

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

109

2008 MAY



特集・それぞれの内観

発行 自己発見の会



真理を求める人は

まちがった考えや無理な要求をもちません

無常のなかで暮らしながら 楽園を発見し

永遠のいのちに目覚めているのです

永遠のいのちに目覚めた人は

苦のなかにいて 苦のままに

幸せに生きることができるのです

『生きて死ぬ智慧』 柳澤 桂子著 より

柳澤 桂子 (1938—)

生命科学者・歌人

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—それぞれの内観◆

それぞれの内観

白金台内観研修所

本山陽一

平成二十年三月一日（土）から二日（日）にかけて、東京の白金台内観研修所で「自己発見まつり」が開催されました。今回は質素にやろうということ、チラシも作らずゲストも呼ばず、講師、司会も私一人で行い、スタッフも友の会の木村ご夫妻だけでした。

総勢四十名足らずの出席者でしたが、アンケートを読ませていただくほとんどの人が「本当に来て良かった」と感想を抱かれたようで、終わってから近所のファミリーレストランで十数名の方が集まって余韻を楽しみながら親交を深めていたようです。家内と二人で一人ひと

りに手の届く同窓会のような集まりにしよう、と相談していましたのでその趣旨は果たせたのではないかと思います。

開会式の後、一般参加で出席してくださったひろさき親子内観研修所の竹中先生のお話からスタートしました。先生独特のあたたかいお人柄と東北なまりのゆったりとした話しぶりは、会場の緊張した空気を一瞬にして、なごやかなくつろいだ雰囲気に変えてくれました。

「私は元高校教師ですが、何の科目を教えていたと思いますか？」と会場に話しかけられ、会場から「国語、数学」とさまざまな声が上がりましたが、正解はありませんでした。

「こう見えて実は保健体育を教えていたので」お着物姿でのんびりした口調で語りかける先生を見せられている会場から正解が出ないのは当たり前で、先生ご自身もその辺のところを自覚なさっておられ「こう見えて」とおっしゃったのでしよう。その後、先生は、バスケット

ボールの顧問としてインターハイ等に出場するほどの猛烈教師時代のことやその教師時代に癌を宣告された体験を話されました。そして、内観に出合うまでのいきさつ、集中内観のご体験、研修所を開設されるまでの精神の遍歴を率直に語られました。この会全体を通して、先生は本当にご自身を開示され、私の知らない竹中先生に何度もお会いできました。研修所を開設されたからの体験として事例もお話していただき内観の持つ力を再確認できました。

先生の発表が終わりますと、次は四人の方々にそれぞれの内観発表をしていただき、感動のうちに第一幕を終了しました。その後の懇親会、ラウンドテーブルとだんだんと会は熱を帯び、最後は十二時までお互いの心の開示は続きました。二日目は、ここでしか聞けないような独断と偏見に満ちた私の講演を聞いていただき全日程を終了しました。

以上、今年の「自己発見まつり」の様子を簡

単に報告をさせていただきましたが、この参加者のそれぞれの内観体験をベースに今回の「やすら樹」の特集を組むことになりました。題して「それぞれの内観」ということです。

白金台内観研修所では集中内観を終わった方との接触はほとんどありませんので、体験発表者を捜すのにいつも苦労します。最初のS・Yさんは丁度お礼の手紙をくださったのでお願いしましたら、匿名ならと引き受けて下さいました。次の竹内さんは度々内観に来られるので、その際にお願いました。最後に二十年にも及ぶ内観との関わりを前述の木村ご一家に開示していただき、決して平坦ではなかった家族の歩みから家族内観の意義をあらためて考えていただこうというものです。これらに援助者である私の意見を添えることによって、体験談だけでなく、内観の構造と意義についても考えるヒントを読者のみなさまに提供できればという願いで作られた今回の企画です。

◆特集—それぞれの内観◆

内観体験

S・Y (三十代・女性)

平成十八年九月に、白金台内観研修所にて初めて集中内観をさせていただきました。それから私の人生は大きく変わりました。まるで過去に事実としてあった変わりようのない出来事が変わったような気さえしています。

一、内観をおこなったきっかけ

二年前、会社であるトラブルが起きました。今考えればそれは本当に小さなことなのですが、当時他は他家族関係の悩みもあって、その出来事を受け止め、建設的に処理することができなくなっていました。

カウンセリングを受けたり本を読んだりして、自分なりに解決しかけてはいましたが、どうもすっきりしませんでした。「答は自分の中にあるような気がする、でもその見つけ方がわからない」そんな気持ちでした。その時、随分前に偶然手にとった内観の本のことをふと思い出し、内観することを決意したのです。

二、集中内観の最中

私は大学生のときに両親を相次いで病気で亡くしました。私は彼らに対して反抗ばかりしており、最も傷つくような言葉をわざわざ選んで浴びせかけていたような子どもでした。ふたりの余命が少ないと知っても急には素直になれず、亡くなる直前にほんの少しの謝罪と感謝の言葉を言っただけでした。そんな両親に対して、してもらったこと、してあげたこと、迷惑をかけたことを最初は機械的に思い出していました。二巡目くらいから、自分のわがままさ、底意地

の悪さに気づかされ、同時に両親の多大なる愛情に気づいたのです。こんな私を見捨てずに育ててくれた両親を思うと、心の底から申し訳なく、生きているのも恥ずかしくなりました。もう直接謝ることができないと思うと、本当に情けなく、亡き両親の前でひれ伏したい思いでいっぱいでした。

それから、離婚した元夫のことを内観しました。しかし、一巡目はうまくできませんでした。元夫に「していただいたこと」よりも「私がしてあげたこと」ばかり思い出され、イライラしてきたのです。面接のときに本山先生に「彼にしていたことは、私が強く頼んだからであって、彼が進んでしてくれたことではありません」と申し上げましたら、「頼んだ・頼まなかったに関わらず、とにかく『していただいたこと』を思い出すんです」と言われました。その後、言われたとおり彼に「していただいたこと」を淡々と思い出していたら、ある瞬間に私

は解脱したような感覚に陥りました。私はあの人に対して、なんてひどいことをしてきたのだろうかと。うまくいかないことをすべて彼のせいにして、心安らぐ家庭を築く努力もせず、あげくの果てには離婚を言い出して勝手に家を出てしまったのですから。それまで離婚に関しては少しも自分が悪いと思っていなかったのに、そこで初めて「自分のわがままで離婚に至ったのだ」と悟りました。そして、彼を傷つけただけではなく、彼を大事に育ててきた彼の両親に對しても、ひどいことをしてしまったことに気づいたのです。

さらに、八年前に縁を切られた姉について内観しました。小さい頃に抱いた姉への憧れや尊敬の気持ち、面倒をみてもらった思い出が、つぎに心に浮かびました。そして、世間知らずな私に生意気なことを言われた姉はどんなに気分を悪くし、傷ついたかと思うと、例えば姉が許してくれなくても今すぐ謝りたい気持ちになり

