

自分をさがす 旅にしよう

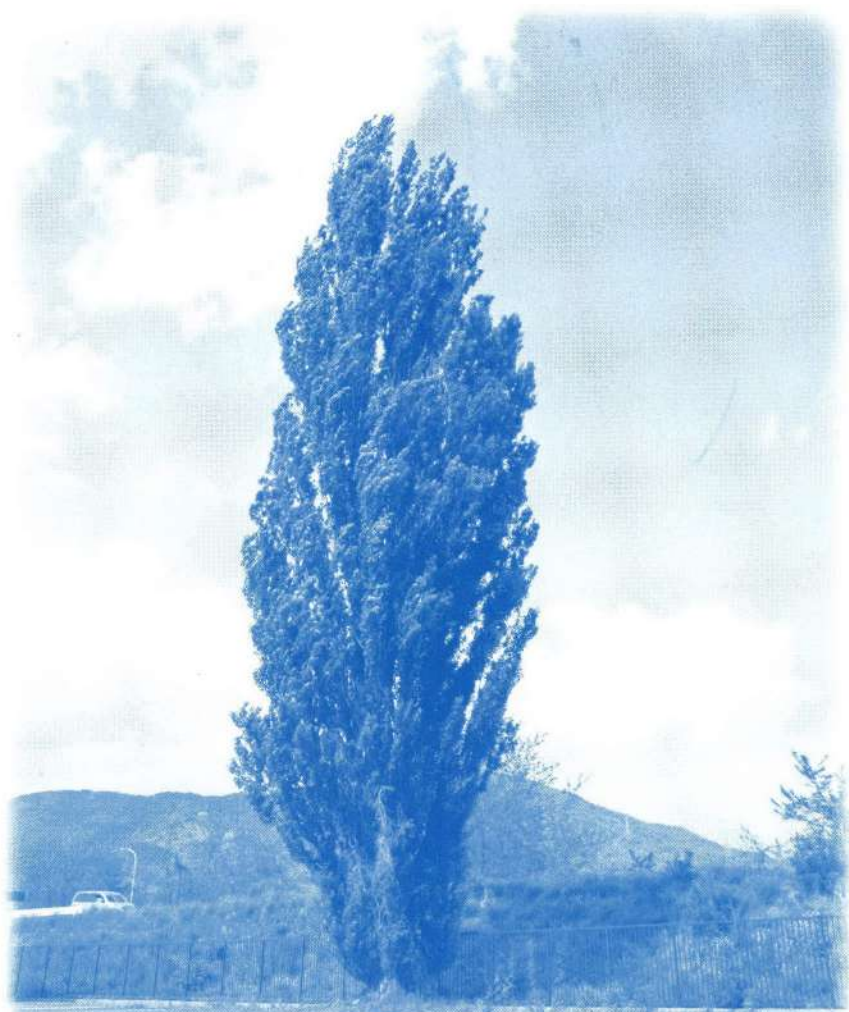
やすら樹

No.

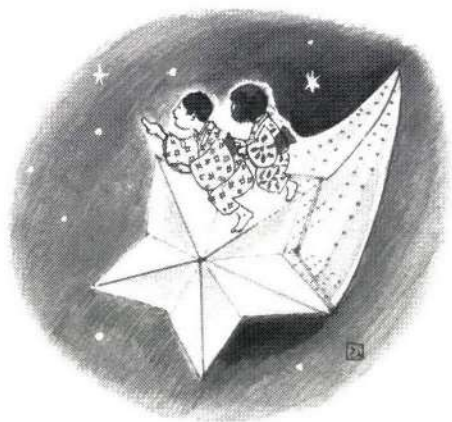
110

2008 JUL

特集・夫婦の内観



発行 自己発見の会



自己に対するごまかしこそ

生きがい感を何よりも損なうものである。

神谷美恵子 (1914—1979)

医学博士

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。

新婚旅行に集中内観を

生 熊 恵 里

私は、二十代前半に初めて集中内観に入り、初めて自分のわがままさを知り、初めて両親の無償の愛に気づかせていただきました。それまでの自分がいかに歪んだ物の見方をしていたか、曇った心で世の中を見ていたのかということを知りました。私は本当に自分勝手な人間でしたので、内観の後は、今までとは世の中が違って見えるような、本当によい経験をさせていただきました。

その時の内観に、ご夫婦で参加されている方がいらして「ああ、いいなあ」と思いました。その時には、自分が新婚旅行で内観に行くことになるとは思っていませんでしたが、

あれから一〇年ほど過ぎ、自分が結婚することになった時に、主人と二人で内観に行きたいなどと自然に考えるようになりました。

私はこのたび結婚をひかえて、それまでの東京での一人暮らしをやめ、岡山の実家で三ヶ月程生活したのですが、両親と生活している間に自分のわがままさをとても感じ、このままの自分だったら、結婚してもきっとそういうわがままさが出てしまうだろうと思えました。考えてみれば、私はこの十五年余りの間、一人で暮らしていた為に、本当に身近に人と接するということがありませんでした。今回、久し振りに三ヶ月間、両親と一緒に生活してみると、色々な刺激があり、一人で住んでいる時には気づかなかった自分のわがままさや、見えていなかった悪いところが見えてきました。結婚生活に入れば様々な事が起こるだろうし、夫婦のことや、子育てのことなどを考えた時、夫婦で内観を体験しておいた方がよいと真剣に考えるようにな

りました。

主人は、造り酒屋の後継者として忙しく働いており、お酒の仕込みが始まれば一日も休みを取ることができなかつたので、内観に行かせてもらえらるとすれば新婚旅行しかないと思い、二人で話し合いました。主人も私も特別に行きたいところもなかつたので「どこか海外や国内の旅行に行くよりも、近くの内観研修所に行った方がお金もかからないし、必ず二人のためになるよ」と主人を説得しました。

少し気がかりだったのは、主人は普段タバコを吸いますし、お酒も毎晩飲んでいましたので、一週間も我慢してもらえるか、ということでした。知人に聞いてみたところ「タバコは吸ってもいいんじゃないかな」と言うので、内観に行く途中、近くのコンビニに寄ってタバコを一カートン買って主人に渡しました。主人は「タバコくらい吸わせてもらわないとな〜」と言いなから、大事そうにバックにしまっていました。

しかし、最初のインストラクションで内観研修所での生活について説明を受けた時、「内観中は禁酒禁煙です」と言われ、主人には悪いのですが、思わず笑ってしまいそうになりました。主人の顔を見ると、一瞬、青ざめているように見えたのですが、「何とかなるだろう」と思いました。

さすが、主人。思ったとおり、主人は途中で中断することなく最期まで内観をして下さり、タバコも大丈夫だったようです。でも、それを聞いたときには、ほっとしました。

一週間の集中内観を終えて、夫婦の絆のようなものができたような気がしています。主人は内観の帰りに、バックにしまっていたタバコを取り出して吸いながら、「これ（二カートン）を吸い終わったらタバコをやめる」と言いだしました。私は、心の中で「えーっ、やめるのなら、今やめた方がいいのになあ……」と思いましたが、何も言わないでいました。

案の定、今もタバコとお酒も楽しんでる主人ですが（お酒の量は減りました）、内観後は家事も手伝ってくれるようになり、二人で協力し合いながら生活できるようになったと感じています。一番うれしかったのは、しぶしぶといった感じで内観に参加した主人が「内観に行つてよかった」と言ってくれたことです。

私はこの内観で、自分が変わらなければ何も変わらないことや、日常内観の大切さを教えていただきました。これからも内観を続けて、自分を少しでも変えていこうと思っています。

