

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

106

2007 NOV.

特集・  
沖縄の内観



発行 自己発見の会



最も大切なのは、すべてに感謝することだ。

これを覚えた人は、生きるとは何かを知っている。

すべてに感謝することで、人は人生のあらゆる

不思議さを見通してしまふ。

アルパート・シュヴァイツァー

※神学者・政治家 (1875—1965)

## 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っています。

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。また一日内観や家庭、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—沖繩の内観◆

## 沖繩での内観の歩み

沖繩内観研究会代表・長田クリニツク

長 田 清

沖繩内観研究会は平成七年に発足しました。実はその前年に、日本内観学会（指宿大会）に私は初めて参加しました。そこで奈良の研修所で聞いたテープ「内観と医学」の竹元隆洋先生や「内観療法入門」の三木善彦先生らに初めてお目にかかりました。イメージしていた通りの方々でした。そして学会が始まる前に宿泊施設の庭を散策していて、偶然真栄城輝明先生にお会いしました。初対面同士でしたがすぐにお互い分かりました。真栄城先生はシンクロニシティと表現されました。確かに会うべくして会ったその出会いから、すべてが始まったのです。

当時、私は沖繩に居ながらも内観のメンバーとは出会えていませんでした。その時初めて、沖繩にも何人か内観をされた方がいると教えられました。長島先生の大学の同級生の平山一義さんと奥さんの恵美子さん、そして心理士の永山千代子さん、鳥袋安行さんがいると知って心強い気がいたしました。その翌年の東京での日本内観学会で、三木先生から「学校の先生でいい内観をされた方がいますよ」と仲村将義先生のことを教えられました。少しずつ点が増えてきたことを感じました。さらに真栄城先生が、「秋に断酒会に呼ばれて講演をします、その時に内観の集まりをしませんか」と声をかけてくださり、平成七年の一〇月七日に『アルコール依存症と内観療法』というシンポジウムを持つことになり、そこで一同が初めて会えることができ、点が線として結びつきました。その会の後、真栄城先生を顧問として沖繩内観研究会が発足しました。

活動の手始めとしてその年の十二月に三木善彦先生をお招きして講演会を開きました。同じ十二月には平山夫妻によって沖繩内観研修所が開設され、活動の中心が定まり内観普及活動に拍車がかかりました。翌年、



平成八年には懇話会三回、講演会二回（長島先生、真栄城先生）、日本内観学会参加と、みんな一緒に活動しました。

そして平成十年には内観療法ワークショップ、平成十一年には第二二回日本内観学会を開催することができました。しかしそれは平坦な道の上ではありませんでした。今から思えば懐かしい思い出ですが、内観療法ワークショップの一月前に、私は交通事故に遭いまして、右下肢複雑骨折で入院してしまいました。大事な時期に怪我をして、どうなることかと心配しました

が、入院中の私をわずらわすことなく、メンバーがすべて手配してくれて、どうにかワークショップを開くことができました。私は仲間には背負われて、車に乗せられ、会場でも担がれて壇上へ上がり、足を投げ出したまま挨拶し、車いすで司会をしました。懇親会会場の料亭でも、一人いすに座ったままで、殿様のように参加者の皆さんを見下ろしていたのを楽しく思い出します。本当は恥ずかしく、申し訳なく思い返さないといけないのですが、県外の参加者からも心配していただき、皆から大切にされたのが嬉しくて、思い出すとつい口元がほころんでしまいます。喉元過ぎれば熱さを忘れる、の喻え通りで、当時は激しい痛みや、仕事や周りに迷惑かけた罪責感で落ち込んだりした時期もあったのですけど、すっかり嫌な記憶は欠落しています。忘れた方が



現実適応的なので、忘れっぽい私の脳は上手に働いています。ですが、忘れてはいけないうちもありません。委員長が仕事を放り投げても無事ワークショップを終えることができたのは、研究会のメンバーのおかげでした。各人の内観に対する情熱が強いため、自発的な行動に結びついたと思います。ありがとうございます（来年もご協力お願い致します）。さらに私にとって、家族の力もありがたかったです。まだ動かす痛い足に苦勞して背広のズボンをはかせてくれたり、腫れた足に靴下をはかせてくれたり、そばに付き添い支えてくれた家内や、懇親会で三味線を弾いて遠来の参加者をもてなしてくれた母のおかげでもありました。母は真栄城先生に誘われて参加した余興を無事努め上げたことから、三味線により打ち込むようになりまし



平成十年の日本内観学会（米子）に研究会メンバー総出で参加したことも楽しい思い出です。学会長の竹元先生を取り囲んで、沖縄に講演会に来てくれるようにお願いして、それもすぐに実現いたしました。

第二二回日本内観学会は那覇市内のパシフィックホテルを会場に使ったため、かなり会場費がかかりましたが、幸い参加者が多かったため黒字となりました。その懇親会でも母は三味線を演奏し、この次学会があるときも私は待っていますと挨拶しました。来年の三一回大会ではまだ八三歳です。また元気に三味線を弾いてくれると思います。研究会の話が家族の話になっ





三木先生（前列中央）



三木先生の手品

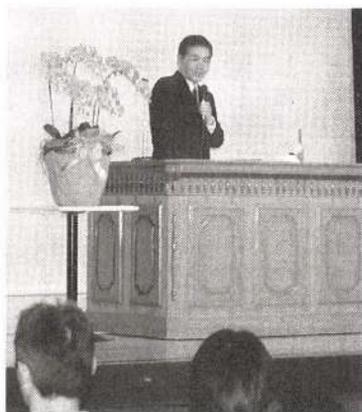


波多野先生



池上先生

最後に、これまでに講演していただいた先生方ありがとうございました。竹元隆洋先生・三木善彦先生・三木潤子先生・池上吉彦先生・波多野二三彦先生・長島正博先生・真栄城輝明先生・神渡良平先生ありがとうございました。  
これからもよろしくお願いいたします。また竹中哲子先生も何度か沖繩に來られて、内観普及に一役買っていたいただきありがとうございました。



竹元先生



真栄城先生・竹中先生



長島先生

## 内観研修所のもう一つの役割

沖縄内観研修所 平山 恵美子

内観研修所には色々な方々が相談にこられます。引きこもり、不登校、非行、アルコール依存・ギャンブル依存、また特殊であるが沖縄では比較的に近い霊的身体症状等など、相談内容も様々です。しかし、問題とされている本人が直接こられるケースはそれほど多くはありません。大抵はその本人の親戚や隣近所のおばさん或いは両親の友人が本人やその親を連れてくるケースが大半です。ですから、まずは親に内観を知ってもらって本人につなげていこうという訳です。

或る三〇代の女性が母親と共に、伯母に連れられて相談にきたことがありました。この女性

はギャンブルに夢中になり、家庭も顧みず、家族が困っているということでしたが、問題に向き合う様子は見られませんでした。伯母は何とか立ち直らせたいという思いで、オロオロする母親と反抗的なその女性を連れて来所してきたのです。その伯母も内観はどんなものなのか知らないが、友人から聞いてこの親子を無理矢理連れてきたということでした。一通り内観の説明を受けた後、その伯母と母親の熱心な説得により、とうとうその女性は一週間の集中内観を体験することになりました。そしてどうにか最後まで内観を終了されました。

