

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

112

2008 NOV.

特集・夏休みの集中内観から



発行 自己発見の会



あなたが高い意識で、喜びと感謝の心を持ち、
毎日をひたむきに生きれば、

まるで遺伝子は意識があるかのように振舞い、
良い遺伝子がONになるのです。

村上和雄 (1936 —)

遺伝子学者

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―夏休みの集中内観から◆

今回の特集は、夏休みの集中内観の体験談を各地から寄せていただきました。

掲載順にご紹介しますと、和歌山内観研修所（家族の内観）、奈良内観研修所（初めての集中内観を終えて）、大宮内観研修所（リフォームと内観）、蓮華院内観研修所（父と子の内観）山陽内観研修所（二〇代の内観）です。

日本内観学会では、長い間、内観の理論化が大きな課題になっていましたが、近年の学会の努力やドイツの内観の世界等で言語化が進み、内観に対する理解が、専門家の間にも浸透しつつあり喜ばしい現象です。しかし、いくら理論化・言語化が進んでも、内観の本質は体験することだということを忘れてはいけません。実際に集中内観を実践する人がいなければ、内観の存在意義はないと思います。そういった意味でも体験談は貴重です。読者の皆様の日常内観の新たな刺激になれば幸いです。

（編集部）

◆特集―夏休みの集中内観から◆

家族の内観

和歌山内観研修所

藤 浪 宏 典

夏の暑い盛り、お盆休み期間中に、中学一年生の少年が両親と一緒に内観に来てくださいました。忙しい部活の合間を縫って捻出してくれた三泊四日でした。

家族三人での夏休みの内観。了解をいただき、ご家族の感想文を紹介します。誌面の都合でそれぞれの感想文を半分程度に編集させていたいただくことをお詫びします。

ご家族が内観に出合ったいきさつはお父さん、お母さんの感想文に書かれています。簡単に説明します。今年の春、ご夫婦の離婚の危機に際して懇意にしていたお寺のご住職より内観を

紹介されど夫婦で一週間内観をされました。そしてこの夏休みに息子さんをつれご家族で内観にお越しくださいました。離婚の問題をきっかけに懇意にしていた方からの内観の紹介。不思議なご縁により自分の内面と向き合う心地よさに出合われました。

〓息子さんの感想〓

内観をして 中学一年生 男性

ぼくは、今まで内観というものはまったく知りませんでした。でも、父さんと母さんがこの和歌山内観研修所に一週間行って、帰ってきたときにぼくは、変わったなあと思いました。あんまりおこらなくなつたし、ずいぶん良くなつたと思いました。それから少し内観というものがどういふものなのか知りたくなりました。

(中略) 本当は一週間やるものだけど部活で三日しかできなかったけど、少しは自分がわかったような気がしました。今まで当たり前だと思っていた食事、野球、勉強できるのも全て親の

おかげであると改めて実感することができました。家に帰っても、この気持ちを忘れずに一日を大切に過ごしたいと思います。あとやさしく話してくれたりしてうれしかったし、ご飯もとてもおいしかったです。短い間だったけど、ありがとうございました。

〓お父さんの感想〓

妻に連れられ内観へ 四三才 男性

私は、結婚十四年目になる人間で今まで何度となく家庭内で問題を起こし妻や子供に多大な迷惑をかけてきました。

それは、機嫌が悪い時(仕事で疲れている。いやなことがあった。さまざま)は誰にでもあることだと思えますが、私の場合普段からブスーとした態度で顔もそんなふうな感じで、何かのきっかけでスイッチが入ってしまい、妻に当たってしまいます。最初は口だけです但最终的には手を挙げてしまい、私が家を出ていたり、妻や子が出ていたりなどを年に一、二回の度

合いで繰り返してきました。このような状態では妻の両親もいささか、限界で離婚しかないという方向で話が始まり、私はその時、妻と子はいよいよ、すきにすればいい、となげやりな気持ちでおりました。そこへ妻が知り合いより内観へ夫婦で行って見たらと言われ、妻が私にこれが最後のチャンスだからと言って内観へ行くこととなりました。(中略)そして日々が過ぎ、私の今までの生活、考え、態度、発言など、自分では当然だったことが当然ではなくおかしいことであったり、自分自身が自分ではないような気がしました。

そして七日間の集中内観が終わり、これから過去自分がやってきたことを反省し、自分がしてもらったことが当然(あたりまえ)という考えはまちがいで、何もかも自分中心で周りが動いているような考えで生活していたのでは、家庭、職場、地域における社会生活が、うまくい

かずどこかで問題が発生するのは当然のことです。それは私自身が今まで気づかずやってきたことですから。

そこで、これからどうして生きていくか、過去のことは改め、自分をコントロールできる自分にする。まず自分自身の中で自分を変えていきたいと考えます。(後略)

♪お母さんの感想♪

初めての内観研修 三八才 女性

息子の中学校の入学式がおわって一週間が過ぎようとした時、突如ささいな原因がきっかけで、私と夫は大喧嘩になり、ついには私は息子連れ実家へ帰らなければならぬほど大事になってしまったのが始まりです。

結婚して十五年の間には、何度も問題が起きましたが、今度こそおしまいだと思いました。(中略)そんな時、相談にのっていただいた女性の住職さんに、内観研修所を紹介していただきました。「やすら樹」という本もいただい

読んでみると「内観」なんて聞いたこともないけれど、これだと直感し、すぐ行くことに決めました。(中略) 四日五日と経つうちに、少しずつ調べることがわかりかけてきました。母にしていたことも父にしていたこともこんなにくさくさあったんだとわかってきました。それに対して私は何のお返しもできていません。それどころか、いまだに迷惑をかけ続けていることがわかり、申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。

そして、最後に夫に対しての結婚する前からの自分について調べました。最初はやはり、迷惑かけられたことばかり次から次へ浮かんできましたが、先生方の導きもあって、だんだんしていただいたこと、あんなこともあったこんなこともあったと、どんどん出てきました。それに対して、私はしてもらって当然という気持ちでいたのではないか、と思うようになりました。だから、してお返ししたこともないのです。逆

に迷惑をかけたことはない、最初は思っていたのです。心の中ではいつも自分の方が正しく相手を認めないし許さないという心を持ってしまっていたのですが、実は私が迷惑をかけたことは山のようにあったのです。それを知らずに今まで通り生きていたら、当然夫ともうまくいかない、子どもの将来もダメにしてしまうという最悪な結果になっていたと思います。