ました。

三、集中内観後

内観が終わった直後の週末、両親のお墓に行きました。お墓の前でぼろぼろに泣きながら、両親に対して何度も声に出して謝罪とお礼を繰り返しました。

離婚した元夫に対しても心から謝罪と感謝の言葉を伝えました。かなり驚いた様子でしたが、幸いなことに彼もそれを受け止めてくれました。

そして、絶縁状態にある姉には謝罪の手紙を書き始めました。そしてこちらから連絡をとろうと思ったところ、激しく拒絶されました。やはり自分だけ変わっても無理なのかもしれない、今更受入れられるわけがないと、すごく落ち込みました。

四、内観の効果

自分が両親・兄弟・友人をはじめ、周りのい

ろいろな人の愛情に恵まれてここまで生きてこられたことに、本当にただただ感謝するようになりしました。今までも周りの人に感謝はしてきただつもりでしたが、内観後ではその感謝の度合いや深さ、真剣さが全く違います。そして、行き過ぎる言動をとる人に対しても、あの内観前の私と比べたらいしたことはない、それほど気にならなくなりました。

内観をしてから半年後、突然身内が病気で亡くなり、葬儀で絶縁状態にある姉と顔を合わせる機会が訪れました。しかし、やはり気まずく、ひとことも言葉を交わしませんでした。帰り際になり、思い切って心付けと用意していた謝罪の手紙を渡してその場を去ろうとしたところ、姉に引き止められました。一瞬戸惑いましたが、とにかく姉の後をついて一緒に部屋に泊まることになりました。部屋に入って落ち着いたところで、私は今まで姉にとってきた態度や行為について、心から謝りました。それから私たちは

明け方近くまで、八年間の空白を埋めるように話し続け、和解できたのでした。

内観の究極の目標である「どんな状態の時も幸せに生きる」というにはまだまだかもしれないませんが、以前は気づかなかったような小さな幸せをも感じとることができるようになっているのがわかります。

五、心に残ったこと

内観ですっかり心の垢がとれたような気になった私は、周りの人から傷つけられないこの研修所にずっといて、心の綺麗なままにいたいと思うような感覚にさえなっていました。外に出たらまた以前のような私に戻ってしまうのではないかという不安にさいなまれたのです。それを本山先生に訴えましたら、「例えて言うなら内観前の考え方は大木のように大きくなっているが、内観後の考え方はまだ芽が出たばかり。これからはその小さな芽のほうを大切にしなさい」とおっしゃいました。

そして、他人が自分で解決すべき問題に対して、私があればこれ指図したり怒ったり落ち込んだりする必要はないということ。今あるもので満足して、ないものを要求しないこと。：本山先生からはいろいろなことを教わりました。

本山先生、奥様には本当にお世話になりました。ありがとうございます。



◆特集—それぞれの内観◆

会社員の内観体験記

竹 内 康 人

私は医療機器メーカーに勤める、三五歳の会社員です。四年前から一年に一回ずつ、四回の集中内観を、白金台内観研修所にて受けさせていただきました。いただいた内観体験発表を先日させて頂きました。私は未だ平社員かつ独身でいる、社会的には評価されない人間ですから、みなさんにお役にたてるようなお話はできなかったと思います。

ただ、私が一回目の内観を体験した時に感じた大きな幸福感と、それからものの見方、考え方が全く変わってしまい以前の情性で生きていた自分が大きく変わった事実。そして、私が毎日行っている日常内観への取り組みについてお

話した内容を、ここに記したいと思います。

内観体験のきっかけは、今から四年前に会社から「戦力外通告」同然の異動を命じられたことです。その時、私は会社の役員や上司がいかに自分を軽んじているか、周りが見えていないかと、勝手に考えていました。そのため、仕事は適当に終わらせ、好きなスポーツ（ボクシングジムへ通う）を気の向いたときに適当にやるという、ダラダラした毎を送り、自分の不遇を嘆いていました。

このようにして何もやる気が起きず、仕事でも失敗を繰り返し、夏季休暇中にやりたいことも特に無いから、以前泊まったホテルに置いてあった書物で知った「集中内観」を四年前のお盆に受けることにしたのです。

やむを得ず始めてみたものの、最初の四日間くらいはただ事務的に過去を思い出しているだけで、「内観」になりません。

しかし、焦りが出てきた五日目頃、気づきと

呼ぶべきものが突然やってきました。

それは高校時代の「嘘と盗み」を調べている時でした。自分が所属していた野球部で後輩に対し、冬場の基礎トレーニングを全く指導しなかったことを思い出したのです。

私はそのころやっとレギュラーになれば、チームの最高学年でもあったため、自分は基礎トレーニングを真面目にこなしていました。後輩の中には指導されないと手を抜く選手もいたのですが、私は叱ることをせず、「優しい、真面目な良い先輩」を演じたのです。

しかし、本心では「下手に後輩に真面目に野球に取り組まれて、レギュラーを取られたらたまったもんじゃない」という気持ちが自分のなかにあったことを、ありありとその時感じました。

「高校生になったばかりの大事な選手たちの、基礎体力を作る大切な時間と機会を、俺は盗んだ」とはつきり知り、他の物事に対しても「自

分さえよければいい、むしろ他人は落ちて行けばいい」と考えて対処していたのではないかと自分が怖くなりました

この時、とにかく涙と鳴咽が止まらなくなり、「すまない」という気持ちが湧き起こり、その後は内観がどんどん深まっていくのを、自分でも感じられました。そうしてあつという間に一回目の集中内観が終了しました。

座談会が終わり、研修所の門を出た時、真夏の太陽が照りつけていましたが、その強い光を私は今も忘れることができません。

内観後は非常に素直になりました。自分がいかに周りの方にご迷惑をおかけしていたかを感じ、「少しでも喜んでもらいたい」と以前の自分では考えられない考え方になったため、特にその頃の直属の上司にかわいがっていただけのようになり、毎日が生き生きとしたものに変化しました。

その後、毎年の恒例行事のように、お盆に集

中内観をやらせていただくようになりました。内観を始めて毎日が楽しくなり、また、母も私の内観での変化を認めて下さって集中内観を受けて下さるようになつたのです。

このように、集中内観をしてからというもの良いことが多く起こるようになり、楽しい毎日を送っていました。昨年の後半から「逆風」が吹き始めました。

まず、昨年の六月に、左眼に網膜剥離という疾病を負い、合併症から八月に再手術、失明は免れたものの、視力が大きく低下したうえに、視界が歪むという症状が残りました。

手術のために毎夏恒例の集中内観にも行けず出社しても視界が歪んでいることから午後は頭が痛くなり、途中で帰宅せざるを得ないことが何度もありました。「内観はどんな逆境においても、それを幸せと感じる心を身につけるもの」と頭では分かっている、もう明日が来なければいいな……」と思う晩もありました。

