

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

116

2009 JUL.

特別記事・内観研修とその後



発行 自己発見の会



いかでわれ 清く曇らぬ身となりて
心の月の 影を磨かむ

(何とかして私は、曇りのない清らかな
身になって、心に月の光を宿し、
さらに光を美しく磨きあげたいものだ)

*「心の月」心が満月のように清澄、円満であること

西行(歌人 1118-1190)・『山家集』より

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。

内観研修とその後

帝塚山大学 心理福祉学部教授

三 木 善 彦

I. 自己の探究

ひとり静かに自己を見つめたい。このような思いをもっている人は多い。しかし、仕事や勉強に追われて、そのような時をもてず、自己を見失いがちである。そこで、思い切って人生の休暇を取って、心の世界を探ってみることは意義あることではなからうか。

ここで紹介する内観法は、吉本伊信（一九一六—一九八八）が開発したもので、静かな場所にこもって、誕生から現在までの自分の歴史を振り返り、自己を発見する方法であり、健康な人々の自己啓発法としても、心に問題をもつ

人々の心理療法としても活用されている。これは向上の意欲さえあれば、年齢に関係なく誰にでもできるものである。

II. 内観の方法

内観法は研修所に一週間宿泊して研修する集中内観と、日常生活での日常内観がある。筆者が、所員（面接者）をしている奈良内観研修所（三木潤子所長）での集中内観の方法は、次の通りである。

一、個室に楽な姿勢で坐る。屏風で囲むと、落ち着く。椅子に腰掛けても結構。
二、そして、母（または母親がわりの人）に対する自分を、

- ① 世話になったこと、
- ② して返したこと、
- ③ 迷惑をかけたこと

の三点について、具体的な事実を調べる。

三、調べるのは年代順。小学校低学年、高学年、中学時代：というように年齢を区切って、現在

まで調べる。

四・それが済めば、父、配偶者、子ども、職場の人など身近な人に対する自分を同様の観点から調べる。一通り終われば、母に戻る。

五・一〜二時間おきに、三〜五分の面接がある。

「この時間、誰に対するいつごろの自分を調べてくださいましたか」

「母に対する中学生時代の自分を調べていました。お世話になったことは……。して返したことは……。迷惑をかけたことは……。」

「ありがとうございます。次はお母さんに対する高校時代の自分を調べてください」

このような面接が、一日七〜八回ある。質問には簡潔に答える。

六・内観には、その他「養育費の計算」や「嘘と盗み」というテーマもある。

七・研修所では、音楽を合図に朝六時に起床。洗面と清掃の後、六時半から夜の九時まで、入浴とトイレの他は静かに内観する。

八・テレビやラジオの視聴、読書、他の人のお喋りは厳禁。緊急の用事以外は電話もかけない。心の世界に集中できるように、外部からの刺激を最小限にする。

Ⅲ・内観の過程

個人差はあるが、一週間の内観の過程はおよそ次の三期に分けられる。

初期：初めのうちは足が痛いとか、思い出がぼんやりと浮かぶという状態。心身が内観の状況に適応できず、ちよつと苦しい時。やめたくなるが、がんばって乗り越えてほしいもの。

中期：内観の生活にも慣れてきて、次第に過去のこと鮮やかに思い出されてくる。今まで隠されていた自己中心的な自己の姿が見えてきて、つらくなる時もあるが、いろいろなることを発見する楽しみもある。

後期：思いもよらない過去の記憶がよみがえり、自分のことがもっとよくわかってくる。気になっていた問題が解明され、これからの生き方の

ヒントが得られることが多い。その結果、心が解放され、自由で、さわやかな気持ちになってくる。もちろん、これで内観が終わったのではなく、内観的な考え方や生き方の入門をしたと考えるのが正しい。

IV. 内観研修とその後

平成十九年に奈良内観研修所で研修した人々に郵送法で内観の効果を尋ねるアンケート調査を平成二〇年三月に実施した。六七通郵送し、四六通回収できた（回収率71%）。「内観研修はためになったと思いますか？」に対する回答として、十九名（41%）が「非常にためになった」十八名（39%）が「かなりためになった」九名（20%）が「多少ためになった」と回答を寄せている。「ほとんどためにならなかった」、「全然ためにならなかった」、「かえって悪くなった」、「わからない」は、〇名であった。

そこで、彼らのうち代表例と思われる十一事例の内観研修日記やアンケートの一部を紹介し、

研修の実態や内観の効果を明らかにしたい。

事例一 主婦、三十代

「内観の目的」相手がありのままに感じたことを言われたとき、私の自己否定感と結びつき、頭にくることが相手のことを嫌いになってしまふことが多いため、人の輪に入りながら、長時間交流していくことが非常に難しくなる（社会生活、両親、きょうだい、上記すべてあてはまる）。人間関係がうまくいかないと買い物依存症になってしまふ。お金、命、時間をもっと大切に思えるような人間になりたい。

「内観直後」前回別の場所でも集中内観した時よりもずっと深く内観することができ、自らの課題も明らかになってよかった。一〜五日目までは体調もよく、集中して内観できたが、最終日は生理痛でもうろうとしていて、まったく集中できず残念だった。一回目の母と父への内観をして感じたことは私の物の見方はとてもゆがん

でいるということ。そして、自分の悲しい気持ちばかりにとらわれて事実を事実としてとらえられないところなど、自分の問題点をはっきりと知ることができました。被害者意識の強い私が入観してみても、周囲の人たちに迷惑をかけているのは私であるとはっきり認識することができました。これからは周囲の人たちに恩返しができるように一刻も早く自分の課題を克服していきたいと思う。自分の癖、悪いパターンが両親の内観で明確に再現できたので、日常生活でも気づいた点を心がけていきたい。

「内観研修一年一カ月後」昨年一月に二回目の内観を三木先生のとこで内観させていただき、その後満たされない思いを周囲の物や人、買い物などでうめるような行動も減り、無駄な行動がなくなりました。やるべきことと無駄なことがすっきりと整理がつき、行動できるようになりました。

内観半年後ごろから父への怒りが強く出てき

てしまい、再度三回目の内観を十一月に富山の北陸内観研修所（長島正博所長）でさせていただきました。一回ごとに内観が深まり、心身ともにだいぶ楽になりました。自分の満たされない思いを周囲の人たちに求めることがかなり減りました。以前の自分に戻りそうになると、客観的に自分をコントロールすることができるようになりました。両親との同居でも反発することもほとんどなくなり、家事などもたくさん手伝うようになり、母にもたいへん喜ばれていきます。内観する前に憎んでいた妹とも昔のことを涙や笑いを交えながら語れるようになりました。

二十代から、グリーンワークやカウンセリングをしながら十年間、周りの人や物で一生懸命満たされない思いを満たそうと必死で追い求めても何をやっても私の心はまったく納得がいきませんでした。

二年前に出合った内観によって、買い物で自分の心を満たすような行動も減り、自分のやる

べきことに集中できるようにになりました。今の自分があるのも両親や周囲の人たちのお蔭であると心から思えるようになりました。奈良と富山で先生方に真剣に向き合っていたいただいたお蔭で立ち直ることができ、たくさんのお大切なことを気づかせていただき、心から感謝しております。ほんとうにありがとうございます。やつと来月主人が帰国して夫婦二人の生活が始まります。今までご迷惑をおかけした分、内観で気づかせていただいた感謝報恩の気持ちを忘れず、日々過ごしていきたいです。

