

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

118

2009 NOV.

特集・夏休みの集中内観



発行 自己発見の会



自分が何も持たぬことを

知っている人の心には

深い思いやりが育つ

ヘンリー・J・ナーウエン (1932—)

心理学者・神学者

## 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。

## 内観体験

会社員 女性（三一歳）

私が内観を受けた理由は、母に対して信用できないわだかまり、父に対する恐怖心とわだかまり、周りの方ともっと気持ち良くつき合っていきたい、信頼関係をもっと強めたい、そのようなものだったと思います。自分のどこをどう変えたらいいのだろうと、この感情を、どう考えたらいいのだろうと本を読んではみましたが、劇的な変化を感じる事ができずにいました。けれど、変わりたい気持ちは消えなくて、内観法というのを見つけ、楽しみにしていました。当日は、神社で参拝をして、期待半分、不安半分で北陸内観研修所に着きました。

私の両親は、私が中学三年の途中で別居をし

て、中学を出てから離婚しています。それまでの記憶は、父が怒鳴っている光景、母は黙っている光景、父が母の髪の毛をひっぱっていた光景、私は怖くてその光景の目の前にいても、何もできなかったというものが強く残っています。背中を向けていたこともありました。離婚が決まった時、私はただただ、泣き崩れていました。両親の離婚で、何故か人を信用できなくなり始めました。とにかく事実を受け入れられればと必死で、強くなろう！と思い始め、頭の隅に押しやり、生きてきました。

離婚後、父が母の職場に来ては、周りの方に助けてもらうことが重なり仕事を変えることがありました。母は、近くにいない父の影に怯えるようになっていました。私は、その話を母から聞かされる度に心の負担になっていたのを放置していたのでしょう。姉の学費、生活費を稼いでいた母の姿を見ては、母の負担が少しでも少なくなればなど、生活費、短大の学費を少し



でも自分で出せないかと思いはじめました。

私は、なぜ父と母が仲良くないのか、どんな心理でそうなったのか、ずっとわからなままきました。時々ふと昔のことを思い出しては、苦しくなりますが、ずっと、何か理由があるはずなのだと、血の繋がった父を責められずにきました。けれど考えても、前に進めないのです。母に対してはずっと育ててくれた感謝はあるのに、責める気持ちになぜかわいてくるのです。どうしようもないのです。

けれど友人といっても会社でもこのような感情や家庭の話は話題にならないし、皆は手をかけてもらったのだからうなと思える内容を聞いていたためなのか、自分の中で解決することなどだと考えて、心にしまったままでした。こんなに苦しい自分になるなどわからず、重荷だと気づくのに随分時間がかかりました。今ならわかります、自分に自信がなかったこと、人のせいになろうとしていた、自己防衛に過ぎなかったと。

## 一日目の内観で母に対して

内観の進め方のテープを聞いた時点で母に対して申し訳ない気持ちを持ち始めました。私が幼稚園の頃から働いていた母に、クッキーが食べたいと頼んでは、忙しいのに作ってくれて、高校の体育祭で着る衣装も一緒に作ってくれました。短大受験の時は、一緒に県外まで行って準備してくれました。いつも否定ばかりされていると感じていた私は、「なんで産んだのか」と言ってしまったことに申し訳なくて、長島先生の前で大泣きました。当たり前前の生活に生かされているということに全くわかっていないから出てきた言葉です。自分のことばかりで、心がとても狭かったのです。

## 父に対しての内観

小学校低学年までの記憶はほとんどが、楽しく、川で魚を手掴みで取って遊んでもらった事など思い出しました。それから、高学年、中学生ですが、面接者の方が回って来られる時まで

にお世話になったこと、して返したこと、ご迷惑をかけたことが全く出てきません。家具の配置等は思い出せても、私はどこに座っていたか、どんなことで笑っていたか思い出せませんでした。面接者の方から、思い出しやすい方からでいいので、他の方にしましょうか？と誘導されました。

### 祖母に対しての内観

父と同様で思い出せない時間が過ぎ、身の回りの世話をしてもらっていたのに、思い出せないことが申し訳なくて涙が止まりませんでした。同室者の方は、皆さんスラスラ思い出せているのに私は思い出せないことが続き、自分の内観が不安になり、面接者の方に「私は内観ができているのでしようか？」と聞いたところ「できているので、人に言えるようになったことが凄いこと」との言葉に不安が収まり始めました。

### 姉に対しての内観

小学生の頃、重い荷物を持っていて私を見つ

けては、半分持つてくれました。改めて専門学校に通うことに悩んでいた時は、県外に住んでいたのに話を聞きにかけつけてくれて、感謝の気持ちがいっぱいになりました。姉は父と母がもめていた時、止めに入ることがありました。その時私は、怖いのと、早く過ぎればいいのと思つて泣いているだけでした。とても怖い思いを姉だけに背負わせていたのではないかと姉を想いました。

### 生活費の計算

私は親にしてもらった金額が少なく感じました。その時は自分の気持ちにウソがつけず、よくしてもらったなと思えないと言いました。けれど、ここにどんな気持ちを、何を探してきたのかももう一度考えました。子どものためになりふり構わず私を一番に考えて欲しいという甘えと、自分で稼いできたのだという傲慢さゆえに感じたことだと気づきました。母は私が幼稚園の頃からずっと働いているのです。私より苦労

