

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No. **105**  
2007 SEP.

特集・第30回日本内観学会大会



発行 自己発見の会



土と草

金子みすゞ

母さん知らぬ／草の子を、  
なん千萬の／草の子を、  
土はひとりで／育てます。

草があををあを／茂ったら、  
土はかくれて／しまうのに。

『空のかあさま』（JULA出版局）より

※詩人（1903-1929）

## 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―第30回日本内観学会大会◆

## 時代が求める内観

北陸内観研修所

長 島 正 博

総合テーマ「時代が求める内観」のもと、第三十回日本内観学会大会が平成十九年六月八日（金）から十日（日）までの三日間、富山市にあります富山市民プラザで開催されました。

富山で日本内観学会大会が開催されるのはこれで三回目になりますが、毎回、節目の大会となり印象深いものを感じます。最初は平成元年五月の第十二回大会でした。その前年の八月に内観法を確立された吉本伊信先生が逝去されましたので、追悼大会となり、シンポジウム「内観法の原点を考える」が組み込まれました。二回目は平成十二年（西暦二〇〇〇年）五月の第二十三回大会です。この年の二月には吉本伊信先生の

キヌ子夫人がお亡くなりになり、大会の中で偲ぶ会が持たれました。そして三回目の今大会では日本内観学会を立ち上げて、今日までに発展させてこられた第二代学会長の竹元隆洋先生と副会長であり事務局長でもある三木善彦先生が退かれて顧問になられ、お二人の表彰式が執り行われました。これを機に組織改革がなされ、理事長に巽信夫先生が、事務局長に堀井茂男先生がそれぞれ就任されました。

今大会の総合テーマは、さわやか会（北陸内観懇話会）を中核とする準備委員会で何度も議論の末、決まりました。これは現場を知り尽くした準備委員が、日々荒廃して行く現代社会の人心救済に、内観がお役に立てるのではないかという確信から出たものです。

大会前夜祭では異新理事長のご提案でシンポジウム「面接者の条件」が企画されました。来場者の中には見慣れない顔ぶれが多く、関心の高さに驚きました。

大会二日目は午前中の一般演題発表に引き続き、総合テーマを受けて、シンポジウム「時代が求める内観とは」と草野亮先生の記念講演「この社会をどう生きるかー日本の伝統に学ぶことー」が行われました。それぞれ総合テーマにふさわしい濃密で感動的な内容でした。

その後、パーティーレストラン「VAN/VAN」で懇親会が開かれました。大会長の吉本博昭先生（富山市民病院精神科部長）が挨拶の中で「このレストランの名前のようにみなさんバンバン楽しんで下さい」とジョークを飛ばして場を盛り上げたのが印象的でした。ボラントイアの実行委員も一言ずつ歓迎の言葉を述べましたが、内観でご縁をいただいたみなさま方のお陰で、私達の今日が在るのだなと実感させられ感慨一入でした。

北は北海道から南は沖縄まで全国各地から参集して親睦を深め、情報交換がおこなわれました。頼もしかったのは「修士論文に内観を取り

上げたいので協力してほしい」という若者が何人もいたことです。内観の世界も名実共に世代交代の時節到来のようです。

大会最終日は午前中の一般演題発表の後、午後からは公開講座が開かれました。最初に三木善彦先生がユーモアあふれる「内観への招待」で内観のイメージチェンジを計って下さいました。その後の三名による体験発表は好評でしたが、土肥由美子先生が「少年K」に原稿を丸投げしたからと執筆者は二名となりました。

取りは神渡良平先生の特別講演「内観―自縛から解放され、自分の人生の主人公になる道―」でした。大変感銘深い話で、司会者も神渡良平ワールドと評されました。

今回も盛会裡に無事終了できましたのは、偏に綿密な企画立案して下さいました松山文夫さんとそれを素直に実行して下さいましたみなさま方のお陰と深謝致します。写真は城下一博さんご一家のお世話になりました。

◆特集―第30回日本内観学会大会◆

シンポジウム「時代が求める内観とは」

第30回日本内観学会大会実行委員

佐藤 亜紀

六月九日午後から司会の富山市民病院の吉本博昭先生と米子内観研修所の木村秀子先生によってシンポジウムが始まりました。

三名のシンポジストの先生方がそれぞれの立場と役割の視点から発表してくださいました。

一番目のシンポジストは富山国際大学教養学部の大谷孝行先生で「日本人は今、幸せなのか」というテーマで発表されました。

テーマ設定の背景・理由として、二〇〇六年七月二九日の産経新聞夕刊のイギリス人研究者によるWHOやユネスコのデータを元に各国の国民の幸福度の記事では、一七八カ国中、日本

は第九〇位。ベスト二〇位に先進国が入っていないそうです。また、内閣府による平成十七年度国民生活選好度調査による日本人の生活全般への満足度を一九七八年→二〇〇五年を比較すると、

満足	10.9%	↓	3.6%
まあ満足	45.8%	↓	35.8%
どちらともいえない	26.4%	↓	32.1%
どちらかといえば不満	10.6%	↓	20.8%
不満	5.0%	↓	7.5%

加えて、現代の日本社会をめぐる問題として、毎年三万人台の自殺者の問題、学校問題や若者をとりまく問題、家族間での犯罪の増加をあげられました。特に一九九五年から二〇〇五年の一〇年間で、親子・夫婦・兄弟間での殺人傷害事件が非常に増えていて、二〇〇七年一月十四日の朝日新聞記事によると、夫婦間の殺人事件は四割増、傷害事件は四倍、兄弟間の殺人事件は三割増、傷害事件は三・三倍に増加している。

大谷先生は、次のように語られました。

「人間関係の基本である家族間の関係が殺伐と  
している。これで幸せと言えるのでしょうか。

長続きする確かな幸福感は、人間としての正し  
さ、徳と関わっていくのではないかと私は思っ  
ている。このような現代社会の状況の中で、内  
観にどのような期待ができるのか。内観は自分  
が変わることの大切さを教えてくれる。人間は  
先人から受け継いだ物質的・文化的環境の歴史  
の中で生きていて、自分の幸せは祖父母・父  
母・先生・友人など他者あつての幸せなのだ  
と認識する。人間には希望を持ち献身的に有徳な  
人間になろうとする意思と繋がっているのでは  
ないでしょうか。内観は、幸せになるための有  
力な自己洞察法であると信じている。一人でも  
多くの日本人、世界の人々が内観をすることによ  
って人間として大切な愛、信頼、思いやりが育  
まれます。内観は正に今という時代に求められて  
いると考えています」と熱っぽく結ばれました。

二番目のシンポジストは富山大学医学部精神  
神経医学部教室の古市厚志先生が「自殺の問題  
と『内観』」というテーマで次のように発表さ  
れました。古市先生は、医師として精神科医療  
としての視点から時代が抱えている問題として  
「自殺」を取り上げられました。

警視庁の発表によると、一九九八年から年間  
三万人を超える自殺者が毎年続いているそうで  
す。精神科医療の現場では、早急な対策が必要  
であるという認識が拡がりつつあります。面接  
者としての立場として心配するのは、自殺未遂  
の既往のある方に本当に内観をしても大丈夫な  
ものかという不安や疑問がわいてくる。その疑  
問についても考えていきたい。

まず、自殺の背景としてWHOの調査では、  
自殺未遂者の自殺直前の精神状態を家族の方へ  
の聞き込み調査、病院の受診歴カルテを調査す  
ると、九割が精神疾患としての診断がついて、  
その中でもうつ病があげられ、次いでアルコー

ル依存症やパーソナリティ障害があげられています。自殺に至る心理状態として、多くは抑うつ状態に陥っていて、孤立感、絶望感、無価値感等が重症化していき、希死念慮が生じてくると言われています。

自殺の危機が迫っている人の対応の基本原則①薬物療法を含めた十分な精神科的治療。

②安心できる環境での休養、場合により入院。

③周囲からの情緒的な支えが重要。

自殺問題についての内観の位置づけは、どのようなところにあるのかとの点については、死にたいと思う人に対して精神科治療が必要。現実的・社会的支援として社会的サポートが必要。