今回も内観でお世話になった米子内観研修所の先生方、ボランティアのスタッフの方々、そして主人に心から感謝しております。本当にありがとうございます。

◆特集―夫婦の内観◆

妻に勧められて内観へ

生 熊 敏 幸

今回、妻から、「新婚旅行に行く代わりに、一週間二人で内観に入りたい」と言われ、最初はとても驚きました。内観とは何か、訳が分からず、とにかく、部屋に入って屏風の中に座つてただひたすら自分の人生を振り返り、考えることだと言うので、仕方なく妻と一緒に内観に入ることになりました。

内観に入る前に、内観研修所での生活のことや内観の仕方などの説明をしてもらっていました。最初はどうか考えればいいのか分かりませんでした。しかし、そのうちにテープを聴きながら、「そうか、こんな風に調べていけばいいんだ」と少しづつ分かってきました。でも、二日

目くらいまでは時間の経つのが遅くて、考えてはボーっとしたりの繰り返しで、面接時間になると何を言えいいのかと焦ったりもしました。

まず母に対する自分を調べましたが、初めは弁当を作ってもらったこととか、洗濯してもらったことなど、そういう単純なことを思い出すだけでしたが、その内に、その時の様子などを細かく思い出すようになってきました。それにつれて、内観するまでは当たり前だと思っていたことが、本当はすべて感謝すべきことだったのだと気づきました。

小学生の頃、友達と一緒に万引きを見て見つけたことなども思い出し、その時に親はどういう気持ちだったのだろうと思うと、申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。内観をする前は、両親に対する不満もありましたが、ゆつくり考えてみると、今まで両親から沢山のことを教えていただいたことに気がつきました。

自分の過去を調べれば調べるほど、周りの人

たちに対する感謝の気持ちでいっぱいになってきました。

内観に入るときに禁酒禁煙と言われ、持っていたタバコはカバンの中にしまってありましたが、内観が始まってからは、タバコのこととは全く気になりませんでした。今から思うと内観をすることに結構集中できていたのかも知れません。今回の内観では、自分の体に対する内観というテーマでも自分を調べましたが、大人になつてからのこの十五年間、とても不摂生をしてきてしまったと感じました。

内観を体験してみても、思いもよらなかったことに気づき、様々なことを考え、人の立場に立つて物事を考えられるようになりました。内観をしていなければ、妻に感謝することもできなかったかもしれません。今回、夫婦で内観をして本当によかったと思います。これから結婚をされる方には、結婚する前に、二人で内観をされることお勧めしたい気持ちです。

目の前にいつもある幸せ

城 下 江利花

私が内観に初めて出会ったのは私の登校拒否がきっかけでした。それから六年の間に四度集中内観に駆け込み、酸欠の池の中で泳ぐ魚のように喘いでいた私が、ようやく小さな流れをみつけた頃、主人との出会いがありました。

結婚して長い人生を一緒に歩む人は、内観をしてくれるような人でないと嫌だなあと思っていました。しかし自分はどうと「のど元過ぎれば熱さを忘れる」の格言通りに、二〇歳の年で、こんなに逐一自分を突き詰めて考えている生活は嫌だと思ふようになっていました。しかし、お父さんが亡くなったご縁で知り合つて悩んでいる人には、「内観が良いよ！」と勧め、

そのご縁でお付き合いするようになり、とても大切にしてくれたので、父が癌の闘病中であつたのに結婚を決めたのでした。実家で母まかせの生活から、自覚のないまま結婚した私にとつて、生活を切り盛りすることは非常に重荷で、朝まともに主人を送り出すことすらできませんでした。

関東から何も知らずに行った地方の生活は刺激がなく、主人も日付が変わるほどの時間にならなければ帰つてこられず、物も人もガラんとした空間に寂しくてたまりませんでした。そんな時、嫁いであら一年間遠ざかつていた内観に、研修所にご挨拶に行ったことがきっかけで長島美稚子先生に声をかけていただき、恐る恐る研修所の手伝いをさせていただくようになりました。幸せな環境は十分に整っていました。私の気持ちはどこか晴れていませんでした。

夫婦喧嘩の原因は大体決まっています、私が二人で何かしよう！やりたい！というのに対し、

彼は自分からの提案は何一つなく、新婚旅行すら行く気はなく、ただただ、嫌だ。できない。休めるかわからない。と言い、富山を知らない私とどこかに行こう、という気も更々なく、ましてや目も合わせず、挨拶さえもかわさなくていいだろう！というような生活に、段々と私は何なのだろう、結婚前はあんなに大切にしてくれ、二人で楽しんでいたのに：と積み重なった悲しみが怒りに変わり、一晩中怒鳴り続けても収まらないような気持ちの爆発が何度もありました。人に相談しても「なーん、富山の男っちゃそんなもんやっちゃ」「挨拶なんてせんでもええやろ」等という私の理解の超えた地方の考え方や、「あんなにまじめに働いてくれているのに」と言われ、私もそう思い、毎日彼のことを思いながら食事を作っていました、悲しいことに、もがけばもがくほど彼は黙り、どうしたら良いのかわからない日々でした。

しまいには、大喧嘩の末に研修所が一番忙し

いお盆の時期に長島先生を捕まえて話を聞いていただくという大迷惑をおかけし、お互いもう一度座らないことには一緒に暮らしていけないと内観に行きました。

それまで私は屏風の中で、できることならテープで流れる方のような内観がしたいと思って座っていました。しかし、研修所でお手伝いを見せていただいているうちに、自分がどれだけはじめの内観される方のような素直な気持ちがないかということもみせていただいています。自分が内観できないことも認められず、深く深くと口ばかり言っつて、いざ自分が屏風に座つてみても、肝心の部分になると心が逃げていくのです。

最終日に、心の中に映像で、自分の前に家があり、そこが内観という名前の家で、私はその家のある場所も、外から見た庭の具合も知っているけれど、中に入ったたり、そこで生活したりしたことはないのだ。私はこの屏風の中でさえ、

本当の内観というものをまだ体験していないのだということがはつきりとわかり、涙が止まりませんでした。本山先生にそのことを告げると「(面接者は)あなたについてゆくだけです」といわれ、どこかで面接者は指導者だと思っていたのが、そうではなく、内観者の心に沿って気づきを待っていてくださったのだと、十年にも及ぶ自分の間違いがようやくわかりました。

しかし、主人に対しては、やはり心に重石を抱えたままでしたが、彼が内観に行けば解決するだろうと思っていました。正月になり、長島先生の所で主人が座る間、私はお手伝いをさせていただくという事で夫婦でお世話になり、私は主人がどれだけわかってくれるだろうかと期待していました。内観が終わり、何も言わないので「どうだった？」と聞いた私に「今は言いたくない！」と言い、少なくとも感謝の言葉をかけてくれるだろうと期待していたので目の前が真っ暗になりました。

私は自分が主人に対して内観できないのを棚に上げ、この人は何なのだろうと思いましたが、気づいたことは、お互い似たもの同士で、座っている時にはドカンと気持ちに変らないのですが、少しずつ、生活するうちに気づき、歩み寄るようになってくるということでした。半年経つ頃に、自分も彼の言動も、何だか少し違うなあと思えてきました。

今から思うと、仕事につき、結婚して養うことに必死だった彼に、私は理解を全くしていませんでした。彼が求めていたのは、やすらぐひと時だったのに、私はそんな時間を与えてあげることがありませんでした。形ばかりの「楽しい家族」を早く経験したいだけだったのです。そんな私に寂しく、悲しい思いだったのは彼も同じだったに違いありません。