の数が遥かに多いのに、私は母に対して思つてはいけないことを感じていたのだと思ひました。

## 二回目の父に対しての内観

思ひ出そうとしても、皆の明るい表情が出てこなかつた時期の父の記憶は、一週間を通して、違ふものに塗り替えられました。怖かつた祖父は、悪名を取つてくれたと氣づいたというテープで、私は、はつとさせられました。父は悪役をとり、私達に教えてくれたのだと。もうひとつのあるテープでは、思ひ出せないのではなく、思ひ出したくない記憶に蓋をしていたのだと。父にはやっぱり心の奥で自然に沸き起こる理由があつたのだと。とても寂しい思ひをしていたのだと、今凄く後悔しているのではないかと思ひ、父には、幼い頃たくさんの楽しい思ひ出をくれて本当にありがとうと伝えたくになりました。私は母に対して三回内観しました。大切にしたいとは思つている、けれど、心から感謝できない氣持ちがある、これを塗り替えるにはどう

したらいいのか長島先生に聞きました。すると、母の位置づけを聞かれました。私はウソがつけず、私よりも下だと答えてしまいました。すると下の人から言われることは、素直に聞けませんよね？とのこと。うぬぼれが強かつたのです。働きながら専門学校に通い、資格を取れたのは、母と祖母がいたから、姉がやってみたら？と背中を押してくれたからです。ずっと愛してくれていました。私は、恵まれていました。

内観が終わり、帰りの車の中で、母のことを思ひ出して涙が止まらず、母に会つたら、抱きついて「今まで育ててくれてありがとう！」つて言おう！と決めました。ですが、実際会うと恥ずかしいのでやめました。内観を通して、暖かい感情を感じることができました。内観を終えて、半年近く経ちますが、収穫は、母に対してあつたかい感情で向き合えることが多くなり、また母が私を否定することが減り、受け入れてくれるようになったことです。



## 内観は私の心の糧

会社役員 上野 竜子

私には、この春高校に入学した一人娘がいま  
す。娘は、十年目にして私から生まれてきてく  
れました。かわいくて、かわいくてたまりませ  
んでした。それなのに仕事が忙しく、ストレス  
発散にできたテニスも大会続きで練習に明け  
暮れる日々を過ごしておりました。それで、あ  
んなにかわいかった娘とも休日すら一緒にいら  
れなくなっていました。とうとう無理がた  
たつて、私は首の脊髄症となつてしまいました。  
入院中、初めて見る小学四年生の娘の日記に  
は「今日お父さんと二人で公園に行きました」  
別の日にも「今日お父さんと買物へ行きました」  
いつも、いつもお父さんと二人、母の字はあり

ません。「かわいい娘と一緒にいたかったのに  
……」いつの日からか、私は娘との幸せな時間  
を失っていました。

そんな私がテニス仲間の紹介で急ぎよ入院し、  
午後から深夜まで及ぶ手術を受け、麻酔がさめ  
て別人の体に命が入ったかのようでした。「何  
でこんなになるまで！」と原因捜し、自分を責  
め、自己不信に陥つてしまいました。唯一の励  
みは、伊藤康信先生に経過診察していただくこ  
とでした。「車イスになるかもしれない。手術  
するかどうかは、あなたしだいです」と言われ  
ていましたが、伊藤先生は、手術内容をくわし  
く説明してから、「私に任せてください」と言  
つてくれました。手術後には、指の少し残つた  
しびれまで「申し訳ない」と責任を一身に引き  
受けてくださいました。徳の高い伊藤先生に救  
っていたいただいた私の心は、啓発され魂にもメス  
を入れていただきました。

手術から一年五ヵ月後、白金台内観研修所へ

行くことができずました。そこでの内観は、私にたくさんのことを気づかせてくれました。父は、幼くして母を亡くし、後妻さんと暮らす父親と別れ、姉に身をよせ、ヒヨコを売ったり姉の子を面倒見たり小学校もろくに行けず、結婚後、

借家住まいで肉屋を始め、会社を興してがんばってくれました。母は、中学校卒業後、働きに出て親の決めた父と結婚し、二〇歳にして私を産んでくれました。母は、店だけでなく、一人で家をこなし、私、二歳下の弟の他に、父の世話と、まるで子どもが三人いるような生活でした。まだ朝暗いうちにタライでおしめを洗う母の手は、ひびわれ赤切れて血が滲んでいて「し」と言っただけで力強く洗う母の背中が揺れながら見ている私がいまいました。なかなか結婚しない私に網膜剥離手術をした母は、「まだ見える内に花嫁姿を見たい」と言ってくれました。

そんな母にどんなに心配をかけてきたか。私が二歳の娘を横手のかまくらへ連れて行きたい

というのを、吹雪いて危ないから「行くな」と何度も止めるのも聞かず、帰りに追突され一週間後には入院、その後も八年間、母や主人の言うことも聞かず無理を重ね、欲を重ねてきての首の手術でした。

主人に対しても、テニス大会決勝で負けたくない一心で、足がケイレンしてもやめず背中までつり結局棄権、主人におんぶし介抱してもらいご迷惑をかけていました。全ては我欲がそんなになるまでさせていた。そして、それまで感じていた虚しさ寂しさが何だったのか？自分勝手に生きてきて、家族の心配や深い愛情をわかっていらない私だからでした。当たり前のこととが、自分にはできていなくて、本当にありがたいこと、実は、すごく幸せなことでした。夜、下から男性の号泣する声が聞こえてきて、私の父、母、主人に申し訳なかつたと堪えていた何かはげげ、どうしようもなく泣けてきて、頭のでっぺんから暖かいものが流れてきて、次に