しばらくしてその女性は三名の子どもたちを連れてお礼にきてくれ、「内観が終わって家に帰ったら、主人と子どもたちが家をきれいに掃除して、花まで生けて帰りを待っていてくれました。この子らのために真面目にやり直します」と報告してくれました。また、伯母はまるで自分の子が立ち直ってくれたかのように何度も手

作りの野菜やらを持ってお礼にきてくれます。

こうして、身内や親戚が相談にこられることはよくある話ですが、同じ地域や隣に住む人のために来所するケースもあります。ある主婦は「隣の子はとていい子だったのに、高校生になつて素行がとても気になる」と相談にきました。内観の説明を受けて後日、その子の母親と再度、来所してくれました。当然その子は親の話など聞き入れてくれるわけもなく、今は内観にきてくれるはずもないので、地域の青年会に協力してもらうことにしました。つまり、彼にとつては地域の先輩です。沖繩の田舎では老人会・婦人会・青年会・子ども会などの活動が盛んであるため地域の人々との関わりがとて密接なのです。親の言うことは聞かずとも、先輩の言うことは「鶴の一声」なのです。

このように沖繩では当事者より第三者からの相談が圧倒的に多いのです。つまり、ウマンチユ（万人）、皆コーディネーターなのです。内

観が普及するにつれ相談件数も年々増えてきております。

研修所を開所して十二年、いつの間にか研修所も萬相談所とコーディネートの役割をも担うようになりました。相談内容によつてはすぐに内観に結びつくケースもありますが、中には病的なもの、あるいは特殊な靈的分野はそれぞれ専門の病院やユタ（沖繩のシャーマン）に紹介しています。逆にユタの方から靈的なものではなく性格的に問題があるといわれ、内観を勧められてくるケースもあります。このように、沖繩は人と人とのつながりや独自の文化があるので、それを大切にしながら内観を広めていく必要を感じております。



研修所から望む久高島に昇る朝日

◆特集—沖繩の内観◆

## 沖繩に内観の息吹

沖繩内観研究会 永山千代子

「汝己を知れ」 長き年月の末に内観を知る

二五年前に私の抱いた夢は、平成九年に叶えられました。ニライカナイの島に立派な沖繩内観研修所が誕生したのです。世界遺産に登録されたセーファークウタキの聖地の真ん前に位置し、東洋一と言っても良いコバルトブルーの水平線から上る朝日を浴びて、沖繩特有の見事な赤瓦屋根の建物は多くの方々へこころの安らぎと幸せへの導きを与えらるると思います。研修所所長の平山一義・恵美子御夫妻のご尽力の賜物です。

私が看護学生の際に学んだ医学書に書かれて

いたソクラテスの有名な「汝己を知れ」という言葉に、当時の私は、どのように己を知ったらよいかと疑問に思ったまま時が過ぎ去ってきました。しかしそのことが後に、私の内観研修への思いへと繋がるのです。

昭和五六年これまでの病棟業務に代わり、心理相談室担当として、外来の初診者の予診、心理検査、カウンセリング、電話相談の対応に携わるようになりました。それで心の問題と傷ついた心を癒すために、より真正面から取り組み視野を広げる目的で琉球大学の教育学部の教育心理と社会心理学を学ぶ機会を与えていただきました。当時、琉球大学の保健管理センターの所長の新里里春先生（琉球大学副学長）の呼びかけにより、セルフ研究会が発足し、私も参加しました。昭和五七年十一月にはセルフ研究会から沖繩心身医学協会へと名称が改められて、心身相関、自己実現への道、幸せに生きる姿勢をテーマに一般公開講座が毎月行われました。

第一回設立総会での池見西次郎先生（九州大学名誉教授）の特別講演は超満員の大盛況で心の健康への関心の深さがうかがえました。その時の池見先生のお話と著書の中の「内観」と「自分を知る」という記述が目にとまり、「汝己を知れ」を思い起こしました。それですぐに吉本伊信先生の下で集中内観を受け、それが私の人生の大きな糧となりました。集中内観で知りつく「いかなる逆境にさいなまれても感謝報恩に辿りつきました。それ以来、内観は人生において避けて通れない苦難を乗り越えるためのこのころの支えと宝物となりました。

平成七年アルコール依存症の講演に招かれた真栄城先生のお計らいで、長田清先生と内観体験者と私が演者となり、発表する機会がありました。その機会に、「沖縄に内観研修所を」と夢を



語り合い、数名に呼びかけて沖縄内観研究会発足となりました。事務局は平山所長がお引き受け下さいました。私は沖縄心身医学協会理事の傍ら、学習会にて内観について語る機会を与えて頂き、また心身医学会の夏季講座では二日間内観体験会を実践しました。沖縄心身医学会会長の大宜見先生のクリニックの病室を借わせて頂き、平山所長からは西原の研修所で使用中の備品の数々を貸して頂き、島袋先生（当時、国立琉球病院心理士）にも面接者として協力頂き、無事内観面接を行うことができました。

平成九年、知念村に現在の沖縄内観研修所が開設されたことで社会に対して内観をアピールする機運が熟したと、感謝感激でした。お陰様で平成十九年現在に至って、医学のみならず教育分野でも関心が高まり、多くの研修会が開かれています。一人一人の夢が大きな原動力となりましたが、平山ご夫妻のご尽力は大きく偉大な功績となりました。皆さんに感謝いたします。

## なんくるないさ

ヨーガ療法士 新屋 智恵美

旧盆の翌日、ヨガ教室を終えテーブルを片付けようと持ち上げた瞬間、ギクッと腰に痛みが走った。ギククリ腰だ。そろり、そろり横になつたが痛みは引かない。それで日頃からお世話になつているT先生に電話をし、ハリをうってもらつた。すると少し楽になつたので初めてのギククリ腰に高をくくつていた。次の日、久しぶりに雨も上がり、ここぞとばかりに梅の天日干しを主人に頼み、夕方には友人が取り入れに来てくれる予定だつた。しかし予定より一時間前にポツリ、ポツリと雨が落ち始めた。大変だ、食意地の張る私は、急いで梅を取り込んだ。そして、二回目のギククリ腰に。日頃から腰痛

にはヨガがいいですよ、と人には話しているのに、我ながら情けなかつた。T先生宅へ再び向かつた。T先生はベーチェット病でありながら、ヨーガセラピーの講座を受講され、パソコンを使い宿題をこなされ、週に一回のヨガ教室にも通われている。T先生は、実に名カウンセラード。T先生と話すときが軽くなる。それは先生の語る「そうだね」「そうか」という相槌からそう思える。受け止めてもらつていると感じるのだ。「ギククリ腰は、身体のSOSなんだよ。これ以上頑張ると身体がおかしくなるよと教えてくれる信号。それを聴けないのは、自分自身を信頼してない証拠じゃないの？」とおっしゃつた。痛みは先生のハリのお陰で楽になつたが、言われたことは答えないままだった。しかし、後に少しだけ気がついた。自分自身の中に



