

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

117

2009 SEP.

特集・第32回内観学会大会in奈良



発行 自己発見の会



薔薇はなぜという理由なしに咲いている。

薔薇はただ咲くべくして咲いている。

薔薇は自分自身を気にしない、ひとが

みているかどうか問題にしない。

(『冥想詩集』より)

アンゲルス・シレジウス (詩人 1624—1677)

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つています。

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32回日本内観学会大会in奈良◆

大会を支えた「チャンプルー部隊」

大会長 真栄城 輝明

「今回、内観発祥の地である奈良においては、初めての大会の開催となりました」

開会式の祝辞の中で、異理事長はそう述べた。その他、何人かの会員の方々と懇親会場や大会場で挨拶を交わしたが、理事長と同じ言葉で口にされた。また、堀井事務局長も内観研究誌に寄せた事務局便りに同様の文章を寄せたが、それは長島理事の指摘で訂正された。

実際には、第八回大会（三木善彦大会長）が奈良で開催されているので、今回が初めてというわけではないが、二四年も前のことなので、新しく入会された会員には、知る由もないことかもしれない。ただ、理事長と事務局長は、学

会設立時からの会員である。おそらく、古くからの会員にとっては、今大会はこれまでと違って、目新しく感じられたのであろう。

以下に、目新しさのいくつかを挙げてみる。

「これまでの大会プログラムでは、見たことはないが、内観セミナーって何ですか？」

第一回大会からの古参会員は、届いたばかりの抄録集を開いて、そう訊いてきた。確かに古くからの会員には、耳慣れないことなのでいぶかしく思われても不思議はないだろう。

じつは、内観セミナーの企画には、実行委員の並々ならぬ気持ちが進められていた。

というのは、第十九回内観療法ワークショップ（平成十九年十月二七―二八日）を準備した際に、内観発祥の地と言われているにもかかわらず、当地・奈良における内観の知名度があまりにも低いことを痛感させられる場面に遭遇し、大きな衝撃を味わったからである。そこで企画されたのが前例のない内観セミナーだ。

その内容については、友成氏の報告に譲るとして、まず、それが大会の印象を大きく変えたことは間違いないだろう。

二番目は、大高氏の印象記にも看取できると思われるが、今大会では、内観研究の新たな方向性を展開するために、一般演題に対してこれまで以上にエネルギーを注いだことである。

「以前は十五分だった一般演題の発表時間を三分に延長し、座長の他にコメントーターまで付けたことで、これまでになく充実した内容になりましたね」と長老格の会員は、若輩の大会長をねぎらって、讃辞をくれた。

三つ目は、外国（中国）会員から大会史上ではじめて演題の応募があったことである。実行委員会は、それを特別演題として受理したうえで、別会場にて、一般演題と並行して開催したが、会場の様子は、勝見氏が紹介した通りに熱気に包まれ、活発な質疑が展開された。

「本場の日本で内観研究を発表できて大変うれ

しく思います。私の一生の思い出になりました」と中国の若い精神科医は、何度も同じ言葉を繰り返し、握手を求めてきた。

「ところで、今大会の目玉というか、メインディッシュは何ですか？」

会員ではないが、内観に興味があつて急遽参加を決めたという男性が、プログラムを開いて訊いてきたので、次のように応えた。

「今大会は、料理で言えば沖繩のチャンプルー（ごった煮）のようなもので、主役も脇役もなく、すべてがひとつになつてはじめて美味しさが出てくるのです。ですから、一題残さず、すべての演題を聞いて欲しいですね」

さて、本誌が特集を組んでくれるというので、「チャンプルー」の味を出そうと思つた。そのために、表舞台だけでなく、舞台裏からの報告も入れることにした。今大会は、実行委員と準備委員がそれぞれの立場で協力してくれたが、まさに「チャンプルー部隊」であつた。

◆特集―第32回日本内観学会大会in奈良◆

内観セミナーに参加して

石越病院精神科 友成 宏（精神科医）

第三二回日本内観学会の大会前日に内観セミナーが開催されました。セミナーの後半には希望者に内観実習を行うことになり、短時間であっても内観に触れていただけの機会を提供したいとの願いが込められている企画だと思いました。幸いにも予想以上の参加希望者がおられ、私も内観面接者としてお手伝いさせていただくことになりました。

前半は内観の精神医学への適用について精神科医の先生お二人による講義がなされました。巽信夫先生は「治すということ諦めて受け入れていくことも大切なことがある」と話され、堀井茂男先生は遷延性うつ病の人に対する内観



の適用として「悪いながらもボチボチいきましよう」などと話されているようで、両先生とも同じような表現で、内観による自己認知の転換の過程を説明されたのが印象的でした。

その後に、長島正博先生による「内観への招待」と題された講義があり、内観実習のガイドランスがなされました。内観の目的が悩みや治療以外の広い範囲にわたるものであることに触れた上で、内観の様式について非常に具体的な指示がなされたため、初めて内観される方もわかりやすかったと思います。

実習に参加を希望された方は何十人にもなり、実習責任者の西山知洋先生はうれしい悲鳴をあげておられるようでした。実習開始時には慌しかったものの、すぐに内観研修所と同じような引き締った雰囲気室内に満たされました。三〇分毎の面接で、母に対して小学校低学年から

中学高校位まで調べていただくだけでしたが、
どの方も随分集中して内観していただけたよう
でした。他の内観者に引つ張られて内観が進む、
といわれている通りだと実感しました。お母さ
んによく嘘をついていたことを話される方や病
弱だったお母さんとの関係を一生懸命に調べて
おられた方など、内観三項目に沿っての具体的
な報告を聞かせていただきました。

残念ながら屏風もなく、テーマも限定されて
の短時間の内観実習だったため、研修所での一
週間の集中内観で得られるような深い内観は難
しかったかもしれません。しかし今まで内観に
関心はあってもなかなか集中内観まで思い切れ
なかった方々には、内観の基本型に触れていた
だくことによつて、本格的な内観への動機づけ
の一助になればと願っております。

今まで私自身は自分の悩みの解決を求めて集
中内観を体験し、救っていただいたと思うとこ
ろがありました。その反面、内観を勉強してい

るのは職業的学問的な関心からだけではないと
いう変な思い入れもあつてか、外来などで内観
をお勧めするときには自分の体験に基づいてど
うしても一週間の集中内観という説明から始ま
つてしまうことが多く、紹介の仕方が拙いので
はないかと反省しておりました。シンポジウム
の中で、三木潤子先生が「少しでも内観すれば
全く内観しないより有意義」と短期内観の有用
性を強調しておられたのには感銘を受けまし
た。内観の裾野を広げていく努力をしていくこ
とが、集中内観で得られる洞察、清々しさ、感
動をより多くの方に体験していただくようにな
るためには大切だと感じました。

例年内観療法ワークショップで行われていた
内観実習が今年は学会前日にも行われたのは、
内観の普及という面で大きな意義があつたと思
います。私にとつても内観面接者としての研修
を積ませていただき、面接させていただいた参
加者の皆様には心より感謝申しあげます。