は、お腹が痛くなり夜中じゅう痛くて、朝早く宿便のようなのが全部落ちました。自分のこれまでの汚い我のかたまりが全部出たようでした。身も心も軽くなり、朝食のお粥が本当においしかったです。奥様の愛情溢れる手料理、毎食変わる箸置き、添えてある庭の葉にも慰められました。

最終日の朝、本山先生の奥様が粘着ローラーを渡してくれました。「何ですか？」と聞きましたら、「今日で終わりだからお布団の髪の毛を取るのですよ」との言葉が返ってきました。私は、ハッと泣き崩れました。七日目の朝は私には来ていなかった。「まだある、まだある」と生きてきたから愛する人、大事なことを後回しにして、気がつけば取り返しがつかない。素直に認めず、いつも言い訳をしている強情な自分に気づかされました。

面接では、部屋を出て戸を閉める音さえも叱られているように聞こえて、とても本山先生の

お顔を見て話すことができませんでした。ところが、最後の面接でやさしく声をかけて下さり、戸を開けたまま行かれました。その時、光が差し込み「許されたのか？」と思えるほどでした。心は愛で満たされ虚脱感がきえておりました。以前は「建売住宅内覧会だ。設備投資の借金だ」と仕事の悩みをかかえると体調が悪くなり会社へ行きたくなくなり、急性胃腸炎で入院したこともありました。人の言うことも聞かず、他人に指図、説教されるのがいやだった私には、内観が必要でした。

帰りに本山先生に「気づきは、どんどん枝となり変わっていつてよいのですよ」と言われしました。その後、私自身がいかに囚われの心、偏りの心、こだわりの心、思い込みの心をもっていたかに気づくことができました。

それから三ヵ月後、瞑想の森内観研修所のお盆特別内観研修に参加しました。「自分を悩ま

せている人のイヤな所を書き出してみては」と言われ、私は何枚も書きました。それを志津子

のとき、ご両親の愛によって支えられている瞑想の森は、まさにわが社と一緒にした。

先生にお願いして一緒に燃やしていただきました。そこに書いたことは、自分のこと、まさに私の心の鏡でした。内観に入り、母に対する中学校の自分は、肉屋住まいから父の会社兼新居へ移り住んでいました。父が母に「会社が軌道に乗ったから肉屋を辞めて家において欲しい」と

そして三度目は、大宮内観研修所に伺いました。内観者は、私だけ、日々の仕事、家事、雑音から解放され心の静養にきたようでした。藤川先生は、内観の合間に会話し、テープも幅広い分野から私の心理状態に合わせ聞かせてくれました。

言った時、賛成し母を困らせていました。母にすれば一生懸命笑顔で心を尽くしお客様に支えられ生きがいもあつたらうし父を支えていくためにも私と父の都合だけで辞める訳にはいかなかったのだ。人を変えようとしていた傲慢な私でした。家族でも人は自分の思うようには変えられない。自分の問題と他人の問題は、立場も違う、考え方も違うし別物だ、ということを感じさせていただきました。内観後、清水康弘所長のお父さまが駅まで送ってくださり「大丈夫だと思えたらいい」と励ましてくれました。そ

娘の春休み、富山の長島先生にお電話したら満室と言われ、大和内観研修所に電話。大和での二度の内観で気づいたことは「自分が正しいと思うから言い争いが生じ、思い込み過ぎるから腹の立つことが起こってしまう。完璧を求めようとするとうつ状態になる。人は完璧じゃないから許して、許され、あるがまま、それでいいのだ、これでいいのだ、大丈夫だ」まさに、大安心の境地でした。そうやって内観は、私の心の糧になりました。

## 全部揃っているのに…

メイクアップアーティスト 女性（四〇歳）

私は、『子育てママが笑顔になるメイク』というのをしております。子育て中のママさんが忙しくてどうしても自分のことが疎かになってしまいう中で、「あれっ！こんなに私って素敵だったんだ」って自分の顔が好きになると、今までより家事や子育てが苦痛じゃなくなったり、自分に優しくなれたり、自分のことを大切にしようと思えたりするので、そんなお手伝いができることを喜びにメイクさせていただいております。

メイク前に自分のなりたいイメージをおうかがいするのですが、ほとんどの方がもう既持っている要素ばかりを言われ、そのことを申し

あげてもご自身ではピンとこないのです、その、「ない」と思っている引き出しを開けるお手伝いをさせていただいておりながら、いつも「全部揃っているのに…」と思っております。

そんな中、私の中にも癒されていないものがあるとそれ以上人を癒すことができないので、自分を癒す必要があると思っていたときに、知人から内観というものがあるのをお聞きしました。また、今回父が突然末期ガンで他界しました。父への思いも整理ができずにいて、それもあり内観することを決めました。

父は内観に来る一週間前に亡くなったのですが、亡くなる数日前に病室で怒鳴りつけられたことが自分の中で整理ができないでいました。子どもの時から母に暴力を振るっていたこととか、父を恐ろしいと思っていた幼少の頃を思いだしてしまい、亡くなるまでの数日間、父の手を握ったり側に寄り添ったりすることがどうしてもできなくなってしまっ、結局そのまま父