そして十月、母が急性心不全で急死。ここで「母がいなくなつたのだから、自分がしつかりしなくては」と気持ちを切り替え、苦しみながらも何とか葬儀を終えました。

が、さらに十二月、会社の業績不振から、今までの企画部門から今度は営業部門へ異動することとなりました。会社が苦しいのだから、自分が慣れ親しみ、有意義にやらせていただいた企画の仕事から営業の仕事に移ること自体は仕方がないと気持ちを切り替えられたですが、別の意味での大きな問題がありました。

異動先の上司は、私が一回目の集中内観以前、いい加減な対応をし、大きなご迷惑をおかけして恨みを買っていた人物だったので。

このとき「もうこれ以上苦しむのはこりごりだ。このまま会社に残ったら間違いなく嫌がらせを受ける。もう会社を辞めて、一からリセットしよう」と決心し、次の仕事や生き方を考えることと、母を偲ぶという二つの目的で、その

年の正月休みに四回目の集中内観を受けることにしました。

四回目の集中内観は、これからの未来、悩みを抱える現在、数多くの受けたご恩・かけたご迷惑・あまりに少ないお返しを調べる過去を、意識が行ったり来たりする苦しいものとなりました。

しかし、この内観中に不思議なことが起こりました。会社を辞めるのが前提で内観に来たのに、過去の自分を調べるうち、「ここで辞めても同じことの繰り返しだ」と思うようになってきたのです。内観が終わった後は、「苦しいけど、会社を辞めずに以前の自分を超えよう」と考えるようになりました。

そして現在、異動当初は上司から嫌がらせも受け、慣れない仕事に戸惑いましたが、異動から約二ヵ月が経って状況が徐々に変化し、上司との関係が良好になって、仕事にもやりがいを感じるようになりました。

このように、三十過ぎまで惰性で生きてきた自分が、今何とか生活できているのも、私にとっては内観のおかげです。ですから、毎日日常内観にも簡単ではありますが取り組んでいます。その内容は、夕方や夜に、その日一日の内観を十分、そしてあくる朝、母や父、弟や祖母に対する、昔の自分を十分調べるという簡単で気楽なものです。

内観をしていても変わらない部分にいら立つこともしょっちゅうですが、そんな時は白金台内観研修所長の本山先生が言われた「内観は連綿と続くご先祖代々の問題を改善する、大事業です」という言葉を思い出し、「大事業」にあせらず取り組んでおります。これからも内観を続け、自分の足でしっかりと、そして皆さんとともに歩んでいきたいと思っています。

◆特集—それぞれの内観◆

ファミリートーク

「我が家の内観人生」

富山から・パ パⅡ城下 一博

マ マⅡ城下江利花

横浜から・バーバⅡ木村 和子

ジージⅡ木村 稔

こいのぼりが空におよぐ五月、端午の節句は、娘たち夫婦の結婚記念日です。もうあの日から十一年の月日が経ちました。孫も四歳半と二歳、かわいい盛りで元気にすくすく育って、年に数えるほどしか会えないのに、ジージ、バーバと飛びついてきてくれるこの宝物は何ものにも替えがたい存在です。

こんな日が私たちにも来たのです。私たちが家

族が、内観と出合い、今日までどのような歩みがあったかを話しあってみたいと思います。

内観との出合い

バーバ「それは、ママが中学での登校拒否がきっかけで内観と出会えたのでした」

ママ「私は一人っ子で、おじいちゃんおばあちゃんとは両親に囲まれて家族の愛を一身に受けてきたのが、今考えても本当に良くわからないのだけれど、中学二年の二期から、まったく学校に行けなくなってしまって、本当に辛かった」バーバ「何とかしなければと不登校の親の会や、講演会に出かけたとき、同じ悩みを持つお母さんが話された『内観』という言葉が私の耳に残りその後、隣町で内観の集まりがあるということを知り訪ねたのが、内観と、本山先生との出会でした」

ジージ「その集まりが、内観友の会で、もう二十十年になりますね」

バーバ「その時は、子どもを何とか…、どうしたら…と、答をもらいたいのに、まず私に『お母さんからしていただいたこと』を調べて下さいといわれたことに、びっくりしたことを昨日のことにように思い出すわ。本当にその時には、自分自身の心の中に手がかりや答があるとは全く気づいていませんでした」

ジージ「ママはその頃の気持ちをも、『風のこえ』に書いていたね」

『あるとき、母と喧嘩して、売り言葉に買い言葉で、私も行くことになった。会場に入るととても和やかな雰囲気であった。私はこの仲間に入れてもらえるかという不安と、いい人ばかりで私には場違いなんじゃないかなとドキドキしていた。』

本山先生の話が始まったが、私は聴いていないフリをしていたが、しっかりと聴いていた。後で思えば素晴らしい話だったのだが、間違いだらけの私の心は「こんな話はうわべだけだ」

などと思いながら家に帰った。けれど本山先生の熱心な話しぶりが私を「内観友の会」に引き止めてくれた。私はだんだん内観に興味を持った」（風のこえ第四号）

バーバ「それから、ママも内観友の会についてくるようになり、ジージも内観の講演会を機会に友の会に参加するようになり、その後、家族全員が集中内観を体験することができて、本当に良かったと思うの」

ジージ「内観と出合うことが無かったら、家族みんなの心がばらばらになって右往左往していたことだと思うね」

バーバ「本当に、はじめは戸惑いもあったけど、その事ごとに、気負わずにその時の自分たちの問題と、相手の問題とに区別して考えることができ、私たちができることをできるようにやってこられたのは、内観と出合ったお陰だと思わね。ジージなんかも、随分変わったと思うけど、どうかしら」

ジージ「はじめに友の会に参加して、それから、いろいろ考えるようになってから集中内観を体験したので、あまり強いインパクトや劇的に自分を変化したという感じはなかったけど、出合ってから五年後の『風のこえ』に書いていたことを今、読み返してみると自分でも昔はすごい人だったと思うね」

『それまで、私は、自分の過去を振り返ることなど思いもよらぬことであり、自分の悩みなど他人に話すものでなく、日々の歩みの中に過去の自分を振り捨てて新しい日々を生きていくことが人生だと考えていたように思います。』

初めて友の会に参加し、集中内観を体験して、悩んで生きているのが自分ひとりだけでないことを知り、ともに助け合いながら生きていく必要を深く心に感じたのでした。また毎月、友の会での話し合いや本山先生の講演を聴いて、日常わずかな時間でも心の鏡に照らし合わせて、自分を見つめようと思うことができるようにな

った今日この頃です』（風のこえ第五七号）
ジージ「ママも内観友の会に参加して、それで集中内観を体験したのだね。」

ママ「友の会で特にお姉さんのように接してくれたKさんが心から応援してくれて『今の時期に内観に行けたらいいねえ。その歳で内観に出合えてよかったね。本当にうらやましいヨ』なんて言ってくださったので、その気になって遠い名栗の里まで集中内観にいきました」

