。今、心理学にとっても興味があり、通信講座を勉強しております。今のこの変化は、私がつ病になつたおかげですし、内観に出合えたおかげです。

一生懸命、自分で体験したことを活かして、悩みや挫折に苦しむ人の、立ち直るお役に立つように頑張りたいと思います。

どうもありがとうございました。

◆特集—アジアの人々の内観◆

内観と出合って本当に良かった

羅 けんれい

私は四歳の時両親が仕事のために遠く離れて、祖母に預けられ育てられました。畑と田んぼで野菜と米を栽培し、自給自足の農村生活をしていました。洗濯機、電話、ガスがなく、水道さえもなく、水をほかのところから棒で大きな桶で肩にかけて運ばなければいけない貧しい生活でした。

九人の大家族で、家庭内の関係が悪く、子供時代の思い出はほとんど虐待された経験、家族の喧嘩の声と自分の泣き声でした。

集中内観を受ける前にカウンセリングを二年も受けました。両親と、私を虐待した祖母のことが赦せなかったわけではないのですが、「お父さん」「お母さん」という言葉を聞いただけ

でも辛くなり、十年ぐらい両親がそばにいなかった間の寂しい記憶を思い出してしまって、涙が出てしまいました。虐待された経験に触れることが怖くて、見ることもできませんでした。人間関係がうまくいかなくて、感情不安定になったのもすべてそれらの経験のせいだと思っていました。

二〇〇五年一月末に集中内観を受けさせてください。二年前ぐらい経ちました。内観と出合って本当に良かったです。過去から解放され、自分の過去に実は辛い思い出だけではなく、忘れていた良い思い出もたくさんあったことに気づかされ、感謝の気持ちがいっぱい湧いてきました。一週間の集中内観は過去をたどって、ドラマを見ているようで、本当に良い旅でした。虐待された経験や辛いことなどはどこかに飛んでいたような気がします。精神的にとっても楽になりました。

内観を通して、記憶の中ではいつもきつそう、厳しそうな顔をしていた祖母がにこにこし

て、穏やかな顔に変えられました。祖母は本当にすばらしく尊敬できる方だと気づきました。祖母は近所付き合いがとても上手な方で、心意志が強くて、とても思いやりがあつて、素敵な女性だと思えるようになりました。小さい頃誕生日の時に誰も祝ってくれなくて、プレゼントもなく、おいしいおかずもなく、誕生日の朝に祖母がゆで卵を作ってくれて、それだけが誕生日のお祝いでした。なぜ自分の誕生日はそんなに寂しく過ごさなければいけないのかと不満を感じていました。しかし、内観を通して、自分の誕生日の時にいつもゆで卵を作ってくれた祖母に感謝する気持ちになりました。

「お母さんに対して、小学校に入る前までしていただけのことについて調べてください」と言われた時、そんな小さい頃の事が思い出せるわけがないと思ひながら涙を流してしまいました。両親から何もしてもらわなくて、両親に手ばなされて、ただ寂しい思いをさせられてしまったと勝手に思い込んでいました。両親のせい

で、親との接し方もわかりませんでした。そうしたら先生に「なぜ泣いているの？想像でもいいので頑張つてやってみてください」と言われました。泣くのを止め、想像力を使って調べたら、本当におどろかされました。

私はタクラマカン砂漠の近くで生まれました。生まれた時は雪が降っていました。想像した記憶ですが。食物もなく、父は雪の中で、雪を掘つて食物を探していたのではないかと、その時紙のおむつがなくて、父か母が私の布のおむつを洗ってくれて、室内で干してもすぐ凍つてしまうようなとても厳しい環境の中で暮らしていました。両親に対して恨んでいた気持ちもどこかに消えてしまつて、両親が産んでくれた偉大さと存在感を感じるようになりました。

弟に対して内観を通して気づいた事もありました。小さい時私は男尊女卑の思想が残っていた田舎で育てられた人々の考え方、子育ての仕方に対して不満と嫌悪感を持っていました。男の子になりたくて、男の子になれば皆に愛され