ある大いなる存在を信賴すればよいのではないかと。私たちは少々無理をしても「自分がいなくては」とか「何々するべきだ」という思い込みで自分自身を縛っている。自分で何とかするということは、聞こえはいいが随分不遜なことかもしれない。『生命の暗号』の著者、村上和

雄先生は、著書の中で人間は六〇兆という莫大な細胞の中の一つひとつに、約三〇億の遺伝情報がそれぞれ入っており、地球上の約六〇億人の一人ひとりの細胞から、遺伝子情報を集めて一つにまとめても米粒一つの重さにしかならない。そんな極微の遺伝子が休みなく働くことで、私たちの生命は維持されている。こんなすごい働きが、自然に発生するとは思いません。宇宙には意思があるとしたか私には思えない。この意思を持つ存在をサムシング・グレイトと呼んでいると。

自分の身体、自分の心と感じていることも絶対の存在ではない。常に変化し、動いている。

この危うい存在を絶対と見誤ってしまった。この身体が、サムシング・グレイトの意思で創られたならば、身体の痛みも声なき声かもしれない。そう思えたら少しは素直になれそうなのがする。

T先生は二〇歳の頃に右目の視力を失い、三〇歳には両目が見えなくなつた。それでも現在は、盲人協会の広報を担当され、バスを乗り継いで取材活動に行かれる。肉体の健康が幸福の条件だとしたら不幸せになるのだが、T先生はそうではない。沖繩の方言“なんくるないさ”（何とかなるさ）という言葉通りに、今ある状況を受け入れておられる。沖繩の人の底辺に流れる強さと明るさ、たくましさ、それを私は誇りに思うし、大好きだ。そして、ヨガの師である木村慧心先生が、内観を掘り続けていきなさいともおっしゃっていた。ともかく、一步掘り続け「サムシング・グレイト」に出逢う内観でありたい。

## 私の集中内観の思い出と「ミニ内観」の試み

カトリック修道女 漢 那 孝 子

わたしが初めて内観を体験したのは、今から八年前の平成十一年の五月の連休の頃だった。その年の三月末に、老齢年金が支給される年齢に達したため、長年勤めていた教職を退いて、さてこれからどのように日々を過ごせばよいのだろうかと思っていた時、沖繩本島の南部の知念村（今は南城市知念）に、沖繩内観研修所があることを知り、一体そこは何を研修する所なのだろうと、好奇心から見学気分でお訪ねし、平山恵美子所長から丁寧な説明を伺い、いつか自分も体験してみたいものだと思った。そして、秘かに心のうちに、その日の早く到来することを願い祈った。ところが、幸いにもその好機は

思ったより早く到来したのである。

それなのに集中内観のためにいざ屏風の中に坐るとなると、果たして六泊七日をこの中で過ごせるだろうか？と思ひ、一瞬怖じ気づいた。しかし実際には、屏風の中に坐っていた日々は、誰にも気がねせずに過ごせる、完全に自由な別天地だった。正直言って、それまでに「自己をふりかえるため」の種々の研修会や黙想会（カトリック教会での「身調べ修業」といったらよいだろう）に参加してきたが、集中内観ほど徹底して自己を見つめる研修も黙想会も、それまで体験したことはなかった。

身近な人々に対する「自分」を見つめるために、内観の三項目①していただいたこと②してさしあげたこと③迷惑を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ようにと云われながらも、思ひ出すことといえ、ば、していただいたことよりもしてもらわなかったことばかり覚えており、迷惑をかけたことより

も相手から迷惑をかけられたことが思い出されるのです。「それは外観です。内観をしつかりしましょう」と、同行者にご注意をいただくも、迷路に入り込んだような思いだったことを昨日のこのように思い出します。

やっと、新しい自己を発見できるようになったのは、四日目か五日目のことだったように思います。両親が私のためにしてくださった配慮や世話を、当たり前と思ひ、「ありがとう」の感謝のことも云わず過ぎてきた自分。自分の足りなかつたことは棚に上げ、他人の不足ばかりを取りあげ不平不満を抱いて生きてきた、自己中心の自分を見せつけられた内観でした。

この夏、八日間の年次黙想会で「現代世界が直面している主な問題は何か」との問いかけがありました。毎日のようにテレビ、ラジオで報道されるニュースでは心を痛めるような出来事が多いこの頃、「自己中心の自分」に気づくことから始めなければ、解決の方法はないのでは

ないかと思う今日この頃です。

そこで、沖縄内観懇話会でたびたび行われる「ミニ内観」を取り入れ、少しでも、日常内観が身につく助けになればと思ひ、同志の方々と、月一回ミニ内観を実践しています。



◆特集—沖繩の内観◆

沖繩のかおり……名護市便り

沖繩内観研究会 田村芳記

沖繩の薫りのする文章を、と心がけてみても、結局、すでにあふれかえっている「ナイチャー」から見た沖繩礼賛」に、又ひとつ付け加えることしかできないかもしれません。「本土の人」には役に立たず、沖繩の人からはお叱りも受けるかもしれませんが、ご容赦ください。

△その一△ 挨拶する小学生

通りすがりの小学生に「こんにちは」と声をかけられることが、時々ある。心が一瞬和む。そのたびに、「本土」ではまず経験できないだろう、と思う。

△その二△ 子供を見る目

子供連れでおすしを食べていたら、一足先に

食事を終えた奥さんが店を出る際、「おいしいものをたくさん食べて行きなさいよ」と子どもに一声かけてくださった。

△その三△ 三線(サンシン)

ある奥さん(七〇代)曰く「私の父(故人)は若い頃から三線が上手で、男前で、女の人にすぐもてたんです。人が集まると、いつも父が三線を弾いていました」だそうです。こんな話にも沖繩の薫りを感じてしまう私です。

△その四△ 避暑地としての沖繩

「うだるような暑さ」が沖繩の夏には無い。夏に本土から沖繩に戻ると、スーッと体から熱が引いて行くのが分かる。これは心地よい。あまり知られていないのではないか。

△その五△ 米軍基地の話

米軍による訓練飛行のあまりの騒音にたまにかねた住民代表たちが、基地の司令官に「もう少し静かにやってほしい」とお願いに行つたところ、司令官の答えは、「何年も要請を受けて

いるが、十年後も同じことが続くのではないか」  
「三沢・岩国の人は何も抗議しないのに、どうして沖繩の人は怒るのか」だったそうです。立場が違うと、こうも理解しあえないものでしょうか。