新しい出会い

ジージ「その後NPOとかかわりなどが、パパとの出会いにつながっていると思うのだけど」
ママ「ボランティア活動などに参加して、もう大分、普通の生活ができるようになったし、他の人と同じように楽しく何も考えずに歩いていきたいなと思っていたころ、お父さんが急死され、どうにもならない心の穴を抱えている人がいると紹介されたので、こういう人には内観が

一番良いと思って内観の話を一生懸命して『人生には一番大切なものだと思う』なんて言った相手がパパだったのです」

パパ「大学三年の後期の試験が始まった頃、母から電話があつて、明日から父が入院することになったと、電話で受けても、今まで休む暇もなく働いてきた父だったので少しは身体を休めることができてよかったじゃないかと暢気なことを考えていたんですが、父の病氣は急性白血病で、入院して二十日ほどの闘病生活であえなく亡くなつてしまいました。本当に何か悪い夢でも見ているのだと思えてなりませんでした」

ジージ「その頃に友の会に参加してくれたね」
パパ「ママと出會つて、いろいろ話していくうちに、内観の話が出てきて、父を偲んで供養をしたいという気持ちから、内観がどんなものか知りたくて友の会に行きました」

その時、内観の手ほどきを受けて二時間くらい座つて、母に対する自分を調べました。その

とき受けた感動は、それまで経験したことのない暗れやかな気持ちであつたことを覚えています。その感動があつたからその年の夏、北陸内観研修所で集中内観を体験するきっかけになったのだと思います」

ジージ「その、はじめての集中内観体験の感想を『風のこえ』に書いてくれたね」

『母と父に対して二回調べて、自分がいかに何もして返していなかったか、迷惑をかけていたかということ、改めて思い知らされ、それなりに感謝の気持ちがわいてきていましたが、何かもの足りない、納得がいかないと、感じていました。』

テープで聞かせていただいている方たちのような変化が自分には起こらないからです。そんな感じで、とうとう金曜まで過ぎてしまいました。

そして、土曜ももうお昼で、自分はこのまま帰ってしまうのかしら、と思いつつ、なぜ自分

は内観が深くならないのだろうかと思っていました。「自分には大きな問題がないから深くないのかな」そう心の中で呟いていました。

そのとき「そうだ、自分が今までこんなふうに大きな問題もなく生きてこられたのは、両親のおかげなのだ」と気づきました。

その時まで感じていた心の中の感謝の気持ち、ふわふわしたものから、足が地に着いたものへと変わったような気がしたのです。こういうことに気がついていくことが本当の内観なのだと思いました。

また、自分ではつきり変化があったと感じたことは、母が私にしてくれることのひとつひとつに、今までは感じなかった感謝の気持ちを持って受け取ることができるようになったことです。

自分でも、自分は素直ではないと感じていたのですが、少し素直になれたような気がしました』(風のこえ第六十号)

ジージ「そうした縁で二人が結婚することにな

ったわけだけれど、ちょうど私の胃ガンの手術と重なったりして、いろいろあって大変だったけど何とか乗り切ってきたね」

バーバ「人生、良いことも悪いことも、その人にとつてちょうど良いときにちょうどよいことが起きるといわれるけれど、私たち家族を神様が試しているのではないか、これも生きていくうえで一つの修行ではないかとも思えるようにもなってきたわね」

ママ「私は、一度も富山には行かないままで、結婚を決めてしまったけれど、手術のあとの大変なときに、ジージもバーバもまた何も言わず、一人娘を心からよるこんで送り出してくれたね」

新しい家族

ママ「結婚してから、富山には長島先生ご夫妻がいらっしゃると聞いていたので、一度はお目にかかりたいと大山町の研修所を訪ねました。いろいろお話しながら今までの経緯を話したら、

美稚子先生が『手伝ってくれない?』と言われ、『私のようなものが研修所の手伝いなんて絶対に無理です!』とすぐにお断りしたのですが、『大丈夫よ!』と言ってくださり、お手伝いさせていただくことになりました」

バーバ「本当に思いがけないことだったわね。どっちに足を向けて寝たらいいかわらないってよくジージと話しあったわね」

ママ「それまでも、私は感情の起伏が激しく、自分でもコントロールが効かないことが多くて、仕事もムラがあつて先生方には大変ご迷惑をおかけしました。しかし長島先生ご夫妻は、どんなことがあつても私を黙って見守ってくださり、とても大切にしてくださいました。とくに美稚子先生からは『ほどこよい加減』ということを教えていただきました」

ジージ「研修所でお手伝いさせていただいて、いろいろと教えていただき、親としても本当にありがたかったと感謝しているね」

ママ「そして、初めの子どもが産まれたとき、『何で私のお腹から出てきたのに旦那にそっくりでズルイーッ』と思つたのですが、そのお陰でお互いの働きかけによつて愛情が生まれるのだということを実感させていただきました」

バーバ「パパは、この年末年始に集中内観に行かれてどうでしたか」

パパ「これまでの二回の内観との違いは、自分が親となつてからののはじめての集中内観であつたということです。自分の内観は、まったく浅いので、物事の見方が自分の視点から抜け出せないのです。それが、自分が親となつて、その立場で子供を見るという経験が、自分の内観の視点が増えたと思ひました。ちょうど集中内観にいく二週間ほど前の土曜日に、休日出勤のため出かけようと、上の子に『会社に行ってくるよ』と言つたところ、彼はニコニコしながら、食卓に置いてあつたミカンを『これお昼のデザートだよ』と言つて手渡ししてくれました。たっ

ただこれだけのことなのですが、とつてもうれしく、この子はどれだけ自分のことを考えてくれているのだろうか。親は子どもの一動一言にいろいろな思いをはせてしまうものだと思つた。さされました。以前の自分では思いもつかなかつたことでした。

また、昨年は、私たちが結婚して十年で、その節目としての内観という意味もあったので、この十年間をふりかえつてみて、思い浮かんでくる楽しかったできごとは、妻が私に提案してくれたことがほとんどであることに気づかされました。そのように貴重な思い出を作ってくれた妻に対して、言葉ですら感謝をしていなかった自分が見えてきたのです。こんな自分に十年間もつき添ってきてくれた妻は、なんとありがたい存在であることだろうかと思つづく感じました」

「バーバ」ありがとう、いろいろ気づくことがあつてよかつたわね。

私は現在、生活の中できちんとした形での日常内観はできていませんが、季節や行事の折々や懐かしいことがあつた時などに、自分が幼かつた頃、育つた頃に思いをはせ、また、街を歩いてゐる子どもを見てそこに幼い自分や今の私より若かつた親の姿を見つけて、芋づる式にしていただいたこと、お返ししたこと、迷惑をかけたことに思いをつなげています。