学会シンポジウム

和歌山内観研修所

藤 浪 宏 典

ここ数年、大会初日の金曜日に学会シンポジウムと題して内観学会会員限定のシンポジウムが開催されています。面接者倫理の問題、面接者資格の問題、内観の将来についての問題など興味深いテーマについて医学、心理、教育、法律など各界の方々と交え討論されています。

今大会では、「これからの『内観』のゆくえを考える」―女性の視点を中心に―と題して内観研修所を支える女性によるシンポジウムが企画されました。また、会員限定だった学会シンポジウムが会員以外にも開放され、より開かれた討論となりました。

座長は、本山陽一氏（白金台内観研修所）、指定発言者は手塚千鶴子氏（慶応義塾大学）、パネラーは長島美稚子氏（北陸内観研修所）・三木潤子氏（奈良内観研修所）・榛木美恵子氏（大阪内観研修所）・木村秀子氏（米子内観研修所）の各氏です。

パネラー全員が臨床心理士であり、夫婦で内観研修所を運営しておられます。内観研修所を夫婦で運営していると聞くと、どうしても吉本伊信ご夫妻をモデルケースとして想像しますが、それぞれの研修所で夫婦の役割が異なっていますし、家庭生活との両立のため工夫をされているので微妙に内観の方法も異なっているとということがよくわかりました。

専業で研修所を営んでいるところもあれば、ご主人は他の仕事をしていて主に奥様が研修所の実務を担当しているところもありさまざまです。奥様が実務を担当している場合、集中内観を受け入れる頻度や食事の支度などに何らかの

援助を受けるなど、やりくりのための工夫が見られました。それぞれの方が何らかの理由で研修所をやりたいと願い、実行し、継続するための工夫をされています。

集中内観研修を受け入れるためには、収入、集客、面接の質、接客の質、労働時間の長さなど、仕事として見れば課題が多く、誰でも簡単にといいわけにはいかないようです。にもかかわらず、各氏の「携わってよかった」との感想に充実度の高さを感じさせられました。各氏が内観を通じ多くの方の精神生活の安定に貢献され、また幸せな家庭生活、充実した社会生活を送ってこられた結果なのだろうと思います。自己研鑽を継続できる人には是非あとに続いて欲しいと思いつつ、学会としてどうサポートするのか今後の課題ではないかと感じました。

吉本伊信先生がどのように面接実習を受け入れ、新たな研修所をフォローしておられたのかも是非記録に残してほしいところです。

原法の定義や変えてよいところ、変えてはいけないところの判断、面接の方法や接遇、衛生管理、栄養管理、倫理、財務、広報など実務は多岐にわたります。「内観法―実践の仕組みと理論」のように、実務を詳らかにした文献や、大和まほろばの会（事務局・大和内観研修所）で開催されている『内観セミナー』のような育成プログラム、研修所においてインターンシップのような取り組みが活発化してくると今後の展開が面白くなるのではないかと感じました。



◆特集―第32回日本内観学会大会in奈良◆

一般演題を聴いて

明治安田こころの健康財団すこやか育成相談室

大 高 菜 絵 (臨床心理士)

奈良で行われた今大会に、私は初めて参加させていただきました。申し込みをした時点では、興味本位というか、学会自体が初めてなので、どんなことが行われるのか、見に行ってみよう、という程度の気持ちでした。それが、真栄城先生とのご縁で、実行委員としてお手伝いをする事になり、さらに、本来の発表者の方が参加できなくなったとのことで、急遽発表をさせていただくことになりました。

発表を引き受けたものの、どのような方が参加して、どのような雰囲気で行われるのかもわからないため、いきなり発表というのはかなり



無謀なのは、何かとても場違いなことを発表してしまつたらどうしよう、と迷う気持ちもありましたが、思い切つてやってみたことは、とてもよい経験になりました。

当日の研究発表（一般演題）は十の演題が並び、それぞれ三〇分をかけ、発表とコメント・質疑応答が行われました。すべての演題を拝聴することはできませんでしたが、それぞれ印象的な内容のものでした。

内観の三項目を利用して、スクールカウンセリングや国語の授業を行うといった、内観をいろいろな場面に応用し、さまざまな形で普及させていこうという立場のものもあれば、事例を報告し、内観のプロセスについて詳細に検討していくものもありました。また、職場や学校の研修として内観を紹介した例や、アンケートを

もとに分析した研究などもありました。

私が発表させていただいたのは、集中内観研修とスーパーヴィジョンを受けながらの面接者研修を同時に行った体験から、感じたこと、考えたことを自己分析を通してまとめる、というものです。私は、自分の職業である臨床心理士の教育分析、自己分析として、このやり方が非常に有効であると感じているので、その思いを盛り込みつつ、スーパーヴィジョンという枠組みの重要性を述べようと努めました。

いただいたコメントや、会場のあちこちで声をかけてくださった方の感想などから、スーパーヴィジョンの重要性をお伝えすることは、私がおもっていた以上に有意義なことだったのでないかと感じています。スーパーヴィジョンは、単なるハウツーを教える指導法ではなく、指導者との関係で生じることが自己理解に繋がり、自己理解が深まるということが面接の技術の向上に繋がる方法であるという趣旨が、多くの方に理解

され共有されたことは、非常に嬉しい限りです。

自分の演題も含め、さまざまな演題を聞いて感じたのは、内観の研究には二つの方向性があるということです。一つは内観についての客観的な理解を深める方向、もう一つは、内観をいろいろな場面に応用して広めていく方向です。

これらの二つの方向の研究は、どちらも互いに補い合って発展していくように思います。内観について客観的に検討していくことなしに、よいものだから広めようというだけでは、内観を知らない人からの批判に耐えることができません。また、多くの人に知ってもらおうという努力がなくては、内観のよさを体験することや、その恩恵に与えることのできる人が限られてしまいます。

二つの方向の研究をバランスよく積み重ねることで、今後の内観研究が発展していくことを願いつつ、一般演題のご報告とさせていただきます。

中国で発展する内観療法

—五つの特別演題を聴いて—

愛知県立瀬戸高等学校 勝 見 ひろみ

中国における内観事情ついて全く何の心得もないまま進行役を引き受けた私は、座長の巽先生との打ち合わせを済ませ、開始十五分前に会場に入ったとたん緊張を強いられることになった。会場は人であふれ、始まる前からすでに熱気を帯びていたのだ。そして、日本内観学会の発表において海外から自主的に演題が提出されたのは初めてのことだと聞き、歴史的な場面に立ち合っている気分になされた。