〈その六〉 沖繩が燃えている！

沖繩戦のさ中に、日本国の軍隊は沖繩の人たちを保護するのではなく、むしろ自殺するように仕向けたという事実が、最近、日本国政府により、高校の社会科学教科書の記載から削除されました。日本国（の軍隊）によって自分たちになされた仕打ちが、日本国（の政府）によって、全国の高校生の学ぶ教科書の記載から消し去られたのです。沖繩の人たちは今、日本国政府のこの行為に、心底怒っています。日本国政府にこの行為を撤回させることを目指した運動が、燎原の火のように広がって、今、沖繩中が燃え上がっています。

〈その七〉 大宮里神楽（みかぐら）

娘が通う名護市の大宮小学校では、毎年の運動会で五年生全員により、ある集団演舞が行われます。名づけて「大宮里神楽（みかぐら。御神楽ではありません）」。その深い精神性、迫力、静と動の調和、……広いグラウンドいっぱい荘重に繰り上げられる演舞は、ほかに例を見ない見事さです。ルーツは岩手県の農民の踊りとのことですが、私にはしつかり沖繩の薫りがします。（娘も今年五年生。いよいよ「里神楽」に取り組みます。フレール・フレール！）

〈その八〉 ショーケンさん

ペトロ・ショーケンさんは、本名は大城松健さん、名護市で生まれ育った偉大なギタリストです。名護の市民に愛され親しまれています。先日ショーケンさんのコンサートが名護市民会館で催されました。私も家族連れで行ってきました。通路までぎっしりと椅子を並べてもまだ足りないくらい、超満員でした。子供さんから

お年寄りまで、あらゆる年齢層の人々が来ていました。弾くというより、ギターに語りかけるようなショーケンさんの演奏でした。その夜のホールは、天井まで静かな時間が一杯に満ちあふれ、私たちはまるで、深い海の底にいるようでした。極上の一夜でした。

### ＜その九＞ ショーケンさん、もう一題

そのショーケンさんが、ある日、名護市のスパー・ジャスコの仮設ステージに立って、アマチュアの方と交代で演奏していました。（立ち入り自由の無料「演奏会」です。たいていはアマチュアやセミプロの人たちが出演しています。広い店内の一角に、三〇脚ほどの椅子を並べただけの「観客席」の隅に、私もよく座って聴かせてもらいます）。近くの店からはにぎやかなバックグラウンドミュージックが流れ込んでくる、頭の上からは店内放送が響く、周囲は買ひ物客たちが大勢行きかう、……そんな音と光の洪水の中で、ショーケンさんは気にする風

も無く、丁寧に演奏しておられました。こんな光景に出合うたびに、しつかり「沖繩」を感じてしまう私です。

### ＜その十＞ 目取真俊さん

ご存知の芥川賞作家です。お隣の今帰仁村の出身ですが、今は名護市に住んでおられるようです。作家として立つまでは、高校の先生をしておられたそうです。そのせいか、教育基本法の改訂問題や基地の問題、今回の教科書検定問題などに関心深く、いつも積極的にかかわり、発言もしておられます。関連する集会では、たいてい薄い色のサングラスをかけた目取真さんの独特の風貌にお目にかかれます。その発言はいつもの確で、論旨明快です。その目取真さんを、名護市の、今は無き映画館・名画座で、お見かけたことがあります。従業員の方と間違えて二、三お尋ねしたのです。目取真さんは、当たり前のように応対してくれました。最近では、夜のファミリーストランで食事をしてい

る姿をお見かけしました。このときも「沖縄」を目一杯感じました。

### △その十一△ 保健婦さん

私が仕事を通じてお会いする福祉保健所の精神保健班の保健婦さんたちのことです。班には三人の保健婦さんがいます。いつも車で管内中を飛び回っています。船で離島へも出かけて行きます。いつお会いしても、仲良く生き生きと仕事に取り組んでおられます。ここにも「沖縄あり」？

### △その十二△ 時速二〇キロ

十一年前、私が沖縄で生活を始めた頃のことです。少し細い道を車で走っていると、時速二〇〜三〇キロで走っている車によく出合ったものです。その車の後ろには私も含めて何台もの車が列を作り、ぞろぞろとついて行くのです。先頭の車には少しもあわてる様子はなく、ついて行く車の方でも少しもいらだつ様子もクラクションを鳴らすこともなく、その車が横道にそ

れるまで、そろって二〇〜三〇キロで後をついて行くのです。相当に驚いたものですが、同時に肩の力が一気に抜けるのを感じました。このごろは、時速二〇キロで走っている車には、まったく出合わなくなりました。あのとき運転しておられた人たちは、今はどうしているのでしょうか。ちよつぱり淋しいような気もします。

### △その十三△ 全身の力が抜けるーまとめとして

所用で「本土」に行き、沖縄に戻ってくるたび、いつも感じるがあります。那覇空港に着陸し、プーゲンピリアやランの花に出迎えられる、空港の外へ出て駐車場に向かい、風に吹かれて歩いていく時です。体中がふわーつとしてきて、全身の力が急速に抜けて行くのを感じます。十一年前、時速二〇キロで進む車に出合った時に始めて感じた、あの感覚です。沖縄で暮らすようになるまでは、知らなかった感覚です。私にとつての「沖縄の薫り」とは、この感覚のことかもしれませぬ。

## 体が教えてくれたこと

沖繩内観研究会 儀間 千晶

私は初め、内観に対してなんとなく偏見を持っており、自分は受ける必要はないと思っていました。ところが、生涯学習で平山恵美子先生の講義および内観体験者の発表を聞いて、初めて内観に対して興味が湧き、すぐにでも受けたいと思うようになりました。

私が特に関心を持ったのは、体験発表者が内観を受けている時、トイレ掃除をしていて急に胸が苦しくなり、その時彼は、自分はトイレ掃除を心を込めてやっているだろうか、仕事は本気でやっているだろうか、と自問自答したことを話したことでした。

私は、その頃友人に「体が教えることってあ

るよね」と言われ、とてもそのことに関心を持つている時でした。それで内観でそのことが理解できると思いすぐに反応したのです。また日ごろ、物事をあまり深く考えず、目の前に起きていることを淡々とこなすことが習慣となっていましたので、一週間の集中内観を通して、物事を深く考える体験を試みようと思いい楽しみをしていました。

そして一週間という長い集中内観を受けました。二、三日は、じつと座って内観をしてもすぐに飽きてしまい雑念との戦いでとても苦しい日々でしたが、食事は大変おいしくお腹いっぱいいただきました。このままだとこの一週間でどれだけ太るかわからないと思い、食事を徐々に抜いていきました。

そして、四日目ごろから内観らしいことができるようになりました。幼い頃、病気がちでよく母に病院に連れて行ってもらったこと、迷子になって捜索願を出され家族に迷惑をかけたこ

と、肺を患い半年以上入院して両親姉妹に心配をかけてきたこと、これまでの人生で、①していただいたこと、②して返したこと、③ご迷惑をおかけしたこと等、徐々に調べることができました。