いつもの暮らしの中に、内観の日暮らしを少しでもつなげていきたいと思つています」

「ジョージ」私も、今では何事も起きず平穏だから幸せなのではなく、自分の身のまわりに起きるどんな出来事に対しても、そのことの意味を感じる事ができる心のあり方が幸せというものなのではないかと思えるようになり、一日一日を淡々と生きていけるようになったかなと感じています。

さて、もう時間になつてきたので、最後に内観と出合うきっかけを作ってくれたママから今

の気持ちをは……」

ママ「少し時間の余裕ができてきた今、大嫌いだと自分で思っていた手仕事をはじめてみました。それは、私が小さい頃、母が一生懸命時間を作って私に洋服を作ってくれていたのを思い出し、私も娘に着せてやりたいと思ったからです。料理も、母のようにはとてもいかなければ、私も家族のことを考えてお料理をすることが楽しくなり、喜びになりました。父母や家族に一生懸命愛情を注いでいただいたことが、一度は途切れたように思っていました、私の心の中に生きていて、内観のお陰で今につないでいただいているのだと気づいて、両親をはじめ、夫の母、一番近くにいて一番大変な夫と子どもたち……。私は本当に好き勝手に生きていますが、それを受け入れていただいていることをあらためて感謝し、また見守ってくださいる多くの方々、そして本山先生や長島先生という内観の原法を守る先生方にご縁をいただいたことを深く感謝

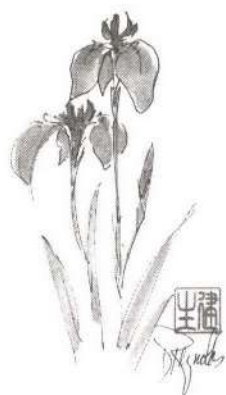
しています」

一同「どうもありがとうございます」

「内観友の会」と「風のこえ」について

内観友の会は、はじめは本山先生など二・三人の方が勉強会のような形で個人の家で行われていたようです。その後、本山先生のご指導をいただきながら伊勢原市立中央公民館・白金台内観研修所と会場を移して現在まで二十年以上続いています。

「風のこえ」は、内観友の会の会報として、平成二年一月から平成十一年十月まで一〇〇号発行されたものです。



◆特集—それぞれの内観◆

援助者の立場から

白金台内観研修所

本 山 陽 一

今回の体験発表を援助者側から見てみたいと思います。

まず最初に、S・Yさんの文章に記されてる「彼に『していただいたこと』を淡々と思い出していたら、ある瞬間に私は解脱したような感覚に陥りました」という体験について少し考えてみたいと思います。

私たちは、意識的、無意識的に関わらず、誰しもが自分の考え方・価値観を持っています。この人生に対する考え方をここでは「枠組み」と言うことにします。十人十色と言いますが、その枠組みは人それぞれです。何故なら、人の

枠組みは、幼いときから自然に身についたもので、人は生まれつきの性格、社会や家庭環境、受けた教育等がすべて違っていているからです。そして、ほとんどの人が一端身につけたその枠組みを変えることなく生きていくようです。その枠組みでは人生がうまくいかなかったときに、人は悩み、苦しみ、自分自身を見つめ直すとうとします。そこで内観の登場です。

集中内観では従来の自分の枠組みで考えることを止め、内観の三つの視点（していただいたこと・して返したこと・迷惑をかけたこと）で、自分自身や物事を客観的に眺めます（これを詳しく理論的に知りたい方は、『現代のエスプリ・470号』（至文堂）の中にある私が書いた「内観の本質」を参照して下さい）。S・Yさんもこの三つの視点で自分を淡々と見続けた。すると二巡目以降のようですから、四日は過ぎていると考えられますが、突然「解脱したような感覚」に陥ります。

これは内観の三つの視点で自分の人生を見直しているうちに、今までの枠組みでは見ることでできなかった自分の人生を、ここから受け入れることができたからだと解釈できます。受け入れるのに四日あるいはそれ以上かかったのでしょうか。受け入れた瞬間に、今までの枠組みが崩れ、ひとまわり大きな枠組みを手に入れたのだと思います。そのひとまわり大きくなった感覚を「解脱したような感覚」と表現したのではないのでしょうか。今までより大きな世界に飛び出せた喜び、感覚は私自身も何度も体験しましたが、これをお読みになっている多くの読者も体験されていることでしょう。

竹内さんの体験からもそれがわかります。

竹内さんの場合は、五日目頃に高校の野球部時代のことが思い出されます。後輩に注意しなため「優しい真面目なよい先輩」と思われていましたが、「後輩に真面目に練習されて、レギュラーを取られたくない」という本心に気づ

きます。竹内さんは、自分さえよければいい、他人は落ちていけばいいと考える自分に恐怖し、涙と鳴咽が止まらなくなります。

内観前の従来の枠組みで考える竹内さんだったら、自己中心の自分に気づいても恐怖や涙はなかったと思います。それどころか従来の枠組みなら「人間なんてみんな自分のことしか考えていないじゃないか」と自分自身を正当化したかもしれません。今の日本ならこの考え方も特別に非常識な考え方とは言えないでしょう。しかし、内観の三つの視点で自らを客観的に見つめ、五日間かけて大きな枠組みを受け入れた竹内さんには、自分だけよければいいという狭い生き方は恐怖を感じるほどのものだったのです。この瞬間に従来の枠組みが壊れ、大きな枠組みを手に入れたと言えるでしょう。大きな枠組みで生きる人生がどのように変わったかは、お二人の体験談を読めば明白です。

多くの内観者さんに身近に接していると、い

ろいろな気づきをした結果、ひとまわり大きな
枠組みを受け入れ、従来の枠組みから解放され
た次の瞬間に大きな感動、人によつては今まで
味わったことのないような感謝・感激に包まれ
る状態に出合うことはよくあります。しかし、
この感動は、長くても三ヵ月くらいしか続きま
せん。理由は二つある、と私は思っています。

最初の理由はこうです。内観で手に入れたば
かりの人生に対する大きな枠組みは、最初はあ
らゆることを新鮮に感じさせ感謝で満たしてく
れます。しかし、次第にその大きな枠組みに慣
れてくると、その大きな枠組みが自分の新たな
枠組みになって、最初は新鮮に見えた人生が当
たり前のように感じられ、感動が減ってくると
考えられます。もちろん人生のいろいろな問題
に対する処し方は、今までよりも上手になり、
悩むことは減るでしょうが、うまくいくことと
喜びは必ずしも一致しません。喜びを得たいの
であれば、さらに大きな枠組みを手に入れなけ

ればなりません。人は、日々成長し続けること
でしか本当の意味の幸せは手に入らないのかも
知れません。幸い竹内さんのケースでは新たな
問題が発生し、さらに大きな枠組みを手に入れ
ないとやっていけない状況が生じ、真剣に内観
をする機会を得ました。