私は今、本当に内観して良かったと思っています。訳が分からず来てしまった夫も、同じようにすすきりした顔で一週間後に会いました。お互い申し訳なかったという気持ちでいっぱいになり、もう一度しっかりやり直すことができようになるようになりました。今まで見た景色も違って見えるほど、気分は爽快でした。

(中略) 家に帰ってからでも、できるだけ毎日、日常内観ができるようにしたいと思っています。本当にありがとうございます。

◆特集―夏休みの集中内観から◆

初めての集中内観を終えて

E・H

私は、一人の不登校生を持つ母親として、また、幼少時に過剰なまでに過保護で過干渉であった母親に対して葛藤を持つ娘として、日々を過ごしていました。その中で、以前に不登校の息子さんを集中内観に参加させた経験を持つ友人に勧められ、息子への対処に行き詰まっていたこともあり、平成二〇年七月二十七日からの一週間、奈良の研修所において集中内観に参加させていただきました。

当初は、その十七歳の長男と二人で、研修に参加させていただく予定でしたが、寸前に息子は参加を拒絶し、途方に暮れてしまいました。けれども、実家の父の励ましと、主人の「少し

息子と離れた方が良い」との言葉に後押しされまた、奥様の「お母さん一人でも、少しでも変われば何かが変わります」とのお言葉に縋るような気持ちで参加させていただく決意を固めたのです。

その時の私は、息子の不登校にかかわる出来事や、母に対する恨みに心は消耗しきっていましたし、本当に何かが変わるのだろうかと不安な気持ちでいっぱいでした。

最初は、母に対して内観を行う自信がなく、父から始めさせていただきましたが、浮かんできるのは、辛い思い出や、可哀想な自分の姿ばかりでした。

二日目を迎えても、同じような思いに捕らわれて、なかなか内観は進みませんでした。その時に奥様から事実のみに目を向け、客観的に事実を捉えるようにアドバイスを受けました。また、現在、主人を頼りにしていない私の頑なな心の内面や、息子はどのような私の鏡になって

しまっていることについても、指摘を受けたのです。しかし、主人は最近までの四年間ずっと息子の不登校問題について、私を非難はするが、逃避しているように見えていましたので、それも仕方のないことだとしか思えませんでした。そこで、とりあえず、自分の感情に流されないよう、事実のみに目を向けるように努力して内観を進めていきました。

三日目を迎えて、このままでは何も変わらないのではと、少し焦りを感じ始めていましたが、今度は、私自身の思考のクセとして、常に原因（犯人）を探したり、完璧を求める傾向があつて、視野が狭くなり、しんどくなっていることを指摘されました。また、苦しい思い出は、ただ辛いだけの過去ではなく、貴重な経験であり、成長の場であつたことを教えていただきました。そして、それらの物事を乗り越えた私自身の力（コツ）があり、それを支えてくれた主人や、周囲の力があつたことも、またそこに目を向け

ていけるようになると、これから生きていく上での、救いや助けとなる様々なヒントが隠れていること、そして、今どうするべきか、どうしていきたくのかを考えていくべきであると教えられ、気づかさせていただいたのです。そうしていく中で、少しずつ過去の重しが取り払われていっているような感じを抱き始めました。

本当に、私は息子の問題について、たった一人でも何かも背負つて考えていると思ひ込んでいましたが、主人も完全に投げ出しはせずについて、できる範囲で協力してくれていることに目を向けられるようになっていました。また、そのことを少しも認めずに、感謝の念を一切持たず、感謝の言葉も発していない自分の姿にも気づき始めていました。そして、そんな私の姿を息子がよく写していることにも。

四日目を迎える頃には、食事の時間の放送にも、たくさんヒントをいただき、また、心へうたれるようになっていました。

その中でも、特にD・K・レイノルズ博士のCL法の講演の中にある「人は過去を妄想して苦しみを作っている」、「自分の力のみで作ったものはない、生かされている存在」、「自分の意志で自分の感情はコントロールできないが自分の行動はコントロールできる」という言葉には、本当にハッとさせられました。

これまでに、心療内科の先生に言われた「ご主人と相談して協力していかないと息子さんは良くなりませんよ」という言葉や、奥様のお話、内観している内容が、一つに繋がったような気がしたので。これまで、私は過去に捕らわれ独り善がりに考えて、余計に苦しみを作っていたんだろうかと、主人を一人の人間として見られず、また、周りも全然見えていなかったかと気づかされました。そして、そうやって主人や母ばかり責めて、目の前の現実の問題から逃避していたのは、私自身ではないかと思い知らされました。けれども、自分に対する情けなさか

ら心が苦しくなるのではなく、苦しみが半分に減って心がスッと軽くなったような気持ちでした。そして、母が生きているうちに気づけたことに感謝していました。

四日目の気づきを得て、五日目、六日目と内観を進めていきましたが、やはりまた、何度も過去にひきずられそうになり、奥様に軌道修正をしていただきました。そうして、集中して何度も考えることで、内観で気づいた思いが心に染み渡っていくようでした。

たとえば、子どもにでも「助けられたこと、支えられたこと」はあるのに「して返したこと」はほとんどなく、主人に対しても、私のことを色々と思いやつて、堪えたり、手助けしたりしてくれていることを、辛いのは主人も同じであることを、私に不足していた感謝の気持ちと共に心に刻むことができたと思います。また、私自身の過去に対する捉え方を変えることや、思考のクセを改めることによって、ずいぶんと気

持ちが楽になることや、ここまで生きてこれたことに對して、支えてくださったたくさんの方があつたのだと実感できました。

そして、まだまだ私の内観は不充分であつたとは思いますが、これからは、過去に捕らわれて苦しみを作らず、私の存在を支えてくれてくれる人々に感謝していこうと思ひました。そして、現在ある息子の問題に對して、直視し、苦しくても、少しずつでも、主人と相談してやっていたかなければならないと思へるようになっていました。また、内観に行かせてくださった主人や家族、三木先生ご夫妻に感謝する気持ちを持てるようになっていました。