内観導入について留意している事項

①死にたいという危機を乗り越えて、いかに生きていくかという段階に入っていること。

②自分の内面を見つめる意欲を持っていること。十分な動機づけが行われていること。

③全般的な精神状態が、良好にコントロールさ

れていて、病態レベルとして神経症的な悩みのレベルであるということ。

古市先生が実際に希死念慮のあった患者さんに内観を行った二症例を紹介されて、最後に以下のようにお話ししてくださいました。

「誤解のないように述べますが、自殺の対策として内観を勧めているわけではありません。自殺の背景は多様で、安易な内観の使い方によっては、危険な状態を招きかねません。しかし、死にたいという危機を乗り越えて、いかに生きていくべきかという段階においては心理的サポートができるかもしれません」

三番目に、白金台内観研修所の本山陽一先生が「時代に向き合う内観研修所の役割」というテーマで次のように発表されました。

内観研修所の基本姿勢としては時の権威や時の体制からは一定の距離を常に大衆の側に視点を置いておくというのが一つのスタイルだろうと考えている。時代にどのように対応していく

かということに関しては、一つは社会が直接要求していることに答えていく、もう一つは時代に不足しているものを補っていくということがいえる。

内観の二つの方向性としては、一つは明確な目的のツールとしての活用、もう一つは内観すること自体を目的とするということです。

現代の日本の特徴は、国際化・情報化・物質的豊かさ・価値観の喪失が挙げられます。例えば価値観に関しては、人に迷惑をかけないなど世間に対する恥の文化があり、行動の規範になるものがあり、行動の道徳となっていたが、今はなくなってしまうている。その結果、国際化競争の激化により格差が拡がり、効率や結果が重要視され、無駄なことはしないという考え方が生き方にまで浸透されてきている。このことで何が欠落して、どのようにしたらよいかという、それらの逆を考えればよい。競争に対しては助け合う、スピードに対してはスローライ

フ、便利に対しては不便・工夫・忍耐力、情報の氾濫に対して静かに自己と向き合う、欲望肥大に対して足るを知るなど、集中内観をする、「心の貯金」として全て手に入り、外の社会で躓いても時代に適応して人間としてのバランスを整えていってくれる。

「内観すること自体を目的とする」ということに関しては、吉本先生が言われたことを今の時点でのように解釈しているかをユングの言葉を用いし説明すると、地球に生命が誕生して四〇億年、人間は今の形になって十五万年。人間は発達途上の幼稚な存在だが、人類の叡智も無意識の中に詰まっている。十五万年の間で大脳新皮質を使っているようで、ほとんど無意識に支配されている。内観は無意識に憑依されず、高次元の脳を刺激し発達させ、内観すること自体が人類の願いに応えている。そして後世に伝える役割が内観研修所にあると考えていると穏やかに最後に結ばれました。

## 草野先生の講演を聴いて

富山国際大学 大谷 孝行

草野亮先生の記念講演のタイトルは、「この社会をどう生きるか 日本の伝統から学ぶもの」で、今学会の総合テーマである「時代が求める内観」と密接に関係した内容の講演でした。講演のタイトルだけでも、現代の日本社会が必ずしも生きやすい世の中ではなく、人々が生きていく上での確固とした内面的な拠り所をもっていないのではないかということや、その拠り所のヒントとして日本の伝統から何を学べるのかということが連想されます。そして草野先生の講演は期待に違わぬ見識に満ちたお話でした。草野先生は昭和七年のお生まれで、軍隊を経験しなかつた最年長の世代でいらつしやいます。

昭和の激動の時代と平成の世をくぐり抜けてきた立場から、貴重な時代の証言録を広い視野と長い時間軸の中で語られたという印象を私は持ちました。先生はここ数年、毎年四国遍路をされてきましたが、今年の歩き遍路では出発四日目まで体調が悪化し、動けなくなつてしまつたそうです。二年前に発見されていた膵臓の腫瘍はCTスキャンの結果、幸いにも悪性でないことが判明しましたが、自分が元気なうちに講演で伝えたいことを話し、過去を未来につなぐことが自分の務めであるという先生の言葉が身に沁みました。

講演ではまず、タイトルにある「この社会」、つまり現代の日本社会が直面している様々な問題が提起されました。日本国内だけを見渡しても、少子高齢化、年金や福祉の低下、学校現場で起きている不登校、いじめ、さらには青少年の引きこもり、ニートなど課題は山積しています。一人一人の人心が乾き、潤いのない社会に

なっているという時代の特徴を指摘され、先生と同年代の作家、五木寛之の考え方も紹介しながら、ドライな現代人が忘れてしまった情の大切さについて触れられました。

そしてこのような平成の現況が形成されてきた歴史的プロセスを、草野先生は自分のたどられた人生と重ねつつ丁寧に分析されていきます。

戦中から敗戦、そして戦後への移り変わりの中で、それまでの価値観が一八〇度ひっくり返り、かつての「正」が「誤」に、「善」が「悪」とされてしまう価値観の大転換による精神的混乱を詳細に語られました。

草野先生は、戦前の価値観が全否定されるあまり、たらいの水を捨てて赤子まで流してしまわなかったかを考えてみる必要があることを指摘されています。先生は戦前の鬼畜米英から戦後のアメリカ追従に端的に現れたような日本人の価値観の極端な揺れ動き、伝統を捨てて新しいものに飛びつくという傾向に対しては警告を

発せられています。

戦前の小学校の修身教科書にしても、修身の教え全体が丸ごと否定される必要があるかどうかを考えてみなければなりません。当時の小学生は、「してはいけない」という禁止と、「しなければならぬ」という義務を、修身の教科書から学んでいたのです。草野先生が挙げられた例を紹介すると、丸太の上で鉢合わせしたヤギに向かって子どもが発することばが「ケンクワヲスルナ」、オオカミが来たとうそばかりつく少年には「ウソヲイフナ」、目の見えない子どもには「オモヒヤリ」というもので、修身の教科書は人間が踏まえるべき基本的な倫理を説く教材であったわけです。また教育勅語の場合も、親子、兄弟、夫婦、友人同士の信頼感を説き、愛を広げ、学を修め、人間としての徳を磨くことを説いている点では、その教えを全否定するのはおかしいのではないかということだと思います。イデオロギーの点から修身や教育勅語を批

判することは可能なのですが、修身や教育勅語の中で説かれていた、現代にも通用する価値観まで否定し去ってはならないのです。

もちろん手痛い敗戦によって、二度と戦争を繰り返さずどこまでも平和を希求するという尊い精神を日本国民は学び、そうした意識は終戦後のアメリカ指導の国づくりの中でも生かされました。戦争では勝者も敗者と同様に傷つくのであり、絶対に戦争はいけないのだと日本国民は学びました。一方で戦前の価値観が反故同然の扱いをうけ、大人や教師に対する信頼を若者が失い、既存の価値を「封建的」、「古い」という形容で一蹴してしまう風潮の中で、生活全般を律する規範がぜい弱化し、何をしても自由という自己中心的な生き方に陥っていく危うさを時代が併せもっていたのではないかということも草野先生は指摘されました。

死というテーマは本講演でも最も中心的なものだったと思います。内観の創始者である吉本

伊信は「死をみつめて内観せよ」と言い、「今晚死んだらいかんから」というのが口癖だったそうで、その意味でも内観において死は、大変重要なテーマです。太平洋戦争では日本国民全体が戦争に巻き込まれ、各人が生命の危険と向き合うという時代状況でした。特に男性は二〇歳になると徴兵検査を受け、戦場へと駆り出された兵士にとっては目の前に死の危険性があります。軍隊に入隊こそしなかったものの、草野先生自身も幼い頃に母親を亡くしたこと、さらに若い頃には自ら二度死に直面し、死を他人事ではない切実さをもって体験したという事情があったそうです。終戦時に韓国で肋膜炎を患い、韓国人の医師に助けられたこと、また大学時代には肺結核を患い極限状態を体験したこと。今から二年前には腫瘍が発見され、身体のコンデインを嫌が上にも考えざるをえない状況となったこと。以上の体験を通じて、死に直面することが人間存在に及ぼす影響の深さを草野先

