

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

114

2009 MAR

特集・第20回内観療法ワークショップ



発行 自己発見の会

淡い花は

母の色をしている

弱さと悲しみがまじり合った

あたたかな

母の色をしている

(『愛、深き淵より』立風書房刊より)



星野 富弘 (1946 - )

詩画家・エッセイスト

## 内観とは

内観とは、身近な人々（母または母親代わりに育ててくれた人、父、配偶者など）に対する自分を見つめるために、①していただいたこと②してさしあげたこと③迷惑かけたこと、について、具体的な事実を過去から現在まで調べる方法です。

内観は新しい自己を発見し、人生をリフレックスする自己啓発の方法として役立っています。

さらに非行、不登校、夫婦の不和、うつ状態、アルコール依存など心のトラブルに対する心理療法としての価値が認められています。

現在、日本各地やヨーロッパに内観研修所が開かれ、一週間の研修の世話をしています。また一日内観や家庭、学校で行う記録内観などいろいろな形態の内観が開発され、内観法は新たな展開を見せています。

## ◆特集―第二十回内観療法ワークショップ◆

# ワークショップを開催して

第二十回内観療法ワークショップ実行委員長

塚 崎 稔 (三和中央病院)

平成二十年十一月一日・二日の両日、第二十回内観療法ワークショップが長崎市で開催されました。今回のワークショップは二十回目という記念すべき大会であり、私たち実行委員はその責任の重大さを痛感しておりました。長崎市では三年前より「長崎内観のつどい」が毎年開催されており、そのメンバーの方々と三和中央病院の職員が一体となり準備委員が結成されました。会場はオランダ坂を上りつめた丘に建つ活水女子大学でおこなわれました。会場からは大浦天主堂などのキリスト教関連遺産をはじめ、洋館や石畳に囲まれた異国情緒あふれる街並み

と長崎港を展望することができ、今大会の雰囲気盛り上げてくれました。

大会一日目は異理事長による開会挨拶の後、池上吉彦先生の基調講演「内観するということ」に続き、三木善彦先生の「内観療法入門」の講演がありました。会場の聴講者は内観について初めての方も多く、真剣にお話聞き入っていました。

シンポジウムでは内観に求める「かいふく」の力について各先生方のお話を企画いたしました。シンポジストの高口憲章先生（メンタルクリニック滴水苑院長）からは「身体の快復」と題し身体内観について、堀井茂男先生（慈圭病院院長）からは「心の回復」と題しうつ病と内観について、清水康弘先生（瞑想の森内観研修所所長）には「家族の会復」と題し家族内観について、最後は岡俊郎先生（カトリック鹿児島司教区神父）から「魂の恢復」について宗教的立場からお話いただきました。内観法によつ

てそれぞれの「かいふく」の力をお話しいただき、あらためて内観による全人的な「かいふく」の力を教えられました。

二日目はまず会場の活水女子大学構内にあるチャペルで礼拝がおこなわれました。一八七九年にアメリカの宣教師によって造られたというチャペルのなかにパイプオルガンの奏でる美しい音色が響き渡り、こころ安らかなひとときを過ごせました。続いて竹元隆洋先生（指宿竹元病院院長）による講演「内観療法の適応と効果」がありました。それから、招待講演では長崎にゆかりの深い作家・遠藤周作氏について、活水女子大学学長の奥野政元先生にご講演いただきました。隠れキリシタンの里を舞台にした小説『沈黙』を例にあげ、遠藤文学における「母なるもの」は、内観法における「母性」と通ずるものがあると感じました。今大会の開催地長崎は、潜伏キリシタンによって数百年にわたってキリスト教文化が独自に姿を変え、その信仰が

伝えられました。根底に流れる普遍的な宗教性は変わることなく継承されてきました。内観法もこれから時代にそった変法がおこなわれていくと思いますが、内観の普遍性が失われることなく次の世代に継承されていくことが大切ではないかと思いました。

最後に、連休にも関わらず講師を引き受けて下さいました先生方やワークシヨップの会場準備および懇親会の練習をしてこられた長崎内観のつどいの皆様にお礼申し上げます。懇親会でチャイナドレスに身を包んだ華麗な(?)女性たちはみな当院の看護師さんでした。不慣れな点はお詫び申し上げます。そして、いろんな出し物がチャンポンとなり、場を盛り上げていただき感謝いたします。



## ◆特集―第二十回内観療法ワークショップ◆

### 基調講演「内観するということ」を聴いて

三和中央病院ケースワーカー

宮 崎 梓

「皆さんお久しぶりです」その挨拶から池上先生

の講演は始まった。会場全員と知り合いなのかと私が驚く中、先生は前世で会っているなら

数百年ぶりの再会、ここに集まったのも何かの

縁があるからこそと話を続けた。「縁がある」

その言葉がその時の私にとって印象に残った。

私はワークショップ開催一週間前に、池上先生

が所長である多布施内観研修所で集中内観をし

たばかりであった。正直にいうと開催直前に池

上先生の元で内観するという縁がなければ、私

はワークショップに参加してなかったと思う。

そんな私がこのように感想を書くのは恐縮であ

るが、これも縁であるのだと考えさせられた。

講演は先生から醸し出される、包み込まれゆ

ったりとした空気の中、あつという間に過ぎた。

「内観というものは、知るものでなくするもの

だ」この言葉の意味そして大切さを改めて感じ

た。また、内観することによって病が癒える

のか、その疑問について、先生はいくつかの例

を通し考えを話して下さった。

一つ目は、かの有名なスイスの作家ヨハン

ナ・シュピリの『アルプスの少女ハイジ』を題

材に、クララが立つ感動シーンについて、クラ

ラが流した三回の涙が内観に通じているという

ことであった。誰かのお世話になっている、迷

惑をかけている、そんな自分でも人の役に立っ

ているのだと感動し、生かされているという思

いから、クララは立つことができたのではと話

された。

二つ目は、先生がある大学で内観について五

日間の集中講義をされた時のことであった。講

義内容はテープやビデオを使用しながら内観についての説明と、学生達を内観者・面接者を交互にできるようペアにさせ、一〇分区切りで、母、父：に対して「お世話になったこと・して返したこと・迷惑をかけたこと」を調べるという演習であったが、講義終了後、ある摂食障害を抱える女子学生が、あれほど買い込んでいた食べ物を買う気がしなくなり、治ったと先生に話されたのであった。