最後に、この内観法を過去から今に時を移して、日々の生活に活かしてくださいという奥様の言葉を胸に、集中内観の研修を終えることができました。ありがとうございました。

◆特集―夏休みの集中内観から◆

リフォームと内観

大宮内観研修所

藤 川 亮

住宅街のために当初、夏は自動的休館にしておりました。そんな数年前「夏休みに内観したいのですが」とご常連の内観者さまのご要望にお応えして、窓を開け放つことができないために、エアコン機材を購入して二階に運び上げて冷房を設置しました。

リフォーム作業と内観する相手の発見

家屋の老朽化がひどくなり、体調も悪く治療中のために、最近の二、三年は研修開催を休みがちで、建物の手入れも放置しておりました。壁や屋根はサビだらけ、ご近所からみても美観を損ねており、ちょうど内観を怠り心が汚れた

ままの状態と同じでした。経済的な理由から自分でリフォームを決心、まず、屋根の雨漏り箇所に見当をつけて補修剤を何度か塗り直して、三回目で雨漏りが止まりました。赤サビに覆われた壁と屋根には二ヵ月かけてアイボリーカラーにペイントしました。すると室内の温度が体感上涼しくなりました。

作業中に内観していなかった方を十七名くらい思い出して、迷惑かけてお詫びしていないこと、お世話になってお礼していないこと等をパソコンに打ち込んでおります。

ふすまの張り替えや調理器具の棚とか台所の流し台や食器棚のかんりのスペースの掃除と整理整頓をやるつもりで、できるところから手をつけております。

玄関、トイレ、お風呂場のドアの蝶番の動きの悪い部分を交換等、内観と同じで、きれいになると、汚れている部分が目立ちます。ブロック塀も破損部分を補修してペイントすると見違

えるようになりました。まだ、六〇%の仕上がり具合ですが、日常内観するように補修作業と整理整頓を続けて、ざっと完了するまでには、今年一杯かかりそうです。難しいと思う作業もやっているうちにコツが飲み込め夢中になって、楽しく、時間の経過を忘れて腰が痛くなるほどで、立ち上がって伸びをしております。最近は体調も良くなって夏バテありません。内観者さまをお迎えする準備が少し整ってきました。

夏休み内観開催

美観向上が寄与したのか、予約も程よくバラスとして、八月の一日内観は六名ご予約いただいた中で、キャンセルは一名だけでした。また、集中内観の体験者さまの二泊三日が一名、一週間の集中内観の予約が一名でした。

四〇歳の主婦の方は二六歳の時からお越しくださっておられる常連の内観者さまで、集中内観をはじめ、一日内観、また二泊三日とか時間が取れば寸暇を惜しむように内観なさってく

ださっておられます。むかしの十代のころに初めて内観から帰ったら、すぐにお父上が内観に行かれたそうで、励みになっており、これからも内観を続けていかれるそうです。長い間、内観を続けようという意欲には刺激をいただくばかりです。

ここで夏休みの内観体験のご感想をご紹介します。四九歳の男性です。

内観を終えて

私は高校生の息子が不登校をしたのをきっかけにカウンセリングを受けることがあり、その時に内観をすすめられ、しばらく迷った末に内観することを決心しました。私の息子（長男）は一ヵ月ほど前に内観を受けており、それからしばらくして登校することができるようになりました。私は息子に内観を教えられたようなものです。

私が内観にきた目的は初めは、自分と息子の関係を調べることで、それから息子がお世話にな

っている先生方に手紙を書くことでした。七日間で自分と息子について調べ、手紙を書こうと思っていたのです。

しかし、最初に示されたのは、母親にしてもらったこと、して返したこと、迷惑かけたことの三つを調べなさいという課題でした。私は当初、自分の息子のことを調べにきたのであり、母親のことは別のことだと思いました。しかし母親のことを調べていると、母親から数え切れない程様々なことをしていただいているにもかかわらず、自分がして返したことは、とても少なく、迷惑をかけていることが多いとわかり驚きました。次に、父親に対する自分を調べてみて、それが終わりにかけた時に、私が父親からしていただいたことと、自分が息子にしていることとの違いにまた驚かされました。父親を軽く見ていた自分の傲慢さと自分が息子に対して取っている行動の愚かさを知らされました。

妻に対して、長女に対して、長男に対して、

次男に対してと内観を進めていくうちに自分の愚かさがはつきりわかり、それと同時に今後の息子に対する展望も開けてきました。それから

私自身が今まで持っていた「こだわり」の本質が見えるようになってきました。私は自分がうまくいかない原因は、社会の不公平や不誠実にあると考え、それが解決されないことに怒りや恨みを抱いていました。さらに、その怒りや恨みは人に対して向けられたのではないので、良いことだとさえ思っていたのです。しかし、そうした怒りや恨みが積もってくると、どこかにはけ口を求めるものです。それが私の愚かさにあつたように思います。

内観を七日間受けさせていただき、感謝ということを学ばせていただきました。世の中の不公平や不誠実は、それに対する怒りや恨みでは何も解決せず、感謝によってこそ解決してゆくのだということがはつきり判ったのです。七日間にわたり、内観させていただき今後の生活の

様々な指針を得ることができ感謝で一杯であります。

リフォームは内観心の旅路

このようなご感想をお寄せいただいて、面接者冥利につきます。リフォームはきりがいいほど続きますが、これも内観と同じで、完了してほつとしないことが大切で、改善する場所を見つける心が必要です。まだ、当分暑い日が続きますので、二階の屋根のペイントは涼しくなるのを待つて作業するつもりです。

面接者も安心しないことが大切でして、以前、心に明かりが灯ったと喜んだ時期もありましたが、電球が古くなつて寿命が近づき、消えているところもあります。最近の省エネタイプに取り替えて明るく照らさないとけません。

いっお迎えがくるかは判りませんが、多少健康が回復に向かつております。生かされております間は、内観者さまともども歩み続けたいと願っております。

父と子の内観

蓮華院からの報告

父の内観感想文

内観の勉強という軽い気持ちで、今回参加させていただきました。初日の夜、お母さんにお世話様になったことから内観が始まりましたが、いざ考え始めますと、なかなか昔のことは思い出すことができません。特に小学校に入る前のこととなると、全く記憶がありませんでした。何か思い出さなくてはと思えば思うほど、何も出てきませんでした。

