

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

108

2008 MAY



特集・第十九回内観療法ワークショップ

発行 自己発見の会



四

理性は自然を尊重し、自然から助言を求める。

それゆえ幸福に生きるということは、とりもなおさず

自然に従って生きることである。

セネカ（前4項―後65）

古代ローマの政治家・思想家・詩人

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―第十九回内観療法ワークショップ◆

ワークショップを終えて

第十九回内観療法ワークショップ実行委員長

真栄城 輝明（大和内観研修所）

「これまでいろんな研修会に参加してきましたが、今回のワークショップほど楽しく、有意義な研修会は初めてでした。参加させていただき、ありがとうございました」

ワークショップを終えて、ある参加者から寄せられた手紙の一部ですが、同じようなお言葉を電話やメールでたくさんいただきました。準備委員の中には、会の終了後に疲れがドッと出て、ダウンした人もいましたが、これらの言葉が何よりの薬になったようです。

時代は混迷を深めており、その一因として「絆の喪失」が指摘されます。今回の大会テーマに

「混迷する現代に求められるもの」を掲げましたが、ワークショップでは「絆の回復」(和)を念頭に置いてプログラムを組みました。たとえば、懇親会では参加者全員が輪になって沖縄の文化が生んだ「カチャーシー」を踊りましたが、その踊りこそ混迷する現代に求められている「和」の精神を具現化したものでした。

「カチャーシー」とは「かき混ぜる」という意味の沖縄語ですが、これは異文化を排除するのではなく、かといってそれに迎合するわけでもなく、「かき混ぜて一つになる」という「和」の精神でもって独自の文化を築いてきた沖縄の生き方が示された踊りなのです。

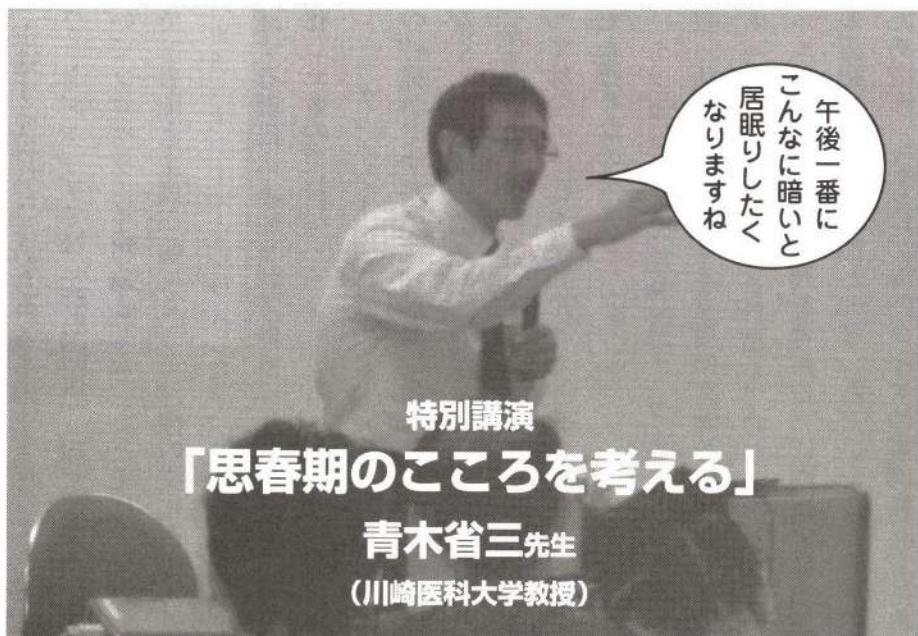
シンポジウムに精神医学・ヨーガ・キリスト教・仏教という異なる立場の講師をお招きしたのも「絆の回復」(和)を目指してのことでした。パネル討議の「教育問題を考える」に内観学会以外の講師にも討議に加わっていただいたこともそのためです。さらに、専門コースの事例検討会にお

いても専門家だけでなく、内観者(クライエント)に出席いただいて、意見を述べてもらったことも「和」の精神によるものでした。「和」を成し遂げるには、「相手の立場に立つ」ことが大切ですが、今回のワークショップでは、それぞれ立場を異にする専門家が「カチャーシー」のように、一つになって話し合ったことが大きな成果でした。ご協力いただいた講師はもとより、参加者の皆様に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

開会の辞



安田管長を迎えて



◆特集―第十九回内観療法ワークショップ◆

「青木先生の講演を聞いてゝ居眠り力」

こころの相談室DD夙川・臨床心理士

田中 櫻子

ワークショップが終わって二週間も経ったころ、青木先生の講演の感想を書くお話をいただいた。その時すぐ想起したのが口ひげをはやした青木先生のやさしい風貌とその語り口調、それと講演中に自分が居眠りした記憶の三つであった。詳しく思い出してみる。ワークショップ当日、部屋の照明を会場係のスタッフが懸命に調節するが、暗くなりすぎたり明るすぎたりで、なかなかうまくいかなかった。暗くなりすぎた時に青木先生が「これではちよつと睡眠学習に近くなるので……」と言われ場内から笑いが起き、照明はやや明るめで落ち着いた。しかし、お客様の正面、先生の真横で司会をしていた私が、あろうことか居眠りをしてしまった。先生のお話が居眠りにまつわる話題

で始まったことに関係があったからだろうか。

青木先生は講演冒頭でご自分の経歴と、岡山大学医学部には医療に内観を取り入れてきた長い歴史があることを話された上で、内観に特化せず、思春期の子どもたちについて話すと前置きされた。思春期外来に来る子に授業中居眠りしたかどうか質問すると、一回も居眠りをしたことが無いと答える子が多いこと、対人緊張の高い子がいかに居眠りしにくいかということに触れ、「居眠りができるかどうかは、人の中で気持ちを緩めることができるかどうかに関係する」と説明された。私は私設の相談室を運営する傍らある大学の学生相談室において面接を行っており、緊張や不安が高い学生の相談が多いと実感している。先生のお話ははじめから最後まで、とても身近に感じられた。

「今の青年は大変」と先生はおっしゃる。価値観が多様になってどういう風に生きたら良いか分からない。豊かな時代だけにかえってそのあたりがぼんやりとしていて、自分で生きる意味や目標

を見つけないといけない。しっかりと考えなければならぬのに、生活だけはやたら便利になってしまい、携帯電話にしても、インターネットにしてもリスponsが早い。何かよく分からない時間、あいまいな時間を考えながら待つ経験ができない。また、本当の意味での孤独も経験しにくい。いつも誰かがいる、誰かと繋がっている。しかし、そのつながっている部分が目には見えにくい世界である。ネットの世界と現実の世界は区別がつかなくなってしまう状態、そこにあるのは見えない人間関係である。