三つ目は、先生が聞かれたり、面接をされた方々の内観体験であった。身体に憑いていた悪霊が観音様に変わったという女性、反抗ばかりで手に負えなかったが、周囲が驚くほどに素直になった少女。自殺願望があったがその奥底で訴えていた思いに気づき、人を思う気持ちと生かされている幸福感が生まれ、精一杯生きようと思われた方々。

内観することで、自分史を問い直し、その中で生きる力が沸く。生きる力と幸福感が沸いた

ことで病が癒えたのではと先生は話された。教えられるのでも説教されるのでもなく、自発的に生まれ、心が変化したことで身体にも変化がみられたのではと。

私も内観するまでは、自分は生かされているというよりも生きていくという思いだった。当たり前前のことが実は尊いものなのだと気づき思いやる、その気持ちを持ち続けるのがどんなに大変なことなのかと感じた。私は、今、福祉職として病院に勤めている。病気や障害を抱えている方々に関わりながら、相手がどんな希望を持つておられるのか、どんな人生を送りたいのか、それを私はどうサポートしていけるのかを考える中、相手の立場に立つて思いやるという最も大事なことを置き去りにしていることに気づかされた。先生が言われる「我なし」というところまではまだまだなれず、自己中心な思いが強いのだと思うが、内観し掘り深めながら、忘れないようにしていきたい。今回の講演を聞

いて、ただ内観することだけではなく、内観することから生きる力が沸き、癒される心身があることに気づく大事さを知った。病気だから治療を、病気だから仕方ないと思ってしまうって自分のいるのではと改めて気づかされた。今回学んだことをいかして、相手の力に気づき、また、相手がそれに気づくことを大事にできる支援者になりたいと思う。

最後に、貴重な講演を聴かせていただいた池上先生に心より感謝申し上げます。また、今回のワークショップは当院の院長を始め多くの諸先輩方が実行委員として準備・運営に懸命に動かされた。その横で、ただ座っているだけで会に参加させていただいたことに深く感謝すると共に、お疲れ様でしたの言葉を添えさせていただきます。ありがとうございます。



## ◆特集―第二十回内観療法ワークショップ◆

### 教育講演「内観療法入門」を聴いて

三和中央病院ケースワーカー

下 釜 奈 美

マジックから始まった三木先生のお話は、先生が醸し出されているお人柄と相まって、最後まですっかりひきつけられました。

#### 一、新聞記事

最初は、朝日新聞の「天声人語」、「古い枠組みが壊れた現在、未来に備えて、世界中が、「内観」の季節を迎えている」を紹介されました。混沌とした今、自分の足元の大切な人たちとの関係を見つめ直し、相手の立場に立つて考えることが求められていると思いました。

#### 二、内観への招待

ビデオを見ながら、内観実習の導入として、

母親にしてもらったこと、母親にして返したこと、迷惑をかけたことについて、先生の声に従いながら、例に応じて自分の場合どうだったかを連想してみるようになりました。

深呼吸を三回、小学校一年生の自分へ過去の旅に出発です。先生のやわらかい声が具体的な言葉で導入してくださり、おぼろげながらも私が入学した小学校へ何とかがたどり着くことができました。校庭にはウサギ小屋がありました。家の近くには電車の踏切がありました。田んぼで蛙が鳴いていたり、当時は福岡市内もゆつたりとしてのどかでした。母はエプロンをして台所に立ち食事の準備をしてくれました。朝「いつてらっしゃい」と手を振り見送ってくれ、帰ってきたら、「おかえり」と出迎えてくれました。母にして返したことや迷惑をかけたことは、なかなか思いつきませんでした。



### 三、謝罪文

四〇歳代の男性が内観終了後に自分の妻に宛てた謝罪文を朗読されたテープを聞きました。奥さんの立場に立つて感じ考えた一つ一つの言葉に嘘がなく、説得力がありました。子供さん方をビデオやDVDなど他にかえがたい宝物だと気づかれていたことが印象に残ります。「妻には大変お世話になって」というように抽象的ではなく、一つ一つ具体的に調べることが大切だとわかりました。

### 四、事例・摂食障害の女子大生

人生は暗く、さみしいものという考えがいつの間にか植えつけられていたが、内観により払拭されました。病気になったのは母親のせい、と批判していたが、内観後は母親に感謝の気持ちでいっぱいになった。心の穴、空虚さを感じなくなり、自分で宗教を選ぶなど自立し、五ヵ月後に復学。

### ・下痢に苦しんだ会社員

高校生の時にクロン病を患ってから長い間苦しんでいました。内観に取り組むうちに、手術のときに看病してくれた母の姿が浮かんできました。自分一人だけ苦しんでいると思っていました。自分以上に父や母が苦しんでいたことに気がつきました。下痢によって人生に絶望し、結婚も仕事もできないと思っていたが、内観終了後受験勉強をして医学部に入り直し、結婚、子供にも恵まれました。一〇数年後大学院で勤務している。

時間は誰にも止められません。「今」が「過去」となって次々と積み重なっていきます。特に親との関係の中で、こだわっている「過去」、目を背けている「過去」、肝心なことなのに忘れ去っている「過去」、自分自身が色眼鏡をかけて自分の「過去」を見ていることに気づいていても、自力で外すことは難しいと感じます。先生のマジックのように、内観はその色眼鏡を外す「マジック」のような印象を持ちました。

## ◆特集―第二十回内観療法ワークショップ◆

シンポジウム

### 「内観による回復とは」印象記

三和中央病院看護師

山川 佳子・岩永 賢子

今回のワークショップでは「回復する力 内観で生まれるところ」を大会テーマに掲げました。私たちが内観に求めるものは、身体や心に対する病の治療的側面、自分と社会のつながりの再確認、自分自身のありようの再点検、生きる意味や霊的な生き方の模索など、さまざまですが、それをいろいろな角度からお話しいただけるよう企画致しました。