誤解を恐れずに言うならば、内観は中国で急速に展開しており、その勢いは、発祥の地日本を越えているのではないか。それが五つの発表

を聴き終えた私の率直な感想である。

現在の中国は近代化が進み、メンタルヘルスの重要性が叫ばれ始めている。これは、中国より一足先に近代化が進んだ日本の事情と同様で、中国の人々が抱える心の問題も日本と同じであることがわかった。但しそのスピードは随分違う。かつて日本は、西欧諸国が長い年月をかけて行った近代化を短い時間で言い肩を並べるに至った。中国では更にそれよりもハイスピードで近代化が進んでいる。そして人々の心の健康の問題もそのスピードにあわせて生じており、精神科医たちの取り組みもハイピッチであると感じた。日本でメンタルヘルスの重要性が人々に浸透したのは、随分と近代化が進んでからである。それに比べてとにかく早い。洋の東西を問わずありとあらゆる療法を学び、最も効果的な治療法は何なのか、科学的に分析し取り入れていく、そういうアクティブでスピーディーな取り組みがなされる中で中国における内観療法

の発展があると感じられた。そこに日本人にはない大陸的なダイナミズムを見ることもできよう。

五つの発表の内容を簡単に紹介しておく。

中国上海交通大学の王先生は、中国で行われている貧しい農村の子どもたちへの援助活動、「希望プロジェクト」との関わりの中で実践された内観療法の事例報告。天津医科大学の毛先生は、天津の医師による「集団内観療法」の臨床応用についての報告。天水精神病院の何先生は学校と連携して行った一人っ子政策下における親子関係改善のための内観心理訓練の報告。森田内観医学研究院を設立した^チ郊先生は、内観を用いて、環境が作った習慣を改善し精神文化を改造することの重要性を論じた。上海精神衛生中心の南先生は、西洋の文化と中国の伝統的な文化の衝突が起こり、人々が幸福感を抱けなくなっている現状における内観療法の有効性をその特徴から論じた。

会場からは各発表に対して大変熱心に質問がなされ、制限をせざるを得なくなるほどであった。その中で最も印象的だったのは「迷惑」の語の概念についてである。王先生から「迷惑」は中国では罪悪とみなされ、迷惑をかけながら他者によって救われるというような日本的な感覚はないので、「申し訳なさ」と翻訳しているという説明がされた。このような興味深い言語文化の違いがあっても、集中内観の中では最終的に日本の場合と同じ効果が得られ、一つの療法として成立するための普遍性を内観療法が持つことが再認識された。

最後に、通訳を務めてくださった吉先生に感謝の意を表したい。吉先生なくしてはこの特別演題の成功はなかった。翌日、留守中に蜂に刺されたお子さんのことを気遣いつつ奈良を去られる先生を見送りながら、各演題の事例報告の中で語られた中国の親子関係の深さは日本の場合と相通じるものがあることを改めて思った。

◆特集―第32回日本内観学会大会in奈良◆

大会に参加して印象に残ったこと

上海精神衛生中心

南 達 元 (精神科医)

第三二回日本内観学会大会が二〇〇九年六月十九〜二十一日の三日間にわたって、ならまちセンターの会議場にて開催されました。

私自身、日本内観学会大会への参加は今回が三度目でした。一度目は横浜相原病院で森田療法の研修を受けていた時期に、何も知らないまま興味半分で神戸大会に参加しました。発表のスピードが速く、その内容についていけず、学会中はひたすらメモを取り続けていましたが、それでも、その時に参加したことで、日本における内観研究の様子を知ることができたことは大きな収穫でした。二度目は、今年の沖繩に大

会通訳を担当しただけでなく、シンポジストとして前夜に開催されたシンポジウムにも参加することができました。おかげで内観についての理解が一層深まりました。そして、三度目となった今回の奈良大会では、一般演題を提出したところ、大会事務局が特別演題として取り上げてくださって、中国における内観療法の展開について発表することができました。大会準備委員会には、大変感謝しております。

今大会で一番印象に残ったのは、大会長である真栄城輝明教授のユーモア溢れる挨拶でした。そのさわりの部分だけでも紹介すると次のようでした。

「内観って何ですか？」とある方に訊かれました。そこで「中国電力と一緒にです」と答えました。そのココロは、どちらも「デントウ（伝統・電灯）」があるからです。電灯は夜道を明るく照らしてくれるので、暗闇の中でも安心して歩くことができます。一方、内観は心の闇に明

かりを灯してくれるので、無明から抜け出すことができません」と会場を笑いに包んで挨拶されました。

なるほど確かに内観療法は人々の心に明かりを灯すこととなります。「自分探し」で迷っている現代人にとっては、一番大切なことです。これは人々の心を超えて社会文化の上でも積極的な意味を持ちます。これが内観の魅力かもしれません。

二番目に印象に残ったのは精神分析家・西園昌久博士の特別講演でのお話と懇親会での挨拶でした。「日本内観学会」が設立された趣旨としては、内観に関する理論的研究と普及活動であることは周知のことですが精神分析の大家西園先生によって内観と精神分析の類似点が列挙されたことは、内観療法の科学性が示されたことになると思いました。懇親会にまでご出席された西園先生は、祝辞の中で内観学会の参加者達はみんな笑顔が素晴らしいと述べていました

が、それには私自身もまったく同感です。これまで日本の内観関係者、たとえば巽信夫先生、真栄城輝明先生、榛木美恵子先生たちが長い間、中国での内観普及に力を注いでこられたわけですが、先生方の人格的な魅力によって、大勢の中国の専門家（精神科医・臨床心理士・大学の研究者）たちが内観に興味と関心を持つまでになりました。それだけでなく、中国では内観療法を取り入れて治療を行っている医療機関が少しずつ増えております。その成果が、中国の国内に設立された中国内観療法学会において発表されていますが、今回は、中国からは三二名の方々が内観学会に参加しました。そして、五名の方が特別演題を発表しました。各演者は、それぞれ社会、文化、教育、臨床場面など幅広い分野における内観の適用例について言及しました。そこに参加して、確実に内観療法のグローバルイゼーション時代を迎えていることを実感しました。

その他にも事例シンポジウムや一般演題における研究発表がありました。様々なジャンルの発表を聞くことができ、実り多い機会であったと感激しています。今回の大会は、臨床医として働く私にとって興味深い内容がたくさんあり、実践に役立つ内容でした。これから症例と関わっていく上で、見ておくべきポイントやセラピーにおける工夫点などを聞くことができました。

今後は、今回得た知識をもう一度自分なりに整理し、見直し、基本に忠実であることを心がけながら、なおかつ柔軟に対応できるセラピストを目指したいと意気込んでいます。今回の大会の講師の先生方、運営に携わってくださった実行委員の先生方に厚く御礼申し上げます。