程なく私は流産を体験し、それまで子どもがいる生活を真剣に考えたことがなかったので、このままでは母親になれないと思い、長島先生

の所で座らせていただきました。内観のできな
い私らしい、淡々としたものでしたが、今まで
のどの研修よりもよかつたと感じました。

お陰さまで今は二人の子どもを授かり、毎日
飛ぶように日が過ぎてゆくことを感じていま
す。子どもが生まれてからも、主人とはよく大
喧嘩をしました。以前のようにならなくともなら
なくなつたら内観」できる環境ではなくなりま
したが、このお正月には主人が座つてくれ、や
はり直後は大きな変化はなかつたものの、だん
だんと野山の花が目についたからと摘んできて
くれたりして、心に灯を燈すような、今までに
ない幸せを私に与えてくれるようになりました。

また、妊娠中に通つた鍼の先生が、県のボラ
ンティアで、自然を案内することと子どもが大
好きな方で、野山で楽しむことを教えてくださ
り、はじめ重い腰をしていた主人も、子どもの
喜ぶ顔を見るうちに、ようやく外に出る提案を
受け入れてくれるようになりました。

私は自分の内観はごらんの通り本当にお粗末
です。ですが内観を知らず、あのまま生きてい
たなら、あたり前の幸せにも気づけずにいたと
思います。

十五歳くらいの時には漠然と三〇歳まで生き
ていないだろうと思つていました。当たり前の
ことを幸せに感じられなかつた私はきつと生き
ていけなかつただろうと思います。今私がここ
にいて、幸せを感じられるのは、主人をはじめ
周りの方々の支えと、内観のお陰であることは
間違いありません。今は大きな流れの中で泳い
でいる気持ちです。

富山に来て十一年目でようやく立山に行けそ
うです。目の前にいつもある幸せによく触
れられることを嬉しく思います。
本当にありがとうございます。

内観（つま）との出会い

城 下 一 博

私と内観との出会いは、妻との出会いとほぼ等しいといえます。十数年前に私が大学時代に彼女に出会って、そのとき内観について教えてくれたのです。その当時私は、父が他界した直後ということもあり、自分、父、母について見つめてみたいという思いがとて強い時期でした。本当にベストタイミングと言うべきでしょう。それから数カ月後に、初めての集中内観に行きました。このときは、今思うと子供の頃のこと、比較的新しい出来事も、すいすいと思い出すことができていると思えます。ある意味、日々の生活の中で自分というものはいったい何なのか、存在意味はあるのかということを意識

しながら生活していたような気がします。しかし今から思えば、社会を経験したこともない青二才ですから、たいした考えを持っていたわけではありませんが、それでも、自分という存在を高めたいと思いついていた時代だと思えます。

そんな中、劇的に自分を変えてくれるだろう集中内観へと出かけたのでした。内観については、当時伊勢原公民館で開かれていた、内観友の会で多少知っていましたから、それなりの知識を持ち合わせて出かけたのです。最初の数日は、どのみち、内観が深くなるわけがないと高をくくり変な余裕を持つて望んでいました。そんな風でしたから、一向に内観は深くならず、時間だけが過ぎていきました。そして自分で自分を納得させるために導き出したのが、自分が今、大きな悩みもなく生きていられるのは、両親のこれまでの支えがあったからだということでした。そのときは、それ以上は、内観が深くなることはありませんでした。

このとき、妻（当時は、まだ結婚はしていませんでしたが）のことについても、一度内観しています。いま記憶しているのは、当時は、まだ結婚しておらず、私にとって身内ではなく、あくまで他人であったからでしょう、彼女がしてくれたこと一つひとつが事細かに思い出され、尽くしてくれていたと感じていたということです。出会ってから、数カ月ですから、当然といえば当然ですが。それでも、妻という関係ではないから純粋な気持ちで感謝できたような気がします。

その後、私は神奈川から富山へUターン就職し、会社勤めを始めました。会社に入ってみると、日々やらなければいけないことは、山ほどあり、次から次へと仕事が降り積もってきました。自分は、要領がいいほうではないので、一つひとつの仕事をスパスパと処理することができず、苦勞していました。このとき、私は、会社内の周りの人に対して、内観的な思いを持つ

と押しつぶされてしまうと恐怖を感じていました。

そんな中、彼女とは結婚の話が進み、入社して、約一年後に結婚ということになりました。私にとっては、夢にまで思い描いていた、彼女との生活の始まりであったのですが、現実はそのうはうまくいきませんでした。

私は、一つのこと心が引つかかると、それが尾を引いてしまう性質です。それゆえ、会社での煮え切らない思いを持ったまま帰宅しても幸福な気持ちになれるはずありません。せっかく遠くから嫁いできてくれたのに、私の方からは、何か楽しい事をしようという提案は全くすることがなかったと記憶しています。ただ一つだけ思っていたことは、見ず知らずの土地に來て寂しいだろうから、実家に羽を伸ばしに帰るのは自由にさせてあげようということです。しかしながら、このことは受動的な考えです。この頃の私の思いというのは、積極的なこと

はほとんどなかったと思います。自信のないこと、確実性のないことは口に出したくなかったのです。これらのことは、すべて「謝りたくない」という私の気持ちに行き着くことだと思います。

そして結婚して数年後の夏、お盆休みのことで妻と大きな喧嘩をすることになったのです。その頃も、仕事上の悩みは変わらず、それゆえプライベートの自分も変わってはいませんでした。仕事がうまく処理することができなければ、休日に出勤してその穴埋めをしなくては自分言い訳ができないということから、お盆の休みが、いつからいつが休みかを話すこともできずにいたのです。そしてしびれを切らした妻から、休みはいつかと聞かれたときに、自分の仕事の要領の悪さのためカレンダーどおりに休めないかもしれないことを謝ることができませんでした。そして、私がした適当な返事が、妻が結婚してからそれまでに溜め込んでいた不満を爆発

させ、大喧嘩へと発展してしまいました。このとき長島先生夫妻には、お盆休みの大変忙しい中、ご迷惑をおかけしてしまいました。このときの話し合いの中で、お互い集中内観に行くことを約束し、私はその年の年末年始に二回目の集中内観に行くことを決めたのでした。

そうしてむかえた二回目の集中内観ですが、今思うと、このときはまったく駄目でした。なぜ集中内観に行くことになったかを自分で認めようとしていなかったのです。それ故、内観中座座しているときは、何か反省したような気になっただけでしたが、実際集中内観を終えて、妻と顔を合わせたとき、今までの自分の行いを謝ることができませんでした。

そんな、私ですが、妻はその後私のもとにいてくれました。今思うとよく残ってくれたと思うのですが、その当時はそのようにはまったく思っていませんでした。それから、数年後、長男が誕生し、長女も誕生しました。そんな中

で、三回目の集中内観に今回の年末年始に行くことができました。今回は、妻に対する自分について特に内観したいという思いがあり、その旨を長島先生にも伝え、座り始めたのですが、「していただいたこと」、「して差し上げたこと」、「迷惑をかけたこと」がなかなか思い出すことができないのです。自分の中では、もつと、していただいたことも、して返したことも出てくると思っていたのに、頼りないくらい思い出せないのです。そんな中でもいくつかの楽しい思い出だけは、鮮明に思い出すことができました。そしてそれらのことは、間違いなく妻の提案によるものでした。そのような思い出を作ってくれたことがとてもうれしく感じられました。それに対し自分は妻に対し、このような思いをさせてあげようと思っただけであげたことがあるだろうかと考えたら、全くなかったことに気づきました。これには愕然としました。そして、妻がいま自分のもといてくれることは、本当にあ

りがたいことだと感じました（もしかしたら、ないことだったかもしれないのに）。自分にとってかけがえのない人であると思ひ、また過ぎ去ったこの十年の大きさに心を痛めました。これからの生活でこの償いをしよう、そう思いました。