「身体の快復」「心の回復」「家族の回復」「魂の回復」と、かい復“の文字は異なりますが、すべて「回復する力」に通ずるものではないか

と思います。

シンポジウムは真栄城輝明先生（大和内観研修所）、笹野友寿先生（川崎医療福祉大学）の司会で四名の各先生方のご紹介をいただきながらスタートいたしました。

#### 「身体の快復」

まずお一人目の高口憲章先生から身体内観についてお話がありました。身体の内観＝身体内観とは、自分の体を内観して、感謝と安心を手に入れることであり、宇宙にまで心を拡げて最後には妙好人の境地へと至ることです。どんないいことがあるのでしょうか……たとえ体に故障や病気があっても、なおさら自分の体がいじらしく、いとおしくなってきました。自分の体や内臓が恐怖の対象になっている人達に対して、身体内観をしていただきます。大事な点は、「礼儀作法をわきまえて、感謝の気持ちをきちんと伝える」ことです。目が覚めたら、朝の床の中

で体に触れながら「昨日は一日ご苦労様でした。今日もよろしく願います」と念じ、手を合わせるのもよいでしょう……と具体的な作法をお話しいただきました。また、自分の体と内観的なつき合い方として、徹底した「得点主義の身体内観」の構築を目指し、感謝をテコに減点主義者を捨て、森田療法的な生きる構えを加えることの大事さも教えていただきました。

親や先祖への内観的な感謝を拡大して、地球の生命の歴史のすべてに、宇宙の開闢以来の物質の営みにまで「ありがたい」という想いを拡げたいと、お話は宇宙規模まで発展致しました。森羅万象に感謝する……という言葉は幾度となく先生方の講義で耳にはしていましたが、天地創造の時代にまで、思いを馳せるとは想像にも及ばなかったことでした。最後は、あこがれの妙好人の境地に近づき、「妙好人もどき」のライフスタイルを心がけてみましょう！という言葉で締めくくっていただきました。高口先生の

症例のひとつですが、快いエッセンスとなり、私の心に響いたことは言うまでもありません。

### 「心の回復」

次にお二人目の堀井茂男先生は、うつと内観のつながりをお話しして下さいました。先生の信念は「焦らず」「慌てず」「諦めず」「あるがまま」「ありがとう」と五つの「あ」で患者さんを支えていくことだそうです。「うつと内観」について、抑うつの時代を乗り越えるために、働き盛りの人の「うつ」と「自殺」の関係を、自殺者の推移、原因、動機別割合、背景などを過去のデータを基に詳しく解説してくださいました。

続いて、うつ病の内観療法  
の報告があり、遷延性うつ病  
に対してはかなり有効であつ  
たことの症例が示されました。



長期間うつ病で改善がなかった患者さんが、順調に内観が進んだことで眠剤屯用が不要となり、五日目の「嘘と盗み」で想像以上に発展し、その後の作業療法やレクに参加する中で、自分の気持ちを表現できるようになり、治療がスムーズにいったそうです。

### 「家族の会復」

清水康弘先生は瞑想の森内観研修所所長というお立場からいろいろな事例のお話を進められていかれました。そのなかで特に印象に残ったことは、今大会の開催される一週間前に集中内観を終えられた母親と息子さんの座談会のテープを聴かせていただいた事例でした。母親は白血病、息子はギャンブル依存症、父親はアルコール依存症という一家の事例でした。母親は身体的にも精神的にも楽になったと話され、体調の好転を嬉しそうに語り、息子さんも自分の愚かさをしみじみと語り、一方で多くの愛を感じ

ておられました。そして、涙ながらに今すぐ皆のところへいき、ありがとうと言って抱きしめたいとおっしゃっていました。

このお話を通して私も子を持つ母として考えましたことは、親が子に相手のことを強く思うあまり、まるでその思いは、一本の糸が玉になるように絡み合い、膨れ上がり、それはついに「我欲」という塊となってしまうということです。子が半ば強制的に内観を受けても、その糸は一度は隙間ができ、解かれかけても、その一方の糸の端から、また塊を作ってしまう。親と子がそれぞれの糸の端から内観により我欲を打ち消すことができたとき、また、打ち消そうとする親の（子の）姿を観た時、その糸は本当の一本の糸に戻るのではないか、それが家族の会復なのではないかと感じました。

### 「魂の恢復」

岡俊郎先生はカトリック鹿児島司教区神父と

いうお立場から、命とは？魂とは？生きるとは？といろいろと考えさせられるお話を漢字一文字一文字を挙げられ、その漢字の意味や部首や作りがどういふ成り立ちからきているのかを先生の穏やかな語り口で丁寧の説明されました。

そして、内観とは「内を観る」と書き、「魂を観る」ということであり、生きる道として互いを助け合い、許すことと先生は結びました。

岡先生のお話を聴いて私は「漢字」という私たちが日々生活の中で使っているものから内観を今一度考えてみませんか？と投げかけられているような気がいたしました。それは私にとって新鮮な考え方をもたらしてくださったと思います。看護に携わる私たちにとっては、興味深く、またとても参考になるお話でした。ワークショップ二日間を通し、ご協力いただいた講師、座長の先生方をはじめ、ご参加いただいたすべての皆様に心より感謝申しあげます。

ありがとうございました。



高口憲章先生



堀井茂男先生



清水康弘先生



岡 俊郎先生

## ◆特集―第二十回内観療法ワークショップ◆

# 特別講演「内観療法の適応と効果」

長崎内観のつどい

村 上 智 之（長崎市）

竹元先生の講演のタイトルは「内観療法の適応と効果について」。「心とは」から始まり、内観の目的まで具体的に分析し、説明されています。

現代社会において、心の病から起こるさまざまな問題が提起されており、竹元先生は内観療法の特性を説明される前に「心とは何か」ということに触れられています。心とは医学的に間脳（自律神経）、古皮質（本能、先天的原始的欲求）、新皮質（後天的社会的欲求）から形成され、これらの欲求から行動につながる。現代社会においては、身体的、精神的な欲求不

満（ストレス）状態や不適応行動になりやすい環境にあり障害が出てくると説明されています。内観のターゲットでもある人間関係、特に家族の問題（愛情欠乏、支配、緊張感）からくる個人的背景を見つめて、自己治療（内観療法）をして改善していくことにより、これからの人生をよりよく生きていくことを話され、私は人生の道しるべを示されたような気がいたしました。