今回は、二〇一〇年に長崎で開催予定だと伺いました。今のうちから来年度の予定に入れ、同僚と仕事の調整を図りつつ、うまく休暇をとりたいと考えています。



開会式



懇親会を盛り上げたカチャーシー

第32回日本内観学会奈良大会プログラム

6/19 (金)	内観セミナー	内観セミナー講義①「現代社会と内観」 講師：巽 信夫（日本内観学会理事長） 座長：木村 秀子 内観セミナー講義②「内観療法の臨床的実践」 講師：堀井 茂男（慈圭病院院長） 座長：吉本 博昭 内観セミナー講義③「内観への招待」 講師：長島 正博（北陸内観研修所） 座長：本山 陽一
	学 会 シンポジウム	内観セミナー 内観体験実習 「これからの「内観」のゆくえを考える」—女性の視点を中心に— 座長：本山 陽一（白金台内観研修所） シンポジスト 長島 美稚子（北陸内観研修所）・三木 潤子（奈良内観研修所） 樺木 美恵子（大阪内観研修所）・木村 秀子（米子内観研修所） 指定発言者：手塚 千鶴子（慶応義塾大学）
6/20 (土)	一般演題・午前	①平野 大己 ②勝見 ひろみ ③大高 菜絵 ④橋本 俊之
	一般演題・午後	⑤三木 善彦 ⑥三木 潤子 ⑦久本 恭子 ⑧奥村 弓恵 ⑨草野 亮 ⑩根本 忠典
	特別演題	座長：巽 信夫・堀井 茂男
	特別演題	「精神分析と内観療法の交叉するところ」 講師：西園 昌久（精神分析家） 座長：三木 善彦（塚塚山大学）
	懇 親 会	猿沢荘
6/21 (日)	事 例 シンポジウム	「内観と引きこもり」 —10年間引きこもりの2女性に、内観まで導入し、見えてきたこと— 事例提供者：栗本 藤基（滋賀里病院） 座 長：竹元 隆洋（指宿竹元病院） コメンテーター：森谷 寛之（京都文教大学） 人見 一彦（近畿大学臨床心理センター）
	体験発表	内観体験発表（胡桃澤 伸・上野 竜子）
	記念講演	「人生いろいろ」 講師：島倉 千代子（歌手） 座長：吉本 清信（医師・弓道家）



内観セミナー



五重塔（興福寺）



島倉千代子氏（記念講演）

◆特集Ⅰ第32回日本内観学会大会in奈良◆

西園先生の特別講演を聴いて

胡桃澤 伸（精神科医）

第三二回日本内観学会の二日目（二〇〇九年六月二〇日）の午後四時三〇分から、ならまちセンター二階の市民文化ホールで西園昌久先生の講演会が行われました。

西園先生は精神科医、精神療法家、精神分析家として有名な先生です。私が精神科医として働き始めたとき、精神療法を教えてくださいました。先生は西園先生のお弟子さんである神田橋條治先生のお弟子さんでした。ですから、私にとって西園先生は師匠の師匠の師匠にあたり、遠くにいらつしゃるにもかかわらず身近に感じる存在でした。西園先生は私のことなどご存知ありませんが、私は先輩医師から口伝えて西園先生



西園先生の特別講演

にまつわるいろいろなお話を聞いております。その中のひとつに、これは神田橋先生が「精神療法面接のコツ」という本のなかに書いていらつしゃいますが、

「精神療法にまず必要なのは利他の本性である」という教えがありました。患者の利益を第一に考えない精神療法は精神療法ではないという当然の、しかし、とても厳しい教えです。西園先生は精神療法の実践においてこの姿勢を身につけることの大切さを説き、日々の臨床で身を持ってその姿勢を示されたそうです。

昨年の夏、久しぶりに内観を受け、精神科医としての自分の振舞いを振り返ったときに、この「利他の本性」の教えが思い浮かびました。内観は「利他の本性」を取り戻すのに役に立ちます。このときの内観体験を通して、西園先生

の教えと内観とのつながりを感じておりましたので、西園先生の臨床姿勢と内観には似たものがあるのではないかと思っております。今回の講演会でケース報告を聞き、私の予想は当たっていたように思います。前主治医に対する恨みでいっぱいになっていたクライアアントが西園先生の面接を受けているうちに変化を生じ、最後は前主治医にすまないと感じ、感謝の言葉を残して去ってゆくという展開に内観と同じ流れを感じました。

日本で始めて精神分析を実践した古澤平作先生が熱心な浄土真宗の信者であったというお話も印象に残りました。西洋で生まれた精神分析と浄土真宗が古沢先生のなかで出合っており、アジヤセ・コンプレックスの概念が生まれたらしいのですが、精神分析と浄土真宗が日本の精神分析の創始者の心のなかで出合っていたという事実に興味を覚えました。

最近では森田療法と内観療法を組み合わせて行

っているというお話もありました。森田療法では家族歴や生育歴を問わないで治療を行うのですが、どんな家族の中でどんなふうに育ったのかを問わないと治らないクライアアントが増えているので、内観を取りいれているというお話でした。自分が何者でどう生きてきたかを問うことなく、社会に適應することを第一の目的に生きてきた日本人が、自分が何者かを問い、考える生き方へ変化してきているためとのことでした。精神療法は社会状況と無縁ではなく、両者は分かちがたく結びついていてという視点では、クライアアントの役に立つ精神療法を常に考えている西園先生ならではのよう思われ、「利他の本性」が今も力強く発露しているのを感じ、うれしく思いました。

◆特集―第32回日本内観学会大会in奈良◆

「事例シンポジウム」を聴いて

日本赤十字社和歌山医療センター

東 睦 広（精神科医）

事例シンポジウムはパネリストとして、滋賀里病院の栗本藤基先生、コメンテーターには精神病理学、心理学的立場からそれぞれ近畿大学臨床心理学センター長・人見一彦先生、京都文教大学臨床心理学教授・森谷博之先生をお招きし、内観学会顧問・竹元隆洋先生の司会で行われた。

栗本先生から、重度の「不潔」に関する強迫観念を有し、外界との交流を断ち、過剰防衛により精神病的な人格水準に至った「引きこもり」の症例に対して、内観的な援助を行い、治療的な環境に導くことができた貴重な報告がなされた。人見先生は精神病理学的な視点から内観が

本人の自我を救う道しるべとなった経緯をコメントされ、森谷先生には曼荼羅に言及した九分割統合絵画法の詳細な解説を交えてご考察いただいた。栗本先生は以前より統合失調症の家族に内観療法を行い、家族が当事者を受け入れ、抱える環境を取り戻すという家族心理教育的なアプローチを行ってこられた。本症例においても内観療法的アプローチを、心理社会的治療として実践されていると認識した。精神科の治療においては、中枢神経の受容体レベルの障害に基づいた精神病症状に対する薬物療法、精神病症状に対峙し、病的自我に打ち勝ち、自我の安定をとりもどそうとする健康自我の強化を促す心理療法、さらには本人をとりまく家族、住環境、職場など心理社会的立場からの支援を包括的に行うことの重要性が示唆されている。おそらく精神病症状が顕著で、内観のふり返りが自我に対して侵襲的で、あいまいな自我境界を越えて自他混同化をきたすような時期では、内観

療法は効果がないばかりか、他の力動的療法と同様、禁忌事項となるという点では、すでに共通の見解がある。

本症例も現病歴を聞く限り、竹元先生もおっしゃったように統合失調症ではないかと考えざるを得ないほどの精神病像を呈していたようである。しかし、一度は措置入院までなったにも関わらず早々に退院され、近所の人に聞こえるほど、大声を出し、家人が保健所、警察に相談するにも関わらず、「他害の可能性が逼迫していない」との判断で漫然と時間がすぎている。