るのではないかという思いを持っていた私は、弟に対する態度、行動と言葉遣いできつと弟を傷つけたのではないかと思えます。集中内観が終わって、一刻も早く弟に申し訳ない気持ちを伝えたくて、弟に「本当にごめんね」と心の中で何度も何度も繰り返しました。

日本に留学し、家族と遠く離れていますが大変な思いをしても絶対に親に言わず、何でも我慢していた私は、内観を受けてから、親に正直な気持ちを伝えることができるようになりました。家族に対する感謝の気持ち、小さい頃弟に寂しい思いをさせてしまったことも国際電話を通して伝えることができ、親との接し方もわからなかった弟も変わり、家族との絆が深くなりました。それはすべて内観のお陰だと思えます。内観は不思議な力を持っています。内観の力でなければ気づけないです。

内観と出合って本当に良かったと思います。内観と出合って救われました。内観は私の人生の宝みたいなものです。これからもずっと内観

を中心に生活していきたいです。

将来中国で内観研修所を作り、内観を広げ、もっとたくさんの人に内観を知っていただきたいと思っています。



◆特集—アジアの人々の内観◆

深い愛情

ソニア（上海）

一週間の内観で最も感じたのは、自分が歩んできたこと、昔やっていたこと、受けた恩恵、誤ったこと等々を映画のように回想することができたということでした。

さらに、第三者の目で自分の人生を見て、少しずつ自分がどのような人間かわかってきました。今までの人生はいつも前に進むことばかり考えていて、いつの間にか生命の本旨から離れていることに気づいていませんでした。一週間の内観で、静かに自分のことを細かく観察し、それによって自分がどこから来たか、どこに歩んでいくかがわかってきて、将来的に歩んでいく道の方向を正すことができたことを心よりうれしく感じています。

内観でもう一つ気づいたことは、幼い頃からこれまでに受けた恩恵がこんなにも多かったということでした。両親のみならず、親戚や友達、さらに全然知らない人からも、私の人生において多くの恩恵をうけました。彼達がいなければ現在の私はどうして存在しなかったのです。しかし、普段はそのようなことを真面目に考えることはなく、当たり前のように思っていました。少なくとも、他人の心遣いについて真剣に考えていませんでした。しかし、受けたことと比べて、自分が他人に与えたことはほんの少しで、迷惑をかけたことは本当に多かったです。多くの人の期待に答えることができず、たくさんの、親切な心遣いをしてくれた友達を失いました。それはしてはいけないことだったと思っていました。

親に対する関係をふりかえり、幼い頃の多くの細かいことが頭の中に浮かんできたとき、自分がびつくりしたことは、真剣に考えなければそれらのことは忘れてしまうということでした。

その反面、両親ともめたことについてははつきりと覚えています。日常生活において両親とけんかしたりすることがありますが、内観で両親から自分に多大な恩恵を受けたことに気づいたとき、両親の愛の表し方が間違っていたとしても、その本意は愛情であることがわかりました。この世の中で、無条件に一人の人間に関心を持ってくれる人が何人いるでしょうか。自分は決してよい娘でなく、両親を傷つけたこともたくさんありました。両親はそういうことがあっても、私を見捨てたことはありません。こんな深い愛情を受ける資格が私にあるのでしょうか。

内観中、もう一つ感じたことは、自分がとても小さい存在であり、不完全であるということです。自分はたくさんの他人に対する怒りを持つており、人を無視し、冷たく、利己的な人間であり、高い道徳を持った特別な人間ではありません。普段は人のことを笑って風刺したり、人のことを汚れていると思ったりしています。が、実は自分もそんなに変わらないということ

です。一つ一つの命は平等であり、生きている個々の人間のことを尊重し、愛さなければならぬと思います。

普段自分では意識していないのですが、自分をだまし、自分を美化したり自分の行動に合理的な言い訳をしたりしています。さらに自分にとても純粋で崇高であると思っと思っていますが、自分のことを真剣に考えるとき、一瞬、目覚めて真実の自己を受けとめることができます。