内観療法の特性は、

①治療終結までにわずか一週間で成果が認められる

②治療構造が単純化、定形化している

③症状や問題行動に焦点をあてず、過去の全人的、全人生の体験を想起させる。過去の対人関係や生き方を客観的に自己を調べることによって、自己の関わる価値観や人生観や行動などの認知修正が可能になること

と述べられていますが、特に③の症状や問題行動に焦点を当てないということが内観療法の特

徴ではないでしょうか。

治療効果については、真実の愛情発見、つまり多くの愛情を注いでもらったことに気づき、精神浄化（清々しさ）と素直になり感謝する、そして責任の自覚をすることで全人的自己発見をし、よりよく生きるエネルギーを持つと説いておられます。内観は内（心）を観ると言う言葉を聴いて、私はある詩を思い出しました。

たくさんのモノを 手に入れても

どこか 満足できない人がいる

何かが 欠けているという 不安

それは 外にはないものなのに

それは 内側にあった

自分の 内側

自分自身の 存在

自分自身への 愛

それに 気づいたら

不安が スーと なくなつて

欠けているところが 満たされた

自分を 愛することで

深く 静かに 満たされる

真の安らぎが そこにあった

内観とは、全てを受け入れて自分自身を発見することで、今までの人生において、多くの人に支えられ、愛情をいただいてきたことに気づくことだと思えます。これから起こるどのような体験も全て自分を知るために必要なことだと思いつつ、これからは日々心を観ることを忘れずに、私自身より良き人生を送りたいと思えます。竹元先生の具体的に分析された話を聴き、自分のことを当てはめることで、もっと深くみつめることができるような気がします。



## ◆特集―第二十回内観療法ワークショップ◆

招待講演

### 「遠藤周作と長崎」遠藤文学 その母なるもの

三和中央病院ケースワーカー

山 口 若 子

内観療法ワークショップの開催地、長崎の活水女子大学学長である奥野政元先生より、長崎と関わりの深い遠藤周作氏の思想や文学の中に見られる「母なるもの」について講演をしていただいた。

遠藤氏は、生前から「自分の墓を長崎に建てたい」と話していたほど長崎への想いが強く、生前は何度も長崎の地を訪れ、長崎を舞台として数多くの代表作を残している。このことは、キリスト教弾圧の歴史、そして原爆という長崎の「受難」と、自分の幼少時の両親の離婚、そ

の後の洗礼に至る自身の「受難」を重ね合わせているところに大きく起因している。遠藤氏は若い頃から健康を害し、長い闘病生活の中で何度も死の淵に立ち、その度に神の愛について考えるようになる。そうした体験から、遠藤氏は自分自身が感じる宗教観、日本人がとらえる神というものについて、西洋思想的な、権威的、父性的な神とは異なる、死の淵にあっても側についてそっと手を握ってくれる、また傍らにずっと寄り添ってくれる同伴者、すべてを許し受け入れてくれる母なるものとして表現している。また、自分と母なるものを、隠れキリシタンと聖母マリアとの関係に投影し、隠れキリシタンの裏切りの想いと、自分の両親の離婚時、どちらを取るかという選択で感じた親への裏切り、後ろめたいという感情を説明している。母と自分との関係を、自分から断ち切ってしまった断絶の距離感、永遠に結びつかないものとして存在そのものの分裂があるとし、その自分と母と

の關係を、イエスとユダに置き換えて、それを「罪」と自覚し、「受難」の始まりと解く。つまり、「罪」があるということが人間にとつて救いの根拠となり、罪を自覚しない人に救いはない。自分自身をすっかりコントロールして生きていける人、自分は一切罪を犯してないとはつきりといえる人は、神も仏も必要ない。本当に神様が必要なのは、自分の罪につまづいてどうしていいかわからないと、罪の深さに苦しむ人である。そしてその罪深さが、神との結びつきの強さの証しとなる。

このような遠藤氏の信仰のとらえ方は、代表作の『沈黙』の中でも随所に表現されている。もともと遠藤氏がつけた題名は『日向の匂い』という象徴的なものであった。よつて、神に問いかけて答えを探し、その時神は何も答えてくれなかつた、という解釈がなされることの多い「沈黙」ではなく、遠藤氏のいう「神の沈黙」とは、神の意思と神の善意が漲ぎつてゐる状態

のことであり、神が沈黙してゐた、ということでは、そこに神の愛がこの世に満ち溢れてゐる、充滿してゐる、ということであつた。つまり、「日向の匂い」とは、「神の恵みの匂い」のことであり、罪を犯しても神の慈愛からは逃れられない、罪を犯してしまつたことによつて、神と出会うこととなる逆説的心理が明かされてゐる。本当の信仰の救い、恵みというものは、あるがままの自分をしっかりと受け入れ、今の自分の状態を自覚し、罪を認めてはじめてそのことに氣づくものである。そこで初めて、今のままその状態でいいのだという、万人に注がれる太陽の恵み、神の恵み、日向の、母なるもの存在を知ることとなる。

このように、奥野先生は、複雑に絡まる歴史や地理的条件、また異文化や宗教的背景をふまえた土地である長崎と、遠藤氏の文学の根底に流れる神への信仰、母なるものを重ね合わせ、内観という直接的な言葉を使わずに、内観の根

底となる罪の存在、母なるもの、その視点など、共通する多くのエッセンスについて話していただいた。以前に別の講演で奥野先生の話を書いた今大会長である塚崎院長が、奥野先生が話された後すぐに今回の内観療法ワークショップでの講演を依頼したという経緯を思い出し、その気持ちがよく理解でき、共感をおぼえた。

全国の方を、そして内観を知らない一般の方々をお招きした今回の内観療法ワークショップで、内観にも通じる母なる視点を、長崎にゆかりの深い遠藤文学においてわかりやすく楽しく読み解いて話してくださり、参加された皆さんへのすばらしい贈り物となった。また、長崎に暮らす自分も、あらためて今の自分の立つ位置を見つめ直すきっかけとなり、帰路につく際も、先生の話された「神の沈黙」の解釈を思い出しながら、ふと立ちどまり、降りそそぐあたかな秋の日差しを感じていた。