二番目の理由はもっとやっかいです。それは
私たちの四十億年と言われている生命の歴史と
関係しているからです。生き延びるために長い
間営まれてきた習慣は、私たちの頭脳や身体に
奥深く記憶されています。当然のことながら、
長い営みで残された習慣には、現在の私たちに
有益なものと害を与えるものがあります。その
害になるものを仏教では「我」と呼んでいます
が、他にも業・カルマ・罪・コンプレックス等
世界ではいろいろな呼び名があるようです。そ
の「我」は二四時間一秒も休むことなく、私た
ちの生命の奥深いところから私たちに働きかけ
てきます。それは、巧妙で、引力のように私た

ちを引き寄せて巻き込もうとするので、ほとんどの人が巻き込まれて「我」を中心とした考え方（枠組み）を身につけます。

したがって、内観で客観的視点に立った大きな枠組みを受け入れ、従来の「我」を中心とした枠組みからの自由を一旦手に入れても、内観を止めると、間断なく働きかける「我」にいつのまにか巻き込まれ、折角手に入れた大きな枠組みを捨て、従来の枠組みに戻るケースも少なからずあります。こういうケースは精神分析的な言葉でいうと、理性、意志、判断力、忍耐力等を司る自我機能の未発達な人々に多いように思われます。ここでは詳しく述べませんが、現在の日本ではこの自我を育てる土壌が教育的にも環境的にも年々弱くなってきたており、それに伴った弊害が社会のあらゆる階層にわたって、さまざまな様相で現れてきていると私は思っています。

自我の発達した人にとっても、本質的には、

「我」の影響から自由になることは容易ではありません。それはちょうどロケットと引力の関係に似ています。ロケットが宇宙に飛び出すためには、引力以上のエネルギーを噴射させなければなりません。そして、高度が高くなるほど引力の影響は少なくなり、やがては引力からまったく自由になるのです。それと同じように私たちも「我」から自由になるためには、エネルギーを噴射させなければなりません。最初ほど強い引力を感じますが、だんだんに「我」の影響から自由になり、最後はお釈迦様のように「我」から完全に解脱し、自由になるのでしょうか。内観をするという行為そのものがロケットが噴射している行為と同じだということは、今回寄せられた文章から感じていただけるのではないのでしょうか。ただ、引力と「我」の違いは、引力はどこまでもロケットを地球に引き寄せようとするのに対して、「我」は内観で私たちを飛ばすエネルギーに変化させることができるという

うことです。「煩惱即菩提」というわけです。

したがって、自らの枠組みを広げ続ける努力をしないと感動が消えていくのは当然のことだろうと思います。その度に訪れる感謝・感動に力を得ながら、全くの自由、幸せを得るまで内観する以外に本当の意味での幸せは訪れないと私は考えます。良くも悪くも人間と生まれた私たちには、それが逃れられない宿命だとも感じます。今回のお二人の文章を読んで、その宿命を私は内観と共に歩んでいきたい、とあらためて思わせていただきました。

木村家の体験談は、通常の内観体験の発表と若干異なる趣があります。毎月のように行われる友の会に出席することによって私の話や出席者の心情や悩み、内観体験等を聞くことによって、自らの枠組みを広げてきたと考えられるからです。そして、その枠組みを軸にして、現実の生活で次々に起きる問題に真正面に取り組み

ことによって、その枠組みを検証したり、さらにおおきな枠組みを獲得していったのではないかと推察しています。つまり、理論と現実社会の往来で自らの枠組みを広げてきた事例と言えるでしょう。浄土真宗は、説法を徹底的に聞く「聞法」という修行法を重視しますが、木村ご夫妻も結果的に、この「聞法」を実践してきたと言えるかも知れません。

やはり一番の転機はご主人が進行性のガンを発症されたときだったと思います。内観で得た枠組みでこれを取り切ったときからご主人の変化が顕著になりました。安定したというか、やわらかくなったというか、とにかく、自分自身と向き合えるようになったような印象を私は抱きました。一家の主人が安定するとその家族も安定するのは当然の帰結だと言えましょう。不思議なことに、それ以後は運も味方してきたように感じられます。翌年お嬢さんが富山に嫁ぎ、北陸内観研修所の長島先生との出会いに恵まれ、

思いがけず北陸内観研修所を手伝うことになり、現在の生活の礎になっています。何という偶然でしょう。木村家にはその後もいろいろな問題が生じましたが、その都度自らの枠組みに照らし、解決しながら、現在に至っています。

家族全員が内観をしている木村家にとって内観はお互いをつなぐ絆の役割を果たしていると思われまゝ。内観を通して価値観を共有し、まわりの人間関係も内観体験者が多く、ご家族のまわりに有形無形に内観の存在を感じます。

個人と個人が結びつくためには、お互いを結びつける媒体が必ず必要になります。媒体には、愛情、レジャー、趣味、子ども、財産、仕事、会社、学校、共同の利益、思想等さまざまなものがあります。くされ縁というものもありますから、媒体は必ずしも肯定的なものばかりとは限りませんが、人と人との結びつきには媒体になるものが存在しています。媒体が確実に信頼できるものである人は幸せですが、不安定なも

のであればあるほど関係性は危うくなります。

たとえば、恋愛感情で結びついている関係は、愛情がなくなれば別れるかも知れないし、財産で結びついている関係は、財産がなくなると憎しみ合うかもしれません。金の切れ目が縁の切れ目というわけです。その点、内観はこちらが拒否しなければ絶対に失ったり裏切ったりしません。内観に問えば必ずそれ相応の答を与えてくれますが、かといって押しつけがましくもありませんから絶好の媒体と言えるでしょう。

家族全員で内観をするということは、長い人生を力を合わせて生き抜くために必要な家族の絆を与えてくれる、ということをも木村家の皆さんが教えてくれていると思うのです。



日中の比較文化

大和内観研修所 真栄城 輝明

北京オリンピックが開催される今年は、世界中の目が中国に向けられている。日本のマスコミにも中国関連のニュースが登場しない日はない。現在の中国を理解することは、時代の流れなのである。その方法にもいろいろあって、たとえば、書物を通して知ろうとする人がいるかと思えば、言葉のハンディキャップをもとめせず、中国に渡って住み着く人もいる。

中国に渡って三年になるというAさんが里帰りを兼ねて内観にやってきた。今年の正月のことである。中国で内観研修所を開設するのが夢だというが、まだ中国語はしゃべれない。

「言葉は使えなくともコミュニケーションに

は不自由しません」とAさんは強弁する。

「だって、身振りに手振り、必要となれば、筆談がありますから」とこともなげに言い放つAさんの弁によれば、「中国は公私の場を問わず、理や法よりも親情（親族間の情）と人情（人と人との間）が優先される社会です」とのこと。

ことの詳細は省くが、氏の実体験からにじみ出た話であつたのでよく理解できた。

ところが、最近、ある中国人から聞いた話は意外であつた。「中国では親が子どもにどんな苗字や名前をつけるのも、その親がつけた名前を子どもが変えるのもまったく自由です」と言われてもにわかには信じがたく、別の中国人に確かめてみた。すると、実際そのようであつた。