そして、どれだけ母にしていたいただいたこと、ご迷惑をおかけしたことが多かったことか、また、して返したことがわずかであったことなど調べて初めてわかりました。

ところが、そんな母に対して感謝の思いが沸き起こってこない自分に気がきました。頭ではわかってはいるのですが、母親が子どもを面倒を見るのは当たり前と思う気持ちが出て、どうしてもそれ以上感謝の思いが深まらないのです。そんな時、体の声が聞こえてきました。「前回りをしてきなさい」という声と同時に体が前回りをした



くてしようがありませんでした。そして私は、このわずか半畳の中で、体を丸めて前回りをしたのです。そして、ハッと気がついたのです。自分が母となつて娘に愛情を込めて面倒を見ても娘は、当たり前のように何の感謝の言葉もないのです。とても悲しい気持ちになることもありました。

そして、私は前回りをして初めて自分が母として娘に向けている思いと母が私に向けている思いと一致させることができたのです。それでは、ようやく頭ではなく心から母の思いを知り、深い感謝の気持ちが沸き起こってきたのです。

内観最後の日、前日は絶食でしたので、何も言わずに朝食におかゆを出してくださいと恵美子先生の深い愛情に、心から感謝する思いでいっぱいでした。



## 内観を教育に―沖縄のとりくみ―

NPO沖縄教育カウンセラー協会

仲村 将 義

### 一、予防的・開発的対応として

かつて、欠席や欠課、単位保留と中途退学生徒の多い高校で教育相談係をしたことがありません。相談に来る生徒の数が多く、学級集団の間関係が作られていないために、一対一の面接ではらちがあきません。「遊び型」の不適應の生徒は、相談に来た段階では出席実数が足りなくて手遅れになるケースが多いのが実情でした。

まず、「ルールの確立」が必要でした。そこで一カ月の欠席・欠課・遅刻の数値目標を上回った生徒を毎月面接指導し、三カ月連続して改善がない場合は、退学させるシステムが導入さ

れました。一年後または三年後に追いつめられた時にはなく、一カ月単位で真剣に自分の問題に向き合い、教師はそれを励ますシステムでした。これによって全体の欠席や欠課が年々減り、退学者の数が減りました。

次は、「リレーション」です。生徒同士の感情交流（ふれあい）を深め、自分に気づかせるために、構成的グループエンカウンターを試みました。しかし、緊張・不安のある生徒が多くグループワークへの抵抗が強く、うまくいきませんでした。

そこで、試みたのが「集団日常内観」です。教師と生徒一人一人のリレーションがあれば実施できます。

### 二、授業での内観

授業前に五分程度ずつ内観させ、記録用紙に記入させる方法なら、負担感や生徒同士が関わら合うことへの抵抗も避けられるだろうと思

ました。高校生は友人関係に関心があり、調査によると一番の相談相手は友人であり、その次は親です。そこでピンポイントで内観の効果を得るために、母と友人について調べてもらうことにしました。

内観をせず授業だけをしたクラスと比較すると、内観をしたクラスのアンケートの内観前後の差が有意で、「自分も他人も今のままで良いという安心感がある」という自己肯定感が高まったことがわかりました。また緊張や不安から「集団の中にとけこめない」という気持ちが軽減されたことがわかりました。

### 三、生徒の感想

内観記録用紙の生徒の感想です。「中学二年の時に不仲になった友人に対して今考えればやさしくしてもらった恩もあるのにあんな態度をとって悪いなあと思う。いっぱい楽しいことも辛いこともたくさんあった」(その後友人と実

際に仲直りした)・「確かに今考えてみたら毎日ごはん作ってもらったり身の回りのことをやってくれたのは、当たり前じゃなくて、してもらっていたことだと感じました。その分、誕生日とかにプレゼントをあげたり家事をかわりにやったのは、して返したことです。迷惑をかけたのは万引きして捕まった時。恥ずかしかったらうなあと思います」・「死の前の五分間すべて家族と過ごした。友人達を呼ばなかったのにすごく驚いている。自分は意外と家族のことを大切に思っているのだと感じた」・「死ぬ間際を考えてみて(略)親がとても悲しんで泣いていた。その顔を見て自分も悲しくなった。そして終えてみて、最近なぜかイライラすることが多かったが、何か、親を大切にしようという気持ちが出てきた」。

感想を読むと、集団日常内観を続けるよう励まされます。

#### 四、生徒指導や教育相談に生かす

交通三悪や集団暴力等で、無期停学になった生徒に対して内観させたことがあります。別室で、内観させ休み時間ごとに面接し、帰宅後や家庭謹慎中は一時間ごとに、電話で内観したことを報告させたり、記録させ、一定の効果がありませんでした。同級生との不和で不登校になった生徒に対しても、同様に、内観をさせた結果登校できるようになったケースもあります。

現任校では、懲戒が重なる生徒の指導の最後の手だてとして、内観研修所での集中内観をさせたことがあります。内観としては十分とは言えませんが、その後、立ち直り卒業にこぎ着けました。生徒指導部では、困難なケースの指導方法として集中内観を取り入れようとの話が出ています。

#### 五、沖縄での内観の普及のために

この間、沖縄内観研究会（長田清代表）や沖

縄内観研修所（平山恵美子所長）では、真栄城輝明先生や三木善彦先生・三木潤子先生を始めたくさんの先生方に来県して講演をしていただき、多くの県民に内観を紹介していただき、年に三回程度の懇話会を実施してきました。今年十二月には神渡良平先生の講演を予定しています。

学校内観の普及については、県教育委員会主催の教職経験十年研修で内観の講演をしました。日本教育カウンセラー協会の「養成講座・沖縄会場」の中級の講座の一つとしても「内観療法」の講座を設定しています。今年の夏期集中講座では、午前に沖縄内観研修所で長田清先生（沖縄内観研究会代表・精神科医）の講演と、沖縄内観研究会の六人の面接者の協力で研修所での内観を体験してもらいました。午後は、高畑晃先生（「国立立山青少年自然の家」主任企画指導専門職）の小学校における学校内観の実践を学びました。参加者は各三〇名の小中高校

の教師等です。

## 六、学校内観の普及の課題

県総合教育センターでも、小中高校の研修員が学校で実践した研修報告がなされています。今後の課題として、さらに多くの教職員に、内観について知ってもらう必要があります。次に、教師が実践するためには以下のことが役立つと思います。

まず、児童生徒への最初の動機づけがポイントになります。高校生に対しては、内観をする友達や彼氏・彼女を作ったり関係を良くするのに役立つとか、幸せになる方法だと説明しています。小中高校ごとの児童生徒向けの冊子やDVD等が作られれば、導入が容易になると思っています。途中のマンネリや意欲の低下に対する毎回の動機付けも工夫が必要です。それぞれの時期に応じた内観体験談のテープや教師の自己開示が効果がありました。小中高校の学年に応

じたテープがあらかじめ用意されていれば実施しやすいでしょう。

集団日常内観の効果を検証する尺度の作成も課題です。行動観察だけでは得られない内面の変容が確かめられると、実施する意欲を高めるのにも役立つし、今後の研究のためにも役立ちます。