ところが、小学校の頃の友人や、注意を受けたことを考えておりますと、川で流され、母に助けていただいたことが急に頭に浮かんでまいりました。その後は、少しずつ思い出していき、

いつのまにか今の自分までできておりました。

母親の大きな愛に生かされ、育てられた自分を振り返った時、今の自分は子供に對しどうしているか考えさせられました。小さな頃はお金に不自由していたにもかかわらず、何不自由なく買っていただき、また、我慢が必要な時には、しっかりと我慢することも教えていただきました。

長男であるがゆえ、わがまま一杯に育てていただき、迷惑をおかけしたことがかりです。今は子供の前では強い父を演じておりますが、実際は毎日泣かされてばかりいた自分を思い出すと、何も言えません。借金にしてもそうですが、いまだに甘えようとしている自分を考えると、情けなさを感じます。

また、父親に対しては、全く遊んでいただいてないと思っておりました。ところが、内観をすすめていくうち、けがをしないようにと作っていたいただいたわらざうり、魚とりとその処理、命の尊さ、今の父親から想像できないことをた

くさん学ばせていただいたことがわかりました。

何をしてもし厳しく怒った顔をしたことのない父親、その心の中には、我慢に我慢をして生きてきた父親像を観ることができました。父親の内観では、育てるうえで必要だった費用の計算をいたしました、あの経済難だった家計から、よくあれだけの金額を出していただいたと感謝いたしております。何不自由なく育てていただいた中には、親がどれだけ辛抱し、我慢の生活の中で貯めた金銭か、今の私には想像もつきませんし、貯めることも不可能ではないかと、いまさらながら両親の偉大さを思うと涙がでます。

将来の夢をたくしながら育てていただいたにもかかわらず、卒業後は開放感から、見えない所での夜遊び、暴走行為、シンナー、色々なことをしました。見えない、知られていないと思っていたのは、自分だけでした。親は全てを見抜いていて、何も言わなかったのだと、今回の内観で知らされました。

結婚にしてもそうです。独身の時には気まま

に女性関係を楽しんでおりました。その間、親は心配していたんですね。忘れていた言葉の中に忠告や願いがこもっていたことを思い出させていただきました。一度のデートから結びついた結婚。私が今まで行ってまいりました悪業を、母親が自分の身を呈して、自分にそっくりな女性と結びつけたのではないかと思えるような女性とご縁をいただきました。頭が良く厳しい反面、道からそれないようにしっかりと守ってくれる女性です。そのことも理解できず、彼女の気持ちも汲み取ることができず、けんかばかりしてまいりました。私のことを守り育てていただいております妻を、母親と同じように、もしかすると不自由な身体にしたかもしれません。今回の内観で十分とはいかないかもしれませんが、妻の気持ちを理解しようとする努力は、身についたと思います。

母親、妻と、同じような一人の女性に愛され、

生かされている自分を忘れることなく、愛しつつ、日々の内観で、今回のこと、毎日誰かに迷惑をおかけしておりますことを、相手の気持ちになり、考えてまいりたいと思います。ありがとうございます。

合掌

子（中学生）の内観感想文

僕は初めて内観を受けました。初めに先生が、「母について調べてください」といわれた時に、意味がわからなくてずっと迷っていました。先生からもらった資料を何回も何回も読み、やっと意味がわかり、「内観でこんなことをするんだあ」と初めてわかりました。

考える所はせまくて、全然落ち着けなくて、一時間たって先生が、「母に対して調べたことを教えてください」と言われた時、正直言って迷いました。資料に書いてあるように自分が調べたことを答えたら、先生はうなずいてくれて、「次は誰に対して調べてくださいますか」と言いました。僕は、「小学校一年から小学校三年

までの母に対しての自分を調べたいと思います」と答えました。すると先生はまたうなずいて部屋を出て行きました。それからまた一時間位たったら、先生がきて、さつきと同じことを聞きました。僕はまた自分が調べたことを答えました。そしてまた、先生はうなずいて出て行きました。それからすぐお風呂に入り、お参りをしでご飯でした。初めてここで食べるご飯はサイコーでした。それからまた一時間位たったら先生が来て、さつきと同じことを聞きました。僕はまた自分が調べたことを答えました。そして、先生はまたうなずいて「九時になりましたので、おやすみください」と言って出ていきました。

次の日、朝五時半に起き、着替えてからお参りをしました。その後、ご飯でした。ご飯を食べ終えたあと、また内観し始めました。後は昨日と一緒の内容です。三日、四日、五日、六日、このような毎日を過ごしていました。

僕はこの内観を受けて、「もう、うそや盗みを絶対にしません」と父と母に誓いました。もし、自分がうそや盗みをしようになったら、この内観をなぜ受けに来たのかをよく考えたいと思いました。それと、あと一つ父と母に誓ったことがあります。それは、一日に一回以上お手伝いをするということです。今までは週に一回するかしないかだったので、今日からはお手伝いを毎日一回以上して、お父さんお母さんに喜んでもらえればいいなあと思いました。

次は、姉と弟に誓ったことです。姉に誓ったことは、これから先けんかをした時は、僕から先にあやまりに行くということと、これから先も姉にやさしく接していくことを誓いました。弟に誓ったことは、弟の物を借りる時は、許可を得てから借りるということ、遊びの面倒を見てやるということ、弟とした約束は必ず果たすということ、弟に誓いました。このことも守れなさそうになった時は、自分はなぜこの内観を受

けたのだろうと、よく考えたいと思いました。

次は祖父母に誓ったことです。祖父母に誓ったことは、会った時には毎日かかずにあいさつをすること、祖父母にもやさしく接していきたくて誓いました。

最後に自らに誓ったことは、うそをつかない、盗みをしない、人から物を借りないということ、自分を誓いました。自分は、これから家に帰ったら、さっそくこの誓ったことを実行しようと思います。この経験により、自分にいろんな自信が持てました。僕の内観の助けをしてくださった先生方、本当にありがとうございました。

彼は、この頃は弟に「ちゃんとせんといかんじゃないか」とか、「お父さんをもつと手伝え」とか、「お前も内観を受けろ」とか言うぐらいにしつかりしてきているそうです。お父さんも息子の成長がとても嬉しそうな様子が電話から伝わってきました。