生は実感されたのでした。そして講演は、死という人間にとつての極限状況というテーマをめぐってオーストリアの精神科医であるヴェクトール・エミール・フランクルへと展開していきます。

草野先生は、実存分析の創始者でナチス強制収容所において極限状態を体験したフランクルを例に挙げ、「どんな時にも人生には意味がある」と考える彼の真摯な態度を紹介されました。また我執からの解放という点からもフランクルの考えを検討されました。「人生の幸福は感動と愛」であり、「愛する時、私は自分を忘れま

す。祈る時、自分のことなど眼中にありません」と語るフランクルの言葉を挙げ、自分の狭い視野から離脱することの大切さを強調されました。さらに日本を代表する哲学者西田幾多郎の「純粹經驗」という考え方を取り上げ、人間にとつては自分が世界と一体化する体験が根本であることを指摘されました。西田の代表作『善の研

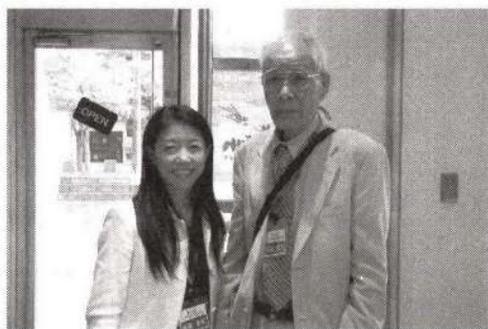
究』の次の一節を草野先生は引用されています。「我々が花を愛するのは自分が花と一致するのである。月を愛するのは月に一致するのである。親が子となり子が親となりここに始めて親子の愛情が起こるのである」フランクルにせよ、西田幾多郎にせよ、自己中心的で狭い自分に固執するのでなく、他者や世界に自らを解き放つていく「無我」や「無私」の精神を説いている点で共通していることを先生は述べられました。

現代を生きている我々の足許が揺らいでいると草野先生はおっしゃいます。これは一人一人の日本人が、生きていく上での確固とした価値観、人生観をもっておらず、いわば生きる筋を見失っているということではないかと思えます。そして一人一人の人心が荒廃すれば、当然世の中は動揺します。自分の心が荒廃しないように各人努めることが、今まさに求められているのです。自分こそが偉い、自分以外は愚かだという他者を見下した態度ではなく、自分がこ

れまでの人生で様々な人に支えられてきたとい  
う謙虚な気持ちを忘れず、他者を尊敬する心の  
大切さを先生は指摘されました。

内観は我執を見つめ、我執を超え、他者を思  
いやるといふ基本的な倫理を確かなものにして  
くれる自己洞察法です。現代の我々が生きてい

く指針をつかむうえで効果的であり、日本人の  
感性にもしっくりと馴染む日本の伝統として、  
内観は今後益々その真価を発揮していくであろう  
ということをお話から確認し、勇  
気を与えられた次第です。



## 記憶の手品

～講演「内観への招待」をきいて～

富山大学医学部精神科

古 市 厚 志

学会の講演というところか堅苦しい雰囲気になることもあるが、三木先生のお話は非常に軽快で聞きやすい。そして恒例の手品にはいつも驚かされる。以前吉本伊信氏の講演テープも流暢で落語のような話しっぷりだなあと感じたが、内観の道にいる人の独特のユーモアだろうか

### 1、内観への招待

三木先生の講演では、まず最初に内観がどのようなものであるかを説明するDVD「内観へ

の招待」を見させていただいた。目を閉じて、ゆっくりと過去の時代を思い返していく。通っていた小学校から家へ帰って、家の中のいろんなところを歩いてみる。頭のイメージの中で自分が過去の世界を探検していく。いろんな懐かしいものがよみがえってくる。黒電話や、ちゃぶ台、長いアンテナのついたテレビ、ガスの炊飯器、外ではビニールハウスで祖父が稲の苗を育てている（ちなみに、筆者は三〇歳、回想しているのは一九八〇年代、福井県の田舎である）。毎年、田植えの手伝いをしたら父が喜んでくれた。田植えが終わった後に食べるアイスクリームは最高においしかった。初めてクーラーが家に来たときには、一つの部屋に家族全員が集まった。古い家のトイレはくみ取り式である。水洗トイレがある友人が羨ましくて、母親に文句を言ったら申し訳なさそうな顔をしていた。携帯電話もなければ、パソコンもない。不便ではあったが、それなりになんとか過ごして

いた。というより、そのときは不便と感じていない。懐かしいなあ……と感じつつも、内観の三項目を考えていく。そうするとしみじみと暖かい気持ちになってくる。

## 2、父親との葛藤

三木先生の話の中で、精神病院に何度も入院している男性の内観について紹介された。父親とは仲が悪く、病院に見舞いに来た父から「お前なんか死んでしまえ」と言われるくらいである。その男性は、母の内観をして、その後、別れた妻に、そして子供に対して内観をすすめていく。段々と心がほぐれていき、何度も内観を拒否していた父に対して内観を試みる。そうすると、あんなに嫌っていた父であったが、小さい頃に釣に連れて行ってくれたり、自転車に乗る練習を手伝ってくれたことを思い出す。お世話になった数々を思い出すと父への感情も変化していく。にっこりと微笑んでいる父が見え

てくる。

父親との葛藤というのは男にとつては大きなテーマなのだろう。年代や地域によって傾向は違うのかもしれないが、男は父親から抑圧されていると感じることが多いのではないだろうか。筆者は大学病院で内観を行っているが、内観を試みて父親へのイメージが変わったという男性が何人もいる。

父との葛藤で多いのは、父からしつけとして怒られていたのに、それを虐待のように感じているという事例である。例えば、兄弟げんかをして弟を叩いたために父から押入れに入れられたという経験がある。しかし、自分が弟を叩いたことは忘れていて、父から押入れに無理やり入れられたことだけを覚えている。自分は悪いことをしたと認めたくないのです、親から虐待を受けたという記憶にすりかわっている。そして多くは無意識のうちにこのような記憶のすりかえが行われている。

またもう一つ多い事例は、父親から自分の進路を決められたと感じている人である。自分のやりたい職業に反対された、行きたい学校に行かせてもらえなかった、やりたい部活を反対されたなどである。最終的には自分で判断したにもかかわらず、親から押し付けられたと感じている。そして都合が悪い事があると、あの時親が……と不満を言う。自分に問題があることを認めたくないため、誰かのせいにしようとする心理が働いてくる。

内観の三項目は実に巧妙である。自分の都合のいいように変えられていた記憶を、本当にそうなのかという検証が行われる。父から長年お世話をしてもらったこと、迷惑をかけて父を困らせた事実をたくさん思い出す。そして、ウソや盗みをついてきた自分の醜さを目の当たりにする。普段、父がどのように考えているのかなど考えもしないが、父の気持ちを考えたとき一気に我が砕ける。こんなにも長年自分を支えて

くれてあげたいと感じることができる。

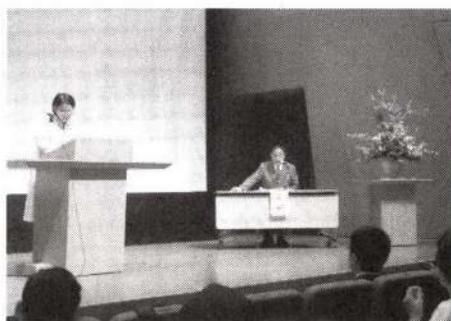
### 3、記憶の再固定化

私は、現在大学院生であるが、最近の講義で「記憶の再固定化」という概念を教えていただいた。これを内観と関連付けて考えると非常に興味深いものである。記憶には、①「獲得」|| 覚える、②「固定」|| 脳に蓄えられる、③「再生」|| 思い出す の三段階があると言われている。しかし実は、もう一段階の「再固定化」が存在するらしい。これは、覚えていたことを思い出す、つまり「再生」すると、もう一度その記憶が「固定」しなおされる過程があるということである。それは、一旦記憶したものがずっと同じままで保存されているわけではないということを示す。思い出すという作業をするときにその記憶が曖昧になる可能性もあるということである。内観で過去の事実をしつかりと思いつく。しかも、感情に振り回されずに事実を客