は死を迎え、通夜も葬儀も終わったのですが、自分の中で引っかかっています。ですので、最初に父の内観をさせていただきました。

「していただいたこと」も、子育てにほとんど参加せずに子どもが泣けばうるさいと怒鳴っていたと聞いていましたし、して返したことはもちろん〇歳から三歳では見分かりませんでしたし、「迷惑をおかけしたこと」も思いつくこともなく、自分が生まれたことによって母を奪われて父が寂しい思いをしたんじゃないかと、夜泣きをして父が眠れずに母を怒鳴りつけて嫌な思いをしただろうとか、そんなことしか思いつきませんでした。

しばらくすると何も無いと思っていた父の愛情がわかってきて、涙も出て、面接でも「本当に父に愛していただいていた」と申し上げていきましたが、やはりどこかに引っかかっている、「本当に愛されていたんだろうか」という感情も抱いておりました。そして、良いことは

かり調べなくちゃいけないと思っていたので、それ以外の感情が出ていることに疑問を感じたり、思ってもいないことを話しているような気がしていました。

そんなとき、食事中の放送テープで、母への怨みを列挙されている方のものを聞き、その後先生に相談して私も怨みを書かせていただきました。さすがに書いている途中で、躊躇もありましたが、小さい頃から思っていたことが次々に思い出されて、あっという間に時間が経ち、父について数々の項目を書かせていただきました。書き切ってみると、そんな酷いことを書いたのに、何か自分の今の今まで出してはいけなと思うていた醜い部分、人前では出さないと隠していた部分をすべて吐き出させていただきたいような思いで、すべて神が私を受け入れてくれたような思いがして、書き切った原稿用紙が何故か愛おしく感じました。

再度、「迷惑をかけたこと」を六割の割合で

調べることに、「迷惑」はいかに自分がわがまま  
で未熟で酷いことをしてきたかを調べるように  
と言っていたいただきました。

私は今まで、悪いことや人に言えないような  
ことをしても、ひた隠しにして絶対人にばれち  
やいけないと思っておりまして、良い人に思わ  
れるためにずっと頑張ってきました。そこへ、  
自分のそういう部分をさらけ出して良いと言わ  
れたときに、とても気分が軽くなったというか、  
ああ良かったとさえ思って、それから迷惑を  
おかけしたことに重点を置いて、自分がしてき  
た数々の悪い行動や、本当は心の中で思ってい  
たこと等、すべてを調べていくことができまし  
た。自分の嫌な部分を吐き出してみると、いま  
で私はいいい人のふりをして過ごして参りました  
が、いかに酷いことをして迷惑をかけ続けてき  
たかに気づき、それなのにその方たちは私を見  
捨てることもなく深い愛で受け止めて続けてく  
ださっていたことを知りました。

食事時の放送で、自分の目の前で父親が母親  
を刺し殺したという膠原病の女性のテープがあ  
りました。それに比べたら私なんてたいしたこ  
とないんじゃないかって、その時初めて思いま  
した。なのにその方はテープの最後では、お父  
さんを心から愛していると、そして、母さんを  
殺されたこともすべてを許して差し上げており  
ました。それに比べ私は、たいしたことない父  
の暴力や心ない言葉をまだ許すことができませ  
んでしたので、なぜ許すことができるんだろう  
と、その清々しい声になっている方を凄いな  
いなながらもまだ疑問に思っていました。その後  
も内観を続けさせていただき、父がしてきた事  
実のみを書き出してみました。母を殴ったこと、  
いつもイライラしていたこと、いつも怒って怒  
鳴っていたこと、心ない言葉を言うこと…、  
色々書き出してみてハッとしました。私が今、  
母にしていることとたいして変わらないことに  
気がつきました。

自分の機嫌が悪かったら当たり散らしたり生意気な口をきいたり、平気でしておりました。それでも母は許してくださっていたのに、私はそういうことを今の歳になってもしておりました。父がしていたことは、私だつて今している、それを私はこんなに長い間恨み辛みに思っていたのかと思つたら、なんてことないようなことをさも大きなことに仕立てて自分を可哀想だと思ひ續けていただけのことだとわかりました。それで父をこんなにまで怨み、しかももう死んでしまう何日前に一回怒鳴られただけのことでは父の通夜や葬儀を終わつてもまだ引きずつておりました。

それに気づくと、父から子どもの時にしていただいたいた一つ一つのことを、突然日常の些細なことまで思い出されるようになりました。父が朝食食べるものはいつても決まつていて、トースト半分と、ホットミルクと、梅干しの入ったお汁のセットでした。時々私が持つていくと、

たいそう喜び褒めてくださいました。それで私はいつも父のところに行くときには、奇麗に並べてちよつとでも喜んでもらおうと思つて、褒めて欲しくて持つていったのを思い出しました。父と母にどれだけ愛されて大切にされてきたか、許していただいていたかをようやく気づくことができ、小さい頃からの毎日毎日のささいな出来事や生活からあふれるほどの幸せを感じ、私はずつと求めていたものはすでにあったのに、いつも手を差しのべて待つていくだけだったのにやつと気づくことができました。私が欲しかったものはすべて充分過ぎるほどに揃っていました。

そして今の私の姿は両親に命をかけて育てていただいたものです。今の私が本当に幸せでイキイキと輝き笑顔で過ごすことが、今生きている母にも、もう身体はなくなつてしまつた父にも、一番の恩返しなのだと思ひました。本当に今までとらわれていたことがウソのようです。