先生は、「今の時代は便利ではあるけれど、青年の成長にとつて不利益な部分が多い」と言われた。再び自分のケースが頭をよぎる。衝動性が高く、欲求が沸き起こってきた時におさえる力が弱い。知的に高く、それなりに頭では理解している。自分の姿を振り返ることができるのに、ゆっくり考え葛藤することを避ける。コントロールを失い、引きこもり、孤独になり、その孤独に耐えられず

に自傷行為を繰り返す。「その中で私たちはどのように援助したらいいか」先生は続けられた。本当にそうである。青木先生は、毎日どのようなお考えのもとで臨床をされているのだろう。

最近使われなくなった思春期危機、青年期危機という言葉が、先生は好きだと言われた。理由は一、思春期に悩むこと、苦しむこと、不安になることは誰にでもあるよね、誰でも悩むことはあるものだね、というメッセージが伝わってくるから。二、危機という言葉は一過性のもの、通り過ぎていくものだという意味を含んでいるから。

なるべく病気や障害をすぐ言うことをせず、苦しんでいる危機的状态だ、と理解する姿勢の大切さを言われた。相談に来る学生が通院しているといえ、私もつい診断名まで教えてもらう。しかし、診断名がついていることで、治癒への道が開かれたと感じる学生より、診断名の重みで逆に苦しむ学生の方が、確かに多いように感じられた。先生は、治療に対して悩みや苦しみをとる、あた

かも症状を消しゴムで消すようなイメージを持つ人が多いことにもふれられた。あまりにも強い苦しみは軽くしなければならぬ。が、苦しみの無い状態が目標と思うのは錯覚で、むしろ本人がしつかりと悩み、考えることを応援するのが心理療法だと強調された。治療を求める人のみならず、治療者もそのような錯覚に陥る場合がありそうである。日々の臨床態度を反省してみたいと思った。

先生は関わってこられた事例もいくつか挙げて下さった。その中で最も印象に残ったのが、引きこもっていた子が近所の左官屋さんを手伝ったことをきっかけに社会に関わり始め、現在では二級建築士として立派に活躍している例であった。まずその子はちよつとお手伝いすることで得た報酬でお金を稼ぐ楽しさを覚え、次に労働によって自分の身体を使う喜びに目覚め、そこから少し深く考えるようになり、ものを作ること、それによって人の役に立つことに意味を見出していったという。両親のすねを一生かじるのだと宣言していた

のが、資格を取るべく進学することを自分から言い出すに至った。

これらの事例で先生は、青年には「言葉」より「体験」が大切であること、短い人生のわずかな経験で人生を悲観するといった、青年の思い込みを変えるのは、「言葉」ではなく「体験」だということを示された。体験させよう、すぐに何かしなさいと言うのでなく、先生はよく「調査してみなさい」と言葉かけするそうである。今の子はいってネットで検索して情報を集めてくるが、先生はそれでは分からない部分、「雰囲気調べ」よう、少し背中を押されるようである。

なるほど、そういう試行錯誤に付き合うこと、そして、その人の「観察する力」「調査する力」を引き出すことが、「体験」への上手な方向付けなのだと思った。学生の相談を担当していて、人は一人で成長していくのではなく社会に育てられる面が大きいのに、いろいろな出会いや縁があつて救われて成長していくのに、治療者には治癒の方

向性は予測できてもご縁を世話する力は無いな、と無力感を感じることしばしばであった。「調べてごらん」。そういう語りかけがあつたのかと、救われたような気持ちだった。先生はひきこもっている子は決して穏やかに休憩しているわけではなく、うまくやれない自分を明日こそは乗りこえたいと、ハラハラ、ドキドキして過ごしているのだと説明された。そして「特にお願ひしたい」と、ひきこもっている子にサインを送り続けること、送り始めたことやめないこと、空振りでもいいから、続けることを強調された。空振りでもサインを送り続けることができるということは、治療者が諦めないということである。治療者がサインを送り続けることで、治療者が人生を諦める人ではない、ということが子どもに伝わるのだ。「子どもたちは大人の生き方をよく見ている」と先生は言われた。ここで内観面接者について言及されたのは印象深い。内観の面接者がどういう人かによって、内観者の内観の内容はかわってくる、と先生は考えて

おられた。悩んでいる人は、援助する者の生き方を見ている、その生き方から影響を受けてしまう。自分の生き方。自分の内観を怠っているようでは、面接はできないということだ。

講演中は、先生のお話に出てくる若者たちと相談室を訪れる子たちがどうしても重なって感じられ、次から次へと連想が浮かんた。自分が抱えるケースが複数グルグルと頭の中を巡っている状態で、先生の声を聞いていた。先生の講義に出席していたある医学生が毎回居眠りをするので「帰って寝た方がいいぞ」と声をかけたところ、「時々起きて今どのあたりか、先生の話が進んだかどうかチェックしとる。ほとんど進んどらん」といった答えが返ってきたという。先生の授業を受ける「居眠り学生」と自分が重なって思えた。大変緊張するはずの場面で居眠りできた自分に、内心ほっとした部分もある。青木先生、貴重なお話どうも有難うございました。途中少し居眠りしました。申し訳ございません。

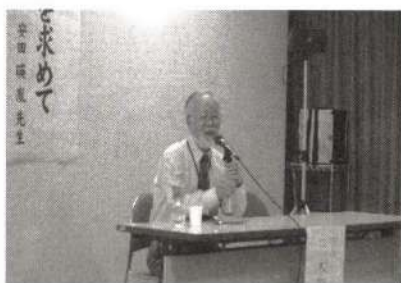
写真館（特別講演）



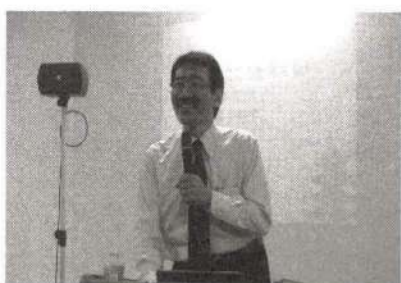
講演前の青木先生



熱気に包まれる会場



座長の三木善彦先生



笑顔の青木先生



内観体験講話

宮川 治先生

(沖縄県立精和病院)

◆特集―第十九回内観療法ワークショップ◆

内観体験講話を聴いて

第十九回内観療法ワークショップ準備委員

中村 ひろみ (養護教諭)

四国遍路について、わたしが思い描くイメージは三つある。映画「砂の器」の中で白装束の親子が二人で海辺を歩く姿、以前にNHKテレビで放映されていた「花へんろ」というドラマ、そして瀬戸内寂聴が少女だった頃の話で、お遍路さんが通ると、家族が温かく迎えて接待したというその情景である。これらのイメージから、わたしが「遍路」に抱くイメージは厳しくて、温かい。

宮川先生は、人生の崖っぷちまで追い込まれたが踏み止まり、四国遍路の旅に出ようと決心された。この時、踏み止まることができたのは、先生の強い精神力とご家族や周囲の方々の支援、そし