観的に認識することは、歪んでいた記憶を再構築していく作業なのかもしれない。

私の場合も、初めての集中内観は非常にインパクトのある出来事だった。多くの世の男性と同じく父親との葛藤もあった。内観をしていく作業は、今までの記憶を辿っていく作業ではあるが、また新たに刻み込んでいく作業とも感じた。父親との葛藤の歴史も新たに刻み込んでいくときには、良い思い出に変化していた。オセロゲームの黒い持ち駒が、裏返って白にどんどん変化していくような感覚だった。

三木先生の講演は、内観のイメージを膨らませてくれる。DVD「内観への招待」は何度か見たが、過去の情景がそこにあるように思い出させてくれる。そして、内観三項目は自分の新しい部分を発見させてくれる。三木先生の手品のように、「内観」もまた記憶を巧みに使った手品のようにも思えてくる。



## 出合いに感謝を

有限会社北援工業代表取締役

澤 野 公 一

『少年K』、ひどいおばちゃんが体験発表にて私のことをそう表現していました。

平成十九年六月十日、富山での日本内観学会、私はこの場にて、内観の体験発表をしました。土肥のおばちゃんに長々と私の紹介？を少年Kと称してしていただいたあと、本人のサプライズ登場という演出にて約十五分しゃべりました。まったく知らない人ばかりの中、スリルを感じながら、内観に対して私が感じていることを率直に発表しました。

内観の体験発表ということなのですが、私が内観を体験したのは、十八才の時に一回行った

きりです。何をどう説明すればよいのか、結構悩みました。おばちゃんの策略にはまったなど、つくづく感じながら、内観とは生活そのものか、ということ皆に伝えようと考えました。

私が内観を行ったのは、少年院でした。ものすごい非行少年で両親の苦悩は、想像を絶するものであったと感じています。

初めのころは、どこに原因があるのか全く向き合えない両親でした。仲も悪く責任のなすりあいをしていたのか……その間、土肥のおばちゃんに内観を勧められていたようですが、聞く耳持たずといった感じだったようです。

ここで、先程からよく出てくる土肥のおばちゃんについて少し説明したいと思います。

このおばちゃんは、補導員でした。中学生のころからの関係で、街でよく追っかけあいをしていました。このころから、よく目をかけられていて、会話もよくしました。何かと心やすらぐ感じがし、何でも話していたような気が

します。

追っかけあいをしている間に、信頼関係ができたのでしょうか？成人になつてからも、悩んだときは相談をしいきました。仕事で独立しようかと悩んだときも、おばちゃんの「やられ」の一言で決心を固めました。そのころの私にとつて大切なことは、自分のやりたいことをやるということなんだと、切に訴えられました。そのおばちゃんも私のことを不思議な子といい、とにかくいつも気にかけてくれました。

学会の体験発表にしても、この体験記にしてもこのおばちゃんの勧めで、良い経験をしています。私の人生において、かけがえの無い人がいるということです。まず、ここで言いたいことは、内観とは人との出会いから始まるということです。出会いに感謝し、それを大切にすることそのものが内観であると感じます。このおばちゃんが出て、その大切さに気付くことが出来たからこそ、今があるんだと感じる今日この

頃です。人生良くするも悪くするも出会い次第です。

話は脱線しましたが、両親はおばちゃんに勧められつつも、頑なに拒否をする日々が続いていたようです。

私が二回目の少年院を退院してきたとき、両親の姿は劇的に変わっていました。入院していたときから便りでは聞いていたのですが、目を疑うほどの豹変振りでした。

今までキチガイみたいに頑固だった父が、私に頭を下げて謝るのです。「今まで悪かった」と。びっくりしました。そして、夫婦の仲がすごく良いのです。見て感じられるほどに気持ちに通じ合っています。父は母にも土下座をして謝ったそうです。

本当に信じられないほどの変化が奇跡のように起こりました。奇跡です。

実は、両親は内観をしました。私の体験記は、私が内観を体験したというよりも、両親の内観

体験を通して感じ取ったものになるようです。両親を通して、内観のすごさ、感謝することの大切さ、出会いの大切さを感じ取りました。

頑なに拒否していた両親、何せ私を引き取ることさえ拒否していたのですから、相当なものです。何がどうなったのか、父が突然内観に行くといつて、北陸内観研修所に行ったようです。これこそ、おばちゃんの努力の賜物なのか。この父の行動により、全ての環境が劇的に変化していきます。たったひとつの決断が何もかもを変えてしまう、そんなこととてあるんです。内観をしている間に何が起こっていたのかは、もう亡くなってしまうた今となっては、迷宮入りですが、鬼のように厳しく、虎のように吠えていた父が、落ち着いた表情で帰ってきたと母から聞いています。母が恐怖を感じるほどの変わり振りだったようです。

そしてその父が、帰ってくるなり、土下座して「今まで悪かった」と謝ったそうです。その

短い言葉の中にいろいろな意味が込められているのでしよう。口数の少ない父は、全くの説明もせず、ただ謝ったようです。

父に何が起こったのか、私の想像では今まで生きてこられたことに感謝したのではないでしょう。そして、周りの人に感謝できたのです。それも心から……身を削ぐような激しい内観をしてきたのだらうと思います。土下座も自然な表現だったのでしょうか。

さて、父が変わりました。内観のすごいところはこれからです。というより人間のすごさでしようか。

続いて母が内観に行きました。母もなかなかの女性で強情な人です。父に対していつも不満を感じ、恐ろしい顔で毎日生活していらつしやいました。その母も父の変化に何かを感じ、内観に行きました。

父の変化が、母の心をも動かすのです。その当時の母の様子についてはよく分かりませんが、

父が亡くなった今、母は「お父さんの嫁でよかった。生まれ変わってもお父さんと一緒になるよ」と涙ながらに語ります。そして、父との出会いから人となりを熱く語ってくれます。殺し合いが始まりそうなほど仲の悪い夫婦でした。親が決めた結婚だからと愚痴ばかりの夫婦関係でした。

内観によって最初の思いに戻れたのでしよう。お互いに感謝することができたのでしよう。すばらしい夫婦になりました。

これで、両親が変わりました。この変化した家庭の中に私が帰ってきます。少年院で「立ち直り」を決心して帰ってきた私でした。しかし、頭では分かっているものの、体は言う事を聞きません。またまた悪い方向へ。葛藤との戦いでした。しかし、こんな私を両親は黙って受け止め、見守ってくれました。その後、事件を起こし、指名手配になり逃亡するのですが、自首を決意し、母へ電話したところ、「やっと分かつ

てくれたね。行ってこられ」という言葉が返ってきました。親の偉大さを感じ、守られているような力強さを感じ、私は警察へ出頭しました。その後もいろいろなあったものの、このような何事も受け入れられる心になっているので、しっかりとやってきました。

内観の一週間は大切です。しかし、もっと大切なのはその後です。感謝の気持ちを持ち、日々生活することによって、周りが変わりよりよく生活できるようになります。人を変えたいときは、まず自分が変わる。自分を見直す。何をとつても基本中の基本です。

私たち家族は内観によって変わりました。救われました。内観と出合わなければ乞食になっていたかもしれない。しかし、その内観も土肥のおばちゃんと出会わなければ無いものでした。まずは人との出会いありきです。

## 体験発表をして

上 高原 保子

私はこれまで集中内観（一週間弱）を三回、一日内観を九回体験しました。それでも、日常内観が続かず、すぐ元の自分に戻ってしまいました。今も日常内観ができていません。こんな私が体験発表をさせていただいてよいのか迷いましたが、できの悪い例として参考にしていただけたら幸いです。

自分に対してでも内観に対しても美化せず正直に話したいと思います。内観しているのに周りに対してよくないことを話すのは、私の内観が足りていない証拠です。集中内観をしている時は周りに対する感謝ばかりの私ですが、すぐ不満や不平の私に戻ってしまいます。