## 体験発表印象記 1

瞑想の森内観研修所

清 水 康 弘

### 「一瞬に生きる」

小久保裕紀選手は、長身でガッチリした体軀で、白銀のジャケットに白のパンツという出で立ちで颯爽と壇上に現れました。

普段からメンタル面を重視しており、オフの二カ月間をどう過ごすか、自分を見つめ直せないかとメンタルトレーナーの先生に相談したところ、それなら内観が一番と言われ、瞑想の森内観研修所を紹介されて、二〇〇二年の十二月に集中内観に臨んだそうです。

いざ始めると、体を動かすのが常だったため、

屏風の中の半畳の空間に慣れるのに三日位かかり、五日目六日目位になってようやく集中して座れるようになった。元々母親には感謝の気持ちは強かったので、親への内観は抵抗なく進んだのだが、妻への内観になると、事実だけを見ていくのが内観なのに、事実を見ているにもかかわらず、「でもあいつ、こんなこと言いやがったしなあ」というのがついてきてしまう。それを無理矢理自分で思い込ませて感謝しようとした部分があり、折角栃木まで来たのだから効果を上げて帰りたいという思いで、事実を見るその事実には自分の偽善みたくない部分を上乘せしていたんだと気づいたのは、二度目の集中内観のときだった等、内観でのご苦勞を話されました。

内観の良さについて、彼はこう言います。

「面接に来てくださるのですが、そこで『あしなさい、こうしなさい』と一切言われないことだと思います。只々自分の調べたことを聴いていただくだけで自分の中で気づきが出ると

いうのは、指導されてのものじゃなくて、自分で気づいたものです。今の時代は、いろんなことに教えられ慣れていて、僕らの世界もそうですが、コーチに教えてもらおうとか、『こう打て、こう投げろ』ばかりが先走って、自分で考えて、自分から気づきが出てくるというのは少ないかな。右も左もわからない内観をする中で、自分で気づけたというのが大きな財産だったと思います」

二〇〇六年の十二月には、二度目の集中内観を断食をしながら行いました。

「ハッキリ言って二回目は比べものにならないかった（ほど深かった）です」と言うほど、二度目の集中内観で得られたものは大きかったです。

「あきらかに一回目と違ったのは、自分がそのときの感情がどうであったかは抜きにして、ただただ『してもらったこと・して返したこと・迷惑をかけたこと』という事実だけを見る

ことができたことです。集中内観を二回経験したおかげで、あそこ（研修所）は懺悔をしに行くところだと二回目の途中でわかったんですけど、俺ってなんて汚い人間だと自分を懺悔して、面接者にそれを全部話すという行為はなかなかキツイもんです。自分の非を認めながら懺悔するのは辛いし、俺は悪くないと思っっている部分もありながらの、それが取れてきたのが二回目の集中内観の後半でした。そのときは、一日中ボロボロ泣いていました。その経験は今生きています。人の身になって、自分はそんなに偉くないぞ、一人じゃ何もできないぞという自分への戒め、謙虚さを求めていくうえで、非常にプラスになったと思っっています」そして、小久保選手は二度の集中内観を体験する中で、柳田鶴声先生の「この一瞬に生きる」という言葉がすごく心に響いたと言います。

「野球の世界は、その日で数字が出るし、一年の数字も出るし、数字で評価されてしまうん

です。反省もするし後悔もするが、後に残った  
ら次の打席で負けなんです。次の打席では、ま  
たゼロでスタートしなければならぬのに、嫌  
なやられ方をしているとマイナスから始まって  
しまつて勝ち目がなくなる。やる前から『ここ  
で打てなかつたらどうしよう』と考えるんじや  
なく、今この打席のこの一球をどうするかとい  
う準備を全身全霊をかけたとき、その結果が悪  
くても良い、それでも自分に嘘をついてない、  
という思いに立てるようになったので、『この  
一瞬に生きる』という言葉を座右の銘にさせて  
もらっています」

将来的には、選手  
たちに内観の橋渡し  
をしていきたいとい  
う小久保選手。吉本  
伊信先生の願いがま  
た一つここに結実し  
ている。



## ◆特集―第二十回内観療法ワークショップ◆ 体験発表印象記 2

長崎内観のつどい

中 瀬 昭 隆 (大村市)

受付にやって来たのは卒業後四〇数年ぶりに  
会う級友小村君。全くの偶然であり、聞くと先  
生も私が内観をさせていたのだと同じ佐賀多布  
施内観研修所の池上先生。「大村」の「小村」  
ですと、私共の地元、自分の名前を引つけた  
軽妙な挨拶から始まった体験発表によれば、今  
も現役の仕事で全国を飛び回っており、その時  
泊まったホテルのパンフレットで内観を知った  
という。また、今までは自分はストレスとは縁  
がなく、逆にストレスを与える方と想っていた  
が、介護保険の納入通知書が送られてきたこと  
で、もうそんな歳になったか、少しはゆっくり

し、今までの考えを見つめ直すいい機会だと思  
い始めていた時に、新聞の天声人語の記事で、  
又「内観」に出合った。インターネットで調べ、  
長崎の三和中央病院でやっているとこのことで連絡  
を取ったが電話が通じず、それではと次にかけ  
たのが多布施内観研修所。電話でいろいろ尋ね  
ると一週間は携帯電話も使えず、家族を含め誰  
とも急用以外は連絡できないとのこと。しかし、  
まだ現役で仕事をしており一週間も連絡できな  
ければ困ると言ったところ、「それができるよ  
うになったら又ご連絡ください」と言われてし  
まった。それならば仕方ないと覚悟を決め内観  
を受けた。始めはよくわからず「お父さんにし  
ていただいたことは？」と聞かれ、「何もあり  
ません」と答えたら、「任んでた家は誰のもの  
ですか？」「父の家です」「今までお父さんの家  
に住まわせていただいていたのではありません  
か？」と言う言葉がきっかけとなり「ぐらっ」  
ときて、それから次々に出てどんどん進んだ。

初め携帯電話には相当着信が溜まり、自分がい  
なければ、仕事にも支障があるのではないかと  
思っていたが、着信もなく、仕事も今までと何  
一つ変わった様子は見られなかった。今まで如  
何に自分を中心と考えてきたかを思い知らされ  
る。今までの人生を顧み、内観をこれからの人  
生に生かしていけたらと願う、とのことだった。  
内観をするにあたって何か差し迫った理由が  
ある場合は藁をも縋りたい思いで、何が何でも  
という気持ちがあり、内観への導入もそれなり  
にうまくいくと思うが、別に差し当たって何も  
ないが、自分の人生を顧みたいという、本来い  
ちばん望ましい形での内観をする人に対しての、  
内観への導き方はなかなか難しいと思う。また  
面接者の役割が問われるような気がする。小村  
君も「あなたの任んでた家は誰のものですか？」  
という問いかけがきっかけで、内観に入れたと  
言うことだし、導き方がいかに大事かを改めて  
思う。