「面接者によるコメント」繰り返し集中内観をする人は少ないが、彼女の場合は、その必要性があったのであろう。内観研修は一週間で、長い時間があるように見えて、実際、多くの人々に対する内観をする時間は短い。そこで彼女は三回の集中内観が必要であったのであろう。周囲の人々に対する攻撃や、買い物依存の行動も消えたようなので、内観の効果があったといっ

てよかろう。

事例二 女性会社員、三十代

「内観の目的」私はずっと以前から、人間が嫌いで、自分以外の人はすべて敵だと考えて生きてきました。生きるということでもどうでもよくなり、何度も自殺未遂をしたことがあります。そんな私に手をさしのべてくれた人が人生って楽しいこともあるとずっと教えてくれたにもかかわらず、なかなか心を開かず、悩んでいます。今ではほんとうの自分というのがわかりません。自分のこともわからないのに、人のことを思いやったり助け合ったりできません。私はこの歳になってはじめて人との付き合いをしたいと思ひ、もっと友達を作り、楽しく前向きになりたい。私を助けてくれた人たちがこの内観と知っているのを知って、私に勧めてくれました。自分を知り、自分を受け入れ、自分の心の壁を取りたくて、ここに来ました。

「内観研修一年一カ月後」…その節はたいへんお世話になり、ありがとうございます。内観と出合えてよかったです。ただ私の場合、社会に戻ってからは、だいたい自分を出せるまで、心の壁がとれるまで、心が解放されました。内観を受けた最初は心が解放されたような気になり、うまく人間とつきあえはじめたと思えたのに、また元の自分に戻ってしまつて…、ずっとその繰り返しでなかなか自分の殻の中から出ることができず、また出たいと思つているのに…という自分の気持ちに折り合いがつかずの日々でしたが、最近、内観研修所でのことを思い返して生活して、気がつけば素直な自分になっていて、周りの人たちとのつきあい方が変化していました。そんなときにこのアンケート用紙が届いて、とても驚いていました。今、不安も何もなく、将来の希望（目標）ができて、毎日が楽しいし、生きていてよかったですと思つています。まわりの人も私の感じがい

いふうに変わつたと言つています。このさき、いろいろなことでつらくなつたり、苦しくなつたりすることがあるでしょうが、今ある人間関係が本物で宝である限り、また内観を忘れない限り大丈夫だと自信が出てきました。まだまだ足りない部分はいっぱいあるし…、とにかく内観と先生方に感謝です。「ありがたい」「お蔭様で」はすばらしい言葉ですね。この言葉を忘れずに生きていきます。

「面接者によるコメント」人間嫌いの人が心の壁を取り去り、素直な自分を出せるようになってるのは、うれしいことである。やはり、他者からの愛情を実感し、他者に多くの迷惑をかけたことを反省した成果であろう。

事例三 主婦、六十代

「内観の目的」息子のことが心配で、取り越し苦勞が始まり、手の震え、食欲不振、体重の激減、不眠などが続き、うつ状態との診断を受け、

抗うつ剤を服用。息子との関係、これからの人生の歩み方をこの際しっかり考えて充実したものにできたらと思ってきました。

「今後の行動計画」一日目から違和感なく落ち着いた心境で内観させてもらいました。家と違つて焦燥にかられることもなく、食事もおいしくいただき、たぶん体重はかなり増えたと思います。かつてにうつという病気を作り出し、心配の連鎖、妄想の苦しさは二度と経験したくありません。わたしの素地である思考パターンをよく認識し、とらわれない自分を築いていきたいと思えます。この原因は暇であること。家のなかで好きなようにできる自由時間がふんだんにあることが原因のようです。これからは体をこまめに動かし、実践的な活動をしたいと思つていきます。まだ六十歳ですから、真剣にやれば何か一つはこれというものを見つつけられるかもしれません。

後一年で主人も定年を迎え、一緒に行動する

のものできるでしょうし、また二人で相談したいと思つていきます。これを期に子離れを心がけ、自立した大人同士のつきあいを目指していき、息子にとつて手ごわい父親にリーダーシップを譲るつもりです。考えてみれば、うつという診断がくだされてから五ヵ月。原因がはつきりわかつていたので、薬を飲むだけではなかなか治らないだろうと思つていましたが、内観という自分を見つめる作業のなかで、自分の中にずつとあつた問題点、弱点に気づかされました。

また最終日には温かいまなざしで今後の生活を具体的にお示しく下さいました潤子先生に深く感謝いたします。また私を笑つて受け入れてくださった三木先生のやさしさにふつと力が抜きました。とはいえ、根深い私の性格、またぶり返すかもわかりませんが（二度と嫌ですが）、その時はまたよろしくおねがいします。

「内観研修一年一ヵ月後」再度、自分の傾向を理解でき、客観視することができたと思えます。

うつ状態は内観をし、行動することによって急激によくなってきたと感じました。独りよがり
に相手の気持ちになりすぎたことを反省し、これ
からもそうならないように気をつけていこう
と感じています。

「面接者によるコメント」内観によって夫婦の
絆が強まり、息子との心理的距離も適切にとれ
るようになり、うつ状態も解消しつつあるよう
である。

事例四 男性会社員、三十代

「内観の目的」私はアルコール依存症で入院し
ていたとき、一度病院内で内観を受け、その時、
人への感謝が生まれ、その時間かせてもらった
内観の録音テープにも感銘を受けた。ただ、退
院後、職場復帰のことを考えると、落ち込みが
激しくなり、うつ状態となり、このままではと
ても前向きに職場復帰は難しいと考え、今回こ
の内観を受けさせてもらった。

「今回の内観の感想」今回の内観はアルコール
依存を治すより、職場でのストレス、自分が抱
えている劣等感を克服したいというのが目的だ
った。前回の内観で真の問題は職場内のストレ
スが最大の悩みであることまでは気づいたが、
その解決策が見つからず、悩みを深めてしまっ
た。しかし、この内観では自分はいろんな人か
らお世話になり、迷惑をかけていることがわか
り、また、ものすごく恵まれた人間であること
がわかった。さらにこのことに依存が強すぎた
ため、社会適応能力や問題対処能力が育ってい
なかつたことに気づいた。

しかし、そこで考えたことは、過去のことを
あれこれ悔やんでもエネルギーを浪費させるだ
けで、自分がこの程度の能力しかないことも仕
方ない。肝心なのは、自分がさまざまな人に愛
されいろんなことをしてもらってきたのに、そ
んなことで悩むのはつまらない。自分は寝ると
ころもあれば、三度の食事にも困らず、仕事も

あり、家族もいる。こんなことで悩むのは罰当たりなことであると思った途端、肩の荷が急にとれたような気がした。この内観を通して、来る前に比べ元気が出たような気がする。蛇足だが、不眠症の際、飲む薬も減らすことができた。いろんな意味で感謝している。

「今後の行動計画」私は恵まれた存在であり、劣等感を抱くなどぜいたくな悩みであると気づきました。また、今まで迷惑をかけてきた家族、とくに妻にお返しをし、幸せにするよう考えていくのが債務だと考えてみます。また職場においては職場の人に絶えず感謝し、耳に痛い言葉も素直に聞くという態度で臨みたいと思います。そのことが、自分にとって必ずプラスに作用すると信じます。さらに仕事は真摯に行い、家族とは共有する時間をとっていきたいと思います。「内観研修一年後」内観でお世話になったとき、人生最大のピンチであったように思います。もともと自分に自信がなく、落ち込みやすい性格