この状態を説明するためにはKernbergの病態水準の概念を述べねばならない。彼は表面上、幻覚、妄想、精神運動興奮といった臨床的には精神病性障害の症状を呈してはいても、神経症性、境界性、精神病性の人格水準があるとした。筆者も経験があるが、近所との関係で軋轢を生じ、精神運動興奮を呈し、保健所などと相談しても、精神病的でなく、精神保健福祉法下での

精神医療に適応されにくいケースがある。重度の解離性障害や、ボーダーラインケース、感応プレコックス感を抱きにくい例である。このような場合、退行による精神病様状態といえる自我水準に人格の再構成を促す「道標」を示し、再び適応的な自我を取り戻す援助が必要となる。

栗本先生が、この状態を山での遭難にたとえた点は絶妙であった。山を登る健康さをもってはいる。しかし道に迷い、方向を失って体力、気力共に低下し、判断力までも失った危険な状態になっていくという、家人に対する説明にあるように、きつと直観的に感じておられたのであろう。この人は決して真の心の健康を損なっているのではなく自我をいかに受容し、どのように入るまうべきか、どのように歩めばよいのかを失った遭難者であることを。だから内観というマップを手渡してあげたくなったのである。うと思えて仕方がない。

体験発表を聴いて

吉 嶋 かおり（臨床心理士）

お二人の体験発表は印象の異なるものでした。

お一人目の発表者である胡桃澤さんが初めて内観を体験されたのは約十五年前で、その後、継続的に内観を行っては約十五年前で、その後、しかし、昨年苦しい経験をされ、ふと内観のことを思い出し、しかもお住まいからごく近いところに内観研修所があることがわかり、久しぶりに集中内観を受けたとのことでした。そしてそれから定期的にを行っているそうです。

胡桃澤さんは体験発表をするにあたり、内観の三項目―してもらったこと、して返したこと、迷惑をかけたこと―に沿って考えたそうです。胡桃澤さんにとって、内観が人生の中で大きな

意味を持っていることが、落ち着いた語り口からも強く伝わってきました。精神科医でいらっしゃる胡桃澤さんは、これまで医学学会での発表を行っていましたが、現在は関心を持っていないとお話しになりました。数値や、科学的“分析による研究に疑問を抱くようになったそうです。病院という“科学的“医学理論に基づいた場でありながら、精神科医療を実践される中で、真の人間理解・治療を指そうとする胡桃澤さんのお人柄が伝わってくる発表でした。それも、内観を通して自己をみつめたご経験に基づいたものなのでしょう。

お二人目の上野さんは、内観を通して振り返った自分史と、内観によって得られた現在の自分について、心魂こもった語りでした。内観を受ける前は、心身ともに苦しい状況だったようですが、内観での体験が劇的だったのでしょうか。感謝の気持ち言葉となって、涙となって、溢れるように出てくる上野さんのご様子から、内

観によって人生が大きく変わった感動が伝わってきました。

当日は会場に上野さんのご両親もいらしていました。ご両親との間に確執があったとお話しになっておられましたので、ご両親にとっても、本大会はまたとない経験ではなかったかと思われれます。自分の子どもから幾度となく「感謝」の言葉をもらい、子どもが自分の人生に深い満足や感動を得ている様子を見ることができないのは、親として何事にも変え難いことではないだろうかと、私も感動を深くしました。学会大会の場合、このように家族のつながりをつくったり、深めたりするというのは、「体験発表」ならではの意義ではないかと思えます。

お二人の語り口は印象の異なるものでしたが、共通するのは内観というご縁だと思えます。胡桃澤さんの初めての内観は、インド旅行中のご縁がきっかけでした。そして最近になってふと内観を思い出したということ、お仕事の姿勢、

日々の生活も、内観というご縁によって広がっていったことのように思います。上野さんも、内観にであい、そこからさらに様々なご縁で内観が深まり、そして、ご家族とのご縁を改めて大切になされているように感じられました。

「体験発表」という場合は、学会としては非常に珍しいものではないかと思いますが、その点は大会長である真栄城先生もお話しになっていました。内観は、誰もが同じように経験できるもので、内観という体験自体に上下・差異・可否はありません。内観面接者、医師、教師も、体験者、患者、学生も、皆等しく内観を体験し、それぞれが自分の体験を深めることができまます。教える／教わる、治す／治してもらおうという一方的ではない内観のあり様が現れたものが、学会における「体験発表」であり、意義深いところだと思えます。

◆特集―第32回日本内観学会大会in奈良◆

島倉千代子さんの記念講演を聴いて

春日井市立高蔵寺中学校 酒井 ゆり子

「奈良大会に吉本伊信先生と一緒に少年刑務所を慰問されていた島倉千代子さんが来られたら楽しいね」と、冗談交じりで雑談していたことが、実現することになったのですが、実際に島倉さんがステージに現れるまでは、本当のこととはなかなか思えません。誰もが知っている国民的歌手と言っている方が、内観学会に……。私の頭の中では二つのことがなかなか結びつきませんでした。とうとうその時になり、吉本先生の息子さんの清信先生に紹介され、島倉さんがステージに登場されると全体にはあつと華やかな空気が拡がりました。

講演に先立ち、昼食時の休憩時間に吉本伊信



花束贈呈（ひ孫さんから）

先生と島倉千代子さんのビデオが放映されました。かなり以前のビデオですので、雑音も多かったのですが、参加者の方々は熱心にご覧になり、吉本先生の話術に場内は何度も笑い声で沸いていました。吉本先生と島倉さんの深い結びつきが画面からよく伝わってきました。私にとっては初めて見るビデオの中の吉本先生でしたが、なつかしく思い出されていた方もいたのではないのでしょうか。

講演の初めの方で島倉さんが心に残っている吉本先生の言葉として次の言葉を引用されました。「いかなる逆境にあっても感謝報恩の心境で暮らしていける気持ちに転換する」これを聞いた時に、私は島倉さんがこの学会に来てくださった訳がわかったような気がしました。きっとこの言葉で島倉さんは「人生いろいろ」を乗り越えてきたのではないのでしょうか。吉本先生

が亡くなられて二〇年の年月が立ちますが、先生の言葉はこうやって多くの人の心に生き、人生を支えてきたのだと実感させられました。この思いがあつてこそ、島倉さんははるばる来てくださったと思います。私自身にとつても、吉本先生の残した「内観」のおかげで今があるといつても過言ではありません。私の中にも吉本先生は生きているといつてもよいと思います。

講演も終了間際となり、吉本先生のひ孫にあたる二人のかわいい姉妹からお花を受け取った後に一つのハプニングがありました。ファンの方から島倉さんに渡すように託された手紙を大会長の真栄城先生が持つて登場しました。ぜひ、この場でご自身で読んでいただけないかというお願いに、ご夫婦で参加されていたその方たちは登壇し、奥様が快くお読みくださいました。島倉さんの十六歳のデビューからのファンというご主人。ご主人の影響でファンになられた奥様。生まれた娘さんに島倉さんにあやかつた名