先生の多大なご指導に感謝します。お食事は本当においしくて、今でもその味を思い出しています。先生方の謙遜の態度について深く感謝しています。

こんなに素晴らしい機会を与えてくださったことに、心から感謝を申し上げます。

(楊林凱 訳)

私は誰か？

洪 鷺 梅

内観中「私は誰か？」「私はどこから来たか？」「どこに行くのか？」という二つの質問について認識することができました。

私はどこから来たか？私はどうやって今日まで歩んできたか？普段私は自分なりの解釈と説明の仕方をしています。たとえば何故仕事において成功しているか、私は自分が勤勉で運がよいので成功していると思っています。しかし、内観は自分の過去を客観的に見ることを教えてくれました。たしかに勤勉の側面もあります。あることがとても面白く、またそれでお金儲けができるならば、最初から苦しくても頑張ります。でも実際は、自分が労働を嫌い、生活を享受する一面もあることを無視していました。子

どもの頃、宿題のノートを捨てて夢中に遊んでいたこと、大学院生の時、学業からの圧力が多いと病気のふりをしていたこととは実は同じことでした。多くの人からの助けと励ましのおかげで私は今まで歩んできました。家族のみならず、なにもいつも私の後ろを支えてくれました。

自分の過去をふりかえって観察すると、かつてのことが煙のように消えることではないとわかりました。普段でも昔をふりかえって考えることはあるけれど、そのやり方は自分のアルバムを見るような感じですが。アルバムに貼ってある写真は自分の好き嫌いによって選んだ断片的な記憶に過ぎません。しかし内観は自分の成長を記録したドキュメンタリー映画であり、比較的真実で客観的であり、完全に人生の各時期の映像を回想するものだと思います。

私は誰か？内観してはじめて、自分がお金が大好きな人であることに気づきました。他人が自分にしてくれたことを回想するとき、はじめは、他人が自分に何をプレゼントしてくれたか

とか、おいしいものを作ってくれたかというようになことばかり思い出しました。他方自分が他人に何をしてあげたかを回想する場合、お金やプレゼントを贈ったことがほとんどでした。

自分のことをさらに認識することは、将来の方向を正すにおいて有益です。内観によって、たくさんの愛情が私の命を囲んでいることがわかりました。その愛情にいち早く答えたいと思つています。なぜかという自分がいつ死ぬかわからないからです。以前、心理学の授業で、生命の最後の何分間を想像するということをしたことがあります。一週間の内観の終了した後、同じ想像をした感想は全然ちがいました。うそと盗みの内観については時間を盗んだことを誠実に受けとめ、自分の真実の考えをそのまま言わなかったことをすべて受けとめることができました。

私は、人生を船に乗って川を下っていくとすると、いつもは船から兩岸の景色を見ているけれど、内観では兩岸から船にいる私が何をして

いるかを観察するという喩えが好きです。兩岸の景色ばかり見るのを避けて人生を止めてみると、兩岸の景色が鮮やかな花のように突然現れるのですが、人生は流れる水のように瞬間に去っていくことも感じました。でも幸いなことは、そこにたくさんの暖かい愛情があふれているということです。それにご恩返しをしていくことが私の唯一の願いです。

お食事からもたくさんの感銘を受けました。お食事を三食用意してくださり、薄味だけど中身が濃いことを感じていました。母親の温かさ、勤勉さ、やさしさ、心遣いを再び感じることができました。生活は実は簡単にすることができるとも知りました。このような考え方はこれからの生活の中でも続けていきたいと思えます。ありがとうございます。

(楊林凱 記)

内観を通して思うこと

朴 美 順

私が内観に出合ったのは、母親が内観研修を受けて、その変わりぶりに興味を持ったのがきっかけです。

かなり長い間、母親は精神安定剤を飲んでいたので、内観研修を受けてから、それが必要なくなり、とても慎ましく幸せそうで、いたいこれはどういうことなんだろうと思ひ、母親に尋ねました。母はあまり深くを話さなかつたけれど、とても幸せな、そして大切な時間を過ごしたことを私に教えてくれ、私が興味を持ったのを知ると、機会があれば行ってみたら？と勧めてくれました。