て集中内観の体験があったからだと思う。内観をしながら、先生の四国遍路の旅は始まるのだが、昔とは違い、ダンブカーがビュンビュンと唸りながら側を走り過ぎて行くので、溝に嵌ったりして内観どころではないのである。先生は、歩いていて気持ちの良いところで深い内観をした後、ふと気がつくと思いが鳴いていたというお話をされたが、これは正に、空の上から弘法大師が先生に贈られた至福の時だったに違いない。

宮川先生の「こころの旅」で、先生は二つの峠を越えられたのではないだろうか。一つは「自分の身体（いのち）を労ることの大切さ」、もう一つは「奥様に対する愛」である。

足摺岬で「足」が骨膜炎を患い、遍路をやむなく中断せざるをなかったのにも意味がある。きっと、弘法大師が「もつと自分のいのちを大切にしないさい」と諭されたのかもしれない。この中断の間の屏風の中での凝縮した集中内観では「身体内観」をされたということだが、この「身体内観」

をしたことで、初めて、ご自分のいのちの大切さに気づかれたのではないか。そして、我を忘れてがむしやらに走ってこられたご自分を、本当に愛おしく思われたのではないかと思うのである。

それから三週間後、先生は再び遍路に旅立つのであるが、この旅では奥様に対する内観をされて、奥様の身代わりの杖と金剛杖の二本、つまり同行三人となり、先生の四国遍路の旅はこの二本の杖の支えで無事終えることができたのである。

先生は、遍路と内観は似ているというお話をされた。接待をしてくださる四国の人々が内観面接者で、旅をしている人が内観者に似ているということであるが、確かに、私をはじめ内観をした時は、まるで自分がお姫様になったような心地がして、何か面はゆい感じがしたことを思い出す。ひとりで遍路に出かけた時に、その土地の人たちが何の関心も示してくれなかったとしたら、心は寂寥感で一杯となり、旅を続ける元氣も失せて行き倒れになってしまうかもしれない。また、内観

においても自分ひとりだけでするととなると、道に迷い込んでしまつて途方にくれてしまうだろう。そして、内観の間にいただく食事は、旅の途中で恵んでもらう、おにぎりやお菓子里に似ている。しかし、なんといっても、旅をしているお遍路に、土地の人々が手を合わせて拝んでくださることで遍路自身が、自分の存在を確認することができ、他者に受容されているという安堵感が生まれ、新しい土地へと旅立つ勇氣が湧いてくるのだらう。

先生のお話の後で会場から、「四国遍路に車を使つて行くのはどう思われますか?」、「観光バスで行く人もいますが」という質問があり、先生は「車を運転しながらは、内観はできないでしょう」と、お答えになつていたが、ある先生が「バスで行くのもいいですよ、お寺では講話もあります」とおっしゃつたので、「バスでもいいんだ」と、わたしはちよつと楽な気分になり、定年になつた春に、のんびりとバスに乗つて四国のお寺を巡るのもいいなと思つている。

写真館 (体験講演)



座長の草野亮先生



熱弁の宮川先生



内観と遍路の体験を語る



大勢の参加者が詰め掛ける

◆特集―第十九回内観療法ワークショップ◆

分科会「応用コース」討論会

「教育問題を考える」印象記

東京大学大学院教育学研究科博士課程

高橋 美保

ワークショップ一日目の午後、二時間を掛けて、教育問題をテーマに討論が行われた。滋賀里病院の栗本藤基先生、小諸高原病院の喜多等先生を座長にお迎えし、パネリストとして御所市教育長の上田貞夫先生、元富山県少年警察補導員の土肥由美子先生、静岡県立川根高校の飯野哲朗先生、奈良県臨床心理士会長の石田陽彦先生にご登壇いただいた。最初にパネリストの先生方に、三十分ずつ各々のお立場から教育問題について論じていただき、その後、フロアの参加者三六名とともに、

五十分に渡りディスカッションが行われた。

いずれのパネリストの先生のお話も、“現場主義である”という点で、非常に臨場感にあふれていたことが大変印象的である。各々の現場からの問題意識が語られ、それに対してどのように考え、あるいは対応されているか、そして内観はどのように役立てられるかが実感を込めて語られた。

本来であれば、個々の先生方のお話の要旨をお伝えすべきところかもしれないが、筆者には、先生方のお話を間接的にご紹介して先生方の真意を十分にお伝えする自信はない。むしろ、先生方の討論を拝聴するなかで、各々のお話に通低して感じられた筆者の印象を述べさせていただきたい。ただし、筆者は中学・高校の教員免許を有しているものの現在は臨床心理学を専門としており、実際にはわずかばかりの大学教育に携わっているだけであるため、小中高の教育現場に直接的には関与していない立場にあることをお断りしておく。

先生方の討論を伺い、教育とは何かを改めて考

えさせられた。石田先生がご指摘されたように、確かに教育とは「子供が自分の人生を自分のものにする手助け」なのかもしれない。そしてそのためには上田先生がご指摘されたような「自分で考える力、生きる力」を育むことが必要なのである。そして具体的には、つめこみ型の勉強ともいわれる教科教育と、いわゆる心の教育といわれる倫理教育の二つの教育がある。討論の場では、人生を歩む基礎としての教科教育（知識）はむしろきちんと身につけるべきであるとの議論がなされていた。そのような教育には、一種の厳しさや競争原理も必要かもしれない。教科教育により教育の内容、つまり知識というコンテンツを得ることは、確かに人生の基礎として極めて貴重である。しかし、そこで暗黙裡に会得される他者との人間関係や外界認知は、自己中心的で排他的なものとなる可能性は否めない。

ここで重要となるのが、知識を多く持った人間が競争に勝つといった原理だけでは人生は豊かに

はならない、というもう一つの現実の理解である。それが心の教育、あるいは倫理教育というものなのかもしれない。この教育で学ぶのは、反社会的にならず共同社会を営める道徳心や倫理、社会常識であり、他者へのいたわりや優しさであり、感謝であろう。ここで役立つ方法論の一つが、内観であると思われる。

では、内観は教育なのであるか。飯野先生がご指摘されていたように、内観は「思考方法」を提供するものなのである。筆者は、それは自分を取り巻く社会との関係性の中で自分自身を捉えるための、ある一定の視座を与えることなのではないかと感じた。その際、内観の思考の内容、つまりコンテンツはある程度の指向性を持つと考えられる（ここに内観が矯正に有効性を発揮する原理があると思われる）。しかし、内観では、そのようなコンテンツの指向性だけではなく、同時に「自分で気付く」という方法論を学ぶことが極めて重要と思われる（それは教科教育にも役立つであろ

う)。内観にはそういったある一定の視座を持つコンテンツや形式を体得させる仕掛けが見事に内包されており、それにより“自分で考える力、生きる力”が育まれるのであろう。