それでは、内観してよかったこと、日常内観が続かない現状の二つを話したいと思います。

「内観してよかったなあ」と思うのは、特に子育てをしている時です。内観前と比べて、子どもに対して客観的に見られるようになりました。

私には小学三年生の息子と幼稚園児の娘がいます。上の子は、赤ちゃんの時から聞き分けのよい子どもでした。それをいいことに、私は、上の子にずっと私の言うことを聞かせて育ててしまいました。彼は、幼稚園の年少まで、私の言うことに逆らわずに育ちました。

年少の終わり頃から、ずつと言うことを聞いていた彼が、それがつらそうな気配を見せ始めました。私はどうしていいかわからず、幼稚園の先生に相談しました。その時、先生に「物事を決定する権利は本人に」と言われました。

頭では理解できましたが、具体的にどうすればよいのか、いざその時に本人に選ばせるとい

うことをとつさにできなくて、もやもやした状態が続きました。

その後私は、ずっと仲良かった友達に絶縁されたり、人間関係に苦しんで、長年行きたいと思っていた集中内観に行くことにしました。

私は父が亡くなって一年しないうちに上の子を妊娠しました。その為、亡き父について自分の想いを整理できていませんでした。

その時の集中内観で、私はずっと封印していた父について色々考えることができました。お世話になったことや迷惑をかけたことばかりで、父に返したことはほとんどありませんでした。父は亡くなっているのです、もうお返しすることはできません。父が亡くなってから初めて父と正面から向かい合い、申し訳なかったと故人に語りかける作業は、私にとってとても有意義なものとなりました。

そして、内観を終え家に帰り、子どもに対する姿勢も少しずつ変化していったように思いま

す。幼稚園の先生に言われた「決定権は本人に」ということが徐々にできるようになってきました。それまで子どもを自分の一部のように感じ、期待したり歯がゆく感じたりしていました。けれど、この子にはこの子の人格がある、私と彼は親子だけれど、人間としては対等でもあるということ、遅まきながらやっと認められるようになったんだと思います。

内観して、何度も自分の小さい時を思い出す作業をしていると、現在の私の子どもと、同じ年齢だった自分の子ども時代を簡単に比較できません。自分の子ども時代の方が、母にたくさん迷惑をかけていて、どう比べても、私の子どもの方が、素直にまっすぐ育ってくれています。親馬鹿ですが、いい子に育ってくれていることに感謝しています。

私もし内観していなかったら、今以上に子どもに期待して束縛して苦しめて嫌な思いをさせていたと思うので、内観して本当によかった

です。

私が初めて一週間の集中内観に行った時、下の娘は三歳でした。帰ってきたら、娘は目に涙を貯めて「お母さん、もう内観には行かないでね」と言いました。内観中、夫や母に子どもの世話をしてもらったのですが、本人にとってそんなに長く母親と離れるのは初めてで、とてもつらかったようです。

今も私が「内観に行く」と言ったら、娘は嫌な顔をします。「夜には帰るから」と言うとき快く行かせてくれるようになりましたが、

娘にそんな思いをさせてまで私が内観に行くのは、日常内観が続いていけば一番いいのですが、それができない私には、少しでも内観に触れながらする育児の方が、内観しないでする育児より、子どもの為にもなっていると信じているからです。

二つ目は日常内観の続かない現状についてです。

私は最初の集中内観の後、まったく日常内観をしませんでした。三カ月で見事に元の自分に戻りました。日常内観をしなくては集中内観をした意味がないとしみじみ感じました。

二回目の集中内観の後は、何とか日常内観を続けようと、日常内観して毎日メールで北陸内観研修所の長島先生に送っていました。かろうじて四カ月ぐらいは続けましたが、その後はやつぱり続きませんでした。フォロワーアップの意味で、三、四カ月に一度白金台内観研修所の本山先生のところまで一日内観をさせてもらっています。

日常内観は続かないけれど、少しでも心が内観に向くようにと思っています。内観が効いている時は、道端のゴミを拾ったり亡き父の写真にお線香を上げたりしますが、内観が足りていない時はできません。ゴミを見ると、自分の内観の状態がわかります。内観が効いているうちは、日常内観も億劫ではないのですが、日が経

つにつれ、少しずつ面倒になってしまします。

私は小さい時から自分の思いを抑えなければならぬと我慢して生きてきました。普段から正直に生きていないので、自分の気持ちをうまく発散できていません。その分、人一倍怒りや悲しみが大きいようです。そういう処理しきれない気持ちを抱えている時は、そっちの感情が大きく、日常内観に気持ちがいきません。

それでも日常内観を続けることができるなら、怒りや悲しみもまっすぐになっていくのだろうと思います。

でも、歪んでいるのも私自身で、そういう感情にきちんと向き合わずに「内観、内観」と言われても、私にはうまくできません。他人から見れば間違った感情でも、私にとって大切な気持ちで、それをちゃんと受け容れたい。それを踏まえた上で、日常内観を週に一回でも続けられたらいいと思います。

三十一歳で内観を始めた私が、歪んだ自分を

まっすぐにするには、三十年ぐらいかかるだろう。目標として、六十歳まで細々とでも内観を続けていきたいと考えています。

最後に、内観研修所をなさっている方に、生意気ですが、お願いです。おいしい食事をありがとうございます。食事時間があまり遅くならないようお願いします。ご苦労がたくさんおありでしょうが、私のように必要としている人間がたくさんいるので、今後もよろしくお願いします。

私はこの体験発表のお話を一年以上前にいただきました。おかげで、日常内観は続かないにしろ、内観から遠ざかることなく、いつも心のどこかに内観を留めておくことができました。原稿をまとめることも、自らを省みるよい機会となりました。拙い話でしたが、本当に有り難うございました。

◆特集―第30回日本内観学会大会◆

神渡良平先生の特別講演印象記

「内観―自縄自縛から開放され

自分の人生の主人公になる道―」

北陸メンタルヘルス研究所

草野亮

先生のご講演は、今回上梓される『天翔ける日本武尊』（致知出版社）を脱稿された晴れ晴れとしたお気持ちのご披露から始められた。

天の声

百二十年前に他界された天理教の教祖中山ミキさんの声が聞こえた。

「あんさん、本当に良い本を出してこられました。多くの人がそれに励まされて良い人生を送ることができた。もう一つ書きなはれ」と。先

生はこれを十一年間も胸に温めておられた。

先生は「内観は自分のルーツであり、父母を思い出すことである。日本人のルーツは何かと考え、古事記や日本書紀などの古典を読み、建国の英雄達を書きたいと思った」という。今回の本がそれである。

再び、中山ミキさんの声が聞こえた。

「あんさんいよいよ決意したのですね。天からのメッセージを受けなはれ。自ずと書けることでしょう」と。

筆者には、版画家棟方志功のいつたつぎの言葉が脳裏に浮かぶ。

「自分の作品は自分の手や腕から生まれたのではなく、神や仏のような偉大な力のままに、自然に生まれてくるのである・・・」と。

先生はご自分の作品をお作りになるに当たって、自分の力ではなく、天のメッセージのままに手が動くという他力のお考えを深くおもちのように筆者には思われた。

先生は、日本ペンクラブ会長の芹沢光次郎がいわれた言葉「文学は物いわぬ神のメッセージを受けて言葉で表すものである」を紹介された。また、「人間は感応体ではないか」ともいわれた。中村天風の言葉である。先生は、ネパールのゴルケ村に行かれ、「天と自分が呼応しながら大きな仕事がなされていく」ということを感じられた。

先生の著作『宇宙の響き―中村天風の世界―』の中に、指導者カリアツパ師とオラビンダ（中村三郎、のちの天風）との密接でうるわしい関係と、天なる声―完全な静寂（absolute stillness）の中から聞こえてくる内心の声（inner voice）についての詳細な記載がある。筆者には、そこに内観との共通点を感じたのである。