◆特集―夏休みの集中内観から◆

二〇代の内観

山陽内観研修所

林 孝 次

この夏休みに山陽内観研修所で集中内観された二〇代の方々の感想をご紹介します。

■両親の深い思いに目覚める

S・T（大学事務職・男性二三歳）

内観を一週間させていただいて、今は頼みこんででも、親にご恩返しをさせていただきたいと強く思っています。

五日目に母について二度目の調べをし、改めて私が大学二年生の時に交通事故を起こしたことを思いだしました。私が事故を起こしたと知って、「あの子は無事なのだろうか、あの子が

誰かにケガを負わせたのではないだろうか」とおろおろ心配する母の姿が、まぶたに浮かんできました。私はあの事故の時、自分のことだけで頭がいっぱいでした。しかし母は、私の身を案じることで頭がいっぱいだったのです。そのことに思い至るや、母に対して、本当に申し訳なかったという気持ちと、ありがとうという気持ち

が自然にあふれてきました。そして六日目は父を内観していました。実を言くと、いままでの私は父に対して恐怖心を抱いていたのです。私は小学校高学年の頃から、しっかり勉強するようにと、父に何度も強く言われ、無理やり進学塾にも通わされました。勉強を怠けていると私をしかる父が怖くて、家の中ではいつもびくびくしていました。そして小学校のころから、中学受験を強いられました。しかし、ここでも「父はその時どんな気持ちで僕を勉強させていたんだろう」と思ってみると、父の別の顔が見えてきました。誰だって自分の

息子を喜んで叱る親はいません。嫌われるかもしれないし憎まれるかもしれないからです。でも父は、私の将来のことを思えばこそ、あのとき叱ってくださっていたのでした。そのように思えるようになると、不思議なことですが、父の怒った顔を思い出しても怖くなくなりました。

七日目は三度目の母の内観をしました。そのとき突然、今まで母を人間扱いせず、牛馬のごとくに扱っていた自分が見えてきました。こんな自分にも愛想をつかさどころか、ますます愛してくださった母が、どれだけ偉大であったのか、私は七日目にしてやっと気づくことができました。内観をするまでは、「自分はとても特別な存在だ」と思っていました。「こんなすごい自分を何故他の人たちは認めてくれないのか」とも思っていました。しかし今は、「よくぞ周りの人たちは、こんなろくでなしに愛想をつかさず、つき合ってくれていたな」と感謝したくなりました。もし内観にこなかったら、も

っと罪を重ねていただろうと思うとゾツとしな
いではいられません。

■ 自分自身がよみができる

I・M（看護師・女性二五歳）
一週間の内観を終え、今の気持ちはとても楽
であります。

内観を始めたころは、私は必死になって「内
観とはなにか」を考えていました。それがわか
らず、何度も先生に聞いてばかりでした。数日
後「嘘と盗み」について自分を調べている時の
ことでした。私は内に自分自身を知ろうともせ
ず、外側から求められている解答を探してい
るばかりの自分に気づいたのです。先生は私に、
求める答えなど何も強いてはいないのですから、
では私はいったい誰に何を求められていたのか。
フトそう思った時、私は内観の最中でも無意識
に自分のプライドや、必要とされたい気持ち、
愛されたい気持ちをかかっていた、ということ

を発見することができたのです。気づけば、私はプライドと劣等感と愛されたい気持ちのかたまりであり、とても愚かな人間となってしまうておりました。そして自分が愚かであると認め

内から笑いがこみあげてきました。その瞬間、なぜかとめどもなく嬉し涙が流れてきたのです。

たときから、さらに少しずつ内観を深めていくうちに、自分でも他人でもない、もうひとつの尊い存在が、私を守ってくださっているかのよう

■ 苦しい思いがあったからこそ

M・U（理学療法士・女性 二九歳）

うに感じ始めました。私は今まで生かさせていだいた中で、多くの方からとてもお返しができないほどの愛情をいただいてきました。私がして返したことは、まだ何もありません。今私は生涯かけて人の役に立てる自分になっていきたいと、心から感じています。私の恩師が以前、「人間、自分のことを笑えないといけないんだよ」と諭してくださいました。内観をするまで、私は自分のプライドにも気づかずにいきました。しかし幼少期から今日までを振り返り「私はプライドと、ただ愛されたいばかりの愚かな人間だった」と初めて自分のことを理解できたとき、

内観を通じて自分の中に大きなたくさんエゴを発見し、迷惑をかけてきたにもかかわらず、大きな愛で私を信じ守ってくれた存在があり、人間の愛情や調和の心というのは、そのようなエゴまでも打ち砕く力や、人を素直にさせ希望と幸福感で満たす力ともなり、その力とは自分の中にも必ずある、ということがわかりました。私は周りに対して、愛されていないというさみしき、粗末にされているという怒り、被害者なのだという憎しみの感情を抱いていました。

私がそんな自分自身に対して、愛情をかけず許せないものですから、周囲の恩恵にも気づかず、自分で自分をかわいそうな立場へと追い込んでいたのだと思います。そして人々へ感謝し、

その気持ちを持つる自分にも感謝することが、
本当の自分の在り方だと感じることができました。

エゴの強い自分であったから、内観に出合えた、みにくい過去があったから、今内観にくることができた。小さいころ苦しい思いをしたから、自分を許し、周りの方を許したい気持ちになれた。内観を通して本当にそう思えました。

■すべてを恵みとして

S・H（大学院生・女性 二五歳）

今回、二度目の内観をさせていただきました、自分では、予想だにしていなかったところから、これまた予想もせず貴重な宝を見いださせていただきました。前回初めて内観させていただきましたところは、大きな喜びがありました。今思い返しますとそのころは「自分の視野が良くなったのが快い」と自分で喜んでいるところにとどまっていたように感じます。今回の内観で

は、自分の理性の小賢しさをもいろいろと考えながら、ゆっくり歩をすすめました。前回の内観の踏み残しを埋めながら進まねばならなかったからです。そうすることによって、自分が、「仕方がなかった」とかつて納得した苦い体験は実は「恵み」であった、と気づかせていただき、その時はそのように在らざるを得なかったけれども、あれは戻りたくない場所だ、と深く納得いたしました。私は自分でも知らぬうちに、世界のすべてを善と悪という二元論でとらえており、自分自身にも他者にもそれをあてはめていたがゆえに、迷っていたのだと思います。苦境の渦中にある時は大変苦しいのですが、何事も恵みとなるまでは、それを他者のせいせず、自ら引き受けて行かねばとも思いました。今回は「善と悪は同じ根に実る果実である」ということに気づかせていただいただけではなく、無関心という悪意（この武器は、昔私の心を確かに守ってくれたのですが）でもって、心の中で