だったのですが、それがひどくなり、とことんまで追い詰められた時期でもありました。この内観で自分に自信がなくても生きていけるという開き直りのような気持ちができ、すぐく楽になりました。また、長年、不眠症に悩まされてきましたが、完全とは言えませんが、克服することができました。あれ以来、内観とは縁遠くなっていますが、今後また窮地に陥った場合、内観的な考え方で克服できると思っています。

「面接者によるコメント」内観によって劣等感が減少し、現状に感謝でき、自己受容が進み、楽な生き方になったのではなからうか。

事例五 女性、通信制大学生、二十歳代、

「内観の目的」自分のことがよくわからないので、理解を深めたい。自分に自信がないので、自信がもてるようになりたい。親子・きょうだい関係をよくしたい。自分のつらい過去もきちんと受け入れたい。きっかけは通信制大学の教

科書に内観が載っていて興味を持ったから。体験談を聞いて興味をもったから。

「内観の感想」自分なりに自分のことを理解することができた。私は過去の自分と向き合い、親の愛情を感じた。自分が不幸なのは、親の育て方が悪かったからだと思込もうとしていたため、親の愛情を感じていたものの、認めていなかったのだと思う。また、自分が不幸なのは自分の責任だということもともとわかっていた。自分の責任にする重荷に耐えきれず、親の責任にしようとしていたのだと思う。今まで私は自分の過去を捨てようとするので、人生をやり直せると思っていた。誤った行い、つらい時期を忘れて、なかったことにしようとしていた。でも忘れることはできず、自然に思い出される過去に自信を失い、またそうやってしまうのかとおびえていた。内観により、目の前に過去の苦しんでいる自分を思い浮かべることができるといった。その自分に声をかけるとし

たら、何を言うかを考えた。「自分を責めなくていい。周りは私の思っているようなこと（立派になるなど）を望んでいない。本当の自分、本当の周りを認めてあげて」というようなことを言うと思う。

「内観研修九ヵ月後」今までは自分がどう思うかで生きてきたような気がしますが、内観後は「自分があの人だったら？」と考えるようになり、考えの幅が広がったように感じます。また、「自分はだめな人間だ」と思っていたのが「こんな自分でもいいんだ」と適当な自分も受け入れることができるようになり、自分自身のことを思い悩むことがほとんどなくなりました。普段の生活においての行動はそれほど変わっていないと思いますが、精神的にはイライラすることも少なくなり、むしろ「幸せかなあ」と感じています。自分の思いどおりにならないことがあっても、考え方を変えたり、我慢することができるようになったりして、楽になりました。

「面接者によるコメント」内観によって他者への攻撃が減少し、視野が広がり、自己受容が進んだようである。

事例六 主婦、五十歳代

「内観の目的」子育てのことで行き詰まり、知人（内観体験者）に相談しましたところ、子どもが一度内観したら良いのでは？とアドバイスをいただきまして、インターネットで私がいろいろと調べるうちに、子どもに勧める前にまず自分が受けてみようと思ひ、伺いました。娘：大学休学中、息子：アスペルガー、ADHDではないかと言われ、子どもたちとどう向き合って生きていったらよいかわからなくなりました。「内観で気づいたことや自由な感想」第六日目を終えて、最後の夕食を終えて下膳して、ふと西の空を見上げたら、大きな太陽が赤々と私を見つめているようでした。内観研修所に来てから初めて見る太陽の光！じーっと西の空を見上

げ、あっちの方向に家族の待つ家があるのだなあなんてほんの一瞬ですが、ポーとしてしまいました。一日目、二日目はなかなか雑念が湧いて母に對すること、父に對することが思い出せませんでした。三、四日経つに連れて食事時に流してくださる内観の録音テープも手伝ってか、だんだんと相手に對する自分が見えてきました。今まで家庭は私が中心となって切り盛りしてきたんだなんてふてぶてしい自負がありました。さらに私は家族のことだけを考えて生きているのに、どうして主人は！子どもは！いつも不満に思っていました。さらに私という人は心配してあれやこれやと世話をするのが愛情だ！と錯覚をしていた部分があり、手を出し、口を出したりして私だけが苦労しているという思い込みもありました。

見てみぬふりをする、見守っていなければならぬ時（待つということ）の方がよっぽど苦痛・つらいこと、それこそが本当の愛情なんだ

と！本を読んだり偉い人の話を聞いたりしてわかつてはいるつもりでしたが、ただのつもりでした。今回内観研修をさせていただき、「つもり」ではなくはつきり分かりました。今まで私は子どもたちに対して、主人に対して、やさしい思いやりの心で接してきただろうか、と自問自答してみました。どこにそんな心があつたか見当たりません。口では偉そうなことは言っておりませんが、今までの自分が恥ずかしくなつてきました。今日で集中内観は終わりですが、今の気持ちを一生忘れないように、常に愛情をもつて過ごしていこうと思ひました。

「集中内観の感想」集中内観を自分から希望したものの、果たして本当に考えが変われるものだろうかと半信半疑な部分も少しはありました。普段自分は物事をよく考えて生活しているつもりでしたが、自分と向き合つてこれほど長い時間深く考えたことがなく、掘り下げれば掘り下げると、自分のみにくい部分が見えてきて苦

しくなるのがわかりました。自分は都合のよいように考え、物事を見て発言し、また自分の都合の悪い部分は避けて教え行動していたことに気づきました。

集中内観は自分にとって都合の悪いところと勝負する方法の手引きのような気がしました。つまり自分という者のみにくさと勝負してやっつけるか逃げるかで人生が変わってくるのではないかと思ひました。今までの私はうすうす自分の欠点もわかつていました。自分の弱い部分を認められない自分を本当の自分と言ひ聞かせながら生きてきたように思ひます。こういう自分が本当にきらいでした。あれほど我の強かつた私がこれほど弱い自分を直視できたということは、私はもしかして、勝敗ではありませんが、やつつけることができたのでは？？と思ひ、何だか訳はわかりませんが、妙に自信が持てたような気がします。

最後に三度三度の上げ膳据え膳、また毎日き

れいなお風呂に入れてくださり、大変お世話になり、本当にありがとうございます。三木先生、潤子先生のご健康とますますのご活躍をお祈り申し上げます。

「内観研修十ヵ月後」日常生活のなかで問題が生じたとき、以前は相手に目を向けていたのですが、内観以降まず自分に目を向けて考えることができるようになったように思えます。日々私どもは子どものこと、諸々の問題を抱えてきておりましたが、内観以降かなり穏やかな日々を過ごせております。

「面接者によるコメント」子どもに問題があっても、親だけでも内観することの意義が、この例からうかがわれる。

事例七 男性会社役員、四十代

「内観の目的」仕事のことや日々の雑事から離れて、今までお世話になった人の心や出来事をゆっくりと想い出し、感謝の念を抱くというま

たとないチャンスだと考え、参加しました。

「今後の行動計画」このたびの内観で、家族の大切さ、そのための生き方などを考えました。そして、父親との軋轢や相剋をずっと抱えてきた点も角度を変えてみて氷解しました。そこで、自分なりに今後の仕事や家族との関わりの中で、目標を建てました。優先順で①魂の在り方、②そのための方法・生き方、③仕事です。言い方は難しいですが、要は大切な人たちを大切にしていきたい信条と自分への戒めの気持ちです。そして親との間で長く執着があった件などを考えると、自己に対するサブテーマとして「諦めの良さと行動力」を掲げました。よい意味で執着を捨て、即行動へ移ろうという気持ちです。この七日間の集中内観で得られた貴重な数々の宝物は必ずこれからの私の人生の中で、人のお役に立てられるよう、自分なりに消化し、懸命に精進して参ります。