妻は、私に内観の存在を教えてくださいました。あり、日々、私に内観を勧めてくれる人でもあり、私の内観が浅いことを教えてくれる存在でもあります。つまり、私にとっては、一番身近な先生だと思っています。今までは、先生に迷惑ばかりかけていましたが、これからは、少しは、先生に「して差し上げる」ことができるようになればと思ひ日々精進していきたいと思っただけです。

過去は宝の山

市 場 美 保

私達夫婦は同時にではありませんが、共に集中内観の体験者です。夫は今から十年前、母を突然亡くしたことをきっかけに徐々に発症していった心（精神）の病と、そこから始まっていった身体の色々な病を通してその苦しい日々から抜け出すために「精神療法」としての内観。そして妻である私は病める夫を抱え、ギクシャクして何かあれば崩壊してしまいそうな家族の中で途方に暮れる中、勧められるままに受けた「家族療法」としての内観です。

今思えば内観との出会いは、それ以後起きる私達夫婦の人生最大のピンチを乗り越えるべき手段として神様から与えられた貴重なチャンス

だったのかも知れません。特に私は内観を体得していたからこそ目の前に次々と起こる辛い現実を冷静に受け止め、すべてを受け入れることができ、その結果今があると言えるような気がします。

私が内観法を知ったのは、七年前、勤務先の弁護士先生から紹介された波多野二三彦先生の書かれた『内観法はなぜ効くか』という一冊の本でした。その当時私はその本を読んで「内観法って非行少年達を一週間で劇的に改心させてしまうすごい技法なんだなあ」位にしき気に留めず、それから記憶の片隅にしまわれていました。

そして、それから数年後仕事の関係で単身赴任生活を送っていた夫が様々な体調不良を訴え会社も休みがちになり、慌てて病院に連れて行くとうつ病とアルコール依存症と診断されてしまいました。夫の身体と脳はお酒に蝕まれ、すでにこのまま放っておけば取り返しのつかない

ことになってしまふような最悪の状態でした。夫はアルコールの専門医療機関で入院治療をしたり自助グループに通ったりもしましたが、どうしても飲むことを自力では止められない身体と精神を病んでしまふ恐ろしい病気です。私はアルコール依存症という病からおこる問題行動、病気の知識のなさ、世間の偏見のためどう対処して良いのかまったく分からない状態でした。見かねた友人は私を宗教に誘ってくれました。「あなたはご主人を通して学ばせてもらっているのですよ。感謝の心で徳を積んで誠を運ばせていただきなさい」と教えられても何をどうすれば良いのか全くわかりませんでしたし、この状況で感謝の気持ちなど湧いてくるわけがありませんでした。また、アルコール依存者を抱える家族会にも行くよう勧められ出かけて見ると「あなたがご主人の飲酒問題に係わることをやめること、まずはあなた自身が変わることです」と指導されてもそんなこと現実問題絶対無理だ

し、自分がどう変われば良いのか見当もつきませんでした。そんな時、ふと内観法がアルコール依存症に効くということを知り、慌てて波多野先生の本を読み返しました。やはり内観法が非行、不登校、夫婦の不和、うつ状態やアルコール依存症などの心のトラブルに対する心理療法として効果があると書かれていて私は「これだ！」と思い、内観研修所を探してみると意外にも近くに静岡内観研修所が存在していたことに驚きました。私は早速夫に集中内観に行つてほしいと説得しました。夫は私に言われるままに研修に行ったものの、福田先生の真心あるご指導にもかかわらず残念ながら三日目に体調不良から断念。きつと強い飲酒欲求に負けてしまったのだと思います。福田先生は電話でご親切に色々と夫の様子をお話くださり、そして私に内観を勧めてくださいました。「奥さんあなたは執行猶予中ですよ！」と。私は全身が雷に撃たれたようでした。「えっ私がなぜ…?」

そして、その数日後には慣れない屏風の中で両親に対する三つのテーマについて内観に取り組む私がいいたのでした。両親の深い愛情を改めて痛感し自分のわがままや傲慢さを反省して今すぐにでも両親に謝罪したい気持ちと「ありがとう」という感謝の気持ちでいっぱいになった頃から繰り返し夫についての内観が始まりました。アルコール依存症という病はお酒を飲みたいがために家族や周りの人達をも巻き込む病気であり、私たち家族はお酒によって性格も人格もすっかり変わってしまい笑顔すら見せなくなってしまう夫の起こす問題行為や嘘や裏切りに振り回されて夫を恨んでさえいました。しかし、屏風の中に座って自分を見つめていると、夫の為ではなく、自分自身の為に内観に来ただとひしひしと感じ始めました。ちょうど五日目です。何か胸元がざわつき夫に対して「ごめんなさい」と思う気持ちで涙が止まらなくなりました。私は今まで夫が家族のためにと苦悩の

末に引いてくれたレールの上を自分だけ大変恵まれた環境の中にとっぷり漬かり夫や家族に感謝することもせず、甘えきった生活をしていたのです。そして、早くして両親を無くしてしまった夫の深い悲しみ、会社での人間関係や仕事上での計り知れないストレス、家族と離れて慣れない環境での単身赴任での不安や寂しさを妻として全くと言ってよいほど夫に共感していなかったことがわかりました。そして、ただただお酒に依存して自力では飲むことを止めようとしない夫を冷たい態度で責め、夫の本当の気持ちを考えようとしなかった自分に初めて気づきました。こんな私に夫は今まで文句も言わずにましてや長い間心と身体に病を抱えながら毎日働き生活費を渡してくれていたことに申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。自分を責めるだけ責めて涙を流すだけ流すと不思議なことに今度はわくわくとした気持ちが湧いてきて夫に対しては病気でもいい今生きていてくれる

ことに感謝となりました。そして今度は夫にも一日でも早く集中内観を実践してもらって闇の中から這い出してほしい、内観によって救われて本当にしあわせになってほしいと心から思いました。今ここではじめて福田先生が私に内観を勧めてくださいった意味がわかったような気がしました。宗教で教えられた「感謝の心、そして歡喜してまことを運ぶ」という意味も自分自身を内観して深く反省し懺悔をして初めて沸いてくる感謝・歡喜なのだ、そして、家族会で指導された「自分がまず変わる事」の意味もわかったような気がします。そんな時です、夫婦には目に見えない何かテレパシーのようなものがあるのでしょうか？あるいは自分が変われば相手も確かに変わるのでしょうか？夫が自らまた内観研修を受ける決断をして今度は田代修司先生のクリニックに通院を始めてくれました。田代先生の元でも一度の失敗はありましたが、ついに三度目の正直で七日間の集中内観を達成

することができました。しかしその後、やっと飲酒も止まり復職したのもつかの間、夫の身体は糖尿病・肝硬変・胃潰瘍を患い内臓と血管はポロポロ、また、突発性難聴により右耳の聴力を失いすでに限界だったのでしょう。数ヵ月後の平成十八年の暮れ、くも膜下出血で倒れてしまいました。夫の身体は肝硬変のため麻酔や薬が効かず血が止まりにくい状態で手術ができず処置方法がなく、不運にも脳梗塞までも起こしてしまいました。内臓機能の低下、度重なる痙攣発作等の合併症により重篤な状態となり、約一ヵ月間生死をさ迷いました。医師からは「もし助かったとしてもご主人の知能は脳の損傷で幼児レベルとなり右半身の麻痺と失語症（高次脳機能障害）の後遺症のために二四時間介護が必要な状態となるでしょう」と宣言されました。さすがにこの時は頭の中が真っ白になり、これから先私達家族はどうして生きて行けばいいのかわからなくなり数日間には放心状態でした。か