私は幼少の頃からずっと、しこりのような重いものが心の奥にあつて、それが何なのかはわ

からなかつたし、わかれうともしませんでした。ただずっと我慢していたのだと思います。それは時には膨らんで私を苦しめたし、この重いしこりを抱えたまま一生を過ごしていくと思うと、時には生きることさえも辛くなつていて、大人になる過程で、何かしら向かい合わないといけないなど思つていました。

あまりに我慢したせいで、体もいうことをきかなくなり、自律神経に負担がかかつて、排尿がうまくいかなくなつたり、体温調節が難しくなつたりしました。日常の生活で、常時そんな状態が続き、何か自分にとって都合の悪いことや嫌なことがあると、いつも逃げて病気になるて入院したり、家から数ヵ月出られないこともありました。「このままじゃよくない、絶対によくない」と決心をしたのは自分の誕生日の一週間前でした。誕生日を新しい自分で迎える事ができれば、とただ漠然と思つていました。

これから内観をされる方の中には、はたして七日間で何が変わるのか、と思う方もいらつし

やるかもしれません。私も最初は半信半疑でした。ただ自分ではどうしようもなくなっていたし、何をどうすればいいのかもわからない状態で、内観研修所に行くバスに乗りこみました。

内観研修を受けた一週間のうち、最初の三日間は自分に対しての不信感があり、内観に対しても半信半疑だったし、人に私のことを知られたくない、隠そうとする思いが邪魔をして、内観をするということに集中できないでいました。お昼ご飯の後は寝てしまうこともあったし、お腹がすいて、帰ったら何を食べようかと等と、考えたりもしていました。

内観をすることに集中できなくても、子供の頃を思い出すのに精一杯で、自分にとって辛かったことや、恨んでいることや、後悔していることなど、ネガティブなことを思い出して、それを知られたくなかったし、自分でも認めたくありませんでした。自分で自分のことをとてもいい子だと思っていて、人を恨んだりすることなどないと思っていたので、それに気づくのが

とても怖かったです。

四日目までは、一日一日が辛かったのですが、それが五日目以降になると、何が起きたのか、自分ではわからなかったけれど、子供の頃のすてきな思い出や、忘れてはいけない、忘れてしまっていたことが、次々と思い出されて、まるで子供の頃に戻ったかのように、すてきな楽しい時間が過ぎていくようになりました。ご飯のときは、相変わらず楽しみな時間ではありませんでしたが、楽しみという気持ちより、感謝の気持ちがいっぱいで、今思い返すとあの時点で、もうあのずつと抱えてきた重いしこりはなくなっていたのだと思います。

五日目以降は、自分がどんなにわがままで勝手だったか、そんなにいい子ではなかったことと直面して、目を背けたかったことに対して、きちんと素直に向き合えて、その向き合えていることにも驚いたのですが、不思議とそんな自分も悪くないというか、いい子でなかった自分に気づいても、全く不快感はなく、とにかく辛

せな気持ちでいっぱいでした。

いよいよ家に帰る時になり外に出ると、外の世界は、空気が色が虹色に見えてとても綺麗だったのを覚えています。大げさに聞こえるかもしれないませんが、それまでが、特に内観研修を受ける前の数年間は、ずっと重く暗い世界に見えていたので、そのせいもあるかもしれません。

行きのバスでは、なるべく人と会わないように、隠れるようにして乗っていたのですが、帰りのバスでは、周りの世界、人やモノすべてに感謝の気持ちがいっぱいで、幸福な気持ちが溢れ出してくるようでした。周りの人やモノを受け入れること、自分を許すこと、そして周りの世界に感謝することが、こんなにも素敵なことだったなんて思いもしませんでした。

研修所から帰ると、さつそく働きに出ました。もうあの重いしこりはなくなつたし、やっと前を向いて歩きだせるのだと、そのときやつと、解放された安堵感がどっと感じられたのを覚えています。