### 苦難の人生

先生は三十八歳の時、脳梗塞で倒れられたが、「そのおかげで欠けていた世界が開かれた」と感じられた。人生の再出発をしたといわれる。

四十歳の時、瞑想の森内観研修所で集中内観を体験された。安保闘争に明け暮れた九州大学医学部の学生時代や、学校を追放されて、人様に大きな迷惑をかけたことなどが思い出された。特に母親のこと、小学校二年の時、父との関係で、母が荷物をまとめて出ていこうとする情景をまざまざと思い出す。また、自分の勝手気ままな行動のために、家族みんなに苦しみを与えたことに気がつかった。内観によって自縄自縛が解けたという。

先生が闘病生活中に読まれた漢学者安岡正篤の「人生は一割のインスピレーションと九割の汗（努力）による」という言葉が印象に残ったという。それぞれの人間の人生にはテーマが与えられている。しかし、心が研ぎすまされなければ、それを見過ごしてしまう。内観によって心が研ぎすまされると先生はいう。

内観後に、自分のやらなければならぬことは何かと先生は考えられ、「一粒の麦―丸山敏

雄の世界」の著作を書いた。

倫理運動家丸山敏雄は、戦争時代に獄中生活を送ったが、父母の像が壁に浮かんだ。この現実の姿を見たら、どんなに嘆き悲しむだろう。これまで父母に何をしてさし上げたのだろうかと自問自答し涙する。

「父と母の 並み坐ります 絵像をし 心に描き おろがむ明け暮れ」

まさしく涙の洗浄であり、これは内観であると先生はいわれる。

戦後、丸山は「朝起き会」を起こし、倫理運動に身命を賭した。万人幸福の栞十七条を提唱したが、その三条に「苦難は幸福の門」がある。不幸だ、災難だと恐れ嫌っていた人生の苦難は、実は「自然のルールから外れたぞ、それでは不幸になるぞ」と注意してくれる赤信号なのだ。その向こうに、広々とした幸福の世界があることを教える門燈であるのだという。

倫理活動に短歌の運動があり、それをうたう

過程が内観に似ているという。「しきなみ短歌会」のS氏は学生結婚であった。妻との関係がきびしくなった時、「それを取り戻すためには、母との関係を取り戻すことだ」とある倫理の先生にいわれた。しかし、彼の母はもういない。小学四年の時にガンで亡くなった。かすかな記憶の中から、彼はある情景を思い出した。

「病院へ 向かう車の 窓開けて いい子でいてね 母はほほえむ」万感の思いがこみ上げてきて涙涙であった。そのような過程の中で、妻との関係も修復されて行ったという。これも内観であると先生はいわれる。内観は必ずしも屏風の中ばかりではない。

### 遍路と内観

先生は五十歳の時、これまでの人生のお礼参りの気持ちで四国の八十八カ所を歩かれた。全行程は千四百キロで、一日三十五キロのペースで歩くと四十日間かかる。平均九時間から十時間を歩く。山道では十一時間以上もかかった。

疲れ果てて夜遅く民宿に着くと、階段も上れない、そのまま玄関で寝たいと思った。しかし、日数を重ね、肉体の疲れが慣れてくると、足をひっぱらなくなる。歩きながらの内観をする。自己との対話、お大師さんとの同行二人、大いなる存在との対話をする。自分の人生を上からみつめて下さっている大いなる存在を感じる。天との対話が遍路であり内観であると思うという。

ある暑い日のこと、股ずれが痛くて、ガニマタでやっと歩いてきた。後ろからバイクでやって来たおじいさんがわざわざ止まって、百円玉を二個さし出した。「ジュースでも買って、ノドをうるおして頑張ってください」ありがたかった。うれしかった。南無大師遍照金剛を繰り返して唱えた。おじいさんといっしょに大声で泣きながら唱えた。

教育者森信三の言葉に「会うべき人には必ず会わせてくれる」がある。それは一瞬、早過ぎ

もせず、遅すぎもしない。実りある人生に導いてくれるために、不動の心をつくってくれる。人生は、目標をかかげてその努力をすること、さらにご縁を感じて自分の感性を育てることの二つが大切であると先生はいわれる。

### 神のおもんばかり

最後に、ニューヨーク州立大学リハビリセンターの壁に掲げてあった患者さんの詩を紹介された。非常に感動的な詩であり、先生のご講演のエッセンスでもあると思われるので、その全文を紹介する。

大きなことを成し遂げるために  
力を与えて欲しいと神に求めたが  
謙虚さを学ぶようにと弱さを授かった  
より偉大なことができるようにと健康を  
求めたが

より良きことができるようにと病弱を与えた  
幸せになろうとして富を求めたが

賢明であるようにと貧困を授かった

世の人々の賞賛を得ようとして成功を求めたが

得意にならないようにと失敗を授かった

人生を楽しもうと沢山の物を求めたが

むしろ人生を味わうようにとシンプルな生活を

用意してくれた

求めたものは何一つとして与えられなかったが

願いはすべて聞き遂げられていた

私はあらゆる人の中で最も祝福されていたのだ

人生にはさまざまな出来事がある。ある人は「運がなかった」というがそうではない。人生に意味のないものはない。そこに天のメッセーヂが込められているのだ。

内観は自縄自縛の縄をほどいてくれる。感性を育ててくれる。天のメッセーヂが聞こえてくる。それに気づくと、人間は一段上に引きあげられる。

「文学は物いわぬ神のメッセーヂを受けて言

葉で表すものである」と先に述べたが、それはつぎの意味でもある。それぞれの職業に、ものいわぬ神の意思がその形を与えている。パン屋はそのパンに、また豆腐屋にはその豆腐に……。仕事の中に神が宿るような努力を続けていると、人間はまさに光り輝いてくると思う。

皆さんが、内観の会が、また皆さんの会社が、「一隅を照らす光」になられんことを願ってやまない。

このような言葉で先生のご講演は結ばれた。

先生の人生の実体験からくる深い、切実な内容のご講演であり、私どもは非常な感銘を受けた。極限状態を経験された先生の人生に、筆者はアウシュビッツ強制収容所から生還したフランクルに類似したものを感じたのである。

ただ馬齢を重ねて人生を送っていることに恥ずかしい気持ちをもっている筆者は、先生のご講演の内容に救われたような気がした。エネルギーをいただいた。深く感謝申し上げます。

## 罪悪感の断片

大和内観研修所 真栄城 輝明

「戦争で死ぬ人よりも、自殺で命を落とす人の方がずっと多いってこと知ってる？」

どこで情報を仕入れたのか、M氏は電話の向こうでそう言った。日本人の自殺者が三万人を越えたことは新聞で知っていたし、中国人の自殺者が三〇万人に達したことも彼国で親しくなった精神科医の口から聞いたばかりだ。

「国と国との戦争よりも、個人の内面で起こっている戦争の方が深刻だということだよ」

M氏の言葉にわたしの胸が疼いた。胸中にしまい込んでいた出来事を思い出したからである。遠い昔のことなのに、今だにそれを思い出すだけで辛くなる。近所に小中学校で同級だったA

君がいた。彼は内向的で石のように寡黙かもくなのだが、力は人並みを越えて強かった。彼の家には毎日誰かが入り浸ひたっていて、退屈すると腕相撲が始まった。時には組相撲にまで発展したが、彼を負かす者はいなかった。彼の家は小さくて貧しかったが、どういうわけか、みんなのたまり場になっていた。干渉する大人がいなかったせいもあるが、彼の何でも受け入れてしまう性格に起因しているようであった。たとえ、朝まで誰かが居続けたとしても、彼は黙ってそれを受け入れた。彼の口から「ノー」という言葉を聞いたことがない。ギターを持ち込んで弾いている者がいるかと思えば、将棋に夢中になっている二人組がいて、その連中が帰るころにまた別の少年達がやってきた。彼の家から人が絶えることはなかった。彼は眠くなると雨戸で作った手製のベッドに身を横たえた。誰かが寝ている彼を揺り動かしたとしても、そっと目を開けるだけで、それで怒ることはなかった。彼は何