## 市川編集長を偲ぶ

白金台内観研修所 本山陽 一

創刊以来「やすら樹」の編集長としてお世話になっていた市川富雄氏が、去る七月二一日に永眠されました。八四歳でした。

今から二十年前、「自己発見の会」が設立され、機関誌を発行することになりました。その機関誌の責任者に誰かいい人がいないかと準備委員会で話題になりました。

その時、私の脳裏に浮かんだのが、家内の叔父にあたる市川さんでした。当時、市川さんは小学館の役員をしておられましたが、もうすぐ定年になられることを聞いていました。さらに、集中内観も体験しておられて内観に対するご理

解もありました。市川さんを推薦すると皆様も喜んでくれました。

後日、編集長をお願いすると、快くお引き受けくださり、機関誌「やすら樹」の発行に向けての作業が始まりました。

素人だらけの編集委員でしたので、市川さんの存在は貴重でした。印刷所も市川さんが紹介してくださり、千加真印刷とのお付き合いが始まりました。こう書くと、市川さんが先頭に立って采配をふるっていたような印象を持たれるかもしれません。ほとんどは私たち編集委員が考え、決めており、市川さんは、それを横でニコニコと眺めておられるというふうな感じでした。

時々「どうでしょう」と私たちが意見をお聞きすると、「いいと思いますよ」と応えてくださり、私たちを安心させてくださいました。また、難しい漢字が出てきたり、編集上のことでわからないことがあると、その博識ぶりを発揮

され、やさしく教えていただいたりもしました。編集作業が終わってから、印刷所に毎回足を運んでいただき、校了するまで最終的なチェックもしていただきました。このように決してでしゃばらず、困ったときはサポートをするといったスタイルで私たちをリードしてくださいました。

市川さんは「やすら樹」の中で「表紙のことば」と「編集後記」を毎回担当してくださいました。改めて読み返してみますと、博識の方でしたが、自らの知識に頼ることはせず、いろいろな書籍から丁寧に調べて「表紙のことば」を選んでくださっていたことがわかります。

創刊号からご紹介しますと、

「十億の人に 十億の母あれど

わが母にまさる 母あらめやも」

(暁鳥 敏)

「また今日も己を探す」 (新美 南吉) 二号

「あるがままで あるがままに」

(小川 安夫) 三号

「自分を知ることが 深ければ深いほど

人は 生き生きしている」

(ハイデッカー) 八号

「親馬鹿とひとくちに いうけれど

親馬鹿ほど ありがたいものはない」

(二葉亭 四迷) 九号

「我を知らずして 外を知るということある

べからず されば 己を知るものを 知れ

る人というべし」 (吉田 兼好) 十一号

「人生における大事は 自己を発見すること

であり、そのためには諸君は孤独と沈思を必要とする」  
(ナンセン) 十三号

「わがこぼす白き飯つぶひとつひとつとりてふくまず 母は笑いて」

(北原 白秋) 十八号

「狐は わが身をとがめないで 罫を責める」  
(ブレイク) 二〇号

「ひとりのすぐれた母親は

百人の教師にも匹敵する」

(ハーバード) 二二号

「自分を知ること、真の進歩である」

(アンデルセン) 二三号

心をきれいに掃除すること、

牛乳を三合飲むこと、

一日に十回は何か感動すること。

この三つが私の長生きの秘訣でございます」

(加藤 シズエ) 二九号

「子供は最初は親を愛するが、

しばらくすると親を裁き、

許すことはまずめつたにない」

(オスカー・ワイルド) 三二二号

「人の心の中にこそ、自然の眺めを

いきいきとさせるものがある」

(J・J・ルソー) 四八号

「今にして知りて 悲しむ父母が

我にしましし その片思い」

(窪田 空穂) 五二号

「あと三年で百歳です。  
毎日一度は黙想して



「一隅を照らす 此れ即ち国宝なり」

(最澄) 五四号

「自分の面が曲がっているのに

鏡を責めて何になろう」

(ゴーゴリ) 五五号

「わが心いたく傷つき 帰り来ぬ

うれしや我に 母おはします」

(吉井 勇) 五六号

「欲無ければ一切足る

求むることあれば万事窮す」

(良寛) 五九号

これらは「表紙のことば」の一部を、私が勝手に抜粋したのですが、市川さんが実にさまざまな分野から「ことば」を探されたご苦労が感じられます。どの「ことば」をとっても私た

ちの胸に響くものがあります。

市川さんはこういうご苦労を、私たちには微塵も感じさせない謙虚なお人柄でした。創刊号の編集後記にもそのお人柄が溢れていて、懐かしく思い出されますのでご紹介いたします。

「己を見つめることがむずかしい今日の日本、まして、“やすらぎ”をどこに求めたらよいのか、迷い悩むばかりです。その糸口となるインフォメーション誌として、ささやかながら、この雑誌をお届けいたします。いろいろの世代がいる編集スタッフですが、若い力が推進力になりました。鹿を追う者が山を見失わないよう、皆さまの率直なご意見をお待ちいたしております。(市川)」