前をつけられたこと。お孫さんのお誕生日が島倉さんと同じである喜び。島倉さんと島倉さんの歌に囲まれたご家族の様子が語られました。きつと、このご家族にも「人生いろいろ」があつたと思います。そんな時、きつといつも島倉さんの歌がともにあり、支えとなったことがうかがえました。今年で歌手生活五五年になられたとおっしゃっていましたが、その長い間多くの人を歌で支えてこられたことを示すエピソードの一つだと思います。会場にみえた方の中にも同じ気持ちの方が幾人もみえたことが拍手から伝わってきました。「内観」も島倉さんの歌のように一家の柱のようになればと思います。

島倉千代子さん、奈良大会に来ていただきありがとうございます。会場の皆さんや島倉さんと一緒に自分の人生を嘯みしめながら歌つた「人生いろいろ」は今大会のとても大きな思い出です。これからも多くの歌を歌つて、多くの方の人生を励まし、支えていってください。

舞台裏の視点から

養徳園 東 瑞恵（臨床心理士）

六月十九日から二一日の三日間の奈良内観学会が終わり原稿の依頼がありました。“舞台裏の視点から”ということでしたが、正直、気がついたら終わっていたという状況で、かなり偏った視点になっていると思いますが、この三日間で私が感じた印象を記させていただきます。

今回、スタッフとして内観学会に参加させていただきましたが、私は当初参加するつもりはありませんでした。その大きな理由は、開催地である奈良から私の住む所はあまりにも遠く、打ち合わせ等に度々出られないだろうということからです。しかし、お声をかけていただきましたので、多少でも、私にできることがあるな



舞台裏のスタッフ

らばお手伝いしてみたいと思うようになり、参加させていただきました。今回は、私と同じように遠方からのスタッフが多いように思いました。話してみると「よくわからないけどここにいます」という方がいてびっくりすると同時に、私も参加してよかったんだあ、と安堵をおぼえました。ただ不思議なことに、みなさんその日のスケジュールと、会場の人々の流れの中で、臨機応変に動かれていくのです。それは、きつとそれぞれ普段の生き方が、こうした特別な場所でも生かされてくるからではないかと感じられました。短い打ち合わせの中で、個々人の経験と感覚で意見が出される。そして、それらの意見を取捨選択していく姿に心打たれました。その日に、集った人たちが一つのもののために動くという経験があまりなかった私には、とてもいい勉強になりました。そもそも、このスタッフの構成

自体私には驚きでしたが、今考えると、私に対してあったようにスタッフそれぞれにも大会長の「見立て」があつたのかもしれない。

また、スタッフとは別に、参加者の方々にも、プログラムとは別に舞台裏があつたように思います。内観を受けた人と、その面接をした人が同じ場所に集い、まるで同郷の仲間に会うように言葉を交わし、談笑する姿があつたり、自分の発表を緊張した面持ちで待つ人と、終わってほっとする人。ある場面では、今まで内観を築き上げてきた人と、これから内観に取り組み、受け継ぐようとしている人の語り合い。また、別の所では、偶然にならまちセンターの前を通り、”内観“の字が目にとまって学会に参加。申し込んでみたけど、自分の悩みと内観は合うのだろうかと迷う人。内観を受けて、人生が豊かになつたと語る人。スタッフを気遣い声をかけてくださる人。スタッフの手落ちに顔をしかめる人。次の学会に向けて、いろいろと吸収してい

こうとする人。私が見えない所でも、人と人のかかわりが様々な形であつたことと思います。私が今まで参加した学会というのは、参加者の目的などが、ある程度限定されています。しかしこの会では、一般の方から、専門の方まで幅広い層の方々の参加があり、先に述べたようなかわり合いが生じたのではないかと思います。

この学会に携わり一緒に活動してみても、私は、今までかわりのあつた人の、知りえなかつた一面に接することもできました。それは、個人の舞台裏を垣間見させていただいた感じですが、同時に、改めて自分の姿に気づき、また、知らない自分にも出会うという体験をさせていただきました。

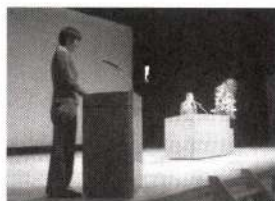
最後に、内観学会に参加していただいた、会員の方や一般の方々に感謝します。同時にいろいろと至らない点があり、皆さまにご迷惑をおかけしたこともありましたが、この場を借りてお詫び申しあげたいと思います。

◆特集―第32回日本内観学会大会in奈良◆

総合司会を担当して

日本福祉大学大学院修士課程

白羽 知子（獣医師）



総合司会の筆者

総合司会というと、とてもたいそうな役割のようですが、私の役割はA D（アシスタントディレクター）。司会として行ったことは、会場使用等注意事項の連絡と座長の紹介までです。後は座長が発表者の紹介から質疑応答、時間の調整等全てを取り仕切ってくださいました。

司会のお話をいただいた際、「内観の先生方は、多少のミスで怒る方はいないはず……。」と思いき受けました。実際に、本大会でお会いした方々の印象は、以下の三点でした。

- 一、皆、原則穏やか
- 二、伝えたいことがたくさんある

三、良からうことは急であっても実践する

案の定、学会の幕開け、内観セミナー・講義の司会で、座長紹介を忘れました。壇上に座長の木村秀子先生が座っていらっしやったにもかかわらず、です。初めから、何という失態。後ほどお詫びに行くと、木村先生は「私も、開会式がある事を忘れていて、早々に座長席に座ってしまっ、どうしようかと思っ、たのよ」と笑っ、ておっ、しやる。このお言葉で、その後の役割をリラックスして行えま、した。

次に時間がいくらあっても足りないのでは？というほど、皆さん伝えたいことがたくさんあります。タイムキーパーがベルを鳴らしてから座長の「では時間ですが、最後の質問は？」の問いかけに、フロアから質問が出る。活発なやりとりは主催者側としてはとても嬉しいことです。企画段階からの工夫、当日の座長、コメンテーター、発表者とフロア参加者の総合力により成立したのでしよう。

最後に、盛りだくさんな学会となったのは、実践力ゆえだと思えます。例えば、特別演題以外では予定していなかった中国語の通訳は、当日の朝食の席で決まりました。急遽の舞台設定変更はしばしばでありました。最もドタバタだったのは、記念講演でした。昼休憩の舞台準備中に、突然島倉千代子さんの登場。予定していなかった音あわせが始まりました。間近で拝見拝聴して感動する間もなく、ビデオ上映、体験発表とプログラムが続きます。いよいよ一〇分の休憩中に記念講演の準備。この時、舞台設定の確認で走り回った後に司会席でスタンバイしている、大会長より「花束の贈呈があるので、紹介をしてください」とのメモ。急遽の音あわせで打ち合わせ時間がなかったため、島倉さん本人に伝わっていない。とにかく開演時間、幕が上がると、あるはずの座長席がない。座長の吉本清信先生を確認できないまま紹介すると、会場上方からの登場。座長が島倉さんの紹介を