に対しても淡々としており、服装にも無頓着むとんちゃくであつた。当時、ラッパズボンが流行つていたが、それはわたしの中学校では禁止になつていた。

ある日、無頓着な彼は、先輩がくれたというラッパズボンを履いて登校してきた。なんとその日は服装検査の日だつた。夏休み明けだということもあつて、先生方はいつも以上に神経質になつていた。校門の前に違反者が集められた。校門をくぐつてすぐに、彼も違反者の列に加えられた。そして、事件は各クラスに戻つてから起こつた。担任の先生は級長のわたしの席まで来て「給食室へ行つて包丁を借りてきてくれ」と耳打ちした。訳も聞かずに単純なわたしはそれに従つた。今なら考えられないことだが、給食のおばさんもまた「何するの？」とひと言も聞かず、出刃包丁を貸してくれた。わたしが借りてきた包丁を手にした担任は、違反者を前に出してズボンの膝から下の裾を切つてしまったのである。A君のズボンから彼の膝が丸出しに

なつた。翌日から彼は学校を休むようになった。履いていくズボンがないからだ。彼の家に寄つてみると膝が見えるズボンを履いていた。その姿に、わたしは掛ける言葉が見つからなかつた。自責の念は膨らむ一方で、彼の家を避けるようになった。どうしても足が向かないのである。学校で見かけることがないのを安堵する自分がいた。仲間の大半が進学したというのに、彼の消息はわたしの耳に入つてこなかつた。無意識に避けてきたきらいがある。それから数年は経つただろうか、彼のことをすっかり忘れかけたころ、彼の自殺を知らされた。彼の自殺は、わたしの罪悪感をさらに増幅させた。

心理臨床という仕事に従事するようになったわたしは、「死にたい」と訴えてくるクライエントを前にすると、どういうわけか、いつも力が入り過ぎるといふ弱点があつた。それがA君への罪滅ぼしからきていることに気付いたのは、内観を体験した後のことである。

## 心はどこに (第六回)

### 心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

#### 歌姫症候群

高校二年に進級後、仲の良かった友人とクラスが別になり、思うように話ができず、クラスにもとけ込めず、登校するのをきつく感じるようになりました。クラスで思い切って話しかけても、聞こえなかったのか無視された形で、体の力が抜けてしまいました。ゴールデンウィーク前には二日ほど体調不良で休みました。

連休明けの朝、登校しようとしたが、喉が腫れた感じで圧迫感があり、息がしにくく死ぬんじゃないかと不安になりました。学校を休んで内科で検査、異常なし。耳鳴りも出てきて、

翌日耳鼻科に。鼻炎があると抗生物質処方。さらに翌日、息苦しさや手のしびれと腕が固まって動かしにくくなる症状も出て、紹介されて当クリニックへ受診。父親が同伴し一緒に入室。一人娘で甘えん坊の性格とのこと。

『のどが詰まって息苦しくて、手もしびれて固くなって、フラフラするんだね』 「はい」

『息ができないと思うと苦しいし、怖いよね。大変だったね』 「はい」

『何か心配事がありますか』 「分からない」

『友だちとクラスが別れて寂しい？』 「はい」

『一緒にいたい？』

「そうだけど、ずっと一緒にはいられないし、他にも友だちをいっぱい作りたいです」

『そうなんだ』

「でもユミとリールは悩み事も何でも話ができるけど、今のクラスの友達には、誰もそういう話をしない。お笑いとかテレビの話題ばかりで」

『お笑いは誰が好き？僕はタカアンドトシ』

「うんそれもいいけど、もっとマイナーな人達。

深夜テレビに出る人、結構おたくです(笑)」

『ムーディ勝山は?』「ふふふ……(笑)」

『進路は決まっている?』

『デザイン関係に進みたい。専門学校に』

『いいね、早い内から目標が決まっています。あ

と高校生活の目標は恋と友情だね』

『恋はないです。(笑)』

『友だちとは電話、メール?』

『メールが多いです。友だちがバイトしてて、

会う時間がない。クラスの友だちとはやらない』

『じゃあ、友だちとカラオケとかも行けないね』

父親「いえ、前の日に、家族でカラオケに。落

ち込んでいたので、元気を出せと、五時間』

『え!五時間も。それは長いね』

父親「いつもは三時間ですけど、その日は延長

して」

『何を歌うの』

『……大塚愛とか、……ヒトミとか……』

『ポップな感じの曲だね。誰が好きなの』

『誰でも、流行っている曲は一応全部歌える』

『すごい。若い子は音感がいいですね』

父親「そうですね、まったく知らない曲ばかり

ですよ(苦笑)』

『五時間も聞かされて眠くなりませんか』

父親「いや、私も少しは歌いますよ』

『そうか、五時間の大半をお嬢さんが歌ったん

ですね。すごいバイタリティ、情熱というか、

向こう見ずというか』

「ふふふ(笑)」

『喉がやられるのも無理ないですよ』

父親「やっぱり(苦笑)」

「……(笑顔)」

『これは単なる歌い過ぎですね。それで声帯が

腫れてしまった。でも楽しいから仕方ないね。

お父さんがゴルフで(お父さんゴルフします

か?はい)、遊んで腰を痛めるみたいなもの』

「はい」

『だけど、喉が詰まったりして不安だったね。不安になると、他の症状までいろいろ出てくるからね。でもこれで原因が分かったから大丈夫だね。病名は歌姫症候群、若い女性に多いんですよ。たまにおじさん達にも出ますから、お父さんも用心してください』

父親・娘「はい（笑顔）」

『一人娘なので心配ですね、お父さん』

父親「はい。頑張り屋なんです。学校が嫌なら休んだらいいと思うけど、何かあったらと思つて、病院に連れてきています」

『いいですね。やはり家族の皆さんが心配してあげるのが一番の薬ですね。苦しい思いをしてるのは娘さんですけど、分かってくれる家族の支えは何よりの薬ですよ』

父親「はい、家内も心配してますけど、今日は仕事で来られなくて」

『そうですか、御両親にとって娘さんはかけがえのない存在なんですね。それに親子仲が良い

ですね。カラオケで五時間も付き合うなんて』

父親「まあ、眠つたりもするし（笑）」

『やさしいなあ。他にお父さんの良いところは』

娘「そうですね、何でも買ってくれます。お母さんが反対してもお父さんに言えば大丈夫」

『お母さんは厳しい』

「いえ、お母さんもやさしいです。ただしかりしている」

『なるほど、甘いお父さんとしつかり者のお母さんに守られているんですね』

「はいそうです。だから心配かけたくなくて、これが治つて早く学校に行けるようになりたいです」

『なるほどね、あなたはいつも御両親に感謝して、だから早く治したいと思つている』

「はい、そうです。でもなんか安心しました。少しくらい症状が出て学校行けそうです」

『うーん、そういう頑張り屋さんのところをお父さんは心配しているんだろうね。でもこの症

状は今後良くなっていくはずですからお父さん、大丈夫ですよ。でも当分通ってみてください。それからカラオケは三時間まで』

父親・娘「はい（笑顔）」

社会的には不登校の始まりで、身体的には咽頭から三半規管にかけての炎症症状と診断されています。心理的には友人関係のストレスがあります。この喉が詰まったり、腫れた感覚というのはヒステリー球と言って、心理的ストレスが原因で起こることが多いです。過呼吸発作、パニック障害などでも手足のしびれや動悸と共に見られます。今回腕が固まって動かないということから、てんかん症状（ヒステリー症状）の見方もできます。話の中からは、家庭的な葛藤はなさそうです。クラスにうまくとけ込めない、古い友人と最近疎遠になって寂しいというストレスが大きいです。この辺りの解決は次の回に回し、今回はついてきてくれたお父さんの素

朴なやさしさが印象的でしたので、それをリソース（資源）として、家族の愛に気づけるような会話をしました。お父さんの娘さんへの愛情を語ってもらうと、娘さんからも素直な感謝の気持ちが出てきました。普段意識しない家族の愛に気づくことも癒しになります。また、学校に行けるか心配したお父さんが誘ったカラオケで五時間も熱唱した事実が判明したので、それが根本原因だと、不安を外在化（自分と切り離す）しました。自分が弱いから行けない、と思わないように。歌姫症候群というネーミングは本人も結構気に入ったようです。この不安が強くなるとパニック障害に発展する怖れもありますが、ヒステリー球症状はその後一回出たものの、本人が動揺しなかつたので消えました。