ろうじて平静を取り戻した私は仕事の後病院へ通うバスの中で少しづつ夫について内観を始めました。夫を恨む気持ちは不思議と無く、ただ日に日に硬直していく夫の右の手足を「ごめんね」「ありがとう」と言いながらさする日々が続きました。

その後、夫は一命を取りとめ驚異的な回復力でなんと二ヵ月後には自力で歩行できるという奇跡が起きました。そして八ヵ月間のリハビリ入院の後、我家へ戻ることができました。

現在夫は失語症という言語の障害と右半身の軽い麻痺のため障害者となつてしまいましたが、新たに命をいただいでからちょうど一年半が経ちました。本当に奇跡としか言いようがないのですが、今では一人でリハビリ通院をしています。もちろんお酒もタバコもすつかりやめています。そしてなんといつてもうれいのは言葉は通じなくても子供達とじゃれあつてうれしそくに笑う夫の姿を数年ぶりに見ることができ

ことです。ただ夫が生きていくくれることに感謝です。夫も「死」というものに直面し吉本伊信先生が「死をとりつめて内観せよ」と言われた極限状態での内観を実際に体験できたのではないかと思います。そして自由にならないことをあじわい、自分の足で歩ける喜びや生きていくことの幸せをかみしめていることと思います。

私は夫の「病」を通して多くのことを学び、沢山の方々と出逢い、家族・友人・知人、身近な本当に多くの方々にお世話になり、皆さんに支えられて生きていることを実感し、一人一人に内観し、「ありがとうございます」と伝えても伝えきれない程の感謝の思いでいっぱいです。これから先はどうなるのかまったくわかりませんが、夫のすべてを、そしてこれから起こるすべての現実を受け入れようと思います。そう思えるようになってからとても自分がらくになり、目の前にあつた悩み不安は不思議と軽くなりました。今思うと目の前の不幸だと思える現象を

受け入れなかったからただ辛かったのかも知れませんが。内観はすべてのことを静かに受け入れる心を持つ新しい自分を発見させてくれるような気がします。

また、波多野先生の著書にあるように、内観の技法が大脳神経回路を活性化させ、そこからあらゆる臨床効果を発現させるのだろうとの知見のように、高次脳機能障害により失語症となつてしまった夫の脳もまた、内観をすることによつて新たな神経回路が活性化して、ある日突然言語を発することができる奇跡が起きるのではないかと信じています。

話は変わりますが、もし、諸事情によりご夫婦仲が危機的状況にある方には内観をお勧めしたいと思います。夫婦一緒に内観されるのが一番かも知れませんが、どちらか一方でもすばらしい効果があると思います。また夫婦の不和だけでなく嫁姑の間柄、また子供の非行など互いに他を責める前にもう一度自分を見つめ直し、

相手に通じるだけの真心を持つていたかどうかを思うとき家族の平和は自らの中にあるということがわかるのではないかと思います。まず自分が変われば必ず相手も変わります！夫婦がお互いを思いやり、親や子供を大事にし、家族に感謝することがすべての始まりではないかと思えます。また、病人を抱える家庭でも一家に一人の内観者がいればその家庭は医者要らず！

最後に、「過去は宝の山」過去を振り返ることにより自己の発見があり反省・懺悔となり、そして感謝・歓喜へとつながっていく。過去は変えることはできないけれど、一つひとつ見つめ直しそこから学ぶ。もし、自分のことを不辛だと悲しんでいる人がいたら、喜びも悲しみも自分の心の中に芽生えるもの、不幸と思う心を「しあわせ」と感じる心にしてくれる「内観」がありますよと伝えていきたいと思えます。

まだまだ人生修行中。夫と共に日々内観し二人三脚で頑張っていきます。

◆特集―夫婦の内観◆

最強家族

岩 堀 貴 美

今回のテーマは「夫婦の内観」ということで、内観に至るまでのいきさつと、簡単に自己紹介などから書かせていただきたいと思います。

私たち夫婦と一人娘は、主人の両親とともに、小田原で三代続く魚屋を営んでおります。

仕事のほうはおかげ様でまずまず忙しく、子育てもあり、二十歳で嫁いだ時には主人の祖母も寝たきりでいましたので、私はかなり頑張っていました（笑）。

ここまではそれなりですが、実は主人は「アルコール依存症」という病気でした。簡単に説明すれば、この病気はお酒に依存する病気です。しかし「ドライドリッカー」という言葉もある

ように、飲まずにいても依存症という病気です。ですから絶えず何かに依存し（ギャンブル、仕事、家族など）、毎日をだらだらと過ごしていました。

そんな主人を挟み、両親と私は仕事に追われていました。

一生懸命やっているのに何かすっきりしない、何か引つかかっているような毎日で、行き着くところは主人の病気でしたので、何の為に仕事をしているのか、何の為に生きているのか、皆釈然としない、病気にとりつかれていました。

依存症というのは、依存する関係性があるので、当事者同士は離れられなくなるのです。私たち家族も、依存にとりつかれて自分たちのことが見えなくなっていました。家族はバラバラ、殺伐とした、ピクピクする毎日でした。

皆疲れていました。もちろん私も疲れていて、当時は主人に怒ったり、泣き落とししたり、突き放したり、あの手この手と様々な手を使って、

主人を変えようと必死でした。

「断酒会」という酒をやめる会にも行き、カウセリングにも行きました。でも心のどこかではわかっていたのです。「自分が変わらなきゃ」って…。

でもまだ、わだかまりや恨みや汚い感情が邪魔をして、何処かでは「なんで私が？」って思っていたと思います。状況は自分が変わらなければ変わるはずがないのに…。

だからいつまでも堂々巡りでした。何をやっても変わらない、すっきりしない、わかっているのに変わらない自分、変わらない状況にジレンマで、本当に疲れ果てていました。

そんな時、気分転換に主人を誘って図書館に行きました（というのには表向きの理由で、私の策略では、何か主人を変えるようなヒントがないかと思っていたのですが）。

そしてまんまと主人は私の策略にはまり「内観」の本を手にしたのです。これがきっかけで

主人は内観行きを決めました。主人は「一週間堂々と休める〜！」「一週間自由だあ〜！」位にしか思ってたことが後で知らされるのですが（笑）。

まあ、主人の本心は知らず、家族は藁にもすがれる思いでいましたから、何でもいから変わってくれることを期待して送り出しました。

一週間後、帰ってきた主人を見て、私たち家族はなんとも言えない心境でした。

話す内容は確かに素晴らしいのですが、素晴らしすぎて逆に胡散臭く感じてしまい、今までの経緯があるので信用できない。良かったのか？悪かったのか？この時点では内観にそれ程関心も興味もなかったのです。

しかし体験者である主人は良かったと思っています。ですので、勿論私にも内観を勧めました（今思えば当然かと）が、当時の私は、それまでの経緯から、この内観を全否定しました。「まだ私が変わらなければいけないのか？」「主人さ

え変わればいいのではないのか？」「もうこれ以上私にばかり押しつけて欲しくない！」と怒り爆発でした。ここで離婚話も出ました。そして、離婚することを条件に内観行きを決めたのです。半ば強引に内観することにしました。

そんな状況の内観は、私に大きな影響を与えてくれました。勿論一週間後、離婚の話もなくなりました（笑）。

変われる勇氣、自分で歩く一歩、やればできること、本当の意味で人と交わること、何事にも動じない強い心、優しさ、人を愛しむこと、許すこと、赦されること、本当の意味で自分を好きになること、生きること…、たくさんのことを知りました。