「内観研修三ヵ月後」自らの至らなさに気づき、

健在な両親や家族・親族にそしてご先祖様・神様に感謝の念を抱き、皆が健康で生かしていただいていることを改めて最大の喜びと感じることができたことで、日々の問題などに対しては（会社の業績など）、素の心で大きな気持ちで対応できるようになり、とてもよかったと思っております。貴重な経験をほんとうにありがとうございました。思いがけない効果として、内観を契機に禁煙できました。家族をはじめ周囲も喜んでくれています。

「面接者によるコメント」親子の確執が解決し、仕事への姿勢も変化している。心身ともに健康な人が内観する意義を、この例は示している。

事例八 女性会社員、二十代

「内観の目的」先月、主人の三年間にわたる不倫が発覚し、それまでの何ものかわからない苦しみから解放された一方、新たな人生の岐路に立ち、これからいかに生きるべきかをゆっくり

考えたいと思い、内観にきました。

「集中内観の感想」初めは主人に対する恨みとか「あの時も不倫をしていたのだろうか」などと猜疑心の固まりでなかなかテーマに集中することができませんでした。父や母に対しての自分を調べ、昔から今も変わらずに家や私、そして私の娘たちをひたすら守ってくださる両親の姿、そして心配をかけてばかりの私のことがわかり、申し訳なく、有り難く思いました。うそと盗みについて調べ、たくさんたくさん出てきました。ここ三年間だけは他の年代よりも少なく、主人のことで悩んだことで、このような私でも少しは人のことも考えられるようになったのかなあとも思いました。

主人に対しての私は、主人がうつになるまで「してあげる」との傲慢な気持ちで接していました。ですから主人が不倫をし、うつになったのも私に一因があることです。主人がうつになつてくれたお蔭で、私は生活や自分自身の性格

を見直し、生活能力を身につけ、良い友人もたくさん作ることができました。そのようなきつかけを与えてくれた主人に感謝します。

娘たちは頼りのないお母さんとわかっていて、でしように私の元へ産まれてきてくれました。私に最大の喜びを与えてくれます。大切に育てていきたいです。最後にもう一度母に対して調べると、母が現在の私に対して発してくれているメッセージがたくさん見つかりました。それを心に留めて生きていきたいです。食事の用意や片づけをはじめ、身の回りのお世話や面接をしてくださった先生方、本当にありがとうございます。

「内観研修三ヵ月後」子どもが自分にしてきていることを日々感じる事ができ、今まで感じがちだった育児ストレスが緩和された。主人の浮気や家庭を支える気持ちの少ないことが悩みであったけれど、主人も内観に行つて「ありがとう」と毎日言ってくれるので、いくぶんか

関係は改善しつつあると思う。四月より四年半の主婦生活から仕事に復帰するのだが、教職に就ききっかけとなる周りの人々のしてくださったことを思い出し、初心を取り戻すことができました。前向きに取り組みます。ありがとうございます。

「面接者によるコメント」育児ストレスが緩和され、夫婦の間柄も改善され、新しい出発の時がきている。

事例九 女性会社員、四十代

「内観の目的」夫がうつ病と診断され、およそ五年以上が経過し、そのうち夫は買い物依存症になり、借金でどうしようもなくなっていました。ついに離婚を考え、夫の家族に相談したところ、夫と借金と復職と病気についてさまざまな話し合いができました。内観は以前私が本で読んだことがあり、あらゆる可能性を試してみようということでお伺いした次第です。義

姉がインターネットでここを探してくれ、夫の心療内科の先生も本を貸してくださって、ほんとうに幸運でした。奥様には夫だけでなく私にも来ることを勧めてくださいって感謝しています。面接し、話を聞いてくださった先生と奥様に感謝します。来ることに決めてくれた夫に感謝します。

「内観研修二カ月後」その節はありがとうございます。ありがとうございました。あれから時間をかけ、お互い考え、話し合い、一進一退もありましたが、離婚を見送ることになりました。お互い冷静になることで、最も落ち着いた形で結論が出せたと思います。この決断が正しかったかどうかは、これからの私たちの有り様次第だと思っています。そのためにも内観を続けたいと思います。さて、内観によって思わぬ効果といえますか、私の仕事のやり方が変わりました。職場全体のことを考え、頼めるべきは頼み、その結果、仕事の内容も精選され、効率よく働けるようになりました。

た。これからも内観という考え方をベースにして生きていきたいと思えます。ありがとうございます。ありがとうございました。

「面接者によるコメント」再出発の成功を祈ります。夫からの報告がないのが残念。

事例十 男性臨床心理士、二十代

「内観の目的」心理療法を行なう中で、一度時間をとって自分のことをこれまで振り返って見たいと考えたため、内観に来ました。また、今後どのように生きていくのか、そのことを考える上でこれまでを振り返ることは不可欠だと思いい内観に来ました。

「集中内観の感想」自分がどれほど自己中心的で、傲慢で我執が強いかが本当によくわかった。そして周りと同じかそれ以上に苦しんできたということがわかった。と、これだけ読むと、ただつらいだけの反省文のようだが、本人としては、自分の姿がよくみえた。なんともいえない

「ほっ」とした感じに包まれている。なかでも、「嘘と盗み」は本当につらくまた本当のためになった。これで今後の心理臨床家としての方向性も明確になってきた。

これは内観「療法」というものを超えたもの、「内観」とのみ呼びたい気分になる。小さな心理技法を超えた大きく普遍的なものだと感じる。

「その他、自由な感想」おそらく、複数でやる（同時に隣の部屋で内観している人がいる）ことにも大きな意味があると思った。私自身は相当励みになる。また刺激がない中での内観面接と放送が「強化子」になってどんだんのめり込んでいく感じもあった。

二回目に父母を思い出した時の感覚は、「失恋」や「葬式」などを連想した。どこか対象を失う感じと似ていて、それを生きながらにして「死と直面する」、結婚したままあるいは付き合いのまま「離別」「失恋」という本来の別れを今という時点で再現させる（体験させる）

結果、タイムマシンの効果があるとも感じた。いずれにしても臨床家に内観は必須。

「内観研修一カ月後」両親との付き合いが、とても楽になったことを感じます。またふとしたとき、例えば昔のアルバムを見ていて、海辺で遊ぶ自分の写真を見たときに、以前ならただ懐かしいだけでしたが、今は忙しい中連れて行ってくれたのだろうか、車は汚れてしまわなかったか、どんな風景を私に見せようとしてくれたのかなど、両親の愛情を自然と感じるようになりました。

仕事にしている心理療法に関しては、内観直後にはすべてがすっきりとした気がしました。しかし、今はむしろ以前より迷いが深くなつたと思います。ただ、以前と違うのは、そのような迷いが大切で必要なものかもしれない、思い始めたことです。また、自分の変化したところと、変化していないところが体験を通してわかったため、心理療法に対する把握感がより確