しかし、土肥先生がご指摘されていたように、認知的な変化を行動の変化に繋げることは容易ではない。次のステップとしては飯野先生がご指摘されたように、ソーシャルスキルが必要なのもかもしれない。そういう意味で、内観は自分で歩み始める第一歩なのであろう。しかし、その一步の意味は大きく、教育現場に合った形で内観がうまく活用されることが望まれる。そして、教科教育で知識として理解したこと、内観などで頭でわかったことを、日々の行動に移していく際には、面接者が内観者の生活をそつと背後からしつらえるように、必要な時に必要な援助ができる周囲の（大人の）目配りと心配りと、必要であれば専門家の連携などが重要となるように感じられた。

◆特集―第十九回内観療法ワークショップ◆

分科会「専門コース」

事例検討会 体験記

第十九回内観療法ワークショップ準備委員

亀 山 京 香

今回の事例検討は「問主観的方法の視点」ということでしたので（専門用語が飛び交う難しい検討会になるのかな…）など、少し身構えての参加となりました。しかし、いざ会場に入室し、治療者である橋本先生と体験者の日さんとが並んで座っていらつしやる雰囲気を見て、緊張感はありませんがらもどこか穏やかな空気が流れていたように感じ、私自身肩の力を抜いて臨むことができました。

検討会は、まず橋本先生が治療者の立場から、

うつ病治療をしている娘さんとその母親（Hさん）との面接経過を振り返り、その後内観をサポートするまでに至る経緯をお話くださいました。その中で「娘さんに対して何もしてあげられない無力感を抱いた」という言葉が大変印象的でした。その際フロアの巽先生から「こうした橋本先生の誠実な治療姿勢が、娘さんやHさんに対して信頼感を強め、Hさんを支えることになり娘さんの自然治癒力をひきだしたのでしょう」というコメントをいただき、治療者側の真摯な態度というのは、治療を展開する上で非常に大きな効果をもたらすのだということを改めて実感いたしました。そうした流れの中でHさんは、「娘のために集中内観を」と一度目の内観体験をされ、その後「今度は自分のために」と二度目の内観を体験されたとのことでした。特に、二度目の内観はHさんに大きな変化をもたらした様で、体験談ではそちらを中心に話してくださいました。

Hさんは二度の内観を通して「内観は変身であ

る」と感じられ、自身の内側にある娘さんへの想い、母親への想い、そして自身の考え方に変革をもたらしてくれたといえます。例えば、問題ばかりを起こす「困った娘」が、自身に内観のきっかけを与えてくれた「自慢の娘」に変わり、「母親からは愛されていなかった」と感じていたものが、「愛されたかどうかは、相手の中から愛情を感じ取る力による」ということに気づき、また全ての事柄（辛いことも含め）は、「自分を成長させるために存在している」と思えるようになったといいます。このような大きな変化をもたらした内観体験はどのようなものであったのか、Hさんが体験された一つ一つを丁寧に、そして味わい深くお話くださいました。特に内観中に見られていた夢について、どこか物語を聞くような心地よい感じがして、思わず聞き入ってしまいました。どのストーリーも内観体験とリンクしていて、Hさんの心の世界が映し出されているように感じられ、とても不思議な感覚を抱きました。中でも、内観の終

盤で見たという「心の親とつながれた」という感覚を持てた夢が大変心に残りました。夢から覚めた直後に、内観研修所の窓から望む朝日を見て「死ぬのも怖くない」という境地になれたという言葉を聴き、内観や夢によって人はこれほどの気持ちになれるのか：と衝撃を受けたと同時に、そのような体験をされたHさんのことを非常に羨ましくも思いました。この先、自分が内観体験を重ねていく中で、Hさんのようにとはいかないまでも、一つでいいから何かの気づきが得られたらいいな：と感じながら体験談を聞かせていただきました。

お二方のご発表が終わり、後半はフロアの方や助言者の先生方からご意見等を頂戴いたしました。助言者の東睦弘先生から「内観の本質というのは、悪い自分でも受け容れてもらえるという感覚を体験することで、自分自身が自己受容していくことである」というコメントがありました。確かに、受け止めてもらえた経験があつて始めて自己受容が可能になる、というその過程を考えると、自分

自身や他者を受け容れていくといった生き方を望むのであれば、内観を体験することはその大きな手立てになるはずだと強く確信いたしました。また、治療者の立場から橋本先生が「治療の中で体験者（Hさん）から癒されました」という言葉があつたように、両者の間で生じた「互いに信頼し受容し合う関係性」こそが治療過程における重要な柱となり、結果的に治療効果をもたらしたのではないかと感じ、改めて関係性の意味について考えさせられました。

最後に、ご発表のお二方、座長の堀井茂男先生と笹野友寿先生、並びに助言者を務めてくださいました岡部憲二郎先生と東睦弘先生、そしてフロアから闊達なご意見をくださった皆様方のお蔭で、心に残る貴重な時間を共有することができましたことを深く感謝いたします。

ありがとうございました。

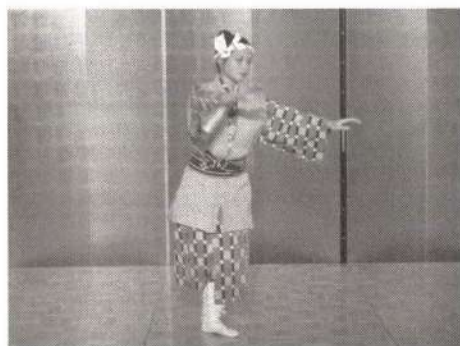
写真館（懇親会）



手品を披露する三木善彦先生ご夫妻



東睦広先生のギターと藤浪宏典先生の歌



「鳩間節」を舞う伊良波あすかさん



伊信師のご長男・吉本清信先生



幕開け「かぎやで風」を舞う元乙女たち



真栄城実行委員長と同級生の演奏



木村慧心
(ヨガ)

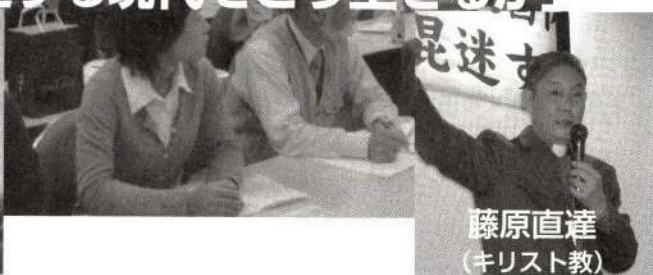


人見一彦
(精神医学)

シンポジウム 「混迷する現代をどう生きるか」



大山真弘
(仏教)



藤原直達
(キリスト教)

◆特集―第十九回内観療法ワークショップ◆

「混迷する現代をどう生きるか」印象記

第十九回内観療法ワークショップ副実行委員長

西山知洋 (なわて内観研修所)

座長の異信夫先生（日本内観学会理事長）の、次のような挨拶からスタートした。「宗教・文化のジャンルを越えた、それぞれの道に造詣の深い四名の先生方から提言をいただき、その後全国から参集された皆さんと直接対話できることにわくわくしています」続いて同じく司会の塚崎稔先生（三和中央病院）の講師紹介を受けて、一番手の人見一彦先生（近畿大学臨床心理センター）が精神医学の立場から提言を展開された。