している間、舞台袖では「いつ出るんですか？ まだですか？」と、時間通りにスタンバイしている大歌手を、結果的に約十分待たせることになってしまいました。

大盛況の中、島倉さんのお話が予定時間より早くに終わりそうになり、島倉さんご自身からの希望で、急遽、大会長に登場してもらうことになりました。ここからは、全く台本にないこととの連続でした。花束贈呈後、島倉さんが嬉しそうに花束を受け取って「まあ、かわいらしい」とつぶやいた言葉で、あ、喜んでもらえたのだ、この急なできごとはより良くするために必要なことだったのだ、と実感した瞬間でした。

振り返ってみますと、今大会は色々ハプニングの連続であつたように思います。まさに、島倉さんの講演のタイトルのように「人生いろいろ、学会大会もいろいろ、人もいろいろだなあ」と、閉会式の司会をしながら、ふと、私はひとりつぶやいていました。

27

心療内科の診察室から (第十七回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

娘に手を焼いて

相談者は四六才店員。夫は五二才公務員。娘は進学高校の二年生。息子二人は自立。娘が夏休み明けに学校で喫煙が見つかり指導される。両親はショックを受け、強く注意したが逆に母親に暴言。母親が頭に来て、娘の携帯を折ったところ家出。その日は友人の家まで迎えに行つて連れ帰った。本人は二年になって学校の授業についていけず、夏休みに中学時代の友人と遊ぶようになり、ますます勉強しなくなったので門限を厳しくして喧嘩が絶えなかった。その後

本人の希望で祖母の家に移ったが、結局学校は遅刻・早退で、気ままにするため怒ったところ、今度はバイトして一人暮らしをしようと申し出した。指導中なのでバイトはできないと反対して喧嘩となり娘は二回目の家出。娘を連れ戻しに行った父親が顔を叩いたところ、行方不明に。二日間連絡が取れず、あちこち探してやっとメールの返事。家には戻らない、学校は辞めるという内容。それからメールのやりとりだけ。娘のいるところは分かったが、今度は連れ戻しに行つて逃げられたら困るので近づけない。どう対応したらいいか教えてほしい。

『大変ですね。居場所は分かっているのですね』
母「はい。アパート暮らしをしている友だちのところ。一人暮らしの自由さに憧れているんです。うちは父親が厳しく、前々から苦しいと」
『でも厳しく育ててきたから、しっかりしているんでしょね』

母「はい、外ではしつかりしています。その分家ではわがままなんですよ」

『でも自立心旺盛なんですね』

母「料理も何でもできる」

『高校生で料理できるってすごいですね』

母「はい、高校に上がった時にはお父さんの弁当と自分のと二人分作ったりしました。本当は別の高校を希望したけど、兄たちが行った学校に行かせたので、無理したのかなと思います」

『お父さんはどうしたいですか』

父「正直、高校はこれ以上無理強いは難しいかなと思います。アパートも借りていいのかなと」

『だいぶ譲歩されてますね』

父「私もつい手を出して、それで自分の方が目が覚めて、娘のこれまでのつらさを考えた。ただ周りの人がお金を与えるのは良くないと」

『そうですね、難しい問題ですね。お母さんはどうしたいですか』

母「元氣だよと言うメールが返って来てホッと

した。私は娘とコミュニケーションを取りたい」
『なるほど、お二人とも冷静になっていて、ゆっくり今後のことを考えたいですね』

父母「はい」

『では、娘さんの良いところは』

母「いとこたちの面倒をよくみてくれて理想のお姉ちゃんと言われてました。手伝いもよくしてくれるやさしい子です。ケーキ作りもできるし、おしゃれで、ネイルや髪型にも関心が」

『器用なんですね』

母「はい」

父「ちよつと厳しくやり過ぎたかもしれませんが」
『親としては当たり前ですよ。目先のことしか考えないのでいろいろ教えないといけない』

父「はい。長男次男はこっちが言うとお黙って聞いてきた。でも女の子は一筋縄ではいかない」
『学校がいやと言うこともあるんでしょうね。』

『自暴自棄だと言うけど友だちの所において、非行しているわけでもない。最低限の節度はある』

父「はい」

『今は両親揃って彼女を見守っている。節度を守っている。娘さんの方も、家出ではあるけど、メールを送ってくれて、この文面を見る限りでは彼女も親子の関係は認めている』

父「はい、昨日の私の誕生日に来た文面では生んでくれてありがとう。行動と矛盾するけど」
『生んでくれてありがとう、とメールする彼女も苦しんでいるのでしょね』

母「はい、私にはあなたたちの子どもでいることに疲れたとも書いてあって、それでもやはり要求は全部飲んだ方がいいのですか？」

『アパート借りてもいい、学校辞めてもいい、とまで譲歩できるのは素晴らしいですね』

父「これでいいのか不安はあるんです」

『姿勢はともいいと思いますよ。苦しんでいる娘さんに真剣に向き合い、突き放さずお互いの妥協点を見つけようとしている』

父「はい」

『ガードが強いと相手は押してくる。でもこちららは譲っているので相手も強く押ししてはこない。気持ちを確認ながら上手にされていますね』

父「そうですね。でも娘の状態も心配で」
『彼女も節度を持っていきますよね。家出という枠の中に収まっている。家族とも連絡を保っている。やさしいメールも送ってくれる』

母「良い子でいるのに疲れたと言っていました」
『それは良い情報ですね。慰めてほしい、今までの頑張りを入れて欲しいという意味ですね。』

『両親の他に誰か話を聞いてくれる人は』
父「沢山います、同じ年頃のいとこたちが。それにおじいさんを尊敬している』

『ではおじいちゃんから認めてもらいましょう』
母「はい。たくさん認めてくれます」

父「自分たちの育て方が間違っていたかと後悔していた。でも話を聞いてもらっているうちに、ちょうど今娘の危機がきて、それに自分たちは対応していくことでやり直しができるのかなと

「う気持ちになりました」

母「もつと娘の気持ちを聞かなければいけないことがわかりました。ついつい、こちらの希望だけを話していました」

二週間後

父「あれからバイトの話し合いに応じたら、向こうも乗ってきた。相手の思うままやっていいのかという不安、でもこれしかないのかなと」

母「ちょこちょこ家に帰ってきて、昨日はうちで眠った。昨日借りる部屋も見つかった。学校も別の高校に転校することも考えるところ」

父「本人はバイトして自立というけど、でも無理なのでアパート代を出してもいいのかなと。親戚から甘やかしていると言われて……」

『甘えさせて上げることも必要ですよね』

母「私たちは兄二人にも援助してきた。自立するまでは金銭的援助も必要。それが甘いと言われても二人の方針は変わりません」

『すばらしいですね。ご両親の方針はこれまでも成功しているし』

母「はい」(笑顔)