かなものになったと思います。個人的な変化としては、内観修了後の座談会で「彼は教え子で」と先生に言っていたこと（彼は筆者が大阪大学大学院教授時代の大学院生であった）、自分のなかで途切れていた、分断されていた連続性のようなものが、川の流れがよくなるように再びつながった気がしました。「共有」という意味で、座談会の効果はかなり大きいと思えました。

「面接者によるコメント」内観によって、臨床心理士としても成長したように思われる。

事例十一 男性会社員、六十代

「内観の目的」「退職後は二人で話し合っていてゆこうと思っていたが、私の話しかけに少しも応えてくれない」と妻に言われた。「結婚以来私の言葉に傷ついた」と妻から最近言われる。元来、快活で明るい妻が厳しい顔つきで私に対する不満を口にするようになった。自分の性格として

は相手に冷たい感じを与える部分があるように思える。そこで今回自分を振り返って見て、今後の人生にプラスになるような結果を得たい。

「集中内観の感想」①毎日の美味な手作り料理と風呂はありがたかった。②父母や妻への感謝の念が強まった。③かけた迷惑については詫びなければと思った。④父が果たしてくれた役割が今回初めてわかった。⑤結婚以降の人生に妻の役割がいかに大きかったか認識した。⑥謝るべき相手はつきりした。⑦現在私の家族が幸福で居られるのは双方の父母と妻のお蔭だと思った。⑧内観では視点を變えて物事を見ることも大事だと思った。⑨洗面、掃除三〇分、入浴二〇分は各々十分延長が妥当ではないかと感じる。⑩この内観は社会人になる前に一度経験しておく、その後の人生の参考になると思う。

「今後の行動計画」①母に対しては今回の内容を素直に話して礼を言う。②父に対しては次回墓参時に礼を言う。③妻に対しては、長年のバ

絆が強まったようである。

V. まとめ

平成十九年に奈良内観研修所で集中内観をした六七名に対して郵送法でその後の様子を尋ね、四六名から回答を得た。そして、代表例と思われる十一名の結果を報告した。たった一週間の経験で、彼らはこれまでの親子関係や夫婦関係が自分の生き方や考え方に大きな影響を与えていたことに気づき、その後の人生に変化を生じたようである。

ックアップに感謝し、長い間問題を放置していたことを詫びる。・毎日話しかける習慣をつける。・妻の立場に立った見方ができるように努力する。・毎日の暮らしのなかで、細かい変化に気をつけて、話題にする。・まだ紹介していない英字新聞グループやトンボ玉の先生に会ってもらう。④息子には父親らしいことがやれてなかつたことを詫び、今後は父親らしく対応することを心がける。⑤今回の内観で感じた謝るべき人（家族以外）には会って謝罪し、借りたものを返していない人にはしかるべき方法で返却する。⑥悩む人がいれば、今回の体験を話し、参考にしてもらう。

「内観研修十ヵ月後」父親への感謝の念が強くなった。自分の能力・努力で今の自分を築き上げたと思っていたが、妻の協力の大きさがよくわかった。

「面接者によるコメント」自分の力に対して謙虚になり、妻への感謝の念が強くなり、夫婦の

他の心理療法に比較して、内観療法では面接者の重要性は小さいように思われるが、詳細に検討してみれば、その重要性は従来考えられているものよりは大きいかもしれない。今後は、その点に絞って検討したい。末筆ながら、調査に協力してくださった方々に深甚のお礼を申し上げます。

〔心のケアセンター紀要第3号〕

より一部転載)

「鏡のない国」のはなし

奈良女子大学教授 真栄城 輝明

「さて、きょうみなさんの中に、鏡を見ずに家を出てこられた勇氣のある方はいますか？」

ある研修会場で、講師が参加者に向かって発した言葉である。

「そうですね。身だしなみは大切です。出かける前には誰しも鏡を見るものです。ところで、自分の姿を映す鏡はお持ちのようですが、心を映してくれる鏡はお持ちでしょうか？」会場のそこかしこで、参加者同士、顔を見合わせて、お互いになにやら囁いている。

「鏡がなければ、無精ひげや化粧崩れにも気づかず、平気で外出しますが、滑稽ですよね」鏡のない国がいかに滑稽かを知らせるために、

講師は、古典落語の「松山鏡」を話題にした。

昔、越後に松山村という、鏡のない国があった。そこに正直正助という親孝行な男がいて、十八年間、父親の墓参りを欠かしたことがなかった。そのことが御上の耳に入って「感心な男だ。村人の模範として、褒美を取らせよ」ということになった。「上等な着物、田畑、金銭、何なりと望みのものを申してみよ」という御上の言葉に対して正助は、次のように述べて辞退した。「上等な着物は、畑仕事に向きません。田畑は、すでに父っちゃんから譲り受けたので充分です。それ以上あっても耕せません。お金があると遊び心が出て働く気が失せてしまいよります」

すると御上は「いま、そちが望んでいることはないのか？御上にできぬことはない。なんなりと申してみよ」と重ねて言うので、根が正直者ゆえ「死んだおとっちゃんに遇わせてくんろ」

と願ったそうな。さて、御上は名主を呼んで正助の父・正左エ門が瓜二つの親子であったことを確かめたうえで鏡を贈った。「おとっちゃん、こげなところにござらしたのですか、懐かしゅうございます！」鏡に映った我が身を父の姿だと思つた正助は涙を浮かべて父との再会に歡喜した。

「そのことは他言無用だぞ」という御上の言いつけを守つて、正助は鏡をつづらに入れて裏の納屋にしまった。そして、朝な夕な、家人に内緒で父親に会いに納屋を訪れた。それを怪しんだ女房のお光は、亭主の留守を見計らつて、つづらの中を覗いてびっくり仰天。「こげなところ、おらに黙つておなごを隠していたとは、到底許せんぞ！」帰つてきた亭主を捕まえて罵つた拳げ句に、くんずほぐれつの大喧嘩となつてしまつた。「あれは、おとっちゃんだ」と言う正助の声にも耳を貸さず、お光の怒りは治まらない。

そこへ尼寺の尼僧が通りかかつて、仲裁に入つた。二人の言い分を聞いて、尼僧が言つた。「そなら私がつづらの中のおなごを話をつけてやっから、夫婦喧嘩は止しんしゃい」そして、つづらの中を覗いて、尼僧曰く「おめさんらが派手に喧嘩をしたものだから、中のおなご、きまりごと悪がつて、髪を剃つてしまつたべえ」

参加者の笑いを誘いつつ、研修会の講師はさらに、次のように話を続けた。「これは、鏡のない国ではなしです。確かに、鏡を見たことがない人たちの振る舞いには、滑稽なものがありますが、果たして、私達は彼らを笑えるでしょうか。心を映す鏡で自分の心をご覧になつたことがありますか？」

講師の言葉に会場がシーンとなつた。「じつは、内観には心を映す鏡が備えられているのです。屏風の中に静かに座つて、自分の心を見つめてみませんか？」

心療内科の診察室から (第十六回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

ひいてばかりです

十年前から現在の印刷会社で営業部長、四〇才。家庭は妻四〇才主婦。娘二人と四人暮らし。営業担当なので、取って来た仕事を制作に回すが、制作部長の力が強い。意見を言えず溜め込んでいる。一カ月前、大きな仕事が終わったが次に向かう気持が戻らない。ひいてばかりいるのではないけないと思うけれど、性格的に言えない。それで次に進めない感じ。ここ数年仕事が減ってきていて、将来的な不安もある。気持の問題だと思っていたが、一、二カ月前から動悸、冷や汗、息苦しさが出てきている。寝付きが悪