それからの私は、今この一瞬一瞬を、一生懸命生きることが楽しくて、何か辛いことが起きれば、辛いことをきちんと受け止められ、人に頼ることができるようになりました。何とかなるかな、という私の楽観的な部分がさらにいい方向に向かっています。

いま、ものすごく辛い思いを抱えている方がいらつしやれば、少しでもその方々のお力添えができればと思います、拙い文章で読みにくい部分があつたかもしれませんが、自分の素直な気持ちを書きました。より多くの方が幸せになれることを願って、あるいは幸せになるための準備ができるのを願って。

ありがとうございました。



「文化差」談義

大和内観研修所 真栄城 輝明

どういうわけか、最近、国際学会や国際シンポジウムがアジアを舞台にして頻繁に開催されるようになった。そのことと関係するのかどうか、東洋文化が生んだ心理療法を代表して、日本からは森田療法とともに内観療法が国際学会から招かれる機会が増えてきたようだ。

たとえば、昨年は八月の東京に継いで、九月の北京、一〇月のソウル、一二月の上海で内観療法がシンポジウムに登壇している。

今年は四月の鎌倉のあと、五月の上海ではシンポジウムだけでなく、精神分析や行動療法と並んで、ワークショップの時間まで与えられた。

さて、各セッションはもとより、ティータイ

ムで外国の専門家と懇談しているとどうしてもお互いの文化差が話題になる。

アメリカ 「日本ではいじめられると自殺するといいますが、本当ですか？」

日本 「その通りです。とくに日本では周囲から無視されるとき、ダメージが大きくなります。ところで、アメリカはどうですか？」

アメリカ 「アメリカでは、いじめられると自殺ではなく、銃を持って相手を殺しますね」

コーヒーカーップを銃に見立てて、ゼスチャーを交えながらアメリカの精神科医が話している。と、初老のドイツ人教授が割り込んできた。

ドイツ 「以前、日独両国のうつ病患者を通して両国間の罪の意識のもちかたについて研究した論文を読んだことがあります。それによるとドイツ人は自分に与えられた義務や責任を果たせないとき、罪の意識を持ちやすいが、日本人は相手の期待に添えないとき、罪の意識が強くなると思いました。そうですか？」

日本 「たしかにそれはありますね。一九六四年に東京オリンピックが開催されましたが、マラソンで第三位になって日本の国立競技場に初めて日の丸を揚げた円谷幸吉選手は、一九六八年のメキシコ大会に出場する予定でしたが、その年、カミソリで頸動脈を切つて自殺しました。遺書には、“父上様、母上様、幸吉はもうすっかり疲れ切つて走れません”と書かれてあつたそうです。日本中の期待が重荷に感じられたのでしょうか。ところで、中国人はどうですか？」

どこまでも人間関係を重視する日本人は、今大会のホスト役への気遣いを忘れなかつた。

中国 「中国人は日本人とは逆に、相手が自分を理解してくれないと思つたとき、ノイローゼになるケースが多いですね」

中国人の言葉に、胸をなで下ろしている日本人に話題を戻してきたのは、ドイツの教授だ。

ドイツ 「さっきの話は、対人恐怖症が特に日本人に多いことと関係ありそうですね」

日本 「おつしやる通りだと思ひます。ご存知のように、対人恐怖症というのは、家族や親戚などごく親しい間柄にある人たちの前では症状（赤面や視線および醜貌恐怖など）は出現しにくいだけでなく、自分とまつたく関係のない不特定多数の通行人の前でもほとんど症状は出てきません。症状が一番出やすいのは、学校や職場、通学や通勤の乗り物の中、近所のスーパーマーケット、町内会などなんとなく顔見知りだが個人的にはそれほど親密ではない人たちの前に出て行くときです。他人に自分がどう見られるか、それが気になつて症状が出てくるのです」

話の途中にアメリカの精神科医が口を挟んだ。
アメリカ 「内観療法が人間関係に焦点を当てた三つの質問を備えている理由が分かりました。自己の存在を神との垂直軸でみる西欧文化とちがつて、人と人のあいだを重視する日本文化から生まれたことは自然なことです」