この文章は、各シンポジストが三十分ずつ発言された内容を私が特に印象に残った部分をつまみ喰いしたものであることをお断りしておく。

体の領域が自我を支える

先生はたくさんのスライドを駆使して、チュールッヒのシャルフィッテル先生の自我意識モデルをベースに話を進められた。最初のスライドはマルチマインド（多重自我）の自画像写真——どこか歪んでいて、ほんとうの自分が掴めない。これが現代人のひとつの姿であり、ここから自分探しの旅が始まる。一番大事なことは体の領域であり、それが自分を支える。まず呼吸、暖かさ、与え与えられるといった基本的な人間の行動を支える意識があつて、次に自分と他者との関係で人間の基本的な働きが成立していく。

内観では、食事の接待を受け、入浴、睡眠など、体の存在を大切に扱う。それから他者（母、父、事物）との関係に入っていく。西欧の精神療法、例えば精神分析は、密室で一对一で行われる。内観は屏風で囲まれ体が保護される。そして、屏風は面接のたびに開けられたり、閉じられたりして、外界との境界がうまく使われている。

最後のスライドは鏡と向き合っている赤ちゃんの写真だった。赤ちゃんは母子一体の意識から、あるとき、鏡の中の自分を見つめて母と離れた自分に気づく。やがて自他の分離が完成し、自我の生命領域が保障されて安心感・信頼感が形成されていく。混迷する現代とは混迷している自分のことであり、その混迷を抜け出るには、自分を見つめ、ほんとうの自分自身に気づくことから始まる、と人見先生は結ばれた。

「サマーディ（三昧）」こそ一番重要

二番手はヨーガの立場から木村慧心先生（日本ヨーガ療法学会理事長）が登場。先生もスクリーンを縦横に使ってわかりやすく話を進めてくださった。

先生はまず内観とヨーガの関係から話し始められた。パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』（ヨーガ根本教典）によると、ヨーガとは三昧（サマーディ）である。ヨーガには①禁戒から⑧三昧まで

八部門あるが、サマーディ（三昧）こそが一番重要である。それは心の深層の働きを止滅させることであり、よい集中力をもって結果に対して無執着な態度である、「無心さ」といってもよい。この無心さは仏教が伝わる以前の日本人の民族精神に根ざしており、この日本人の精神性を復活させることが求められている——と先生は強調された。

ヨーガの観点からいうと、内観法を開発された吉本先生はヨーガのことは知らずに真実を学ばれて、最もベーシックなところをしつかりわれわれに教えてくださっている。インド五千年の智慧、ヨーガに発した宗教が仏教に伝わり、浄土真宗の一派の秘法から内観へと流れてきている道筋が見えてきたお話だった。

「ナムの道も、アーメンの道も」

三番手の藤原直達神父（カトリック大阪大司教区）はキリスト教の立場から述べられた。スペインのバルセロナ地方にのこぎり山があり、その

修道院では三十年ほど前から東西宗教の霊性の交流、仏教とキリスト教の交流・対話が始まっている。禪の坊さんたちが行って坐禪を教え、洞穴の中で隠遁の修道士が禪定・瞑想をしている。その靈気に魅せられて、神父はもう何年も通っておられる。神父は本籍はキリスト道、住民票は仏道、出自は日本人だといわれる。大事なことは日本人という出自が土台になっているということ、仏教が伝わる以前の精神性が深層意識の中に生きている。そしてナムの道もアーメンの道も深いところでは同じである。

神父が内観にとりつかれたのは、吉本先生のもので初めて内観をしたとき、「脳幹に届く内観を！ 大脳新皮質レベルでは人格変容も起きないし、癒しの効果もない」と言われたからである。脳幹に響く内観をするためには修行を続けて内観を深めなければならぬ。内観を深めていくと、アキラの方から何か光のようなものが射してくる。父や母に対して、していただいたことなどを一生懸命

考えていると、暖かいものに包まれて生かされてきていることに気づく。そのとき、永遠の光（無量光）永遠の命（無量寿）といったものが感得される―神父でありながら僧侶のようなオーラが輝いている藤原神父の熱弁は終わった。

「悩みを越えて、感謝の心へ」

最後の四番手として仏教の立場から大山真弘先生（蓮華院誕生寺僧侶）が登場。先生は内観の一般的説明から始め、お寺で内観をやっておられるからでもなからうが、内観は宗教ではないということを強調しておられた。しかし、蓮華院は真言宗のお寺なので、仏教的精神を中心に据えて内観を行っている。例えば内観者を仏様・菩薩様と見て深い礼をし合掌する。法華経に出てくる常不軽菩薩のようにすべての人の中にある仏性を拝むのである。

当寺の内観は約二十年前から実施されており、月一回一週間のペースである。これまで九八四名

の方が内観された。その中から特に印象的な事例をいくつか紹介された。ここでは紙幅の都合で父親に強い憎しみを持った子どものケースを簡単に記したい。

三十才ほどの女性。父が浮気と家庭内暴力で母と離婚。父を憎んでいた。高校時代に妊娠中絶、大学時代スナックでバイトしているとき、やくざさんと知り合い、オールヌードの写真をとられて、家族が大金を払って買い戻した。その後、覚せい剤に手を出し幻覚症状が出るまでになった。驚いた母親が病院に連れて行き、なんとか治ったが、大卒後風俗産業に行ったりしたので、当寺に連れてこられた。母親に対する二回目の内観の後、ようやく父親に取り組んだ。始めに養育費を計算してもらったところ二千万円と出た。これには本人もびっくり仰天。「母と自分を苦しめたあの憎い父が、こんなに私のためにお金をかけてくれたのか！」この事実（愛）への気づきが父への憎しみを融かした。

内観をすると幸せを感じる。憎しみや恨みが無くなつて、感謝する心・許す心が出てくる。「内観は知るものではなく、するものである」(池上吉彦)「いかなる逆境にあつても感謝の気持ちで日暮らし」(吉本伊信) できるよう、皆さん、内観しましょう。

質疑応答「あの世というのはあるのだろうか？」

この後、四名のシンポジストの提言を受けて、質疑応答に移り、爆笑の面白い展開があつた。

中でも、「いったいあの世というのはあるのだろうか？」という質問に対して、各先生のお答えは印象的であつた。

(人見一彦先生)「天国と地獄があるかないか分からない。生と死を対比するのでなく、誕生と死を考えると、これは永遠に続いていく」

(木村慧心先生)「インドの発想では『いま、ここ』があるだけ。内観で過去を調べるのは『いま、ここ』は過去の積み重ねであり、今の状況が明日

につながるから」

(藤原直達先生)「三十年前、集中内観で吉本先生から『あんたはん。今死んだらどこ行きまんねん。極楽でつか、地獄でつか』と迫られた。死後のこと、死んだことないからわからん。『いま、ここ』での意識の内面降りの中に、生きている私自身の死もある」