そして、家族のこと。

大変だったと思っていたことが、この体験が家族の絆をより強く、より深くしてくれたと思えます。毎日一緒にいること。同じものを見、

聞き、感じて、泣いたり、笑ったり、けんかすることもあるけど、それが生きていることだということ。

だから私にはこの家族しかいないし、世界中でこの人だけが私の夫だと思いました。

そして、きつと今までは自分が一番可愛かったんだと思いました。自分のことしか考えてなかった自分が傷つくのが怖かったんだ、自分しか見てない、自分しか愛してなかったんだと気がつきました。

いろいろと見えてきて、自分なりに消化してきて、良いところも、悪いところもお互い曝け出してしまったのもう最強!!最強夫婦だと思いうこの頃です。

後に主人のお義母さんも内観に行ってくれました。私たち家族は、家族経営の自営業、依存症、嫁舅と、複雑な人間関係が絡んでいたもので、内観の効果が全てにおいて大きく影響し、家族円満、とても良い方向へ導いてくれて、素晴ら

しい効果を与えてくれました。

これでもう最強家族です！

私はそのまま内観をし続けて、少し贅沢ですが内観三昧で心安らかに日々を過ごさせていただいております。これも内観のおかげであり、皆様のおかげであり、家族のおかげであり、主人のおかげさまでございます。

ここに心から感謝申し上げます。ありがとうございます。ございました。これからどうぞ、宜しくお願い申し上げます。

乱文ですが全知全能で書かせていただきました。ありがとうございます。



◆特集―夫婦の内観◆

相手を「そのまま」みる

岩 堀 吉 久

私は、小田原で魚屋を営んでいる岩堀と申します。この度のテーマが「夫婦で内観」と聞いて、ふたつ返事で受けさせてもらいました。それは、集中内観してからのこの七年の生活の中で、「夫婦で内観」「家族で内観」「友達と内観」「みんなで内観」が、どれほどステキなもので、ダイナミックな日常生活になるかを体感していたからなんです。

私は、二六歳の時に、幻覚、幻聴症状がでて専門病院で「アルコール依存症」の診断を受けました。それまではこの病気のことを、まったくと言っていいほど知りませんでした。ほとんどのケースで入院治療をするのですが、私の根

っからの頑固な性分が出てしまったのか「このまま酒を止めるので、薬も飲まないし、入院もしない」って言ってしまいました。担当の先生も理解のある方だったのでしよう。「歳もまだ若いので、それで様子をみましょう」と言ってくれました。結果として、今まで断酒は継続されていきますが：それもこれも、両親や親戚、妻に娘の、ただただおかげだと思えます。

特に妻の存在は格別なことでした。内観に出逢うまでの経緯は妻が書いていたので省略しますが、私が断酒して半年後に妻と出逢い、一年後に結婚、そして内観に出逢うまでは五年の歳月がありますが、少しなりと妻のことが解るようになった今（四一歳）、この五年間は凄まじくキツイ苦しい日々だったと思います。妻がいなければ、今の私はここにいなかったでしょう。本当に本当に感謝してもしきれない気持ちです。「アルコール依存症」は酒を断てば治るという病気ではなくて、依存症を治していくにあた

って、まず、断酒！なんです。心の病なんで、断酒し続けて、はじめて、少しずつ自分の心と向き合えていき、何かに逃げずに生きていけるようになるのだと私は思っています。酒を断てたのは父に母、そして母方のおばあちゃんと妹達のおかげで、その後、酒を断ち続けられたのは、妻のおかげにつきまます。「アル中になったのは私、断酒できているのはみんなの力」なんです。こんなどうしようもない自分に気がつけたのは内観です。

集中内観をするまでの私は、こういうことをわかつているようで、ほんとはわかっていませんでした。わかつているつもりになっていました。内観をして、そして、日々、妻と共に、家族と共に、友人と共に、内観的に生きられることで、少しずつだけど、みんなに生かされているってことが、頭じゃなくて、腹の底のほうで感じられるようになってきました。

柳田鶴声先生が「人は他人に善を求めて苦し

み、人は己の悪を認めて安らぐ」と言われていますが、ほんとにそう思います。内観に出逢わなかったら：、妻に出逢わなかったら：、と思うとゾッとします。気がつかないうちに人を傷つけ、善かれ善かれと思ううちに自分の心癖を善しとし、知らず知らずのうちにドツポにはまっていたと思います。

妻も書いていることだけれど、内観と私を結び付けてくれたのは、妻が図書館に連れて行ってくれたからです。最初は妻のその誘いを断っていたと思います。なのに、いつになく執拗に誘う妻に渋々着いて行った結果、内観の本を手にすることになったのです。今思っても不思議です。内観に出逢う前までの私は、アルコール依存症を克服するために、なにしろ自分をみつめて、「どうしてアル中になったのだろう?」、「自分のこういう性格がアル中にしたのだろう?」、「子どものころからの親とのこういう関係が依存症をつくっていったのでは?」とか、

必死になって”考えて”いました。

だけどそうして歳月を重ねていくにつれて、断酒はできているのだけど、親や妻への依存や、酒に代わつてのギャンブルなどへの依存が、どうしても自分ではコントロールできなくて、それまでしてきた自分をみつめることへ限界を感じていました。もうお手上げ状態、半ば諦めていた時でした。ただ、ほんとにどうしようもない性分で、藁をも掴む状況で内観行きを決めたのでなく、妻が書いた通り「一週間仕事がサボれる」からでした。でも、内観の内容を読んで、それまでの自分がしてきたとは違う、なにかがあるのではないかと、自分自身で限界にきていたんで、違うことをやってみるのもよいのではないかと、まあ、結局のところ、まわりが苦しんでいるのとは裏腹に、そんないい加減な気持ちで受けたのは事実ですね。そんなだから、「恵まれてるんだなあ〜」って思います。

どうしても話がアル中絡みになってしまつて、

「夫婦で内観」って感じになつていけないので、急展開して！「やっぱり夫婦で内観はイイですよおー！！」妻にはほんと強引に内観を勧めてしまったのだけれど、それも自分が集中内観を経験したことで、「行つてしまえばなんとかなる！」（勝手に私からみた妻の問題や悩み）、「行つてくれれば自分が楽になる」（妻との関係）つていう自分勝手なことからでした。その時は自分勝手なこととはわかつていませんでしたが、：。「行くなら離婚する！」つて言う妻を、私は「一週間どうせ会わないんだから、内観から帰ってきたら離婚しよう」と言つて、朝まで大喧嘩したあげく、寝てない状況で、結局瞑想の森まで連れていってしまいました。内観してからの七年で私の勧めで十人程の友人、知人が内観に行つてくれていますが、他人には妻の時にしたほど強引なことはしていません。やっぱり、それだけ私の妻への依存が強かつたのだと思います。相当ツライ思いで内観に行つたと思

います。ただ、このことに関しては、「わるいことしたなあ」つていう気持ちと、その反面、「あれでよかつた！」、「あれしかなかつた！」という方が強いです。それは、結果、今日まで夫婦で内観的に生きて来られた今だから言えることですが（こんなこと堂々と言っていると、妻にまたなにを言われるか：笑）。

私を感じている「夫婦で内観」をできること、できたことの素晴らしさは、相手のことを「そのまま」みられるようになったことです。もちろん、お互いになんらかの形で内観的に影響し合つて来れた賜物ですが。喧嘩したりした時など（普通の時もそうだけど）、どうしても自分のフィルターで相手を観てしまいます。そのことに気づいていないから、わかつてあげていたり、自分だけで、知らぬうちに相手を否定してたり、自分のことは棚に上げてしまつたりしています。私は特に、その典型的な人間です。ですから「夫婦で内観」していることで、会話の

