

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

119

2010 JAN.

特集・第2回中国内観療法学会大会



発行 自己発見の会

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。



春立つや

愚の上に
愚にかへる

小林 一茶（1763—1827）

俳人

サイコセラピーと直観力

奈良女子大学教授 真栄城 輝明

「サイコセラピストにとって大切なものってなんでしょうか？」

若い精神科医がベテランのサイコセラピストに向かってそう訊いている。サイコセラピストとは、心理療法家、あるいは精神療法家と呼ばれる人たちのことである。若い精神科医は、どうやら薬物だけの治療に物足らなさを感じてサイコセラピーを学び始めたらしい。これまでいくつかのワークショップを受講するだけでなく、学会などにも顔を出し、関連する文献にも目を通してきたようであるが、いまひとつサイコセラピストとしてやっていく自信が持てないでいた。そこで、以前から尊敬の念を抱いてい

たというベテランのサイコセラピストを訪ねて相談することにした。以下はベテラン（B氏）、と若い精神科医（W氏）の対話の続きである。

W氏 サイコセラピーは四百種類もあると聞きました。これだけたくさんあると初心者にはどれを選んでよいか分かりません。

B氏 ひとつの派とかひとつの考え（理論）に頼らないで、人間をもっと根底的に、もっと広い視野で眺める姿勢が大切ですね。

W氏 でも、あるサイコセラピーの研究会では言葉が大事だから、まず、理論を身につけるようにというさいくらい言われましたが・・・

B氏 そもそもセラピーは、クライエントとセラピストのコミュニケーションで成り立っています。言葉の果たす役割はわずかに7%で、むしろ、声の調子とか身振りや素振りなど言葉以外の要因のほうがはるかに大きいのです。セラピストにはそれをキャッチする感受性、すなわち“直観力”が求められます。

W氏 “直観” という言葉はよく聞きますが、今ひとつよく分からないのですが……。

B氏 いまここでこうやって貴方と私が直接に應對しているときにも出てくるはずです。直観力によって、人間は相手を知り、理解し、そして、愛し合うことができるのです。それは人間同士が交流する際には、欠かせない大切なものだと言ってよいでしょう。私自身の経験で言えば、日頃から訓練していると、これは進歩していくものだと考えています。

宮本武蔵は「近くに見えるものは遠くに見よ。遠くに見える大きなものを近くに見よ」と言っています。武蔵流の直観力を鍛えるためのコツを示したものと思われまふ。

W氏 いま先生は、直観力は訓練することによって進歩すると言われましたが、具体的にはどうすればよいのですか？

B氏 いろいろあります。たとえば、自発性というものが人間には潜在していますが、それを

自覚する方法として私がよくやるのは、畳の上か、カーペットの上に横になるのです。目は閉じますが、意識は自由に漂わせておくのです。動きたくなるまで待つて、もし、動きたくなったら自由に動きます。どんな動きでも構わないから体の動きに任せます。何度か繰り返ししていると体は普段では考えられない動きになります。まるで原始的な踊りのように激しい動きになります。そこで、ストップをかけるとフツと力が抜けるのがわかります。これが自発性ですが、私の知人はそれを『ソウルムービング（魂の運動）』と呼んでいるようです。

W氏 つまり、言葉だけに頼らず、自分の内部に目を向けるということですね。

B氏 その通りです。共感という言葉がありますが、それは相手の存在を直観することです。相手は人間だけではありません。動物や植物はもちろん、無生物をも含んで、世界の存在を直観できるようになると本物です。

心はどうに (第十九回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

認めてほしい

介護施設職員四二才男性。商業高校卒業後仕事は転々。十年前から現在の施設で働いている。祖母、母、妻、子ども一人の五人暮らし。

四、五年前にも仕事で行き詰まって、仕事に行くのが嫌になり三ヵ月休んだことがある。現在は女性ばかり十名の部署。苦手なスタッフがいて、大学出のケアマネージャー。いつも会議で自分の話につっこんでくる。先日もピクニックに行く話をしていたら、そんな話はどうでもいいと言われた。自分は今の職場に満足していたが、それをもっとちゃんとしろと言われた気

がした。それからその女性職員と関係がうまくいかなかった。自分が部署を引っぱっている感じだったのが、他のメンバーも彼女に引っぱられている気がして、自分の言うことは誰も聞いていない、必要とされていないのかなと思うようになった。ミーティングで、急に声が出なくなり震えが出て動悸もひどかった。仕事をしなくてはと思うが身体がいうことをきかず、その日以来仕事を休んでいる。近くのクリニックでうつ病と言われて抗うつ剤を服用。一ヵ月になるが、落ち込みがひどくてどんどん悪くなる。

『それは大変ですね。どうなりたいですか』

『このままじゃいけない。早く仕事に出ないとみんなが困っていると思う』

『焦りがありますね。戻ったらどうなりたい』

『前のように自信が出てみんなから頼られたい』

『元の部署でいいのですか』

『元の部署に戻るのはつらいです。ただ別の部

署では夜勤がある。それは仕方ないかなと。でも今のところが時間的には楽、だけど……」

『許せない？』

「汚く言えば自分がへりくだれない。自分を否定されたような……。理路整然と話すところが苦手。話がまとまっていて提案しても細かいところをつつこんでくる。認めてもらっていない感じがする。主任という立場にはいるんですけど、劣等感、コンプレックスもある」