さまざまな方を殺し、また今も殺しつつある自分というものに気づかせていただきました。そのことに気づいていなかったということこそが、私の罪であり、長年、私の内面につき刺さっていたものだつたのだと思います。そのような罪を犯し続けてきた私であるにもかかわらず、いまかかわってくださっている方々やすべての事物は、私の罪を贖い続けてくださっているのです。今も生き、明日も生きようとしてくださっているすべての存在に感謝いたします。人間の心は不安定で、おそらくこれからまたさまざまな色を変えて、戸惑うこともあると思います。自らの罪を自覚し、恐れ、そしてその背後にあるものに対する自覚と、その先にあるものの実感が私を導いてくれると思います。今後は他の方々の一助ともなって日々歩んでゆきたいと思います。

第20回内観療法

ワークショップのご案内

日 時：11月1日(土)～11月2日(日)

11時30分(受付開始)

12時30分(開会)

会 場：活水女子大学(長崎市東山手町)

大会テーマ：回復する力

(～内観で生まれるところ)

内 容：講演・シンポジウム・体験発表など

主 催：日本内観学会

共 催：長崎内観のつどい

事務局：三和中央病院(塚崎稔・馬場博)

(TEL 095-898-7511)

心はどこに (第十一回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

浮気許して

七十才男性、元役場勤務。妻六五才は土産物店を経営。子どもは三人、県外で生活。一年前に回転性めまいで検査を受け、頭位眩暈症と診断される。めまいは良くなったが、その後から元気がなくなる。まぶたが自然に閉まって開けにくくなる。声も弱々しくなっている。ウオーキングしても妻についていけない。動きが鈍くボーッとして、テレビを観ても反応できない。脳に異常があるのかと脳外科でCT検査、MRI検査受けたが異常なし。神経内科でも診て貰ったが薬の治療は必要ないと言われる。結局、

内科からこれはうつだから心療内科に行きなさい、認知症も入っている、と言われて受診したと妻が説明。本人は、以前の様に元氣になりたい、どうしてこうなったのか知りたいと、能面様の顔貌で淡々と話をする。

「二十年前に弟の借金の保証人になって、五十才からは給料ボーナス、退職金も支払いに回してきた。妻が土産物店を経営しているので家は守れた。今は生活に余裕はある。でもその頃の打撃が今現れているのか。借金は妻の店を担保にして借り入れて返せた。なのにその頃浮気をしてしまった。そんな借金を負わせて、子ども達も成功しているのは妻のおかげだと思っているのに、謝ることが今まで出来なかった。ずっと心にあった。今日話してしまおうと思った」

長年の罪責感から突然の告白。

『長く苦しんで来たんですね』
妻「そんな昔のこと、気にしてないのに」

『そんな奥さんに助けられ、支えられてきたことを感謝していると言いたいんですね』

「はい、そうです。(泣き顔)」 嗚咽する。

妻「この人こそ家族のためにずっと頑張ってきたんですよ」 笑顔で夫をいたわる。

『やさしい奥さんで良かったですね』

「はい(泣き顔)」

『秘密にしていたことを話せて、これで一つ肩の荷が下りて楽になりますね』

「……………はい」 表情は硬いまま。

『顔の表情が硬いのと、動きが鈍いので、認知症とパーキンソン病が疑われたのですね』

妻「はい。でも内科でうつじやないかと」

『顔が左右違っていますが、顔面神経麻痺は』
妻「言われたことないです」

『そうですか。過去に、めまい、風邪症状、顔面麻痺などがあって体調不良が続いたのは、ウイルス感染とか、小さな脳梗塞があったのかも知れません。でも今は治っている。経過からす

ると進行性ではないと思います』

「そうですね(無表情)」

『自分では気づかないけど、めまいもふらつきもしけれども、いろいろ良くなってきている』

「……………」 硬い表情のまま。

『家族のために頑張りすぎて疲労が溜まって、小さな病気が幾つか重なったけど、でも辛い自己治癒も同時に起こっていて、専門の先生の手を煩わせる必要もなかった。今後は安心して、過去のことで悩まないでもいいですよ』

妻「真面目なんですよ」

『そうですね、真面目なんです。でも病気の回復には悪いので今後は大らかに』

「……………はい」 姿勢も硬い。

『仕事の方は?』

「今従業員に任せています。息子が跡継ぐのかどうか。定年まで頑張ろうか迷っています」

『息子さんが定年までって?』

「私が九十歳です」

『まだ頑張るのですか、後二十年は無理ですよ。ここまでで十分。後は子ども達が勝手にやる』

「元の身体に戻れば後しばらくはできる」

こちらの忠告には耳を貸さない。

『元の身体に戻ることをあんまり考えないで。今改善しないといけないのは肥満でしょう』

完璧に元通りを願わないで、今ある障害を受け入れて前進することが必要と説明。

妻「ウォーキング、グラントゴルフやってます」

「歩くのだけが私の仕事になっています」

『それはいい、やはり頑張り屋さん。お酒は？』

「一切しない」 胸を張る

『それもいいですね』

妻「だから甘い物で太る（笑顔）」

『運動してもやせない。やはり食事が大事』

奥さんのツッコミに合わせてつい忠告。

「残り物を食べんといけん。捨てるのはいけん」

忠告にむきになって言い訳する。

妻「肥満にしたのは私かも。好きな物をあげた

方がいいかなと、ごちそうを作って上げていた」
夫の氣を取りなすように助け船を出す。

『これまではそれで元氣だったから良いけど、これからは奥さんがダイエットを工夫して。体重が減ったら安心感で、治癒力も高まります』
奥さんへの忠告という形に切り替える。