く、夜中に動悸で目が覚めることがある。誰にも話せなかったが、幼なじみの友人に相談したらここを勧めてくれた。一番は体調面で楽になれたらと思う。

『仕事のストレスがあるのですか』

『単純に言えばそうですね』

『営業が仕事を取ってきて、会社が成り立つ。目標としてはどれぐらい？』

『ばらつきがあるんですが、年間五千万ぐらい。小さな会社です』

『利益率が高い？』

『はい、仕入れや外注費は少なく、デザイン、企画の人件費。でも不景気で量が減っている』

『固定客は？』

『八割は市町村です。入札制です』

『内容より値段で決められてしまう』

『そうです。内容で決めるのはまれですね』

『どこまで価格をしぼるか難しい判断ですね』

「原価割れしているのは無理して取りたくない。

だから余計に厳しい。仕事を取ってきた人間よりも、中の制作の人間の方が立場上強い。クリエイターは、よりクオリティが高いものを求めて意見を出す。それをお客さんに伝えるけど、言えないこともある。でも言わないと伝わらずズレが。妥協点の調整がつかなくなってきた」

『難しい問題ですね』

「はい。彼らは良い仕事をするのが大切だと思っっている。でも僕は会社は儲けだと思う。売り上げ目標を設定して動きたい。そうすると譲らないといけないことも出てくる。嫌な客に頭を下げたりもする。クリエイターはそこを理解しない。ただ良い仕事をするだけと。そのズレ」

『戦略のズレですね。立場が違えば認識の違いが出るのは仕方ないことだけど、ただ困るのはあなたはクリエイター達の気持ちを理解して認めているのに、クリエイター達は主張するだけで現場の状況を理解してないズレですね』

「はい、まったくその通りです」

『困った人達ですね』

「はい（苦笑）」

『困った人だけど、役に立つところは』

「優秀です。仕事には胸が張れます。でも周りが見えていない」

『そうですね。でもそういう人達をあなたは上手に扱ってきている。どうやって』

「ストリートには言わない。まず話をできるだけ聞く。言えそうだったら顧客の要望も伝える。ダメなら次に回す。でも強くてこちらの話は聞いてもらえない」

『すごいストレスですね』

「そうですね。いつもひいている」

『営業回りでは自社の能力を宣伝しますよね』

「そうです。過去の作品とか持ちながら説明します。相手の望む物を形にするため、それを詳しく聞いてクリエイターたちに伝える」

『良い仕事をして顧客に喜んでもらえるという

自信はある』

「はい」

『それも優秀なクリエイターを抱えている強みですか。会社の仕事に自信がある』

「はい、それはもちろん」

『彼らのおかげとしたら、何がありますか』

「どこにも負けないクオリティがあります。それに新しい感覚。みんな勉強熱心です。ネットで新しいものを見ているみたいです」

『良い作品を作って貰えるのは営業としてはありがたいですね』

「はい」

『時には対立して感情的にギクシヤクして、仕事がうまくいかなくなることもあるけど、あなたは上手にひいて、最悪の局面を避けている。おかげで会社は順調に仕事が続けられる』

「はい」

『私にはあなたの営業のおかげだということが分かります。多分彼らも分かっているのでは』

う。でも芸術的な面では彼らもプロなので譲れないところがある。それをあなたは営業のプロとして上手に対応している』

「はい、そうでしょうか。自分はひくだけで、言いたいことも言えない、それがストレスで」

『あなたは外交、営業でストレスを感じますか』

「ストレスはあるけど、それは私の仕事だから」

『それに好きなんですよね』

「はい。だから我慢できると思います」

『会社も好きなんですよね』

「はい、もちろん」

『あなたは外では上手にやっている。相手の言うことを十分に聞いて、主張はちよっぴり。おかしいなと思っても相手の意見を尊重する』

「はい」

『仕事をもらいたければ、そうしている。そして会社の中では仕事をしてもらいたければ』

「彼らの言い分を聞いてます」

『それってあなたの仕事の流儀ですよ』

「はい(笑顔)」

『あなたの強みは』

「……………聞くこと」

『それって“ひくこと”でしょう』

「そうですね(笑顔)」

『これって負けたことですか』

「いいえ。……………確かに前は負けたという感覚がありましたね」

『今はどうですか』

「大丈夫です。なんか、自分のやり方が見えてきました。仲間も大切だと分かりました。ありがとうございました(笑顔)」

適応障害。印刷デザイン会社の営業職。仕事も減り受注するのは大変な労力。しかしデザイナーの同僚が理解がなく、仕事に注文をつける。無理だと説明すると「それがお前の仕事だろう」と自分たちの仕事の流儀にこだわる。遠慮して言いたいことも言えずに、いつも退いてばかり

いる自分に否定的な感情が湧いてくる。デザイナーが花形で自分は会社に不要な人間だと無力感を感じ、意欲低下、抑うつ気分が生じ、仕事に行く気持ちが萎える。そんなクライエントに対し、ねぎらい共感から入り、同僚への感謝の気持ちを引き出そうと「同僚のおかげは？」と質問したが「優秀だが周りが見えていない」と否定的な言動で見事にかわされてしまった。

それで再び共感する会話をして、本人の強みを引き出すようにした。彼の仕事のやり方を承認してそれを“あなたの仕事の流儀”ですね、と言うと笑顔が見られ、自尊心を取り戻す。念のために、勝ち負けの意識を確かめたところ、それはなくなつたとの答え。“聞くこと”が、“聞くこと”で相手に圧倒されて負けているのではなく、自分のコントロール下にある意識的な仕事の流儀であるトリフレイミング(意味の付け替え)したところうまく相手の心にフィットする。一カ月後、元気な姿を見せてくれる。

ある内観のイメージ

「恨みの私との別れ」

瞑想の森内観研修所

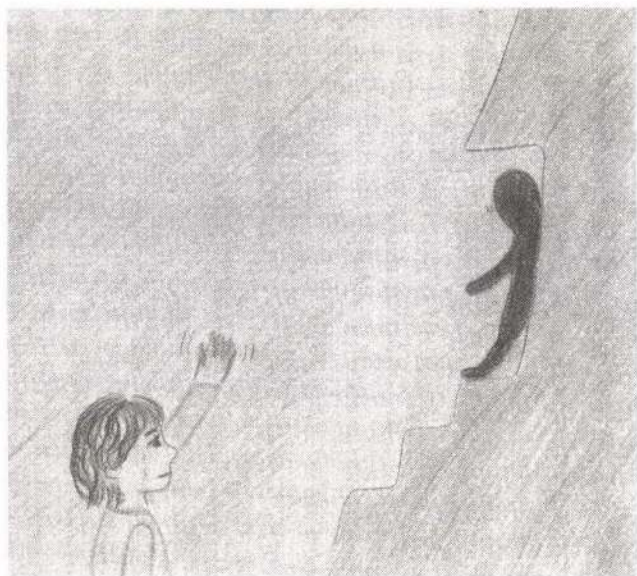
清水康弘

■ 二七歳 女性 鍼灸師

両親との自分を調べ終えた頃、母に対しての怒りと、していただいた感謝らしき気持ち心が心の中に混在して、混乱していました。内観に集中できなくなっていたので、先生に相談して、恨み言を紙に箇条書きにすることにしました。書き終えたらば心も身体も何だかスッキリしたのですが、心の片隅で「いや、私の恨みはそう簡単にスッキリさせてたまるものですか！も