(大山真弘先生)「死んでみなければわからない。しかし私は『死後の世界はある』と仮定して生きていきたい。その方が死んでからしまったと思わなくてすむから」

今回のシンポジウムに参加して、私は、内観が本来内包している宗教性、あるいは靈性というものを見失つてはならない、という強いメッセージを受け取ったと同時に、内観の普及、大衆化のためには、原法を大切にしつつ、さまざまな便法を工夫し、応用していく必要性も痛感している。

写真館 (シンポジウム)



人見一彦先生
(近畿大学臨床心理センター)



木村慧心先生
(日本ヨーガ療学会理事長)



藤原直達先生
(カトリック大阪大司教区神父)



大山真弘先生
(蓮華院誕生寺内観研修所)



座長 巽 信夫先生 (日本内観学会理事長)
塚崎 稔先生 (三和中央病院)



質疑応答
「あの世というのはあるのだろうか？」



特別講演
「思春期の心を考える」
川崎医科大学附設 青木清三
薬師寺管長 安田暎胤先生
招待講演
「まほろば」を求めて
安田暎胤先生
(薬師寺管長)

◆特集―第十九回内観療法ワークショップ◆
「まほろば」から生まれた五つの心

大和内観研修所研修生

橋本俊之

招待講演が行われる日の朝、何故か僕の心はときめいていた。「薬師寺で一番偉い管長のお話を聞く機会は滅多にない」祖母が奈良県出身という事もあるが、小さい頃から寺社仏閣を巡るのが好きで薬師寺にも何度も足を運んだ。その馴染みのある薬師寺の管長の講演ということで、その時間だけは準備委員である立場を忘れて、拝聴させていた。ただこうと心に決めていたのである。

テーマは「まほろば」を求めてである。座長の吉本清信先生（東山診療所）から「私も奈良で生まれ育って、薬師寺にはよく行きましたが、『まほろば』という言葉が実はよく分らないのです」というお話があった。なるほど、「まほろば」とはよく聞くがどのような意味なのかと考えたことがな

い。これはいい機会になると内心思った。

安田先生は薬師寺の先代・高田管長が経済界の要請によって結成した「日本まほろばの会」についてご紹介された。この会は、戦後に目覚ましい高度経済成長を成し遂げ、物が豊かになった一方で、「このままでは日本人の心が失われてしまう」という危機感から生まれた会であるという。昭和四十年代に結成した会は、いつの間にか自然消滅するとかたちになってしまったが、安田先生は高田先生の遺志を受け継ぎ、「日本人の心」の復興には、「感謝」「慈悲」「敬い」「赦し」「懺悔」の五つの心が必要であるとおっしゃったのである。

感謝

感謝の心について、ニューヨークヤンキースの松井秀樹選手のエピソードをご紹介された。松井選手は毎年必ず、年末年始には故郷の石川県に戻り、母校の星稜高校のグラウンドを訪れ、恩師の下監督に挨拶するという。恩師からも「忙しいの

だから、そんなに毎年来なくてもいいよ」という言葉を受けながらも、松井選手は毎年、高校時代にお世話になったグラウンドに足を運ぶのである。

「感謝の気持ちを忘れない。」僕自身もよく思うことであるが、どうも「感謝」という気持ちは、すぐに忘れてしまうものであるらしい。内観の創始者・吉本伊信先生は「出来れば半年か一年に一回、集中内観にお越しください」とおっしゃっている。すぐに御留守になる「感謝」の気持ちを確かめるために一年に一回、集中的に内観をするのである。もしかすると松井選手は、集中内観というかたちではないけれども、一年に一度、母校を訪ねることで、忘れがちになる「感謝」の気持ちをあらためて内観しているのではないかと感じた。

慈悲

慈悲の心については、世界的女優のオードリー・ヘップバーンについて語られた。安田先生は彼女と親交のあった日本人女性との会話の中で、

あるレストランでの出来事をお聞きしたという。

バイキング形式のレストランで、それぞれの人が食べ切れないほどの量の食事を運んで、大量に残してレストランを後にする。その光景を見て、オードリーは「どうして食べられないほど食事を運ぶのかしら。日本人のように、慎重な気持ちがないのかしら」と嘆いていた。そして、オードリーはユニセフでの慈善活動でパングラディッシュを訪れた際、飢えに苦しんでいた一人の女性から差し出されたパンの切れ端に、「何ということなの。一生忘れられない味だわ」と感激したという。

人間としての「美しさ」ということ

「まほろば」を求めて・・・、「日本人」の心を求めて・・・、そしてそれには、五つの心、「人間としての『美しさ』」ということについて。我々は『人間として美しいこととは何か』ということを考えないといけない」と安田先生は語り続けていた。そのためには、「悪いことをするな。良いことをし

ましよう」と、一見当たり前に考えそうなことを、何度も繰り返し、お経を唱えるように続けられた。

人間としての「美しさ」について。この下りを聞いていたときに、ふと、大作家であった司馬遼太郎先生が好んで用いていた鎌倉武士の「名こそ惜しけれ」という言葉が思いついた。さらには、午前中のシンポジウムでシンポジストの木村慧心先生（日本ヨーガ療法学会理事長）が引用されていた「日本人は大抵、貧乏であるが、貧乏であることを恥辱として思っている者は一人もない。彼らにとっては名誉が全てである。日本人は誇りを重んじる民族である」という言葉とも重なった。安田先生も同様に、今一度、日本人は本来持っていた、重んじていた、人間としての美しさを、この混迷する現代に蘇らせないといけないのではないかと、そのようにおっしゃっていると思った。「人に勝つのではなくて、人を救うために、どれほど自分を犠牲にできるか。頭では皆分かっているけれども、我々は行動ができないのですね」と。

相手に勝つより、昨日の自分に勝つこと

「アメリカでは謝ったら負けです。賠償せねばならない。日本とは違う。でも、日本もだんだん変わってきました」その上で、安田先生は、「相手に勝つよりも、昨日の自分に勝つことが大切です」とおっしゃった。「ごめんなさい」「すみません」から人間関係が始まることが多い日本。自分の心を、行動を、習慣を見つめて、反省することで、相手に勝つことはできないけれども、昨日の自分に勝つことができるのではないかという励ましの言葉に聞こえた。

内観面接者は屏風の前で合掌とお辞儀をして、内観者に対する最大の敬意を払って、お話を拝聴させていただく。そのような、相手を尊重する、謙虚な姿勢が常に求められる源流に、我々の祖先から受け継いだ、まほろばの心、日本人の心が存在していることを強く実感した。日本人として生れたということをあらためて教えていただいた安田先生に、心から感謝申し上げたいと思う。