人生最大の命題は「己を知ること」とされるが、内観はまさにそのことだと思う。新聞に心療内科の海原医師の記事があったが、多人種国家であるアメリカでは、常に肌の色も違い、体型も違い、着ているモノの傾向も違うと言う環境の中で、自分と他者がはつきり違い人それぞれであることを認識しながら毎日を送っている。その点日本では、お互いが余り違和感がなくて過ごしてるせいとか、相手は自分と同じに考えるものと思ってしまう、知らぬ間に自分の脚本を相手に押しつけてしまい、「わかってくれて当たり前。なのに思うようにならない」ことがストレスの原因になっている。相手は自分とは違って当然という認識がこうしたストレスを軽くできるかもであった。

これも内観に通じるものを感じるし、最近爆発的に売れているという「人生を変える幸せの法則」を読むと、「幸せは『感謝』から始まる」「感謝することは、幸せに気づくこと」「本当の

感謝とは恩を返すこと」「幸せになれるのは、自分だけの幸せを考えるから」とあったが、捉え方は違ってこれも同じではないか。しかし、そういうことに気づく画期的な方法は内観が一番だろうと思う。人にとって大きな課題を解決するには先ず集中内観がいちばん良い方法であろうと思う。そして、今こそ出番が求められると思う。自ら、求めて、内観に取り組んだ小村君に心より敬意を表したい。



## ◆特集―第二十回内観療法ワークショップ◆

### あとがき

第二十回内観療法ワークショップ事務局

馬場博

この度、内観療法ワークショップを長崎でお引き受けすることになり、今から二十五年前のことを思い出しました。指宿竹元病院で私が内観と出合った当時のことです。このすばらしい内観を長崎の地で広めるにはどうすればよいか？ということを目指しながら長崎までの車中で考えていたのです。竹元隆洋先生、三木善彦先生に指導を受けながら看護師という立場で、まずは病院の中でアルコール依存症の治療法として内観療法をはじめました。

当時は患者さんだけではなく周囲の援助者の冷やかな見方もありましたが、がむしゃらに

アルコール依存症の患者さんに内観療法を勧めてきました。平成元年に真栄城先生が開催された第一回内観療法ワークショップに参加させていただいた時、シンポジウムでこのことをお話ししたことが今でも思い出に残っております。その時から、「いつの日か長崎でこんな大会を開催することができればなあ」という気持ちを抱いておりました。それから二〇年後の今回、長年の望みであった長崎での内観療法ワークショップを開催することができたのも、当院のスタッフだけではなく、九州内観懇話会で知りあった内観者の方々、長崎内観のつどいの方々との出会いがあったからだと思います。

今回の内観療法ワークショップでは大会テーマとして「恢復する力」と掲げ、日本内観学会顧問の竹元隆洋・三木善彦両先生の講演を初め、九州内観懇話会会長の池上吉彦先生の講演、シンポジウムでは「身体の恢復」・「心の回復」・「家族の回復」・「魂の恢復」と、それぞれの

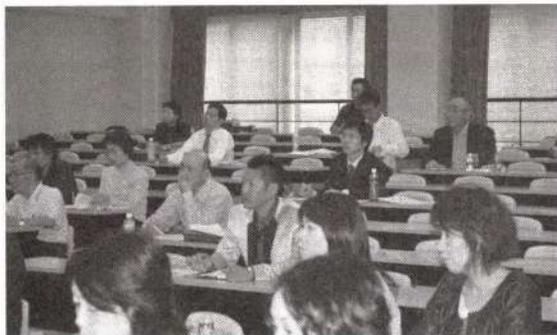
立場から先生方より発表していただきフロアとの活発な質疑応答がありました。

体験発表は、ユーモアを交え笑いを誘いながら集中内観の体験談や、今回のサブライズゲストでありました福岡ソフトバンクホークスの小久保裕紀選手の瞑想の森内観研修所での二回の集中内観体験談は聴取者を引きつけておりました。また、懇親会では長崎特有の出し物である龍踊りをスタッフ一同で披露いたしました。僅かな練習時間ではありましたが、会場の方々から「もってこい」のアンコールの掛け声をいただき、スタッフの熱意は伝わったのではないかと満足しております。

今回は全国よりたくさんの方々に参加していただきましてまことにありがとうございます。ワークシヨップでの反省点は多々ありましたが、今回の反省を次の日本内観学会大会に備えて準備してまいりたいと思います。

ありがとうございました。







すると、そこには、当時気がつかなかった大切なことが書かれてあったのです。

無人島生活以前には、「神について考えたこともなく、父から授けられた立派な教えもすっかり忘れ、かたくなで、分別がなく、自分の生き方を反省したことは一度もなかった」というクルーソーが日記をつけるようになっていました。無人島なので話し相手はいませんが、しかし、自分がいたことに気づいたのです。

そこで、自分との対話をはじめたのです。

「今までなにげなしにさんざん見てきたこの大地と海とは、いったい何だろう？ どうして作られたのだろう？」という素朴な疑問を皮切りに、「このわたしとは、いったい何者だろう？」

「わたしだけでなく、この世に生きているあらゆる人間や動物は、いったい何のために存在しているのだろう？」という疑問に続いて「きっと、何かよくわからないが、不思議な力が働いて、この大地と海と空を作り、人間もその力

によって生み出されたに違いない。だが、その力を備えているのはいったい何者だろう？」という大きな疑問に導かれていきました。

彼は島の生活に疲れ、何もやる気になれずぶさぎ込んでしまったことがあります。

そこで、オウムを捕まえてきて話し相手としました。また、野生の山羊を囲いの中で飼い、その山羊にも話しかけました。釣ってきた魚や住居にした木にも語りかけました。対話を通して、彼は自分の境遇を簿記の借り方と貸し方にならって『良い点と悪い点』に分けて日記に書き出すことを思いつきます。まるで内観です。それを続けているうちに、気持ちが悪くなりました。