妻「はい。それと便秘症でも悩んでいる」

『便秘対策はどうされていますか』

「もずく、黒砂糖を食べるようにしている」

『もずくはいいけど、なんで黒砂糖？』

「……………なめていると便が硬くなくなった」

『何都合のいいことを言ってる（笑顔）』

「……………（苦笑）」

『黒砂糖より便秘薬を使いましょう』

「でも癖にならないか心配で」

『薬は使っても大丈夫。溜め込まないで出した方が良い。吐き出したらスッキリしたでしょう』

「はい、スッキリしました（笑顔）」

『確実な方法で出すほうがいい。これから薬飲

んでもせいぜい二、三十年」

「ハッハッハッ、先生の話を聞いたら後三十年は生きられそう」 破顔一笑。

「元の身体に戻らなくても、今より元気になるために身体にいいことを積み重ねて下さい」

「はい。おかげで生きられそうです。元気になった。ありがとうございます。確かにもう治ってます」

脳梗塞、顔面神経麻痺、パーキンソン症候群、頭位眩暈症、高血圧、高脂血症などがあり、認知症、うつ病を疑われて紹介されて来ました。

硬い体の動きと、能面様顔貌から器質性脳疾患を真っ先に疑いました。ところが本人は、精神的な原因で起こっていると解釈していました。

その辺のずれが最初からあり、危うい流れになつてしまいました。昔の浮気にこだわって、罪悪感から妻に真剣に許しを乞うているのに、早急に罪悪感をリフレーミングして「奥さんへの感謝」としました。それがフィットしなかった

のは、硬い表情に表れていましたが、筋硬直のせいだと受け取りました。さらに、九十才まで家族のために仕事すると言うのを、頑張らないでゆつくりしなさいとアドバイス。脳の病氣と見立て、心の動きを見過ごしてしまいました。どんどん硬くなる。しかし、奥さんが上手に本人の良いところを出してくれるので、それを後追いしながら認めていくと、少しずつ元気になっていきました。奥さんに助けられました。

最後に、便秘薬の習慣性を恐れることに対して、習慣になったところで後二、三十年しか飲めないから大丈夫と言ったことがフィットしました。本人の目標は後二十年は元気で働きたいでしたから、大丈夫と太鼓判を押されたと感じて、ようやく「元気スイッチ」が入りました。実は、この方から満面の笑みと張りのある声が出るなんて想像もしませんでした。私を許して。今回もまぐれ当たりの診療でした。私におつき合いくださるクライアントには本当感謝です。

今ここに生きているという奇跡を いつも感じていたい

瞑想の森内観研究所

清水草露

最近瞑想の森内観研究所で内観された方のご感想の中から、ご了解を得て、掲載させていただきました。

■ I・K (二五歳) フリーター

私は非常に打たれ弱く、また何か言われることを恐れ、行動範囲を自ら狭めてしまう自分を改善したいが、母に対するもどかしさ・怒りで、身が焼けつきそうでした。暴力も言葉から肉体的なものになり、このままでは取り返しのつか

ないことになると思っていた時、カウンセリン
グの先生の勧めで、こちらに来ました。

内観をして、母と自分は別の人間なのだと気づきました。今までどこか一体のように感じ、自分が変わっても母がそのままだと怒りが沸いてきていたのですが、母を一人の人間として認められるように心が変わりました。

イメージで、自分を覆う殻が光で溶け、自分も光で丸くなっていく姿が見えました。そして、自分を苦しめ首を絞めるもう一人の自分の姿を見て、私はその手を外しました。

今までは、人から受けた仕打ち・してもらえなかったことを恨みとして、それを糧にして生きてきたのだと気がつきました。道理でしんどいわけです。これからは、自分の中にある泉から湧き出るエネルギーで、自分を充たし、生きていきます。

ご飯、非常に美味しかったです。味噌汁に深い母の愛を感じました。

自分で気づかなければ、どれだけ周りに素晴らしい景色が広がっていてもわからない。逆に、自分の声に耳を澄まし続けていれば、どんな境遇でも生きていけると思います。

「今ここに生きているという奇跡をいつも感じていたい」です。

■ K・A（二二歳）大学生

身近な人・家族・特に母に対して考え、その人についてあらためて振り返り、感謝しなければならぬのかと思います。少し憂鬱でした。なぜなら私は母のことがあまり好きではなく、あらためて感謝することなど何もない、と考えていたからです。また、私は自分に自信がなく、自分のことが嫌いでした。自己嫌悪に陥っている自分も嫌だったので、何とか消極的な考えを取り払いたいと思いました。

実際に内観をしてみて、母は私のことを嫌ってはいないこと、実は私は母が大好きだったこ

とに気づきました。すると、自分は自分を嫌う必要はないということがわかりました。母のことを考えるうちに、母との確執が取れ、自分への考え方も変わりました。

そして内観法は素晴らしいと感じました。それは、自分が抱えていた問題と関係のないことが解決すると自ずと問題も解決するということです。他人への見方が変わると、自分への見方も変わるのだなと感じました。

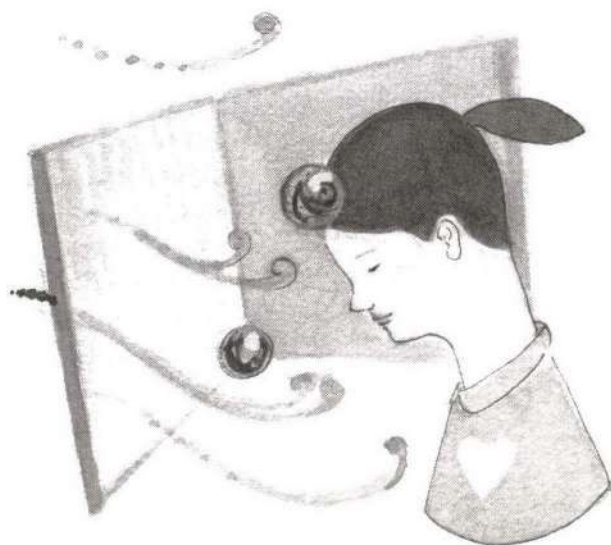
内観をする直前までは、「生きてても良いことないけど、まあ何となく過ごせばいいか」という考えでした。しかし、今は「私は生きていてもいいんだ」という喜びになりました。

私はいつも皆さんの援助の温かさに気づかず、自分を卑下ばかりしておりました。周りを見ずに、一人で抱え込んでいると思い込んでおりました。横を見ればすぐ近くに皆さんがいてくれました。ありがとうございました。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち (105)