接点の深さが変わったというか？、接点が合うようになったと言うか？、そのおかげで、妻から教えてもらったことがたくさんあって、それで、自分では見えない自分が少しわかり、それにほんとに気づくことで、認めることで、また自分が楽になります。

なんだか喧嘩の話題ばかりで、しょっちゅう喧嘩ばかりしているみたいだけど…（笑）。うちでは喧嘩は「謝ったもん勝ち！」です。先に「〇」の悪を認めたもん勝ち！」なんです。なあんて言っても、実際にはなかなかそうはできないんだけれども…。

でも、こういう関係が築ける「夫婦で内観」は、これから先、家庭を築いていくであろう娘にも、是非してもらいたいですねえ。

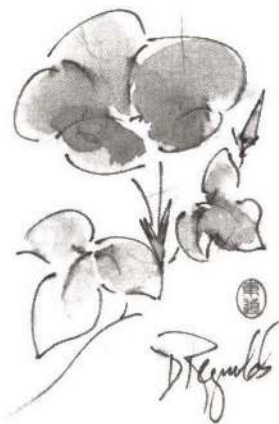
「新婚旅行は、瞑想の森！」実現させたいですねえ、もしかしたらその時は、離婚じゃなくて、絶縁かもね（笑）。

冗談はさておき、私は、母親・妻・友人達と、

たくさんのお内観経験者に囲まれ、ほんとにしあわせです。恵まれています。ありがたいことです。

これから先も、日々少しずつでも、そんなみんなへ、また関わる人々へ、「して返したことが増えるように、ほんとの意味で自分をみつめ、生きていきたいと思っています。

二回目の集中内観から遠ざかっている私に、この機会を与えてくださった清水先生、瞑想の森の皆様、ありがとうございます。おかげで、久しぶりにゆつくりとここ数年をふり返ることができました。乱文で読みづらいかと思いますが、お許しください。



「生きるということ」をめぐる

大和内観研修所 真栄城 輝明

去る五月十八日のことである。愛知県は知多半島の東浦町文化センターにて開催された知中部断酒会結成二〇周年記念大会に出席するために私は朝早く車を走らせた。大会は午後の開始であったが、なつかしい面々と昼の会食を約束していたからである。勿論、酒無しだ。

「ワシは、入院中は劣等生だったせいかな、内観面接の日がいやだったでなあ」と卵焼きを頬張りながら、Hさんが三〇年前を振り返ってそう言った。私のアルコール臨床の出発点となったY病院は、分散内観を導入していたため、内観面接は週一回、一人三〇分ずつで行っていた。入院中の患者さんは病室に並べた屏風の中にノ

ートを持ち込み、毎日一時間の分散内観を行い、それを記録していた。アルコール依存症で入院したら、約三ヵ月の間、夕食後の一時間がそれに当てられたが、全員が真剣に取り組むわけではなく、Hさんのようにふてくされて抵抗する人もいた。治療への抵抗といえは、初代の会長を務めたKさんはもつとひどかった。「今すぐ退院させろ！」と言って聞かず、病棟の規則違反を繰り返すので、とうとう担当のケースワーカーは激怒して「あなたの夫は、回復の見込みはほとんどなく、九〇%無理です！」と面会にやってきた妻にまで言い放つ始末であった。

「途方に暮れて、病院の廊下を歩いていたとき、後ろから先生が『ケースワーカーは百%だめとは言っていないので、残りの一〇%にかけてみませんか』と声をかけてくれたお陰で私も諦めずに断酒会に通うことができました。あの時の言葉に感謝しています」と、妻のM子が見違えるほどの笑みを満面に浮かべて言った。

昼食後の喫茶の時間には、さらにメンバーが増えた。一人ひとりの年令を訊いてみた。六二歳から八〇歳までいて、七〇代が大半であった。

「よくぞみなさんこの歳まで生きてこられましたね」という言葉が自然に口をついて出た。何しろ、彼らの内臓ときたら大酒が崇つてポロポロになつており、中には癌を患つて二度も大手術をくぐり抜けてきた強者つわものもいる。

さて、話は盛り上がる一方であつたが、定刻が近づいたので、大会場に移動したところ、すでに三百名余の参加者が席に着いていた。その中から一人の男性が仲間に両脇を抱えられて近づいてきた。みると、七八歳のOさんである。

「ワシは長くない。先生と会うのもこれが最後だと思ひ、きょうは何とか布団から這い出て、お別れにきた。先逝つて待つているから冥土で会いましょう」と、青白い顔をしわくぢやにして握手を求めてきた。私は胸が詰まつて、返す言葉が出てこない。彼の手を握るだけが精一杯。

壇上では講師紹介が済んで、表題のテーマを掲げた講演が始まつた。「テーマは『生きるということ』になつていますが、そのテーマは私にはあまりにも大き過ぎます。そこで、本日はそれに“ついて”語ることは止めて、その周りをうろろうろ“めぐる”ことに致します」という講師の前置きに、先ほどのOさんが肩で息をしながらも深く頷いている。「“四苦八苦”という言葉があります。四苦とは“生老病死”のことですが、なぜ生きることが苦しいことなのか、私には不思議でした。しかし、みなさんと出会つて、『生きるということ』は苦しみを背負うことだ、と教えて戴きました。食という漢字は人を良くすると書きます。確かに、一緒に食べると関係が良くなりますが、飲むとそれが欠けると書きます。俗に生きることを食べるとも言います。酒無しで食べることを、生きるということとはそう言うことなのです」。その日、昼食を共にした面々が顔を見合せて頷きあつていた。

心はどいじに (第九回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

何で生きないといけないの

三十才男性。父親元自営業、四年前に自殺。母六十才、総菜店勤務。母と二人暮らし。対人関係、集団生活が苦手。人前に出ると顔がひきつり、外に出るのが怖く、夜にしか外出しない。三年前に精神科クリニックで社会不安障害と診断され通院していたが、薬だけで話を聞いても聞かないと一年前に当院へ転院。現在飲食店の厨房で深夜勤で働く。最近同僚から無視されるようになり、店長からも仕事ぶりで叱責を受ける。そのため落ち込みが続き、仕事を辞めたい

と考えるようになる。

「仕事辞めようと思っています。やっぱり、人間関係が……。この間店長から、どうのこうのと浴びせられた。自分では店長に負担をかけるようにと余分に仕込みとかやっているのに、もつとちゃんとやりなさいと。苦しくなって、これ以上聞いていたら取り乱すと思って後半は聞き流し、これから気をつけますと終わらせた」

「それはきつかったね」

「その後仕事やって、帰るときに店長からさつきはごめんね、経営者から言われてね、と言われて。でも今でさえも仕事に一〇〇%傾けていてきついのに、これ以上はできない。ペラランダから下を見て飛ぼうかなと……」