市川編集長、本当に長い間ありがとうございました。

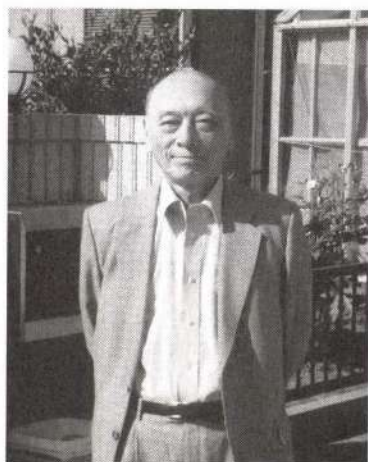
心より哀悼の意を表します。

## 感謝

「やすら樹」編集委員 菅原真弓

市川先生、ありがとうございます。

先生と初めてお会いしたのは、今から十八年前の十二月、青山学院大学の石井光先生の研究室だったと記憶しています。「やすら樹」十一号の編集会議に初めて参加した私は、右も左もわからず、編集委員の先生方のおっしゃることをただ黙って聞いていました。市川先生は、卵形の穏和なお顔に黒いベレー帽をかぶり、ニコニコしながら、他の先生方のお話を聞いていました。なんて優しくそんな先生だろうというのが、私の市川先生に対する第一印象でした。その印象は最後まで変わることなく、私たちを温かく優しく包み込んでくださいました。皆さんの手



書きの原稿をワープロで打って、原稿にし、写真のレイアウトを考え、千加真印刷さんに持って行く。それが私の仕事でした。

編集会議では、次号の原稿の最終チェックと次々号の特集の企画についての話し合いがなされます。市川先生は、長年にわたる編集者としてのノウハウや知識を惜しみなく私たちに教えてくださいました。市川先生の頭の中には、ありとあらゆる日本語の知識が入っていたと思います。どんな言葉が出てきても、即座にその意味をやさしく説いてくださいました。市川先生は浄土真宗の僧侶でもあられましたので、会議の合間に、奥深い宗教のお話も伺うことができました。

出張校正は、千加真印刷さんの三階の社長室をお借りして市川編集長と石井先生と私の三人で行いましたが、やはりここでも写真のレイアウトや表紙の構成をすっかりアドバイスしていただきました。

市川先生は、お酒もお好きで、忘年会や自己発見まつり、打ち上げの席では、話題が豊富でとても楽しいお話をたくさん聞かせていただきました。

市川先生には「やすら樹」の編集後記を毎号書いていただきましたが、たった十数行の中に世界の平和を願い、人間の幸福を求め、時には現代社会への痛烈な批判を織り込み、慈愛に満ちた崇高な文章を心を込めて書き綴っていただきました。



自己発見まつりで乾杯のご発声

それは、市川先生が毎回選んでくださる「表紙のことば」にまさるとも劣らない珠玉の文章でした。以下にご紹介します。

今年は「国際先住民の年」、地球住民の共生ということを考えぬきたいものです。虹の美しさは、異なる七色の輝きによって創り出されているのだ、と思いながら。(十八号)

私たちも、多くの人々の抱擁を受けていのちをそだてられてきたのです。「知らない」ままにいる余りにも多い「お世話」のことを思い出す。(三三三号)

老・病・死は人間の自然の歩みで、ぼけることは何ら恥ずかしいことではなく、真に恥ずべきは権力者の飽くことなく「金欲ぼ(惚)け」です。ただ万人が、やるせなくも共有する「うぬぼれ(自惚れ)」というぼけに、自分がおか



されていることも気づかせていただきました。

(二二二号)

マラソンを止めようかと思つた高橋選手が「いま暗闇にいる人に『夢を持てれば、また必ず光が見える』ことを伝えるメッセンジャーになろうと自分に言い聞かせながら走つた」と語り、また「今までは他の人が描いた自分だったが、今は自分そのものになって走れた」という意味の、微妙な、そして自己を発見した言葉が耳に残りました。今年も真実を見つめる旅を……

(九五号)

このたびの国際会議の総合テーマ、「静けさの力」が内包する深い価値観を、日本は静かに学ばなければならないのではないのでしょうか。

(二〇一号)

市川先生の奥様とは、時々お電話でお話しさ

せていた  
ただだけ  
でしたが、  
いつもお  
だやかな  
明るいお  
声で、市  
川先生を  
お呼び出



奥様と浄明寺本堂にて

しくございました。毎年の年賀状には、ご夫婦お揃いでさまざまなどころへ行かれたお写真を送つてくださいました。今年の年賀状には「菅原さん、万感つきませんが、感謝申しあげます」の一筆。こちらこそ、感謝申しあげます。たくさん温かい言葉をありがとうございます。たく

最後に市川先生の文章をお借りして、

「寂静」（執着を離れたやすらぎの境地）を生きた人のやさしさと強さが、いま慕われてなりません。(三四号)

合掌

## 心療内科の診察室から (第十八回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

支離滅裂です

相談者は二四才保育士。母と弟一人と生活。短大を出てこの園に入り二年。中規模の保育園だが、四月から市の要請で定員を増やすも職員数が増えず忙しくなる。職員の入れ替わりも激しく、自分の部署では最古参に。新しく入ってきた三十才の保育士は自分のやり方に批判的な様子で、ことある毎に、なぜと質問してきてやりにくい。新卒の二人は思うように動いてくれず、イライラさせられる。主婦パートの二人はマイペース。メンバーが替わったせいか、話し