父「ここに来ると自信が取り戻せます。ありがとうございます」(笑顔)

*喫煙した娘を怒ったところ娘は家出。授業についていけなくなった娘は中退が目的ではなく、どうにかしてほしいという叫び。それに対して親の締めつけが強くなって、娘は自由を求めてアパート自立を熱望。最初は怒り、興奮し混乱していた両親も少しずつ冷静になり、娘を理解するようになる。娘の良いところを見ることから、自分たちの子育てに自信を取り戻し余裕が出てくる。娘の方も親の変化に態度を軟化させ少しずつ対話が進む。しかし親戚などからいろいろと忠告があり、親も再び動揺する。だが、自分たちの教育方針を確認することで再び自信を取り戻す。私は何もせず親をただ認めるだけ。

父親に対する内観

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

いつも仕事でいないために思い出すことがなく、父親に対する内観の難しさを訴える方がかなりおられます。しかし、お父さんに対する内観も、お母さんに対する内観と同様、大変大切な調べです。そのようなことから、最近の内観後のご感想の中から、「父に対する内観」の部分を掲載させていただきました。

■ I・T (三六歳) 無職

以前より自己否定が強く、そのために生き辛さを感じており、克服するために様々なものに

参加しました。アドルトチルドレンのためのワークシヨップ、心理学の講座、ドラマセラピー等十数種類ほどに時間もお金も費やしてきましたが、切り口はいつも同じで、「父に言動を否定され続けたために、それを内面化して苦しんでいる私」というものでした。

今回、父に対する内観を始めてすぐに、父が毎晩、神棚に向かって体を九〇度に折り、何度も何度も深々と頭を下げ、家族一人一人の名前をあげて真剣に家族の無事を祈ってくださいている姿が浮かびました。私にとっては物心ついた時から毎日毎日見ていた光景だったために、当たり前すぎて、そこに意味があることに気づくことができなかつたのです。私は、スコールのような父の愛情の雨を全身に受けていながらそのことに気づかず、その中の一滴二滴の雨粒を捕まえて文句を言い、父を責めていました。「ああ、父は家族が傷つくのが怖いのだ」と理解したとき、これまで不可解だった父の言動の

一つ一つが腑に落ち、全てが繋がりました。私の中での父に対する人物像は完全に塗り替えられ、同時に、私の過去も愛に満ち、大切に大切に育てられた思い出へと変わりました。

今回気づけたことは、生涯の宝物になりました。ありがとうございます。

■ S・K (四二歳) 会社経営

母に対してはある程度思い出すことがいろいろあるだろうなと想像していたのですが、正直、父に対しては、時間を持って余すだろうな…と思っておりまして。というのは、無口で酒もタバコもやらず、これといった趣味も持たず、作業だけを淡々とこなし、私たち子どもに対しても自分の意見を言ったり、叱ったり遊んだりすることも、ほとんど無かったという記憶だったからです。

しかし、屏風の中でじつくりと父に対する幼少期の自分を調べてみると、次々と父との思い

出が甦ってきました。たった一度だけですが、父に肩車されて本当に嬉しかったことが、自分が子どもを持って何かと肩車してあげていることに繋がっていること、また父に対して「だらしがない」と思ってしまったことを自分の中のいやな思い出として封印していたが、今じっくり当時を調べてみると、全くだらしのないわけではなく自分達のために本当に一生懸命働いてくれた愛情の証だったこと…次々と父の深い思いに出合うことができました。

最後にもう一度母に対しての幼少期の自分を調べたとき、一度目は気づかなかったこと―自分の中のいやな部分を認めたくなくて母にその罪をなすりつけていたことに三十数年経って初めて気づきました。まだまだ数え切れないほど多くの気づきをいただき、私にとってやはり内観は、「予想通りに予想外の結果」をもたらしていたいただきました。本当にありがとうございます。

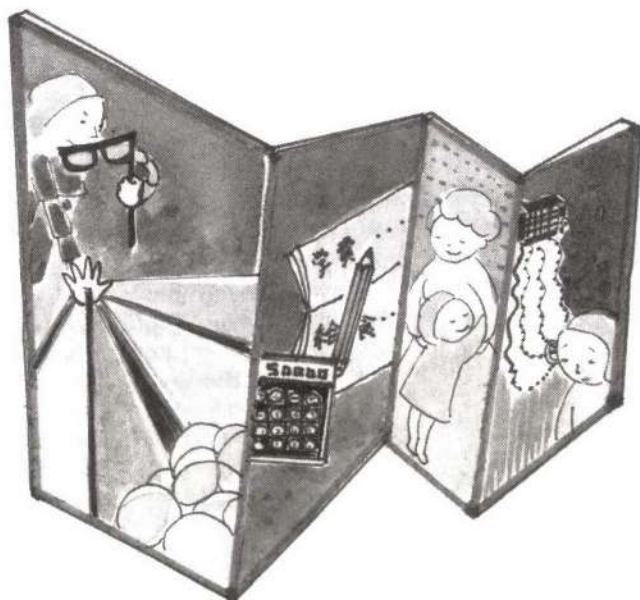
池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(110)

A美の内観を通してI先生は二つのことを知りました。ひとつは、ほほう、そのようにして嫌悪や憎悪が成立するのかとうこと。もうひとつは、なるほど、内観はそのようにして嫌悪や憎悪を消滅させているのかとうことです。

二人姉妹の妹に当たるA美は父親を知りません。離婚です。そして、父のいないのを自分のせいだと思っていました。父親のいる友達への羨みの心、母親しかいないという周囲への引け目、父のことを尋ねても言を左右にする母への不信、そういう目で見えるから母の一挙手一投足が疑惑に満ちたものになる。姉を可愛がり、自分を愛さない母と見えてしまう。心も身体も母を遠ざけるようになり、そのために、A美は自らを苦しめていました。その苦しさが今回の内観の動機です。

日々の感想文で変化を追ってみましょう。

第一日。初めて内観した。夕食の放送を聞き、その時、母を自分がどう思っていたかを振り返ることだとわかった。



第二日。母は私が小さい頃から愛情をかけて育ててくれ、父のことを話そうと心がけてくれていたことがわかった。

第三日。養育費の計算は想像を越える額だった。それを当たり前と思っていた自分がいやだった。どうしてそう思うのか見てみたい。

第四日。私は自分中心の色眼鏡で見て、身を鎧で固め、責任を他者に押しつけていた。

第五日。母の二回目。一生懸命、不自由なく育てていただいた母に心を通わせず、遠ざけていた自分。申し訳ないでは済まない。

第六日。心がすっきりと晴れ、やっと自分の目で物を見たような思い。

第七日。周囲の人たちに支えられて生きているなあと、感謝でいっぱいになった。

研修終了後。本当の自分に気づいたときは、目の前の景色が明るくなり、目に写る全てが鮮やかに見え、確固たるものとして存在していた。

I 先生がいつも不思議に思うのは、この単純な内観三項目のこの見事な効果です。

(筆者は元高校教師)