「このように書き記してみると、これほど惨めなものはないと思われる境遇の中にも、感謝すべきことが、何かあるということが、証明されたことになる。このことを、今後いつまでも、世の人々に対する教訓としたいものだ」

まるで吉本伊信を彷彿とさせる言葉です。

## はなむいじ (第十四回)

### 心療内科の診察室から

長田クリニック 長田 清

#### 涙が止まらない

四〇才主婦。夫四三才は公務員。子供二人と四人暮らし。離島出身の夫は六人兄弟。夫の妹が二年前に亡くなって、近くに住んでいたので葬儀を出したが、姑や伯父伯母達からいろいろ怒られた。事情を知っているのに夫はかばってくれなかった。一年前から夫は少年野球に関わるようになって頻回に家で飲み会をする。自分の大変さもわからないでと、最近爆発した。その時に二年前のこともよみがえってきて、夫が自分のことをどう思っているのか、お手伝いと

してしか考えていないのかと考えると涙が止まらない。

そして二週間前、練習試合に息子を送って行くこと約束していたのに、酒を飲んで帰って来たので朝起きられなかった。代わりに送って行つたが、それを悪いとも思っていないので腹が立つて口をきかなくなった。数日前夫が、面白くないから離婚しようと言いだした。その時の話し合いで分かったことは、妻が何で怒っていたのか知らなかったと。その朝、血便が出たので妻に病院に行こうと言ったが断られたのがショックだったと。それで夫も口をきかなくなった。実際には夫も離婚したいとは思っていないと分かり、話し合っただけと収まった。しかし、離婚という話が出たことがショックで、急に不安が出るようになり、職場でもその不安が出てくると仕事ができない状態。強い不安の感情や昔のことがよみがえってきて涙が止まらない。これは病気ですか、うつですかと受診する。

『ご主人は息子さんの野球に夢中なんですね』

「そうですね。主人も野球をしていたので、小四の息子には強制的に野球をさせている」

『でも子どもさんがやってくれるから嬉しいでしょうね。中学の娘さんはお父さんに反発？』

「それはありません。長女も次女も部活で忙しい」

『会話はありますか？』

「バレーと野球で共通点。一緒に走りに行ったりします」

『子どもにとって良いお父さん、平均点以上かも。今回夫婦喧嘩で口をきかなかつたら一カ月』

『続いて向こうが根を上げた。どっちが勝った？』

「どっちが勝ったんでしょう」

『無視作戦にご主人はこれ以上耐えられないとリアクション。奥さんは平気でしたか？』

「夫と二人でいるのはつらかったけど、子どもたちがいるので」

『奥さんは耐えたけど、向こうは血便なのに病院に付いて行ってくれない不満を募らせて、俺』

のことを愛していないのかと思うように』

「お互いに一カ月口をきかないというのが今までなかった」

『その結果、もう耐えられないから離婚という話になったのですね』

「はい、私はそんなこと考えてなかった」

『口をきかない生活なら離婚したいというのは、実は奥さんへの愛情があるということ。普段は言わないけど、それがお互い分かったのですね』

「はい、でもショックでした」

『今回どんな話し合いになったのですか』

「お互いのいい面を見ようと話し合いました」

『それはどういうところから？』

「悪いのは抑え、でも言いたいことは言おうと」

『良いことは言おうというのはどうして？嫌なことを抑えてきたから、これからは我慢せず言うならわかるけど』

「よっぽど我慢できないことは言うと話しましたけど、それより認めることも必要と」

『いいですね。ご主人は何と反応?』

「まあ、はいと」

『ではご主人のいいところはどんなところ?』

「野球で指導している姿」

『他には二〇位見つけてください』

「えー、二〇はないんですけれど……」

『本当はあるけど、気づいていないだけ。では』

『ご主人にしてもらっていることは』

「何もしないで、主人は」

『今回ご主人が奥さんを愛してくれているのは』

わかった。これもしてもらっていることですよ』

ね。よそで浮気などしなさいですよね』

「はい、それはいいです。ちゃんと帰ります」

『それもいいところ。ここでの相談者の大半は』

浮気問題で泣いている人が多い』

「私は贅沢者ですね」(苦笑)

『贅沢者ではないけど、ご主人の良いところを』

たくさん見落としているうっかり者かも』

「そうでしょうか」

『これまでご自分で乗り越えてきた自信がある』

のでしょう。でもご主人にも手助けしてもらっ』

ていること、してもらっていることは』

「……主人は健康に意識がある。自己管理して』

いるほうです。健康はいい。それと子どもとも』

コミュニケーションを取ってくれている」

『健康的で子ども好きで、他には』

「……」

『お客さんもたくさん連れて来るのでは』

「はい、社交的で付き合いうまい。でも世話をす』

るのは私ですから、あまり多いとイライラ』

「そうですね、苦労するのは奥さんですから』

ね。でも断らずにこれまでお客さんを接待して』

きているのはどうやって』

「まあ、主人の顔をつぶす訳にはいかないし、』

子どものつながりもあって、大切な人達ですか』

ら私も協力しなくちゃと」

『なるほどね。国で言うところご主人が外交官で、』

奥さんが国務担当。皇太子やプリンセスが外国』

とうまく交際していけるために賓客のおもてなしもやらないといけないのですね』

「ホホホ、そんな大げさなものじゃないですけどね」(笑顔)

『ご主人は奥さんのことを頼りにして、家の事は任せていて、お互い信頼関係もある。ちゃんと働いてくれて、世間との社交もしてくれる』

「はい。対外的には頼もしい夫です。飲み過ぎなければいいですけどね、調子に乗るから」

『なるほど、そこが可愛いところと、聞こえましたけど』

「アハハ、そうですか」(笑顔)

『他に良いところは。歌が上手とか』

「そうなんですよ、歌が好きで、カラオケには良く行きます。スポーツマンで、映画も好きです。割と好みが合うので、結婚当時はよく一緒に見に行きました。最近は行かないけど」

『なかなかお値打ちな方のようにですね』

「はい。これまで夫のことで涙しか出なかった

のが、楽しい気持ちになるのは不思議です。何ですかね」(笑顔)