合いがなくなった。受け入れられてないのか疎外感を感じる。特に三十才の保育士からはよく思われていないと感じる。そして何よりも園長が厳しく怖い。誰に対しても厳しいが、失敗したときにひどく怒られる。家とか携帯に何度か確認の電話が入る。携帯が鳴るたびにドキドキする。仕事に行く前に泣いてしまったりする。残業も多い。ドキドキするのは眠る時、そして夜中何度か目が覚める。食欲はあるが、体重が一年で十kg減少した。三日前から身体が動かさず仕事を休んでいる。心配した母親が受診させる。

『いろいろな重なって、身体が思うように動かなかったのですね。大変でしたね』

「……………」

母親「仕事に行くと言ったり行かないと言ったり、支離滅裂ですよ。休んでもいいんですよ」

『休養が必要だったんですよ。休んで良かったですね』

「……………」

『今後はあなたはもうどうしたいですか』

「……………」  
『どうしたいかわからない。休めばどうにかなるかなと、でも……………』

『園に勤めて二年、壁に当たったのは初めて』

「……………」  
『うーん……………』

母親「小さなものはあつたけど、これほど身体的に拒否することはなかった』

『挫折ほどではないけど、壁に当たっている』

母親「結構厚いみたいです』

『初体験だね』

「……………」  
『はい』

母親「かなり厳しい園長ですが、勉強になる』

『今までもやってきたんですね』

母親「続けられるかなとよくちよく言っていたので、心配ではあつたんですが』

『私は壁と言つたけど、あなたにとってはどんな物、岩？』

「山かな』

『どんな山、なんて言う山』

『外国にあるような……………』

『エベレストみたいな』

『はい。氷がいっぱいあつて』

『ガチンガチンな山。氷の女王もいて』

『はい（微笑）』

『同僚の方にもちよつとストレスがあると言うけど、そのイメージは』

『怖い。にらまれてる感じ。つり上がっているような……………』  
『裂け女』

母親（笑）

『それは怖いね。口裂け女もエベレストもあなただの行く手を阻んでいる。さつさと引き返す』

『引き返すのは楽だけどしたくない』

『登山家魂だね、そこに山があるから登ると。今までは小さな山は登ってきた。幸か不幸か今度のは大きな山。でもこの先にはもつと大きな山があるかもしれないしね』

『これ以上大きいのは嫌』

『結婚して嫁姑関係の大きな山があるかも』

『そうですか（笑）』

『登山家として足腰を鍛えるか、麓で待つか』

『引き返すのもしたくないけど登るのも勇気がいる。今は考えるのを止めている』

『今は身体がブレーキをかけて、止めなさいと言っている。身体はあなたの味方をしている。』

あなたは負けん気が強いからそれでも行くと言うけど。立ち止まるのも必要。休んで対応策を考える』

母親「そうですよ」

『山登りを何でするかというに登った後の爽快感があるから。登るまでは何が見えるか分からないけど超えてみて分かることもある。あなたは本能的にそれを知っているかもしれないね。これまでどうやって登ってきた』

『わからない、何も考えないで』

『そうだね、足下だけを見て登るといつの間にか頂上に着いている。一步一步だね。でも身体

はきつい。相当きつい。休み休みね』

『はい』

『これまで幾つか山を登ってきたと思うけど、頂上からの雄大な自然を前にして、地球に感謝したくなるよね。いろいろな人のおかげも同時に気づくと思うけど、どんな感謝の気持ちが湧きましたか』

『……………親とか、先生達とか……………』

『困難を乗り越えたとそうやって感謝の気持ちを持つのだね。いいですね。お母さんのおかげですよね』

『今度の山ではどんな感謝の気持ちがでるかな』  
母親「園長に厳しく育ててくれてありがとう』

『無理、無理（笑）』

『それは無理だよね。でもその時にどんな感謝の気持ちが出るか楽しみだね』

『はい（笑顔）』

『これまでお母さんや学校の先生方の教えのおかげで無事仕事がやれてきましたね。そして何



よりもあなたの負けん気と努力が山登りの原動力でしたね。でも今は少し疲れているようだから、ゆつくり休むのもいいかもしれませんね」  
「はい、ありがとうございます（笑顔）」

\*適応障害。保育士。同僚と園長の態度に傷つき出勤拒否。頭痛、動悸、不眠、倦怠感、身体の硬直などの身体症状があり、心配した母親に連れて来られる。母親がよく喋り、本人はふてくされた態度。仕事に行けない自分に腹を立てていて、素直になれない様子。ねぎらいの声かけにも反応しない。自分の弱さに焦点化されることを恐れ防衛的な態度を取る。そこで治療者との間に立てた壁を園長に対する壁としてずらすことよってクライエントの立ち位置の横に滑り込み、協働作業をスタートさせることにした。

まず性格の問題ではなくて外部の問題であるとして外在化。園長は氷の山のエベレストと命

名、同僚は口裂け女とネーミングされた。そして巨大な山というメタファ（暗喩）を使うことで、園長に対する個人攻撃にならずに、山は登るもの、乗り越えるものという前提で話がスムーズに進んだ。最初ふてくされていたのが、次第に笑顔がでてくる。行きたくないけど、休みたくもないという葛藤を承認して、気の強い、頑張り屋とコンプリメント（称賛）した。また、自然への感謝という流れから、周囲への感謝の気持ちにも焦点化。感謝の気持ちを聞くのは、その気持ちを誘発することと、感謝の念を持っていることをコンプリメントできる、二つの点から意味があります。もちろん、そこに行くまでのレールをちゃんと敷いて乗ってもらって、最終ゴールで切符を切ります。おっと、山のメタファから列車の話になってしまった。私も支離滅裂です。いつもながら。