流石にロゴスの人は、論理が明快だった。

心はどいこ (第五回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長田 清

愛しているのは夫だけ

七十五才寡婦、一人暮らし。人工透析の夫を介護して六年間、四ヶ月前に夫を見送る。医者の息子、教員の娘を持つが頼らずに一人で生活している。不眠、フラフラ、めまいが続いて精神科を受診。眠剤を貰ったが余計フラフラして大変ということで転院。同伴してきた娘を制して、「あんたは入らんでいい、私だけ」と一人入室。「前の医者は話しも聞かんですぐ薬を出す。信用できない」「私は夫の介護で六年間、ちゃんとやることはやった」のつけからきつい口調で言いたいことを言う。「眠れないと夫の

介護に支障を来すから、自分はあれこれ自分流に眠剤を追加して飲んだら、息子から怒られた。あれは何も分かかっていない」「すべての法事もちゃんと終えた。夫も最後に手を取って、ありがとうと言ってくれた」「これからは一人で生きていかなければいけないのに、眠れないでフラフラする、どうしてですか」

頑固で気の強い様子で、一方的にまくし立てる。子どもに迷惑かけないように必死で自分が夫の介護をしてきたというプライドを持っている。気が張りすぎて、夫の死後も気を緩めることがない。「最後まで精一杯ご主人に尽くされて来たんですね。ご苦労様でした。これからは少し自分の体もいたわりましょうね」と私からねぎらいましたが、「薬がないと眠れない。眠れる薬を出して、でも強い薬は怖い」と会話はすれ違いました。

二回目、三回目もご主人の思い出を語ります。夫の病状について、子ども達は仕事や生活があ

つて忙しいので迷惑かけられないこと、自分がいかに頑張ったかを話します。ひたすら傾聴しねぎらいます。

四回目、病氣のことではなく、二人の楽しい思い出に話を向けました。

「高校時代に男子学生からラブレターをもらった。夫は五才上だったけど、戦後の混乱期でいろんな年の人が一緒に勉強していた。夫の同級生は有名な政治家や病院長もいる」

『すごい恋愛だったんですね』

「夫は頭が良い。戦前の中学で教育受けているから戦後の高校生も敵わない。今の連中はなおのこと、息子なんかも地理とか国語力とか夫には勝てない」

『すごいご主人でしたね』

「私が愛しているのは夫だけ」

『良いご夫婦でしたね』

「子どもは頼りにならない」

亡くなったご主人の思い出も、楽しく回想す

ることが余生に役立つことならいいのですが、子ども達への当てつけのようにも聞こえ、危険信号と感じました。子ども達は年老いた母親を心配して、あれこれ指図し、それがうるさくて子ども達を遠ざけようとしているようです。

五回目

「私が眠れないと言うと、娘が庭仕事しなさいと言うのでやったが、余計疲れて眠れない。私は愛するお父さんを亡くしてつらい思いをしているのに、娘達は私が怠けていると言う」

「二錠飲んでいる眠剤が心配なので一錠にしよるかと言うと、息子は一錠半にしろと言う。あれは整形外科で、長田先生みたいに心療内科じゃないから何もわからんくせに、責任取れるね、と言ってやった」

『息子さんの判断も間違っていないですよ、私も同じ意見です』

「そうねえ？息子も間違っていないですか」

『ご主人を亡くしてつらい思いをしているんで

すよね。しかも子ども達に迷惑かけないように必死で一人で介護してきて大変でしたね。確かに整形外科のドクターはお母さんが心配するように手術もあるし、大変忙しいですよ。だから最近は大変で亡くなるドクターも増えているみたいですね。心配ですね』