集団の発達段階や状況に応じた実施の工夫も課題です。「間違った方法」や「抵抗」「マイナスの反応」をする児童生徒への対応の仕方を出し合える場があると心強いでしょう。学校内観の実践者が増えれば定期的な事例研究の場を作りたいと思います。



◆特集—沖繩の内観◆

## 取り戻した父との関係

北海道文教大学教授 濱 田 康

私は大学で臨床心理学を担当しておりますが、内観療法について詳しいことは知りませんでした。初めて沖繩内観研修所を訪れたのは昨年の秋。琉球大学の新里里春先生が斎場御嶽（セーフアーウタキ）をご案内くださった帰りのことでした。研修所の目の前には沖繩の青い海と久高島が見えました。私はいつか研修を受けようとその時決めたのです。二〇年以上会わないままだった父が亡くなったという知らせ、母の死、仏教との出会い、転職など、私にとっては大きな出来事が続いています。

今年の春、沖繩内観研修所の門をくぐりました。私にとっては驚きの一週間でした。それま

で研究し自ら経験した全ての心理療法以上のパワフルな効果を実感したのです。

私は父に育てられました。私の母は結核を患い二回の長期入院をしたため、小さい頃の記憶はほとんどがありません。父はペンキ屋の仕事を一人で頑張りながら、母のいない私を喜ばせようと小さな庭に池を作って魚を泳がせたり、手作りの舳をあげてくれたりしました。夜は私を膝に乗せて晩酌をしながら歌を歌ってくれました。そんな優しい父が私は大好きでした。しかし、母の病気が治り家に戻ってきてしばらくすると、元来気弱なところがあつた父はいつの間にか酒に溺れ、家を離れて女性と暮らしたりして、母と私を困らせました。私が大学を卒業した後故郷に何十年も帰れなかつたのは、その後も父がサラ金からの借金を繰り返して、親戚や地元の人たちにもいろいろ迷惑



をかけていたからでした。

私の結婚式には父も北海道まで来てくれたのですが、それ以降私は父を拒否し会いませんでした。私はその後も母を苦しめ人に迷惑をかけてばかりいる父に愛想を尽かし、母を北海道に呼び寄せて一緒に暮らしていました。三年前に「父が私に会いたがっている」という連絡が入りました。病に伏せているようでした。私はずいぶん悩みましたが、仕事のやりくりをし切符の手配をしました。しかし、私が帰る前に父が亡くなったという知らせが届きました。私と母は故郷に帰り、父の墓参りをし、ご迷惑と心配をかけた人たちのところに挨拶に回りました。島の人たちはみな優しく迎えてくれました。心から私たちのことを心配してくださっていたことがわかりました。母にとっては十五年ぶり、私にとっては二〇年ぶりの帰郷でした。その後まもなく母は亡くなりました。

母とは一緒に暮らし最後を看取ることもでき

ましたので、集中内観では私の内面にあまり変化は起こりませんでした。劇的に変わったのは、父親との関係です。私が生まれてすぐ、母は遠くの病院へ行きました。内観をしていると、父が幼い私を背負い、ペンキ塗りをしている姿が見えてきました。乳飲み子の子育てはままならず、二度と帰って来ないかも知れない母を思い、途方に暮れて部屋に座っている父の姿が見えてきました。近くのキリスト教会の礼拝堂にポツンと座り、私を抱いて祈っている姿が見えてきました。私は、このような光景を覚えていた年齢ではなかったのですが、すべてが見え始めたのです。

子ども時代に家の田畑がだんだんなくなっていくのを少し不思議に思っていたのですが、それは私をよその高校に行かせたり、大学に出したりするために身を切るようにして売りつないでいたからだということに思い至りました。そ



れなのに、私は結婚式に来てくれた父に「お祝いくらい何か持ってきてくれたらいいのに」ぐらいのことしか思わなかったのです。実際には、幼い私を一人で育ててくれた愛情や、かかったお金や田畑や喜びを、目に見えない風呂敷に包んで持ってきてくれていたのです。私にはそれが見えていなかったのです。そのことに気づいて、魂の奥底から後悔の涙があふれました。私は心から父に詫言いました。

二〇年もの間、ひとりぼっちの父を見捨ててしまった私です。父が作った借金のことなど少し頑張ればどうにでもなることだったのです。私は故郷の父のところへ「お父さん、今まで本当にありがとうございます。後は俺がなんとかするから、もう安心してください」と言って、迎えに行くべきだったのです。それはもうかありません。私はついたての内側で丸二日間泣き明かして、やがて心が静かに穏やかになりました。何十年もの引き裂かれた時間が元どおりに

一つになったように思いました。私の中には、父と母に対する限りない感謝と平和な心が蘇っていました。

このようにして私の初めての集中内観は終わりました。その後ある女性の方に勧めたところ、沖縄内観研修所に行ってくださいました。その結果、三年ぶりに実家に顔を出せるようになり、今は、父と母に内観を勧めるタイミングをはかっているところだと教えてくださいました。

私は内観研修の前後に灌頂を授かり仏教徒になりました。近い将来、この北国に内観研修施設を兼ねたお寺を、皆様のお力添えで開きたいと願っています。また、大学の授業にもこの内観研修の要素を取り入れたいと思います。今、内側にいる私の家族は今ままで一番幸せで穏やかです。

このような機会をいただいた沖縄内観研修所の平山様ご夫妻、ご紹介くださった琉球大学の新里里春先生に心より感謝申し上げます。

## 「トイレ」のはなし

大和内観研修所 真栄城 輝 明

「日本から中国に留学してくる女子学生の中に、トイレがきっかけてノイローゼになってしまっている人がいます」

王祖承教授は、上海第二医科大学（現在は上海交通大学に合併）の研究室に日本の内観関係者を迎えて、ノイローゼを発症したという日本人留学生のことを話題にした。一九九二年のことである。その時、主治医として王先生が提示した処方箋は、日本に帰国させることであった。彼女のために大学と寮のトイレを改築することは難しい。費用だけが問題ではない。それは文化の問題でもあるからだ。

さて、日本の客人は、病棟を見学した後、尿

意を催した。そこで、漢字を頼りに「厕所」と書かれた表札を見つけて中へ入った。すると、中では二人の男が大きな声で会話をしている。立ち話かと思いきや、なんと座ったまま、しかも大モノをしながらの会話なのだ。ドアもなく、日本の客人が目の前で用を足しているというのにまったくそれをはばかりる気配がない。おそらく、女性用のトイレでも同じような光景が繰り広げられていることは想像に難くない。ドアのない公衆便所を想像してほしい。大抵の日本人であれば、ストレス性の便秘に陥るであろう。

それから二年後。世界遺産にも登録され、奇岩怪樹や雲海で有名な張家界（湖南省西北部）で全国行為医学会大会が開催されたときのことである。大会終了後、日本から参加した内観関係者はバスを貸し切ったの旅行とあいなつた。前夜の歓迎晩餐会に出された料理があまりに美味だったのでちよつと食べ過ぎた人がいた。どうやら腹を下してしまったようだ。便意と