夫婦が別姓を名乗っていることは知っていたが、子どもは両親のどちらかの「姓」を名乗るとばかり思っていたら、なんとまったく関係のない「姓」を名乗っても良いというのだ。したがって、親子三人が別々の「姓」を名乗ってい

る家族がいると聞いたときには驚いてしまった。
現在の日本ではちょっと考えられないことだが、彼らにはふつうのことだというのである。

もとより中国にも「戸籍簿」はある。しかし、名前を変えようと思えば、簡単な手続きで済む。面白いと思ったのは、日本の芸能人は、ほとんど「芸名」なのに、中国の芸能人は「本名」をそのまま使っているということだ。文化の差は、ギャップが大きければ大きいほど興味は尽きないが、社会制度の違いは想像以上である。

たとえば、日本の学校は誰でも好きなスポーツを選んでクラブ活動を楽しむことが出来るが、中国ではスポーツ競技は選抜されて行うものであり、どんなに興味があっても才能がなければ参加できないことになっているらしい。

番組名は忘れたが、三〇人の小学生が横一列になって、「二人三脚」ならぬ「三〇人三脚」走を競う番組で、日本の小学生チームと中国の少林寺武術学校の生徒が対戦したらしい。その

模様を観ていたという両国の人から聞いた話がこれまた面白いと思った。勝負は僅差で中国の小学生チームが勝ったというのに、両者の感想が異なっていて、次のようである。

日本人：中国の生徒は初めての競技らしいじゃないか。やはり中国の子どもたちは凄い！

中国人：日本のチームはふつうの子どもたちで編成したのに、中国の武術学校チームと競って僅差だったとは、日本の子どもは凄い！

中国の教育システムは半端ではない。子どもたちに対して容赦ない選抜と淘汰が繰り返されて、とても厳しい。体育専門学校は普通の学校から才能ある選手を選び、市のチームはその体育専門学校から、省のチームは市のチームから、国は各省から選りすぐった選手でチームを結成するが、成績が芳しくないとすぐに入れ替えられて淘汰されるのだという。彼国のオリンピックに賭ける意気込みは日本人には想像できない。ところで、餃子事件はどうなるだろうか。

心はどこに (第八回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

頑張ります

主婦五二才、夫と息子二人の四人暮らしで、仕立て直しの仕事をしている。二年前に乳癌の手術。三カ月で仕事に復帰して一年間は頑張っていた。三カ月前から体がついていかず、以前できたことができなくなり、家事もやる気がせず、食事を作るのも楽しみだつたのが今は必死でやっている。段々気分の落ち込み、イライラも出てきている。

来年夫が退職なので自分がこの仕事を頑張らないといけないと思う。しかし何故かマイナス思考になって切り替えスイッチが入らない。同

じように乳癌の手術した人がサークルにいるけど、この人は三十代のせいかととても元気。自分だけ落ち込んで話もできない。今日はこまでやらずにちゃんと話す、無理にはないが、やるべきと思う。頑張りが過ぎて走り過ぎて、夫とか周囲に怒られる性格。仕事は叔父の会社なのできついのもかもしれない。他の従業員の手前もあって、やれと言われたらこなさなければいけない。家に帰ってからその分疲れが出てくる。それで夫は、何もそこまで頑張らないでいいじゃないかと言う。でも叔父だから言えない。

手術前は暇な時に叔父から一、二週間休んでいいよと言われたら休んでいた。それが復帰後、暇だから休んでいいよと言われた時に、自分はやると言ってしまった。休めなんて言わないで、と叔父に言った。自分は頑張っていないと病気を治せないと思ったんです。治すためにも仕事を頑張りたい。それで元気になれると思ってた。今も、だから休めない。

『乳ガンの術後二年経っているんですね』

「はい」

『どんな手術でした？』

「腫瘍の部分だけ切除、そして薬を飲んでいる」

『薬が苦しいのですか』

「はい、薬が合わないのかなと思う」

『自分の免疫力を高められたらいいけどね』

「難しいですね」

『男ばかりの家族、家事を手伝ってくださいますか』

「はい、食事の後片付けや洗濯を干したり」

『一食くらい作ってくれたら助かるけど』

「いえ、長男は仕事で帰りが遅いし、次男はサークルに出かけるし、夫は仕事の後パソコンを習っているから」

『自分が家事も仕事も頑張らなくっちゃと思うんですね』

「はい。怠けるわけにはいかない」

『仕事場でもきついのですか？』

「今までやれていたことが出来ないのが苦しい」

『年と共に難しくなります、仕方ないですよね』

「そういう風に切り替えができない」

『それでイライラしているようですね』

「仕事がうまくいった時にはイライラはない」

『時には少し休みをもらったら？』

「いいえ、今は休めない」

『…なるほどね。……。病気を克服するため
に仕事で頑張って克服しようと思っているんですね』

「はい、そうなんです。後二年くらいこの薬を飲まないといけない。それまで頑張りたい。休みたくない」

『そういう人だから病気も乗り越えられたと思いますよ。よく戦ってきましたね』

「はい」

『すごいですよ。だから仕事は休まない方がいいですね』

「えっ？」

『仕事を頑張って、命の炎を燃えさからせてい

るんですよね』

「はい」

『でも全部はできないから、仕事に照準を合わせるのなら、家事は気を抜いてもいいのかも』

「そうですね。一〇〇%はできませんよね。するべきと思っていただけ、周囲にも怒って、自分にも周りにもイライラしていたのに気がつきました。そうだね、家事で手抜きをしてもいいのかね」

『素晴らしい、良い決断ですね』

「そうですね」

『何も一人で全部しないでも』

「そうです。手伝うと言うのですけど、私が自分を許せなくて」

『じゃあ家族にもお願いして』

「はい」

『いいですね、今日の話で何を感じましたか』

「これだ、と自分で思いこんでいたけど、違う道もあるのかなと気づきました」 (笑顔)

二週間後

「とても元氣になりました。早めに治療に来て良かったです。暮れも正月も楽しくできました。体も楽になりました。仕事も大丈夫です。元氣になって体に働かされています」 (笑)

『相変わらず頑張ってますね』

「はい。急ぎの仕事も引き受けて、疲れ気味です。でも前はイライラして仕事も進まなかったけど、今は大丈夫。帰ったら疲れているけど、家では適当にやっているので大丈夫です」

『元氣そうですね』

「はい、だいぶ元氣になりました。仕事も忙しけれど、働きやすくなっています。気持ちの切り替えができて、楽になってます。家族にも手伝って貰ってお家でもいい感じですよ」

『ありがたいですね、家族は』

「はい、家族のおかげです。自分一人じゃない」

『では、ますます頑張ってくださいね』

「はい」 (笑顔)