写真館（招待講演）



吉本座長による講師紹介



穏やかに語り始める安田先生



五つの心を・熱弁を揮われる



真摯に耳を傾ける参加者の皆様

◆特集―第十九回内観療法ワークショップ◆

「内観体験発表」印象記

第十九回内観療法ワークショップ準備委員

近 藤 美 奈

今回の内観療法ワークショップでは、二名の体験者の体験談を聞くことができました。最初は、Aさんという男性。「内観を日本四大義務に！」など関西の方らしい、主張の中にもユーモアを交えた話しぶりで会場を沸かせ、皆がAさんの話に夢中になって耳を傾けていました。Aさんの奥様は、摂食障害とうつ病を患い、真栄城先生の下で集中内観を体験されたそうです。集中内観体験後の奥様は「薬を飲ませて催眠をかけられているのでは？」と疑いたくなるほど、劇的に変化されたとのこと。Aさんは奥様に集中内観を勧められま

すが、自分が変わることには抵抗を感じ、内観を受けることを拒んでいました。しかし、奥様のお腹に新しい生命が宿ったことをきっかけに、「誰かを憎んだまま父親になっていいのか」と悩んだ末に集中内観を受ける決意をされたそうです。父親になることに真剣に向き合うAさんは大変頼もしく見えました。

もうお一方は、Bさんという女性の方でした。ワークショップの三日前に急遽発表を依頼されたにも関わらず、堂々と落着いて発表しておられました。Bさんはアナウンサーではないかと思ってしまうほどの美声で、ハキハキと身振り手振りを交え、表情豊かにお話されて、会場が思わず引き込まれてしまうほどでした。Bさんは技術職についておられ、学生にその技術を教えるお仕事も兼任しておられるため、学生をサポートするスキルを身につけようと集中内観に取り組まれたそうです。大変感覚の鋭い方で、「内観二日目に体の感覚の変化を覚えた」り、担任教師の内観で「担任の

先生を思い出す時の感覚が変わって、棘がなくなったと感じた」りなど、感覚的な変化を感じたそうです。

内観後のポジティブな変化はよく耳にしますが、Aさんからは「内観の弊害」というキーワードであるエピソードが紹介されました。それは、「内観後、家族を大切に思うあまり、人から批判されるとすごく腹が立ってしまう」というものでした。また、弊害という訳ではありませんが、Bさんからは内観後「学生一人ひとりが（親からの）愛情の塊なんだ、と思って涙が出てきてしまった」というお話がありました。

集中内観後には、知らぬ間に身につけていた心の鎧を脱ぎ捨て、軽くてきれいな生まれたいの心に戻ることになります。大人の肌よりも生まれたての赤ちゃんの肌の方が敏感のように、集中内観後の心は敏感で繊細です。今まで鎧に阻まれて気づかなかった些細なことにも敏感に気づくことができます。そのような変化は、ポジティブな変化

をもたらすことが多いのですが、ある意味では自分を守っていた（同時に苦しめてもいるのですが）鎧を脱ぐという作業は不安や苦痛を伴う体験でもあります。そのために、内観者が自ら鎧を脱ごうと思える心の準備と、敏感になった心を受け止めてもらえる環境作りが大切であると感じました。

最後に、内観という極めて個人的であり、深くてナイーブな体験を、不特定多数の参加者の前で話すことは、とても勇気の要ることだと思えます。発表するにあたり、色々と不安もあったことでしょう。勇気を持って壇上に上がったお二人には、敬意を表します。その勇気によって、集中内観を受ける決意をされた参加者もおられるでしょう。今すぐには決意できなくても、お二人の話は心に残って、いつか迷える人の背中を押す力になるかもしれません。直接お礼を申し上げることができなかったのですが、この誌面を借りてお礼を言わせてください。素敵なお話をありがとうございます。そして、お疲れ様でした。

◆特集―第十九回内観療法ワークショップ◆

初めて「内観」の空気に触れて

山 内 篤 男（沖縄県）

第十九回を数える内観療法ワークショップ奈良大会に初めて参加させて頂いた。小生が参加するに至った理由は内観に興味があったからではなく、今回、実行委員長の大任を果たした真栄城輝明君が中学校の同期であり、昨年の年賀状に十月下旬に奈良でワークショップを開催するので参加しないかとの誘いがあったからである。

しかし、内観については良く知らないし、参加する気はそれほど強くはなかった。そして、昨年の六月に彼が講演のために帰省するといっているので、同期生が開催している模合い（頼母子講）をその日に合わせて歓迎会をしたときの席でも、ワークショップへの誘いがあった。しかしその時も、私

には参加の意思はなかった。それからしばらくして、内観療法ワークショップ開催に向けたパンフレットが郵送されて来た。すると、女性陣の中から「同期生が活躍している姿を直に見たいし、みんなでカリー（景気）をつけに行こうよ」との声が出た。沖縄では、酒宴で、乾杯の音頭を発するとき「カリー」と言い合って、お互いを祝福する習わしがある。「今回のワークショップでは、同期生が実行委員長を務めるというじゃないか、それならみんなで奈良まで行ってカリーをつけてやろうじゃないか」と言うことになった。懇親会で披露した幕開けの踊り（かぎやで風）に始まって、サンシンつき沖縄民謡の合唱、さらには最後のカチャーシーの中で、参加できなかった仲間みんなも含めて、彼へのエールを思いきり表現させてもらった。

さて、ワークショップに参加しての感想を言わせてもらおうと、内観に携わっている皆さんは優しい心と笑顔の持ち主だと強く感じたことだ。わず

か二日間ではあるが、その中で過ごしたただけなのに、私自身「心優しい人間」に少し近づいたように思っている。周囲がそういうから間違いないだろう。それにしても、今振り返るだけでも赤面してしまうのだが、「ワークショップ」に参加したふりして、実行委員長の挨拶だけ聞いたあとは奈良市内の観光と正倉院展が見られたら」というとんでもないことを考えていた。

ところが、私以外の同期生達は（総勢十一名）輝明さんが活躍する姿を見たいという気持ちと内観を少しでも理解したいとの思いが強かった。ワークショップ開催の前日に奈良入りしたわれわれ同期生は、再会を祝して駅前の「鼈屋」という居酒屋で閉店まで話し込んだ。勿論大いに盛り上がったことは言うまでもない。ワークショップが明日、明後日に控えていることを忘れたわけではないが、その後居酒屋から引き揚げた後もホテルの一室に集合し、皆ほとんど眠らず朝まで話し込んでいた。しかし、みんなさすがに内観を少しで

も理解したいとの意気込みがあり、誰一人遅れることなく受付を済まし、一日目の青木先生の特別講演、宮川先生の体験講話の後は入門コース、応用コース、専門コースへと分かれてそれぞれ参画した。小生は分科会に参加せず抜け出して観光と思ったが、たった二時間の特別講演そして体験講話を聞いているうちに興味が湧き、観光を断念し他の五名と一緒に応用コースに参加した。パネリストの皆さんの話を聞きながら、内観の奥深さを知った。内観というものが教育にも応用できることを知ったからである。前日ほとんど睡眠をとっていなかったが意外にも眠気がなく、充実した気分で一日目を終えることができた。女性陣もサイボーグではないかと思うほど元気そのものであったし、彼女等の口から「参加して非常に良かった。輝明さんに感謝しなければ」との感想が出た。そして、一日目の終了後、我々同期生全員は、懇親会に参加させていただいた。そこは、沖縄にいるのではと錯覚するほどであった。とりわけ、最後