戦うその人にとっては、いつまでも続く田園風景が恨めしかった。が、とうとう我慢の限界がきたらしく、走っているバスを無理に頼んで農家の前で停めてもらった。トイレを拝借するためであるが、運転手は不安気であった。家人に案内された「厠所」には座る場所がない。飼われている豚が数頭口を開けて待っているだけだった。入ってきた日本人の姿をみて「ここだよ！」と言わんばかりに口を大きく開けて一斉に鳴き始めた。豚には昨夜の腹中のご馳走がお見通しのように、大はしゃぎである。しかし、文化（習慣）の壁は大きすぎた。豚には気の毒をしたかも知れないが、男はその豚舎とんしやに驚いて用も足さずに遁走たんそうしてしまつたのである。

そして、今年の二〇〇七年、九月七〜八日に中国は天水市（秦の始皇帝の生誕地）で第一回中国内観療法学会大会が開催されているが、翌日のワークショップでは、日中の文化差が話題になり、トイレのことが粗上そじょうに載つた。

「中国のトイレにドアがないのでびっくりしました。あつても、頭上と足下は空いており、しかも、日本ではドアを背に座るのですが、中国はドアに向かつて座るので驚きでした」と、件の遁走男性くたんが疑問を發したところ、中国の女性教師が、その事情を説明してくれた。

「中国人にとってトイレは、社交の場でもあるのです。用を足しながら世間話をするからです。だから、ドアは必要ないので、最近、都会ではドアが付くようになりました。でも、会話が出来るように上下は開けてあるのです」

そう言えば、遁走したその足で公衆便所に向かつた男によれば、男性用のトイレには大便用がなく、小便用にてすべてを済ませているらしいが、外から丸見えなので、彼は外に見張りを立たせて、女性用を拝借したそう。そこには、仕切も何もなく四人分の穴だけが横に並んでいるだけだった。「日本の銭湯を思えば、抵抗はないでしょう」と、同行の日本女性が言った。

# 心はどいこ (第七回)

## 心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

### 枢 要 徳

七四才女性。夫は元農業、三年前他界。二〇才で結婚、雑貨店をしながら三人の子どもを育てる。長男家族と二世帯同居しているが別に暮らしている二八才の次男が問題。昨年もサラ金からの督促の電話で借金問題がわかり、不安で不眠となる。どうか整理して返済したが、この夏にもまた電話があつて、二百万円くらい借りている。それを聞いてまた不安、動悸、息苦しさが出てきて不眠となる。近医で貰っている眠剤一錠では眠られず、二錠飲んでゐる。電話

の音でびくつとし、いつ押しかけてくるかと不安で動悸が止まらない。膠原病で十年前から歩行困難となり、車椅子状態。身の回りのことは自分でできる。四年前からデイケアにも通つてゐるが、最近は気がふさいで楽しくない。食欲もない。舌もひりひりして、口もねばねばして、気分も悪いなど、精神身体症状をいろいろ訴えます。

「一番ショックなのは、これまでも次男の借金を返してきた。五年で五百万円返済した。残り六百万円あると言われて、それは土地の区画整理で得たお金から払った。それなのに今回借金があると云つても、もう手も足も出ない」

『そうなんです、大変ですね』  
「自分は来年十月に、百万円貯まる。これは長男夫婦に渡したい。でも次男に払わないといけないのかなと」

『世話になつてゐる長男さんにも報いたいという気持ちでゐるんですね』

「ここで話をして、自分の老後を考えようと思  
う。憂うつ、不安もあるので助けてください」

『大変ですねえ、いろいろ頑張ってください。  
お金では解決しないこともあるんですね』

「そうです、それで困っている」

『次男さんにも自分の財布で払ってもらう、と  
いうことも必要なんですかね。お母さんとして  
はこれまで十分に務めを果たしてこられたか  
ら、少しは自分の老後のことも考えるという気  
持も持たないとね』

「そうなんですよ」

『足が不自由そうですけど、家事も自分でされ  
ているんですね、どうやってますか』

「立つ分は大丈夫。長い時間でなければ。嫁さ  
んも手伝ってくれるし、ありがたいですよ」

『デイケアにも行かれていますんですね』

「はい、デイケアは人に気を遣うけど……」

『それでも頑張って毎週、行っているんですね』

「はい、週二回。カラオケ好きだから(笑顔)」

『ちなみに歌う曲は？美空ひばりとか？』

「はい、演歌ですね。ひばりも歌うけど、大体  
夫婦もの。お年寄りに喜んでもらおうと思って  
歌う」

『え？お年寄りに』

「はい、私より年寄りが多いですからね。人の  
喜びは自分の喜び」

『すごいですね、いつも人のことを考えている』

「私は恵まれている方ですよ。まだまだ元気だ  
から。お年寄りに喜んでもらいたいさあ(笑顔)」

『それでも今は重荷を背負っていますね。どう  
なりたいですか』

「はい、このことが足の冷えやお尻の腫れに影  
響していると思う。次男が分割して返すよと言  
ってくれると安心する。この言葉が聞きたい」

『長男さんはちゃんとしているんですね』

「はい、自分は嫁にも迷惑をかけている。看護  
婦して忙しいのにも聞いてもらっています」

『そうですか、助かりますね』

嫁「いえいえ、助けられているのは私です。仕事を続けられたのもお母さんが子育てを助けてくれたからです。夫より話ができます」

「いいお嫁さんで、これからも安心ですね」

嫁「お母さんは貯め上手なんですよ（笑顔）」

「あと十年あればこのくらい悠々貯められるのに」

「すごい、まだ貯める気ですか」

「はい（笑）」

「人間には大切な四つの徳があつて、それは知恵、勇気、節制、正義です。戦前の人はこれを備えていた。あなたもそうですね。」

（嫁さんに向いて語りかける）

お母さんはすごいですね。これまで多くの困難をお父さんと一緒に勇気をもって乗り越えて来られ、子育てや家計の維持に知恵を働かせて、自分を律して節約し続けて、貯めたお金は必要な時に子どものために使い、道を踏み外しそうな息子さんには強い信念で諫めておられる。す

ごく徳の備わった方ですよ」

嫁「はい、本当にそう思います」

（本人に向き直り）

「その上ユーモアと明るさで周囲を楽しくさせる天分も持っている。そしていつも前向きなんですよね。感心します」

「私は難しいことは分かりませんが、苦しいと思わないで楽しもうとやってきました（笑）」

「何も考えないところがいいのですかね」

「私はバカですか（大笑い）。笑いすぎてお腹が空いてきました。これだけ話したらスッキリした、安心感が出てきたさ」

次男のサラ金問題で過去に一千万円は返してきたのに、またまた新たな借金が発覚して、気が萎えて食事も取れなくなつて受診。心理士が予診で一時間傾聴して、良いこと探しもした後に私の診察です。私のところでも半分は傾聴・共感。その話の中からリソース（資源）探しを