慢性疲労状態。二年前の乳癌手術以来、抗ガ

ン剤を飲み続けています。仕事も家事も完璧にこなそうと頑張る。その無理がたたって、最近
は疲労がたまりがち。意欲低下、不眠、不安、
焦燥感があり受診。執着気質でこのまま放っておくとうつ病が発症したかもしれません。最初、
頑張り過ぎな様子なので、少し休んだらどうですかとアドバイスしたり、やれていた仕事ができないので苦しいということを、年だから仕方ないでしょうと一般化して軽減化を試みましたが、受け入れられませんでした。そういった仕事も家事も完璧にこなそうと頑張る姿勢が病気を引き起こしたかもしれません。そうでなくても頑張り過ぎなところが病気の回復に逆らっているかもしれません。少しゆつくりしたらどうですか、という気持ちを伝えたいのですが通じませんでした。”頑張る“ということが彼女のアイデンティティで、休むという気持ちは違和感を感じるようです。そういうクライアントとの

間にずれを感じましたので、修正しました。

「抗ガン剤が止まるまで、自分は仕事を頑張ることでガンと闘うんです」という決意を否定せず、肯定することになりました。以前のように体がついて来なくても、それでも仕事も家事も必死でやりたいという気持ちを承認しました。それで「休まない方がいいですね」と逆説的に言い「仕事で命の炎を燃え盛らせている」と彼女の不屈の闘病意志に敬意を表したところ、心に響いたようです。それから急に柔軟になり、「家事で手抜きしてもいいのかな」と力が抜けました。家庭でもそれを実践して、家族の援助に感謝しながら頑張つて少しずつ力を抜くようになりました。強い意志だけで戦うのに少し疲れた彼女は、上手に自分の気持ちをゆるめることも覚えたのでした。そんな彼女には「頑張ってますか」と声をかけるようにしています。

今までのような不安ありません

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

精神科の医師に勧められ、母娘が一緒に集中内観されました。その直後のご感想と、一週間後に届いたお手紙です。

■母と娘の内観直後の感想

へ娘

一一歳 精神科入院中

母からここに来たら何か変わるかも知れないと言われ、本当はイヤだったのですが、半強制的な気持ちでこさせていただきました。

はじめは先のことばかり考えていましたが、調べていくうちに、自分は万引きをしたのに悪いことをしたと思ってなくて、すごく自己中心

的なひどい女だと思いました。

家族に対しても他者に対してもすごく困らせて、それなのにすごくお世話になっていることがわかり、それと同時にすごく愛されているというか、大切にされていたいうことを実感して、もう本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

それでもまだ自分の中に調べ足りないことが山ほどあって、今ではこのまま帰るのはもの凄く心残りがあります。でも先生や奥様方には大変親切にしてください、この七日間は全く無駄がありませんでした。そして何よりわかったのは、自分で自分を振り返ることがいかに大切であるか、ということです。

機会がありましたら、ぜひもう一度修行させていたきたいと思っています。本当にお世話になりました。ありがとうございます。

〈母〉

五三歳 主婦

お医者様に教えていただくまで、内観という言葉も知りませんでした。仕事も辞め、毎日娘

のことしか考えられず、家にいても何をしていいかわからない日が過ぎていました。

一週間の内観が終わり今思うことは、胸の中が暖かいというか、肩の力が抜けて楽になって、今までの何ともいえない不安は何だったのかと思います。

父と母のこともこんなにいろいろ思い出すことができるとは思わなかったので、自分でもびつくりしました。私は子どもの頃不幸で悲しいことばかりと生きていましたが、そうではなかったこと、一つ一つ思い出が浮かんてくる度、涙が止まりませんでした。

夫にも、今は感謝の気持ちで一杯です。

内観には絶対行かないと言っていた娘でしたが、一週間共にできて本当に感謝しております。一週間後にお母様からいただいたお便りから

一週間の内観が終った日は、市内で一泊しました。娘は夜遅くまでいろいろとノートに書き留めたものを見せながら本当に嬉しそうに話し

ておりました。病院へ向かう新幹線の中でも、内観に出合えて良かったと話をしております。その姿が内観前とはあまりにも違うので、嬉しくて夢のようです。病院へ戻っても興奮していたので先生からたしなめられ、沢山持つて帰った内観の本も預かっていただいたそうです。が、以前なら、否定されると怒りに満ちた声になるのに、電話の向こうで、素直に受け止めているようでした。

感謝の気持ちで一杯です。娘を病院へ送り、仕事帰りの夫と待ち合わせ、それから家までの間ずっと内観の話をしておりました。いつもなら言えないような感謝の気持ち素直に言えて夫はなんだか恥かし嬉しそうでした。家に戻ってから私は、夫に対して今までとは全く違う自分がいると気づきました。今までは娘のことで頭が一杯でしたから。この週末に娘は病院から外泊の許可をいただきましたが、今までのような不安もありません。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち (102)

ひととせの闇に春の光が入り、まぶしげに眉をひそめてお内裏様が、左大臣や右大臣、三人官女や五人囃子をひきつれて緋毛氈にお並びになる三月三日が卒業式でした。

卒業式のあと、進学・就職・自営へと進む手前で、内観をする生徒が増えています。

二五日から新人研修の始まる0代が内観をしています。母親に対する内観を二回続け、二回目は一年ずつ調べています。一回目の内観では、弟や妹ができてから、甘えさせてもらえない自分が、むしろ鮮やかに思い出されて、悔しい思いが募り、中学時代に興味をもって読んだ育児書に、「乳幼児期に、母親に愛されなかった人は、自分さえ愛せなくなる」と書いてあり、その文に心から納得したこととあわせて、母への恨みつらみが湧いてくるばかりでした。しかし、内観は、「迷惑かけられたこと」が言わせてもらえません。「お世話になったこと」が具



体的に出てきて、「お返ししたこと」が何も出てこないうえ、「迷惑かけたこと」が調べる度に増えて行く現実には、「お母さんが甘えさせてくれなかったので、こんな冷たい自分になり、お母さんが厳しく育ててくれなかったから、こんなだらしない自分になったのだ」と、内観の裏側で思い続けました。

二回目の内観でも、同じ思いにさいなまれましたが、ふと、「甘え」と「厳格」という矛盾した要求をしている自分に気づきます。今の自分を作り上げたのは自分自身であって、母ではない。ただ、責任を母に押しつけていただけだ。そう分かった途端、なぜか心がスーッと軽くなりました。責任はすべて自分にありと悟ると、呪縛から解放されます。

O代が「嘘と盗み」を調べているとき、なぜか弟を右に抱き、妹を左に抱きながら、真ん中に立っているO代の頭を掌で撫でている母の写真が浮かび出ました。平等に愛され、弟妹誕生以前は、愛を独占していた自分に気がつき、自分だけ愛されていないと自分に嘘をついて生きてきた愚かさに目覚めました。

途端にO代の心の闇に春の光がさし込みました。I先生は、O代の顔にお雛様の微笑みを見ました。

(筆者は元高校教師)