「はあ？」

『息子さんも激務の中で突然倒れるということもありうるんですよ』

「……………あれは死なん」

『母親としてはそう思いたいんでしょうけど、何しろ激務ですからね。もし、もしね、倒れたとしたら、最後にどんな言葉をかけたいですか』

「そんな、分かん。……大丈夫」

『そうですね、大丈夫ですね。済みませんでしたが、縁起でもない話をして』

「そうさ、縁起でもない」

六回目

「睡眠薬は一錠半に減らしている。まだフラフ

ラはする。でもデイケアに行った。自分も寝たきりにならないように頑張る」

『いいですね。どうやってそんな元気が出てきたんですか』

「息子が毎日帰りに寄って、どうかと聞いてくれる。甘えられるのは子どもしかいない」

『忙しいドクターが毎日、どうかと聞いてくれるんですか』

「はい。あれも自分のことを考えないといけない、と私は言っている。お前こそ大丈夫かと」

『いいですね、母親はいつまで経っても子どものことが心配なんです』

「そうですね」

やつと身近な家族に甘えることができて、張り詰めていた気持ちゆるめることができたようです。最近はいつも笑顔を見せてくれます。

一生懸命育ててきた子ども達は成長して、それぞれ家庭を持って頑張っています。夫が病

気になり、頼ることが嫌いで自立的な母親は一人である限り介護してきました。子ども達に迷惑かけたくない、という思いがいつの間にか子ども達の世話にはならない、という頑なな気持ちに変わってしまったようです。

親子の会話から垣間見えるすれ違いとは。子どもは年老いた親に対して、能力や体力の衰えが進むにつれて徐々に頼る気持ちから養う気持ちに変わっていきます。敬愛の気持ちは持ったままでも、つい子ども扱いして干渉的に口出すようになってしまいます。そういう変化を受け入れることのできる親は上手に子に従うこともできるでしょう。でも気位高く自立的に生きてきた親は面倒見られることに慣れていません。夫が生きている間は介護者として誰もがその立場を認めてくれていました。しかし被介護者が亡くなってしまうと役割を喪失し、ただの寡婦になってしまいました。子ども達は今度は父親から母親に対して、心配しあれこれ口出しする

ようになりました。そういうことが嫌いな母親は子ども達に反発します。いつも怒ってイライラし、自分の権威を保とうとします。

夫を喪失した悲しみを癒そうと、最初は思い出話を聞いていました。でもそれが子どもとの関係を引き離す作用をするとは思いませんでした。「愛しているのは夫だけ」という言葉を聞いて、既に終わった役割に固執しているのかもしれないと感じました。それで夫を心配する妻という役割から、昔のように子どもを心配する母親という役割への再転換を図りました。

内親の奥の手です。もしも息子が死んだら、という問いかけに思惑通りに反応してくれました。心配して毎晩寄ってくる息子に対して素直に接することができるようになりました。息子は母親から心配される立場になったという役割の変化に気付いてないかもしれません。でも母親の心の中では確かな変化が起こりました。

「愛しているのは夫と子ども達」

集中内観直後のご感想から

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

■私の心の壁の正体は：

E・M（大学生）

私は自分自身を抑圧している壁の正体を見極め、それを打ち破るために、内観にまいりました。その目的意識が高かったせいか、内観の最中も、それらしい原因が見つかる度に想像を巡らせて、誰が聞いても納得がいくような筋の通った仮説を組み立てることに躍起になっておりました。でもなかなか「これだ」と思える出来事が思い当たらず、心中穏やかではありませんでした。

内観そのものは、母や父の愛を認識すること

ができた、嘘と盗みの調べで自分が今まで目を反らし続けてきた「己の悪」と向き合うこと、でいかに罪深い生き方をしてきたかを認知することができたので、「ああ、自分は内観できているのだらうな」と自己満足しておりました。けれども、心のどこかでまだまだ自分の見たくないもの、知りたくないものに対して眼を背き続けたいと願っている己の心の声に気づいていました。

それは「養育費」を調べること、特に音楽のために両親がいくら費やしてくださっているのかを知ったことで解消しました。始めはただただショックで呆然とするより他ありませんでしたが、その後、不思議なほど心が穏やかになりました。両親の愛、自分の存在が、確信とでもいいますか、何か揺るぎなく強い、非常に清らかで静かなものとして感じられるようになったのです。あまりの暖かさに胸が一杯になって涙が止まりませんでした。その心持ちのまま内観をしておりました時、ふと「なるべくしてなったのだ」という言葉が浮かびました。そして