っともっと、持ち続けて恨んでやる」と思っている自分がいました。「恨みの心が私を安らかにさせてくれない」と知りつつも手放すこともできない矛盾した私、そう気づきました。こうして私は病気になっていったんだ…そう思いました。恨みの箇条書きの紙を先生があっさり持っていったとき、「ああ、私の恨みを持っていかないで…」と、まだ惜しんでいました。お別れか…。そして私は一人で静かに座って今の自分を振り返ったとき、イメージが湧きました。その時の絵です（イメージ）。

黒い人はずっと私の中にいた恨みを持っていました。向こう側に、見たことのない門があり、とてもきれいに黄金に輝いています。私は恨みの私に、門の中に入るように心で伝えました。もう一緒にいることは私にはできない、と伝えました。門は神さまへ続く道だと思つたので、入ってくれるよう伝えました。恨みの私は不安そうでした。私も不安でした。入ったり出



たりとしばらくしていました。私は「私はあなたが嫌いでお別れするんじゃない。あなたが居てくれたから今まで生きてこられたの。でももうお別れの時が来たよ」と言ったら、少し安心

して入っていききました。私はとても切なくなり、「どうか神さま、私たち二人を見守ってください。癒してください。浄化してください。清めてください」と一生懸命祈りました。

今は母への怒りが不思議なくらい感じられな
いし、持っていた怒りは自分で作り出したの
ではないかと思い始めています。

(イメージⅡ)

自転車で丘の上から下を見下ろしてました。
背の高い草と桜の木の生えた緩やかな坂が、下
の草原に続いていました。とてもきれいな自然
の風景で、幼い頃育った豊かな環境に何処か似
ていて、懐かしい感じもしました。私は心で思
うよりも身体が先に動いて、絶対に危ないと感
じながらも、丘を自転車に乗って下りだしまし
た。もの凄いスリルでした。うわあーって思っ
ても、怖いとあまり感じず、一体自分がどうな
っていくのか、興奮していました。きっといま



に転ぶか木にぶつかるんだなんて思ったけれど、ブレーキをかけることはしたくはありませんでした。止めたくなかったからです。草がどんどん避けてくれました。木もなぜか私の前に

は現れませんでした。私は転ばないように力を入れてハンドルを握りましたが、心では「大丈夫だ」と確信する自分もいました。そして丘を下りきる寸前に、その自転車で空を飛びました。「うおーっ、やったあー！やればできる！すごい！」と、半分上手く飛べるか心配しながら飛び続け、景色を見て感動したり、自分を褒めたりして、嬉しくなっていました。まだ、ハンドルさばきは危なっかしい記憶もありますが、私の大切な夢の一つとして、心に残っています。緑がとても濃くて生き生きして、エネルギーがある、そんな感じもしました。

(内観直後の感想)

動機は。「人を許せない、裁かずにいられない自分」に苦しんできましたので、自分を知らば人を許せると気づいて内観しようと思えました。していただけのこと、してあげたことは、頭にいつもグルグルしているところがあったの

で、簡単でした。でも、「迷惑なんて生きてりや誰だっけかけるもんだ、第一私は両親に対してはいつも良い子で頑張ってきたんだし、そんなことないよ」と思って、なかなか自分が見えてきませんでした。

そういう自分の傲慢さに気づいたとき、「やばい」と本気で思いました。「このままじゃ私は死ぬ。死んでしまう」と怖くなりました。

内観を進めていくうちに母への恨みが出てきて、紙に簡条書きさせていただきました。少し心は穏やかになり、そこから自分の嘘、盗み、意地悪について調べ出しました。いつも心のどこかにつかえて、顔をチラチラさせていた間違っていた自分の在り方でした。随分と多くの醜い自分がデロデロと出てきて悲しくなり、これが自分かと肩がすくみました。その時、母の顔が、父の顔が、暖かく心の中に支えとなつて浮かんできました。

母との調べを進めていった二回目には、私は、

摂食障害・幼児期の心の傷を、今も尚武器にして、母を攻撃している自分を見ました。金銭的援助を当然と思い、母を縛りつけ、働け働けと復讐心で燃えていました。

今年の六月で母は退職いたしました。それを目の当たりにしたときは、「終戦」「ずるい」という言葉が浮かんできたのですが、その理由が今わかる気がします。ごめんなさい、お母さん。私はどうお詫びしていいかわかりませんが、自分の至らなさ、お母さんのありがたさがわからずにいてしまいました。

今回、そのことを少し気づけたような気がします。これからは、この気づきを大切にして、少しでも本当にさせていただいたこと、ご迷惑をおかけしたことをきちんと知っていけるように生きます。今はそのことしか思いつきませんが、これからも多くの仲間や周りの方々に助けられながら、自分を大切に生きていこうと思います。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち (109)

「私はアトピーで、小さい頃から、どうしてこんな体に生んだのって母親を恨んでいました。弟に比べて愛されていない自分を感じていました。今の今まで、母のいない世界に出ていくことを考えていました。今、調べていて、私が勉強しているのに、わざと階下でガアガアと掃除機を使って意地悪している母に腹をたてている自分の心に触れた刹那、あれは私のためにダニの死骸を徹底的に駆除してくれている姿だったとわかりました。私の見当違いの思い込みで、母を避け、そのために家庭を暗くしていたことがわかりました。自分のことばかりで、母の心に触れたことがなかったのです」。母に対して二回目の内観をすることによって、この発見をしてからのR美の洞察行は見事でした。

そして集中内観終盤にかかる頃、泣きじゃくりながら、次のような報告をしました。

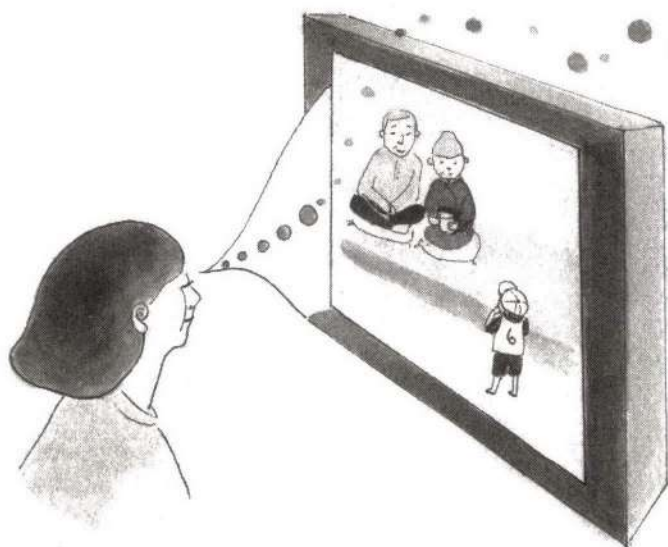


「亡くなったお祖父ちゃんとお祖母ちゃんが、あの懐かしい縁側で睦まじげに何か話しているところに、幼い頃の弟が来て『お姉ちゃんは何？』と尋ねると二人とも寂しそうに『どこに行つたんだろうねえ』と答えます。私はそれをテレビ画面を見るような位置で見ているのです。ああ、こんな私のまんまでは、この世でもあの世でも、入れるところはないのだ。誰からも相手にされない私なのだ、とても深い孤独を感じていました」