## 様々な内観

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

内観は、様々なお悩みを持つ方が、その時最も必要な心の底から納得できる成果をもたらすようです。それは、往々にして、理屈では考えられない、想像を超える成果となることもあります。

■母を見送る O・Y (四二歳) 英会話講師

内観の動機は、亡くなった母に対してどうしても感謝できず、自分が苦しい時にどうしても「両親がこんな私にした」と責める気持ちが湧いてくるし、自分に価値がないと思い、強い劣

等感を感じる自分を変えたいと思ったからです。また私が変わることで、父と兄の為になりたいと思いました。

木曜日の夜、先生がおっしゃっていた「最低最悪の迷惑をかけたことを調べることは最高の愛を与えられたことを調べること」という言葉を（まさにその通り）と実感しました。私は内観で、命を削り、体・心を壊してまでも、どこまでも許し愛し続けてくれた母の愛を得る（気づく）ことができました。心と体を壊しながらも私に作ってくれた『ポロポロのハンバーグ』それに対し「ふん、何これ！」と言った自分を一生忘れてはいけないと思いました。鬼になった娘を、鬼でも愛してくれた母の愛で、私の体・命はできている（勿論、父の愛もです）と感じられます。愛はこういうものだと思いませんでした。私は両親の愛という温かい海の中にずっといたのに、私のひねくれた自己中心な心は汚いどぶ川のようにしか見ることができな

った!

金・土曜は屏風の中で「申し訳ございませんでした」「ありがとう」と手を合わせて、涙と共に心の奥底から叫び祈ることができました。やつと母を見送ることができたと思います。

内観に出合わなければ私は一生迷子のままさまよい続けていたと思います。本当に全知全能をかけて向かい合い導いてくださった面接者の先生方、お世話くださった皆様に感謝します。

■悪を認めて安らぐ I・M(四四歳) 教員  
研修所に貼ってあります柳田先生の「人は他人に善を求めて苦しみ、人は己の悪を認めて安らぐ」を初日に読んだ時、前半はわかるけど後半はわかりませんでした。「己の悪」とはどういうことなのだろうと考えましたが、いわゆる「短所」しか思い浮かばず、どうして安らぐことができるのか、さっぱりわかりませんでした。ところが内観を始めて四日目の夜に突然理解

することができました。「迷惑をかけたこと」を思い出すことを重ねる中で、私の根性の悪さを、実感として体で感じました。そして申し訳ない気持ちを抱く中で、なぜか安らぎを得たのです。私の人生の中で周囲の人にかけてきた迷惑が安らぎを与えてくれたのです。心の底から申し訳ありませんでしたという言葉が出てきた時、胸が一杯になりました。そして迷惑をかけた父・母・妹・妻・子供に対して、体の奥から出てくるようなありがたさを体感しました。このような体験は初めてのことでした。内観の力の凄さを感じると共に、今回内観のスタートラインに立ったと思います。

また、一週間にわたり私の内観を支えてくださった先生を始め皆様に、心からお礼申しあげます。

内観をする機会に恵まれて良かったです。今後も続けたいと思う気持ちになりました。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(III)

内観をすると人は哲人になり詩人になる、とある内観研修所の所長がおっしゃっていました。K介の感想を読んでI先生はさてこそと思いました。

「蝉しぐれの声を聞きながら、どれほど多くの、無数の命が今日死んでいったか：と思った。そしてまた、無数の命が、次の夏、土から地上へと生まれ、ひと夏で死んでいく。一体蝉は何のためにこの世に生まれてくるのだろうか。窓から見える木も鳥も、自分では知らぬ間にその生涯を終えていく。

人間だけが、生きるという意味を問い、反省し、悔い、自分に気づき、生き方を変えていくことができる。

この人間界に生まれさせていただいたことに感謝し、不幸に見えることにも感謝して、暗い土の中から明るい世界に出たしあわせを満喫したい。まだまだ浅く、真理に遠いところにいる自分が、もしこの八日間で一センチでも前へ進ませていただけたのなら、せめて再び八日前の自分に戻らないよう、一日一日、





心して生きていこう」

K介は、人を好き嫌いする自分を持って余していました。本当の自分は分け隔てなく愛することのできる人間を目指しているのに、どうしてこうなんだろう、と悩んでいました。理想の自分と現実の自分とのギャップに、青年らしく悩むK介をI先生は好ましく思い、内観に迎えたのです。

内観は答えを出してくれました。K介には喘息の入院歴がありました。K介は、中学校を出てからは発作がありません。答えは喘息でした。K介にとって喘息は隠しておくべき悪でした。それを母は担任に告げ、時には「昨夜はねえ、Kちゃんの発作がひどくてねえ」などと隣のおばさんに話していました。K介は母を憎みました。学校への連絡は大切です。発作が出ると寝ないで看病し、あらゆる手を尽くしてくれました。治ったのでした。母との心の和解が済みました。人に隠すべき喘息を持っている自分が嫌いでした。人に嫌われる恐怖がありました。これが差別の源泉で、好き嫌いの根源でした。わかった途端、心が明るくなりました。気がつくだけで明るくなる不思議。

I先生は思いました。内観は発見の現場、発見は解決のもと。

(筆者は元高校教師)