「そうか、そういうことだったのか？」と非常に穏やかな気持ちで納得いたしました。

それは、自分の中に自分を抑制する壁を作っていたのは、他でもない自分自身だったということですから。今までの私は、何か大事件があつて、それを境に、又はそれをきっかけに私の中に壁が作られてしまったものと、ずっと思つておりました（この壁というのは、私の自己表現を強く妨げるものでした）。でもそれは間違ひでした。私は今まで真つ当な生き方をして参りませんでした。親の愛は信じない、妹に思いやりを持たない、お金にルーズ、親を親とも思わない言動、数々の罪深い行動、そして勉強や学びに対する意識の低さ。このようにいい加減な生き方をしておりましたので、いつしか私の心の有り様は歪みやひずみを生じ、そこに今までの罪が垢のようにこびり付いて壁をこしらえたのです。とくに沢山こびりついているのは、自縄自縛が産んだ「劣等感」「後ろめたさ」「罪悪感」です。私は今まで、心の中にある壁は「心の周りを囲っている」というイメージを持ってい

ました。それは、原因は外にあるものだとばかり思っていたからです。けれども、己の内側から滲み出た垢で作られたこの壁は、心の外側でなく内側を覆い尽くしていたのです。ようやくわかりました。

私は今回の内観でこの壁の正体に気づくことができました。ですが壁を打ち破ることはまだできていません。壁を打ち破るには、これから先の己の生き方を変えるより他ありません。壁は「なるべくしてなつた」のです。私の今までのでいたらくが、この壁を作り上げたのです。これは当たり前前のことです。当たり前前のことをして当たり前前にできあがつた壁は、やはり当たり前前のことをして少しずつ壊していくしかないのだと思います。両親に感謝し、自然に感謝し、生かされていることに感謝し、そして日々勉強に励む……こういった、人間として、生かされている者として当たり前前のことを積み重ねていくことで、時間はかかるかもしれませんが、きっと私の心の中の壁は壊せると確信しております。気づかせていただいたありがとうございます。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(97)

父親の死による忌引きが明けてから、K志の弱い者いじめが始まりました。いつもいらいらしているようなのです。お父さんを亡くした寂しさゆえなのかもしれません。

I先生の熱心な説得によって、内観に入りました。

母親に対して、二回続けて内観しました。父親とは仕事仕事でほとんど顔を合わせることもない生活だったのでやりにくいからと、母親に対する内観を繰り返したのですが、内観テープで聞いた「ムジョウカン」という言葉がひっかかって、それはどういう字でどんな意味なのかと尋ねます。I先生は「常では無いという字で、森羅万象ひとときも同じではなく移ろいゆくのだという見方で、端的には生あるものは必ず死ぬということだ」と答えます。

K志は「実は、父の病は遺伝性のもので、ボクに死の病を残していくのだと思い、病床の父を蹴ってしまいました。父が亡くなってから、死ぬのが恐くて恐くて、弱い奴に八つ当たりし



てしまい、すぐに後悔しますが、また繰り返し返してしまいます」と告白して、父に対する内観を始めました。

忙しい中で父親は、青いグローブを買ってくれて、キャッチボールをしてくれたことや自転車の後ろに乗せてくれたことなど、細かに思い出すことができました。そして多くの内観者と同じように、してもらったことは多いが、して返したことが皆無に近いことに愕然とするのです。最大の迷惑は、死に臨む病床の父を足蹴にしたことで、そのことを涙と共に語るとき、すでにK志の心は穏やかさを湛^たえていました。

発見はこうです。父親から多くの善きもの素晴らしいものを受け継いでいることに感謝もしないで、病だけをもらったように思っただけで憎んでしまっていた。発病するかどうかさえ分らないのに、それに、生を受けたときに死ぬに決まっているという「無常観」が足りなかった。死ぬに決まった命は大切、世のため人のため、精一杯生きてやろう。

I先生は思います。内観は心のトゲ抜きだ、と。

(筆者は元高校教師)