翌日から学校に行っています。夏休み前に体育祭の実行委員に選ばれて、エイサー（沖繩の若者の盆踊り）の練習に取り組みようになって、自信も取り戻しています。

## 社員研修としての内観

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

社員研修として内観をとり入れる会社が多くなってきました。今回はその目的で坐られた方々のご感想の中からご了承を得、掲載しました。

■ 二二歳（女性）

私は生きているのではなく生かされているのだという実感を、内観をして得ました。「していただきたいこと」というのは、私が生まれてから現在までの全てでした。両親への感謝が深まりました。そのきっかけは、自分で実際に養育費を計算しその数字を目の当たりにした時でした。愕然としました。父親

の、就職してから退職するまでの給料を大体で計算してみると、その殆どは子供の養育費であるということがわかりました。父親は毎日朝から晩まで働き、愚痴一つ言ったことがありません。しかし、毎日本当に大変だと思えます。止めたくなることもあると思います。それでも子供を養っていく為に働き、自分の娯楽も一切しない父親に、本当の意味で「偉大」という言葉が浮かびました。親の生活は子供の為に殆どであったということに気付かせていただきました。それなのに、不満ばかり言って、更に迷惑をかけるなんてとんでもないことだ、と感じました。

そして、感謝と恨みは紙一重と感じ、相反するものこそ最も近いものだと感じました。すると、自分の強がりや素直でない性格は自分の弱さから来るもので、自分はその弱さをしっかり認めて、見つめ直していかなくてはいけないと気付きました。

また、愛されたことはあっても他人を愛したことがないから人を心から愛せないのだと思いました。愛を貰えるからその人を愛するのではなく、愛を貰えても貰えなくても、まず自分からその人を愛して

みるということが大切だと思いました。そのことによって、自分の周りの人に対する態度も変わっていかうと思ひます。それに気付けたので、会社の社長の理念である、『お客様を家族と思つて』が本當の意味で実行していけると思ひます。

三五歳（男性）

■ 今回会社の研修で参加させていただったので、内観当初は十五時間という時間が一生のように長く、やり残してきた仕事のことか気になつたりして、嫌で嫌で仕方がありませんでした。又生活のリズムがガラリと変わったため、午前中特に眠く、三日目まではなかなか内観に集中できませんでした。しかし、四日目以降はこの生活にも慣れ、仕事のことか気にならなくなり、内観に集中できるようになりました。今回の内観で一番自分に課せられたテーマとしては「妻」についてです。五日目の夜から六日目いっぱいかけて一年ずつ分けて内観しましたが、いかに自分が妻に迷惑かけた自覚がなかつたかが浮き彫りになりました。なぜ妻の立場に立つて物事を考えてやれなかつたのかと反省しております。家に帰つた

ら直ぐに、今迄妻に對してきた迷惑について謝りたいと思ひます。

又両親にも、今までとても深い愛情を持つて育てていただいたことに感謝しております。

■ 今回内観することを勧めてくださった社長・専務にも、月曜の朝に元氣に出社して報告したいと思ひます。有り難うございました。

二八歳（女性）

■ 動機は会社の社長より直接行くことを勧められて、何もわからず、ただ半畳に人と口もきかず生まれた時からの自分を振り返るのだということだけ文章を読み、少し怖いと思ひながら来ました。ただ、今まで昔を振り返つてよく考えたこともないし、小さい頃の記憶があまりなくて氣になつていたので、よい機会だと思ひました。

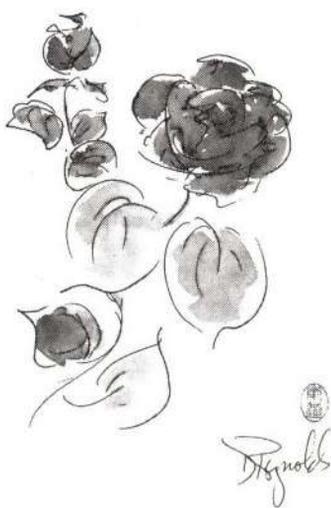
屏風を立て中に坐つた時、それほど窮屈とか息苦しいとは思ひませんでした。静かな中、鳥の声を聞きながら、思ひ出すことができるか不安でした。じつと考へていると、ポツリポツリと写真で見た光景・その時の様子が出てきました。二日目からは

時々寝て、まあまあ思い出したかなという程度で終  
わりました。

三日目以降でしたが、父のことを調べていながら  
ウトウトとして目が覚めた時、ハッとしまし  
た。今まで考えたこともない考え方である出来事が  
見れたのです。そうやって別の見方で父を見た時、  
本当に父には申し訳なかったなあ、有り難うって言  
ってなかったなあ、と素直に思えました。これがよ  
く言われる内観での「ハッと思う瞬間」だと思いま  
した。

そして弟のことを調べ始めた時、父の時「絶対自  
分は悪くないと思っても、悪かった自分がある  
な」とわかったので、素直に弟に迷惑をかけたこと  
が出てきました。今まで本当に、弟は家庭を崩すと  
か、将来絶対何かやらかすとか、憎むほどの思いを  
持ったこともありました。ここ二、三年はそこまで  
は思いませんでした。それは弟が少しずつ変わっ  
ていたからで、この調子でいけばそのうち気付くだ  
ろうと思っていたからです。過去を調べていると、  
いかに自分が弟に対して姉らしいことをしていなか

ったかがわかりました。弟を踏み台にして自分が上  
に立っていたのだと気づき、その積み重ねが今の  
弟を作ったのだと、弟は両親を責めてばかりいまし  
ましたが、私はほれだけ弟に申し訳ないことをしたかと  
深く反省しました。今は弟は私を姉として慕って  
来ていますが、それは弟は弟なりに自分を見つめ直  
して、荒れた性格から這い上がってきてよく考える  
ようになったからで、そう思うと、弟はよく頑張っ  
たな、すごいなと感じました。弟に対してなぜか  
ずとストレートに話をできずにいたのが、今は真っ  
先に話したい気分になりました。本当に嬉しいで  
す。有り難うございました。



# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(98)

何が動機であっても、内観ができることは幸せだとI先生は思うのです。校則違反が内観に出合うきっかけとなる湯の里分校は幸せな学校だなあとも思います。

R三とK太郎は互いにカンニングをしたために内観をしました。R三は初めからきちんと三項目を一つずつ挙げて、手際の良い報告を続けました。その調べと報告は最終日まで整った形で進行し、不正行為どころではない悪人の自分を発見しました。真面目な内観ができたといえるでしょう。ただ、K太郎の内観は、R三の内観をしのぐ深さを示したのです。

K太郎の内観面接の報告第一声は「母にしていたいただいたことは、僕を生んでくださったことです」でした。しかもそう言うてホロツと涙を落としました。

内観では、相手の身になって調べることに、相手の立場に立つ



て考えることを勧めます。K太郎は内観の初めにすでに母親の立場に立てました。

K太郎は、野良仕事に追いまくられて子ども世話を祖母任せにしている母親に対して常に不満を感じていました。不満を言葉にすると「愛されていない」という感情です。ところが内観の「母に対しての自分を考える」というこれまで思いもしなかった質問に真剣に取り組むことよって、姑に財布の紐を握られ、忙しさに子どもの世話もできない立場にいる母の心の苛立ちや寂しさを感じる事ができました。その中で、母は母なりにしてくれたこと、例えば、朝起きると枕元にその日に着てゆくものがきちんと畳んであること、下校してくると、机におやつを載せていてくれたことなどが映像として現れました。自分の立場からだけで見ていたためにできた不満の壁が崩れたとき、「生んでくださった」ことへの感謝が生まれました。それは現状がいかに幸福に満ちているかという報告でもありません。内観は幸福になる道、自分の立場を捨て相手の立場に立てることがより幸福になる道だと、I先生はK太郎に教えられました。

(筆者は元高校教師)