それを受けてI先生は「お祖父さんやお祖母さんが、あなたに、今のままではいけないよ、深く内観して生き方を変えて、誰にでも好かれる自分、ことに自分に好かれる自分におなりなさいと励ましに来られたんですね。しっかりとやりましょう」と声をかけました。

お母さんがいるとその場を去ってしまう自分がいやで、春休みに、どうしてそうなのか調べたいと、自ら内観を希望してきたR美でしたが、まことにすっきりして帰っていききました。I先生はその背中に、「頭ではわかっても、長い間についた心癖とのたたかいが残っているから、頑張れよ」と呟きました。

(筆者は元高校教師)



『悼む人』と内観

ひろさき親子内観研修所めぐみの集い

菊 地 公 英

雪国津軽の地にも、また春が訪れました。ゴールデンウィークには、日本一の桜の名所と謳われる弘前公園で弘前城を中心として盛り上がるような桜が咲きほこり、弘前全体を桜色に染めるが如き春爛漫のときを迎えます。

この弘前にある「ひろさき親子内観研修所」では、毎月一回日曜日に竹中哲子先生の御指導の下、集中内観経験者を中心に「めぐみの集い」が開かれています。

私も出席率の悪い落ちこぼれメンバーではありますが、二月十五日久しぶりに集いに参加しました。この日は竹中先生、めぐみの集いの事

務局を務めておられる熊谷さん、明石さんに黒一点の私というメンバーで、いつもどおりそれぞれに短い内観をした後、互いの内観を振り返りました。感じたことを分かち合う中で、私自身が集いの前に読んだ天童荒太著『悼む人』の感想を話しました。

「『ここで、或る人が亡くなられたので、その人をいたませていただいています』：彼が先に（亡くなつた）親友の名前を口にして：『あなたは、彼女のことを、ご存じですか：：でしたら、彼女のことをお聞かせ願えませんか。彼女は誰に愛されていたのでしょうか。誰を愛していたのでしょうか。どんなことをして、人に感謝されたことがあつたでしょうか』」

物語の冒頭部分にある文章ですが、本を読み進めながら内心大きな驚きを覚えていました。「悼む人」の主人公が世間に広く知られることなく亡くなった多くの人の死を悼むために問いかける「亡くなったその人は、誰を愛しました

か。誰に愛されましたか。どんなことで人に感謝されたことがありますか」とは、内観の、

「何をしていただきましたか。何をしてさしあげましたか。迷惑をかけたことは何ですか」という自らの生の歩みを調べる三項目と主客をなすものであり、表裏一体のものではないかと感じました。一人の人の生きた証をその死から見つめる悼む人の行為とその人の生をそれまでの生の歩みから見つめる内観とが、一人一人の生も死も埋没させられがちな現代にあつて、今ここに生きてある人間のあるがままの存在を、かけがえない命として永劫の時間の中に確かな質感を持つて浮かび上がらせます。

『悼む人』の主人公は亡くなった人の生きた証を辿りながら、愛されてあるひとつひとつの命の存在に、一日一日歩いていく力を覚えたのかもかもしれません。そして、その歩みは図らずも主人公が自らの内観の旅を送ることになるのではないのでしょうか。もしかしたら著者は内観の

ことを知っているのでは、と思わずにいられますんでした。

そのような私の感想を参加者の皆様に受け止めていただきながら、内観が一人一人の生を生たらしめる、命を命たらしめる、そして存在を存在たらしめる究極の問いかけなのだと思つて実感させていただきました。

最後に、この弘前の地で平成二十二年十月三十一日と十一月一日の二日間、十年ぶりに「第二一回内観療法ワークショップ津軽」を開催します。キーワードは「つながる」です。「つながる」に津軽の方言であなたを意味する「な」を足して、「つながる」にしました。

また今年には太宰治生誕一〇〇年を記念して、主に春から夏にかけて走れメロス馬拉ソンなど多くの記念イベントが津軽の地で開催されます。多くの皆様の御参加、御来場を心よりお待ちしております。

学校における内観の活動

—「インタビュー形式」の内観—

静岡県立高等学校教頭 飯野哲朗

学校の教育活動の特色のひとつに、ひとりでは追究しにくい自らの内面に、クラスメイトの力を頼りとして分け入っていくことを可能にしている点があります。そういう意味で、インタビュー形式の内観の活動は、学校の教育活動に位置づけやすいものとなっています。

インタビュー形式の内観の活動にはペア（二人組）活動として行う、「傾聴形式」と「反復質問形式」があります。

◆「傾聴形式」：「傾聴形式」は、ひとりが自分の内観の内容をはなし、もうひとりが相手の話を聞くという活動です。最初に内観の話をする子どもは、誰に対する自分について内観する

かを決めます。インタビュー役の子どもは、まず「お世話なつたことにはどんなことがありますか？」と質問します。

インタビューされる子どもは「幼稚園の頃、私がお弁当を残すので、お母さんは、タコの形をしたウインナーなどを入れてくれました。お弁当が楽しくて、残さずに食べるようになりました。お母さんは、毎日のことで大変だったと思います」などと、「5W1H」の要領でお世話になったことを話します。インタビュー役の子どもは、頷きながら話を聞きます。

同じ要領で、次には「迷惑をかけたことにはどんなことがありますか？」と質問して話を聞き、最後に「お返しをしたことにはどんなことがありますか？」と質問して、話を聞いていきます。三つの質問を終えたら、役割を交代して、二人とも内観を行います。

この形式は聞き合うことを大切にしている学校教育の中では、取組みやすい活動です。クラ

スマイトに支えられている安心感を持って、自分の内面を見つめていくことができます。

◆「反復質問形式」：「反復質問形式」は、同じ質問を繰返し発して、相手の内観を促していく活動です。質問する子どもが、「いつ、だれに、どんなことでお世話になったり、迷惑をかけたりましたか？」と聞きます。質問に応える子どもは、例えば「小学生のとき、体操服を忘れて、お母さんに学校まで届けてもらいました。とても助かりました」などと簡潔に応えます。質問をした子どもは、「そうでしたか」と頷いて聞きます。

そして、また同じように、「いつ、だれに、どんなことでお世話になったり、迷惑をかけたりましたか？」と質問します。質問に応える子どもは、今度は、先ほどとは違うことを応えます。このパターンを、設定した時間内で繰り返します。一人が終わると、役割を交代して、二人とも内観を行います。

反復質問形式では、何度も投げかけられる同じ質問によって、内面を掘り下げていくことになりません。自己分析が促されて、様々な気づきの得られる活動となるようです。

◆ふたつの「インタビュー形式」の実施

「傾聴形式」は、内観になじみのない集団や、逆に、自分のペースで自分の内面を見つめようとする意欲的な集団など、様々な集団への活用が考えられます。

「反復質問形式」は、自己分析や自己洞察にチャレンジしようという動機付けのしつかりした集団で実施しやすい活動です。しかし、質問を「いつ、だれに、どんなことでお世話になりましたか？」とお世話になったことに限定して聞いていくことで応えやすくなり、様々な集団で実施することもできます。

形式の選択は、教育的な効果に深く関わるものです。教師が子ども個人と集団の成熟度を観察して、判断することが大切です。