『見失っていた自分を取り戻したのでしょう。夫を愛している自分を』

「はい。また映画を一緒に見に行きます」

夫婦喧嘩は犬も食わぬと言いますが、放っておくとパニック障害やうつ状態になったりすることもあります。お互いの良いところを見失っているのが、内観三項目の「してもらったこと」を手がかりにして、良いことをたくさん思い出してもらうのが効果的です。集中内観では宝物をたくさん掘り出せるのですが、診察室の中の短い時間では多くは出てきません。それでも一つでも二つでも、出てきた材料を共感的に受け止めると、少ない発見でも気持ちの切り替えには役に立ちます。涙より笑顔の夫婦に戻れたらと願って、良いこと探しのお手伝いをさせてもらいました。

## 内観を重ねて

### ― 年末年始の内観感想から ―

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

#### ■夫婦で内観

夫を誘ったら「行こうかな」という返事が返ってきたので、気の変わらないうちにと、夫が休める日程でいちばん近い年末年始に申し込みました。一回目お世話になった後、担当医にそれまで常用していた薬を「もう必要ないでしょう」と言っていたことができました。

まず、私は二回目なんだという高慢な気持ちと、何か今までと違う想い出を探し出さねばと

いう気負い、そのくせ屏風に対する緊張の無さ、そのような状態でスタートしました。それでも不思議と三日目あたりから「そうか」と気づくことがポツポツと現れ始めました。一回目よりも昔の記憶をたどることが難しかった。最初の方が恨みつらみにまつわる思い出があり、それが内観によって自分の思い込みだとわかった途端手放して忘れてしまうからでしょうか。「とにかく今まで内観した内容でも見直してみよう」そう思えてから進み始めました。

今回感じたことは、誰かの言動は誰かの責任であって、私の裁くところではない。私の責任は、外からの情報刺激にどう反応し、動くかにある。観るべきことは自分の反応の仕方。自分を責めることで自分のしたことを無かったことにはできない。自分の過ちを認め、お詫びし、それでも与えてくれる人に自然に感謝し、もしも又同じような機会が与えてもらえらるようなことがあれば決して同じ反応をしないという決意

が大事。それでも繰り返しても、又気づき、お詫びし、感謝し、決意するということです。坐りながら自分のダメさに涙したその後で、他の方の面接に「長いな」と一秒もかからず即反応している自分に呆れ、面接の際に「何かきちんと言わなければ」とつい思ってしまう気持ち、先生が真っ直ぐにこちらに伝えてくださっている時にびくついていている気持ち、よく見せようとする自惚れがまだまだあるなうと思いました。

やっぱり参加させていたでいて良かったです。一緒に来てくださった夫に感謝します。今、晴れ晴れとしてスッキリしております。これらが楽しみです。

### ■喜びに溢れる人生を送る為に（八回目の内観）

今、とても清々しいスッキリした気持ちがあります。これはきつと、今回の内観で、私の心の中にある醜さが少し綺麗になったからだと思っています。

内観が終わり外へ出てみると、綺麗な青空が広がり、なんだか私のことを祝福してくれているような気がしました。今まで七回ほど内観をしました。母に対する心のわだかまりが、大きく、大きく、今回の内観で取れました。初めの内観で四割ほど取れたものが、今回の内観では八〜九割取れたような感じがしています。母に対する幼少からの思いが、今の自分の心に大きく影響を与えていると強く思いました。

今回の内観を機会に、私の人生がこれからはごく好転するような気がしています。自分が幸せに生きることが、私に関係するすべての人にも良い影響を与えていくことに繋がると確信しています。そういう意味でも、これからも何とんでも内観をして、心のスモッグを、苦しみの根を全て取り除き、自分がいつも喜びに溢れ、人にも喜びを与える人生を送ることが、私の人生の目標です。いつもいつもお世話になり、感謝しています。ありがとうございました。

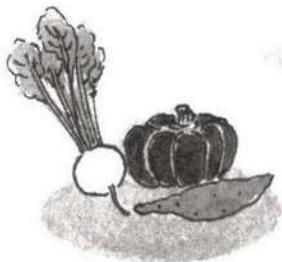
# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち (107)

生徒会のU介は、この百年に一度という世界不況の波に翻弄される人の姿を、テレビで、新聞で知るにつけ、「我いかに生くべきか」を、彼なりに憂えていました。

村役場に職を得、しかも、内定取り消しのおそれはなく、将来は親の土地で農に生きることには腹を決めているので、自分の将来に迷いはありません。しかし、U介の若い血は、そういうところで安住してよいのか、と問うたのです。U介は「自分を知ら」ために、自ら分校の内観室の客になりました。

二日もすると彼のたかぶりは冷めていきました。冷めるといふのは、失われていくというのではなく、冷静に眺める眼ができてきたということです。母に、父に、祖母に、祖父に、姉に、弟に、と調べが進むごとに、その冷静さは、体と心をうるおす暖かいさざなみのような心地好いものに変化していきます。

自分は、かくも家族の愛にくるまれて生きてきたのか、自分の力で自分の幸せを築いてきたという自負が、もろくも崩れて



いきましました。しかし、それは、まことに気持ちのよい崩落でした。おかげにどっぷり浸かっていた自分の発見です。感謝が噴き上がりました。

「お前の成績だったら、進学校でじゅうぶんやっていける。惜しいよ」と中学の三者面談で担任の先生に勧められましたが、「私は父の後を継ぎます。今はまだ父が若いので、まず村の役場か、農協に勤めて、村や農業のことをもつと勉強して、将来村の発展に寄与したいと思いますので、分校に行きます」と答えました。これには先生も舌を巻き、「そうか、それは素晴らしい。しっかりとやりたまえ」と言うほかありませんでした。

最後に「嘘と盗み」も調べました。小学校のとき、先生にしっかりと質問して、クラスメートの時間を盗んだり、部活で帰りが遅く、家族の時間を盗んだり、家の手伝いで友達と遊ぶ約束を破ったりしていました。そして最近「我いかに生くべきか」に耽り、家族の笑顔を盗んでいましたと答えました。

U介の内観は、彼に、足をきちんと地につけその上で世の中を考えることに気づかせました。笑顔泥棒？ 俺もそうだ。I先生は、U介の後ろ姿を、まぶしげに見送りました。

(筆者は元高校教師)