に全員で踊った「カチャーシー」は、強く印象に残った。その余韻を引きずっていたせいか、ホテルに帰って、解散かと思いきや、ほぼ全員が一室に集い、その日もほとんど眠らず語り明かしたのであった。そのような状態で、二日目に臨んだのである。おそらく何人かは居眠りするだろうと思っていたが、「混迷する現代をどう生きるか」というシンポジウムがそれぞれ専門的立場の含蓄のある話であったことから、会場を見回したところ居眠りをする者もなく真剣に聞いていたのには改めて驚いた。

昼食は、みんなで寿司屋に向かった。腹も十分満たされて、睡魔に襲われるかと思いきや、薬師寺の安田管主の講演でも、全員が目を輝かせて聞き入っていたのには感心してしまった。

そして、プログラム最後の内観体験発表がまた大変良かった。大和内観研修所で内観を体験した二名の方が堂々と実名で体験談を話すのを聞いて、心底驚いた。

内観ワークショップには、政治家や国の役人あるいはモンスターペアレントと言われている父兄等、自分が悪いのではない、他人や世間が悪いと思っている方々に参加してもらった。

小生も我が強い方だと思っているが、そういう人でも変わることができると思った。参加した同期生達の表情も心持ち穏やかになっていったが、これも内観の空気に触れた効果だと言ってよいだろう。小生自身が、「他人にしてあげている」「相手のためにやってあげたのに何故わかってくれない」等々の思いが強かっただけに、今回のワークショップに参加したことにより、「他人にしてみらっていることに気づかせてもらい、感謝の気持ち」が持てるようになったのは大きな収穫であった。まさに私の心体は「無い観」から「内観」へ現在増殖中のようなのだ。

最後になってしまったが、真栄城輝明君と運営スタッフ、並びにワークショップを盛り上げてくださった講師の先生方に感謝したい。

写真館（カチャーシー・スタッフ）



カチャーシー♪さあ皆さん舞台に♪



講師♪スタッフ♪カチャーシー♪



スタッフ打合・うまくいきますように！



170名以上の参加者の対応に大忙し



記念にスタッフ全体写真♪



無事終了！お疲れ様でした♪

幸せなとき―和歌山内観研修所の秋

竹子会 松野威

和歌山内観研修所の秋、なんて幸せなときであつたのでしょうか。

私たち竹子会は和歌山内観研修所で、内観経験者が中心になって、内観をした人もしていない人も気軽に集まり、内観にふれあえる集いとして活動しています。和歌山内観研修所が主催する「心のシンポジウム」にもスタッフとして参加しています。

「心のシンポジウム」は、内観を中心テーマとして各界で活躍されている方々を招き、和歌山で内観をお知らせする場として行われています。

平成十九年十月二一日第十七回「心のシンポジ



ウム」が開催されました。

今回は「内観への招待」のテーマで、和歌山内観研修所所長の藤浪絃先生の講演、和歌山で人事・労務コンサルタントのパイオニアとして活躍され、現在健康生きがいアドバイザーとして「笑いによる生きがいづくり」を広められています太田昭弘先生の講演と、内観体験者お二人の体験発表が行われました。藤浪先生のわかりやすく、味わいのある内観のお話、太田先生の楽しい笑いのご指導と、深く気持ちのこもったお話（太田先生はシンポジウムの一週間前に内観をされました）、内観体験者お二人の気づきが伝わってくる体験発表が行われました。

会場では講師の先生方、体験発表のお二人、来場いただいた皆様、スタッフの一同、そこにいる人たちが共に内観にふれあうことができました。終了後のアンケートで「内観を体験したい」「内観を人に伝えたい」とのうれしい回答を、たくさんの方からいただくことができました。

十一月には作家の神渡良平先生、歌手のアイカさんが和歌山内観研修所にお見えになられました。

神渡良平先生は、富山で行われた内観学会で特別講演をされ、内観とのご縁をいただいています。

神渡先生は、作品の「天翔ける日本武尊」を書かれたときのお話を、分かりやすい言葉で話してくださいました。神渡先生の心の温かさ、心の大きさが伝わってきます。

アイカさんは、命あるすべてのものに「ありがとう」の心を歌に託されています。

アイカさんはその場で、歌を歌ってくださいました。心に響く素晴らしい歌でした。聞くものの

心に響き、涙が流れるほど感動しました。

神渡先生、アイカさんを囲んでのお話は時間がたつのも忘れるほど楽しく素晴らしいものでした。

素晴らしい人たちと出会える、和歌山内観研修所の秋、なんて幸せなときであるのでしょうか。

ありがとうございます。
ございました。



池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(101)

M太はゆううつでした。胸に何か詰まっているような感じで、晴れ晴れとしません。何かをやり終えてもヤッターという達成感が湧かないのです。

「君、この頃なんだか、元気がないようだな。どうした?」
というI先生の声掛けから内観への縁が生まれました。

二日目に「ものを食べることの幸せや、生きていることの幸せを感じました」という言葉が出ました。私達は、日に三食、年に千食余り食事をします。おやつなどの間食を入れると、十七歳のM太は二万食に近い食事をしてきています。その食事をいただいて、食べる幸せ、生きる幸せを感じたことがあったでしょう。たぶん言葉に出せるほど明確に感じたことはなかったでしょう。まる一日内観をし、三食いただいただけで、こう感じる尊さ、面接のI先生は感動しました。

M太には二つ年上の兄がいました。母親はその兄ばかりを可



愛がつて、自分を粗末に扱っているとずっと不満に思っていました。その兄が二年前に交通事故で死にました。その時の母親の嘆きようは、傍目にもあわれをそりました。それがまた、M太には不満の種でした。俺が死んでもオフクロはあんなふうには嘆くまいと思ったのです。

M太は母とも父ともあまり口を利かず、何でこんな家に生まれたのかいつも嘆いていました。ところが、内観ですから、父母にしていたいたことが、どっさりあって、自分がして返したことがほとんど皆無であることに気づかされます。さらに兄が知恵遅れだったことに気がつき、母がことさらに兄の世話を焼いていた心の声が聞こえたのです。

消灯後も内観を続けていた四日目の夜中、急にワンワン泣けて止まらなくなりました。瞬時に全く新しいものが自分の中に入ってきたような感覚でした。愛を感じる自分に変わったのだと、最終日にM太は表現しました。四日目の夜中、M太の胸の栓がポンと弾け飛んだのです。

I先生の前に生き生きとしたM太が、キラキラと目を輝かせて座っていました。

(筆者は元高校教師)