「そうだね、精一杯やっているのに、分かってもらえないと苦しいね」

「はい、こうまでして何で生きないといけないのかと……」

『生きている意味が分からない』

『はい、父もそういう気持ちだったのかなと』

『お父さんも苦しんで、悩んで亡くなったんだね。ショックだったね』

『はい。自分が心配して、何日も連絡がないから見に行った。そしたら……』

『そう、あなたが発見して、つらかったね』

『はい。どうしてもつと早く何とかして……』

『お父さんにもつと何かしてあげられなかったかと思うんだね。お父さんの苦しみも分かるけど、残された家族もつらいね』

『……でもそういう時には父が、俺みたいにしたらダメだよと言うのが聞こえてくる。こっちから話しかけても返事はないけど、向こうから聞こえてくる』

『そうか、あなたがお父さんのことを心配したように、お父さんも向こうから見守っていて、心配してくれているんだ』

『……はい。だから、こんなことしちゃいけない』

『いと思って……』

『そうなんだ。それで必死に頑張ってたあなたは生きているんだ。お前は俺の分も頑張れよ』
『という見守りのおかげで』

『はい。今回も仕事のことでも悩んでいるけど。できるなら今日辞めたいけど、仕事に行かないと生活できないし……』

『行くしかないというあなたのとでも前向きで一途な気持ちも分かるけど、時には休養も』

『はい。今は何となく生きているという感じ。仕事は今月いっぱい辞めます』

『そうか、ちょっと休んで次を探す』

『いえ、休む暇はない。母親に給料から生活費として渡している。自分が渡せなくても生活はできると言うけど、自分のお小遣い、タバコとか携帯代は必要だから』

『そうか、こんなに苦しくても、お母さんのために、仕事するんだね。やさしいね』

『仕方ないじゃないですか（微笑）』

団地のベランダからフラッと飛び降りたい誘惑に駆られていると打ち明けてきたので希死念慮が明らかになる。縊死した父親の話を聞いているうちに、父親との心の問答がよみがえってきて、それがブレーキになっていることを確認。苦しみながらも次の仕事を探す気持ちでいることを、ねぎらい、ほめつつ面接を終わる。

二週間後

「仕事はまだ見つからない」

『そうか、きついね』

「はい。たまに現実逃避、逃げたくなることがあった、今日も病院の予約が二時からだったけど、だるくてうつらうつらして、もう一人の自分がいるみたいで、自殺の、要は首吊ったり、飛び降りたりの映像を見せたりする。けど、自分の父がそうやっているの、嫌だ嫌だと抵抗して、すると、じゃあと車で突っ込んだりする映像を見せたりする。いや、それはないと言

うと、今度は、練炭とか使うやり方。それも違う、自分はまだやることあると、自問自答で、眠って起きて、スミマセン、ネガティブで」

『いや、違うよ、そんなに苦しいのに自分でどうにか頑張っている。よくやっているよ』

「はい（微笑）。先生に話したことはないけど、父が亡くなった時にユタ（沖繩の霊媒師）さんにいるいろお世話になった。自分そういうの、感じやすいみたい。亡くなった方が何人か夢に出てきたので、相談に行った」

『あなたが今日あったように夢うつつの状況ではそういうことあるね』

「はい、負けないようにやっているけど、父の最後の姿が出てきて、絶対そうはならないと。ユタさんに言われたのが、自分で自殺すると、決して上には上がれないと。それもブレーキになっている」

『なるほどね、あなたを心配しているお父さんのメッセージと、ユタの教えを守って、あなた

は勇気を出して日々を過ごしているんだね」

「はい。自分なんか、弱いけど、でもそれなりにやるしかないんだと」(笑顔)

さらに二週間後

「次の仕事が見つからない。振り返ってみて今の仕事は割とゆるいので、ちよつと我慢すればいいかなと思ひ、もう少し頑張らせて下さいと経営者にお願ひした。そしたら続けていいと」

「すごい。よく自分で言えたね。なかなか言いにくいのに」

「はい。でも僕なんか、できることが限られているし、やれることをやるしかない」と

『店長とは大丈夫』

「はい、普通に話をします。普通に話しかけてくる」

『勇気いったね』

「はい、人間関係は今の特にはないです」

『それはすごい。成長したね』

「はい。仕事もふっきれてやっている」(笑顔)

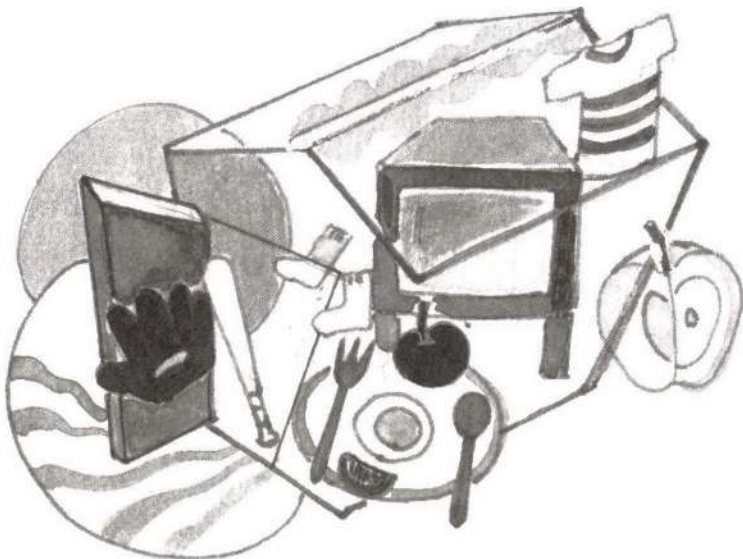
『それは良かったね』(笑顔)

対人関係に自信がなく、自閉的に過ごすので職場でも疎まれ無視される。それは我慢していましたが、仕事ぶりを注意されて、仕事だけはやっていると自負が崩れ、絶望して死ぬことを考えるようになりました。家族が自殺したという体験は、目撃した衝撃映像による苦痛と共に、何もして上げられなかったという自責感を生じさせます。現在の苦しみが増幅されて衝動行為に駆られることも十分あります。それでも思いとどまってくれました。何という勇氣でしょう。父親の暖かいメッセージ、ユタからの戒めとして、体験をラッピング(包装)できました。その後も仕事を続けている頑張り屋さん、自己肯定感も少し戻っています。いつか、もっと良いことがあつて、生きることも悪くないね、と話ができたらしいな。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(103)

湯の里分校の内観者たちは、食事の時間に「内観のテープ」が一時間ほど流れてくるのを聞いています。内観を創始された吉本伊信の内観研修所でのすぐれた内観者の法座における実況テープです。聞く人によって反応は様々ですが、内観の進行に大変有益なものだとI先生は常々思っています。

お世話になったことも、迷惑かけたこともあまり出てこなくて、して返した農作業の手伝いや、掃除、弟の子守などたくさん出ていたO之が、三日目の朝の報告中、突然泣き出したのです。「朝のテープで、父親とテレビのチャンネル争いをしたと報告した高校生に、吉本先生がテレビはお父さんの物やのに、わが物のように争うことを、今はどう思われますか、と問われたのを聞いて、はっと思いました。ぼくは、お父さんの家にあだで住まわせていただき、食べ物も、品物もみなただでいただいているながら、心では、何もしてもらってない、迷惑ばかりか



けられたと思って、憎んでいました。ほかのお父さんと較べて恨んでばかりいました。とんでもない心得違いをしていました」と泣きじゃくりながら報告しました。

それがきっかけになって、お世話になったことも、迷惑かけたことも、溢れるように出始めました。

してやっていたはずの農作業が、自分の将来のために、農業の基礎を学ばせていただいたのだという感謝の材料になり、知的障害で、手先の不器用な弟の世話も、自分のためにはかり生きてきた自分に、唯一、人のために生きる喜びを与えていただいていたのだと気づくことができ、弟に感謝しました。

湯の里分校の内観研修で生徒に聞いてもらうテープは、I先生が大和郡山にある吉本伊信先生の内観研修所で座ったときに聞かせてもらったテープが基礎になっています。それはなぜかというと、I先生の内観中、これらのテープの中の吉本伊信の助言や、内観者の懺悔の言葉が大いに役に立ったからです。殊に吉本助言は聞く度に深い味わいが出てきます。

O之もその言葉の力に救われたのだとI先生は思いました。

(筆者は元高校教師)