していきまます。してもらったこと、してあげたことが中心です。良いことがたくさん見つかりました。この方は博愛精神に富み、人のことをしてあげることが好きです。長男夫婦のサポートが得られていること、社交的で友人関係が広いこと、子育てのための工夫や夫と協力して貯蓄してきたこと、いろいろ病気や困難に直面しながらも、夫の死後も年金から百万円貯蓄しているという貯め上手です。それでへそくりのコツも聴きました。「この金は墓代として長男に渡すつもり」と次男の借金返済には使わないと考えが変わりました。それで『最後まで太っ腹です』とコメントしました。デイケアでカラオケを歌うことについては曲目を詳しく聴きました。とても活き活きしてきました。しかもお年寄りに聴かせるのが好きと言ひ、自分もちつとも年寄りと思っていなひと言ひので、脳天気な人ですとコメントすると大笑ひが続きました。

戦前から生きてきて、決して裕福でもないのに、一生懸命商売して、コツコツお金を貯めて、三人の子供達を学校に行かせて一人前に育て、病気もして、子供の金銭トラブルに巻き込まれながらも前向きに生きている。そういう話をうかがって、枢要徳（最も重要な徳）という言葉を思い出しました。知恵、勇氣、節制、正義という四つの大事な徳がこの人には備わっているなど感じましたので、それを伝えました。直接本人にはなく、同伴の長男嫁に向かって言ひました。本人に言うとは謙遜されてしまうので。かたわらで、笑顔でうなづきなら聞いていました。私のところで四〇分。笑ひすぎでお腹が空きました、と元氣になられました。私も低血糖でめまいがしてました。この方の話がとても素敵なので心理士と一緒に話を聞きながら、私の方も高揚していたようです。



## 心に染みる面接

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

内観面接で、心うたれる瞬間があります。

■ご両親は、子どもは絶対に虫歯にはしたくないと、毎食後必ず歯を磨かせ、甘いものは一切食べさせませんでした。が、娘さんはおっぱいの飲みが細く、ご飯を食べる年齢になっても一日に食事を何回にも分けて食べる状態で、その度に歯を磨かせました。ある時毎回磨かせるのが大変と寝しなの食事を我慢させたところ、娘さんはそこから食べることをほとんど我慢するようになり、燕下障害になり食事が十分に摂れなくなつて、小学校低学年の時に栄養補給のために数ヵ月の入院を二回もしました。十五歳の

現在も同様に食は大変細く又パニックを起こすため、「ぜひ家族全員で」との知人の勧めで、ご両親・子ども二人の家族四人で坐られました。

（六日目のご両親の面接から）

□父親の内観（中学時代の娘に対して）

・してもらったこと

中学校で手作りケーキを習って、その日早速美味しいケーキを作ってくれました（甘いものを厳しく禁止していたお父さんの言葉です）。

・して返したこと

病院に連れて行きました。

・迷惑をかけたこと

娘が不登校になった時、なぜそうなったかまったく考えず、怠け・サボリ、仮病とまで思つて毎日叱りました。今思い起こしてみたら、健康状態の悪い娘は起きられなかったんです！子どもの立場に立つてなぜ行きたくないか聞こうとも考えようとしませんでした。健康状態は親の責任です。なんであんなにきつく叱つたのか悔やまれてなりません。娘はそれをじっと耐えていたんです！これからは、温か

く見守っていきたいです。これまで仕事一筋で家族のことなど眼中にありませんでした。家族の大切さを娘に教えられました。娘には本当に申し訳ありませんでした。

□母親の内観（娘が誕生から小学校入学まで）

・してもらったこと

私達は生まれた時から甘いものは一切禁じ、まったく食べさせませんでした。でも、娘は甘いものが大好きだったんです。幼稚園でおやつにショートケーキが出たのですが、それがよほど美味しかったのでしよう、私がお迎えに行くまでその大事なクリームを親指につけておいて、大切そうにニコニコしながら私に食べさせてくれました（号泣）。

・して返したこと

なにも、ありません。

・迷惑をかけたこと

その頃は姑の具合が悪く、私は一日中介護をしていました。子どもが寝ている二階へ上がるのは、いつも夜の十時を過ぎていましたが、いつ行っても娘は起きていました。一日中ほとんど一緒にいない私

とお話をしたかったのだと思います。でも私は疲れていてろくに話も聴かず、明日早く起きなければならぬからと、自分の都合で、「早く寝て！」と毎日イライラと語気荒く叱っていました。どうしてこんな娘になったのかと悩み、まるで私は被害者になつていました。

でも、そんな娘にしたのは……（涙）誰でもない、私でした！私だったんです！（号泣）ごめんなさい、本当にごめんなさい。

※家族で問題が起きた時、当事者が内観するだけでは本当の成果を得られることが難しい場合をしばしば見受けられます。夫婦の場合は配偶者も、子どもの問題の場合はご両親も内観することによって、大きな成果を見ることは枚挙に暇がありません。その場合、何が原因か、誰の責任であるかが決まることが解決でなく、それぞれの人が自分の誤りに気づくことが大切です。また今回の場合、家族全員の内観の成果は単に娘さんの問題に止まらず、ご家族の今後の様々な問題解決にも大きな力となることと拝します。

# 池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(99)

F子の両親はある共同体のむらに暮らし、F子はそこで生まれ、そこで中学まで過ごしました。小中学校は町の子たちと過ごしますので、共同生活のむらのシステムとの違いを如実に感じます。隣の花は赤いとか、隣のジンタ味噌は香ばしい、と俗言で言いならわすように、ただでさえ他人のものがよく見えるものです。子どもにとって自由がなく感じられたり、厳しい社会に感じられると、逃げ出したくなるものです。F子は高校に進学するとき、祖父母の住む湯の里に移り住み、分校に入学しました。

三年になったF子は進路を決めかねていました。母親は先年、友人の勧めで内観をしていましたから、悩んでいる娘に内観を勧めました。その結果、I先生に相談して、夏休みに分校で内観をすることになりました。

F子の心の底には、あのむらで人と成ったことに対して、恨



みに似た感情が潜んでいました。そしてそれは、父母に対するしつくりいかなない感ともなっていたのです。

内観によってF子は誰もが発見する発見をします。「お世話になったことばかりで、して返したことなどないに等しく、そのくせ常に不平不満をかかえていました。自分には感謝の心というものがまったくありませんでした」

F子の内観は進みます。「本当の自分は、いやしくて、自己中心で、我がままで、もう最低な言葉が全部あてはまるような人間でした。最初そんな自分を認めたくないと思っていました、そのことを認めざるを得なくなった時、不思議と楽になっていきました」

F子は、むらに対する内観をしました。そして、両親にも、むら人たちにも、むらのシステムに対しても、心から感謝できました。

F子は心に暖かく湧き出るものを感じました。自分がこの世のものとなった根源が、故郷が、父母が、暖かさをもって感じられたとき、その人の過ごしてきた一切が、暖かいものに変化する魔法のような力を内観は持つのだ、とI先生は嬉しい気持ち一杯でした。

(筆者は元高校教師)