I先生の長女は、「死ぬのが怖い」になったので、小学四年のとき、吉本伊信先生の元で集中内観をしました。「死ぬのが怖いになりましたか」というのは、内観の最終質問であります。それが、すでに「死ぬのが怖い」の状態で内観に来た子があったので、先生はたいそう喜んで面接をなさいました。弱音を吐くと、「死ぬのが怖いで来た人が、そういうことでどうしますか」と叱り、「今、死んだら地獄に行きますか、極楽に行きますか」と容赦ありませんでした。再び訪れることのない心境だから大切にされたのでしょうか。結果的には、同室の小学生三人が次々に帰って独りになり、内観継続の意欲が失せて、帰心矢のごとくなくなったので、転迷開悟が遠くなることは覚悟でI先生は三食を共にし、一週間を全うさせたことでした。娘は、内観で極楽に行けるようになった、と嬉しそうでした。

M紀は、「死ぬのが怖い」とは反対に、「死にたい」というの



です。「今が一番幸せだから死にます」「これ以上生きていても意味がありません」「生きていたって誰も喜ばないし」「夜になると飛び降りるところを捜しているのです」というのです。

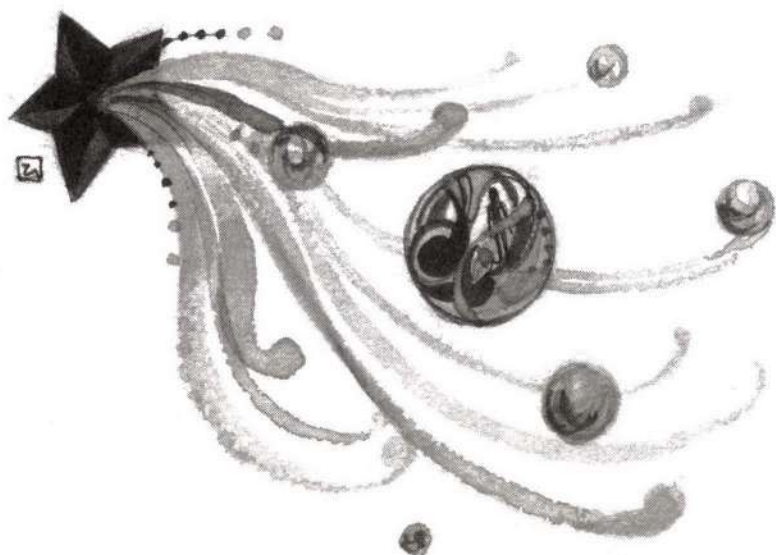
どうせ死ぬのに、やってみてもどうにもならないでしょう、というのを、とにかく内観をするところまで説得し、内観中は死なないという約束をとりつけました。

M紀がやや生きる気持ちになったのは、三日目でした。厳しい母親を恨んでいたのに、なぜかそこに優しさを感じて、内観中に号泣してしまいました。申し訳ない気持ちが湧きました。そののち父にも弟にも申し訳なく、亡くなった二人の祖母にも申し訳なくて、何度も泣きました。

そして感想に「生きているのではなくて、生かされていることに気づかせてもらいました」と書きしました。「死ぬのが怖い」人でも「死にたい」人でも内観は救います。

つまりは、とI先生は思います。内観は生きる力を湧出させるボーリングなのだ、と。

(筆者は元高校教師)



「心の教育」の具体的な活動として

— 学校教育における内観の意義 —

静岡県立高等学校 教頭 飯野 哲朗

私は、安田シマ先生の元で、先生が他界されるまでの五年間程、内観について学ばせていただきました。当時、安田先生の研修所には、中学生や高校生の生徒さんがみえていて、教師である私にとっては学ぶことの多いものでした。その後、私は、勤務している学校で、クラスや部活動の生徒たちとともに、内観について考えていきました。

学校教育における内観は、子どもたちがその年齢で直面する様々な課題を乗り越えるための「生きる力」を身につけるための、具体的な

「心の教育」になっているのです。

◆ 理性的な思考方法

教育の場面で内観が可能となるのは、内観の「理性的な思考方法」が大きく関係しています。内観は、嬉しいとか辛いなどという感情に直接アプローチするのではなく、過去に関係した人との出来事を具体的に思い出していく、理性的な思考活動となっています。これは、学校で日常的に行われている知的な思考活動である学習活動と類似した性質の活動であるのです。こうした「思考方法としての内観の特性」を意識すると、内観は学校において実施しやすい活動といえるのです。

◆ かかわりを通して自己を見つめる活動

また、内観で思い出そうとする内容（例えば、父親や友人などに対して自分がどんなことをしてきたか）が人とのかかわりに関することであるのも、教育の場面で内観を実施する利点といえます。つまり、学校教育の特徴は、クラスな

どの集団の中で、子どもたちをかかわりをもった存在として捉え、かかわりを通して子どもたちの成長を図ろうとする点にあります。ですから、かかわりを通して自らを見つめようとする内観の発想は、教育の活動の中に位置づけやすいものなのです。

◆思いやりや優しさを育てる活動

さらに、教育の活動として内観が可能となるのは、内観で得られる人間観や人生観にも関係しています。内観の活動を続けていくと、子どもたちは、過ちや欠点の多い不完全な自分を意識するようになり、そんな自分が他の人を苦しめたり悲しませたりしてきたことを「悔やみ恥じ入る気持ち」が芽生えてきます。同時に、こんな不完全な自分がかかわりを閉ざされることなく見捨てられていないことへの「感謝の気持ち」を持つようになります。

この、かかわりを閉ざされることなく見捨てられていないという自覚は、自分の生活や人生

が周囲の人たちによって支えられているという生活観や人生観を根付かせていきます。自分の生活や人生がそういうものならば、支えてくれる人たちに報いるように懸命に生活しよう、生きていこうという思いが、子どもたちの内面に育ってくるのです。それは子どもたちの「思いやり」や「優しさ」の情を高めることにつながっていきます。

◆心の教育の具体的な活動

実は、人格の完成を目指す学校教育のベースとして、この思いやりや優しさの育成を位置づけることが多く、学校における内観の活動は、「生きる力」を身につけるための「心の教育」の具体的な活動メニューとなっていくことができるのです。

(参考文献)

①『思いやりを育てる内観エクササイズ』2005

図書文化社 飯野哲朗編著

②『子どもが優しくなる秘けつ』2003

教育出版 石井光編著