『そうですか。苦手な相手がいても、乗り越えようと頑張ってきたんですね。大変でしたね』

「へりくだって自分が悪かった、とやればいいのだけどできない。でも自分が何かしないといけない。したほうが周りも納得するのかなと」

『今のお話を聞いて、何とか自分が変わりたい、心の重荷を外すために何かしたいという前向きな気持ち伝わってきました』

『はい』

『しかしどうしてもへりくだれない。へりくだ

れない相手はその人だけですか』

「いえ……、実はお袋とも合わない。勝手な人です」

『それでも一緒に生活をしていますね』

「私とだけうまくいっていない。他の家族とはうまくいっている」

『お袋さんと女性職員だけうまくいかない？』

「私は母から否定されて育てられた。自信をつけられる場所がなかった。だから子ども達に對しても自信がない。しかし母が孫にあれこれ言うのが我慢できない。嫁さんが四世代で暮らしている中の中心」

『奥さんは大変ですね』

妻「私は別に……きついというのではない。気負いもないですし、お義母さんがいて現実に助かっている部分もある」

『きついときもあるけど、助かる。公平にお義母さんの良いところを見えていますね』

妻「お義母さんは主人と違って大らかですよ」

「昔はもつと甘えたかった、というのがあるのかもしれない。母は世間的に見たらいい人。でも私は自分にされた仕打ちを許せない」

『甘えさせてもらえず厳しいだけだったと』

「はい。物心ついたときから、母は一方的で、友人から電話がかかってきても勝手に切った」

『でも奥さんの話を聞いて、そしてあなたの、世間的にはいい人です』という評価からすると、違う面もお母さんは持っている』

「はい」

『あなたはその違う側面を認めたくない』

「……そうですね」

『小さいときの気持ちは、記憶の中に感情と共に残っている。今振り返ると冷静に考えられることも恐怖感や悲しみの感情に修飾されて残る。だから今でも冷静になれないのは当然』

「そうですか、自分が悪いのかと……」

『難しいですよ冷静に振舞うのは。でもあなたのお母さんが、世間からいい人と評価され、

奥さんやお子さん達ともうまくやれているその秘密について知りたいと思いませんか』

「はい」

『集中内観という自己研修方法があります。子どもの頃に戻って、一つひとつお母さんのしたことを見ていきます。意外な側面が発見できます。苦しい作業ですが、しっかりした面接者がそばにいて助けてくれるから安心ですよ』

「……」

『私も子どもの頃、手をつなごうとして母にはたかれた。その記憶が強くあつて甘えられなかった。手を取ろうとしてはたかれたのは事実ではあるけど、無意識の行動。はしかにかかって眠れない時には一晩中身体をさすってくれたことも事実。他にも必死になって育ててくれた多くの事柄を集中内観では思い出すことができました。相手の良いことを公平に思い出すのです』

「はい。やってみます。今の自分に必要なこと」

『あれ、今日の相談はお母さんのことでしたっ

け、職場の女性のことじゃなかったですか」

「自分では職場の人間関係がクローズアップされていたけど、考えてみたら、母親とのことだなあと。先生もご自分のことをおっしゃっていたので……私もそっちが源かなと」苦笑

『いいですね、頑張ってください』

＊適応障害。介護施設主任の男性。職場の同僚との確執に悩む。ケアマネの女性は理論派で自分の意見にいつも反対して見下しているような態度。母親への反発ともダブらせて、嫌悪感が強くなり出勤できなくなりました。部署移動が希望ですが逃げるのも嫌だと葛藤。本当の希望は自分を認めて欲しいことなのに、裏返して、認めてくれないと不満。

祖母、母と暮らし、現在の家族の中心は妻で、一貫して女系家族で育ちました。女性の力の大きさを一番理解しています。だから女性達を支えたい、その見返りとして認められたい気持が

あります。家では奥さんが上手に認めてあげているので母親との確執もカバーできていました。それが職場の衝突から自信喪失。こんな場合には、自己否定の源になっている母親との関係改善が必要でしょう。それで集中内観をして、良いこと探しをすることを勧めました。「自分に自信を持ちたい」という気持ちを確かめ内観へ送り出しました。

紹介した研修所で集中内観後、母親とは和解しました。仕事も元の部署に復帰しました。お母さんが、喜びの報告に来てくださいました。「ありがとうございます。すっかり元気になりました。この子は弱いところがあって、すぐ仕事も辞める。だからいつも注意してきました。内観後、いろいろ話し合って成長を感じました。今後は嫁さんにバトンタッチです」。母は強いです。いつまでも彼は頭が上がらないでしょう。でもそれでいいのです。彼はみんなのために一生懸命働いて認めてもらいたいのですから。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(112)

夏休みが過ぎたら登校するだろうと思っていただけで、中三になる甥が「行くから行くから」と口先だけで、朝になると動かないので叔父や叔母が困っているのを見かねて、Y史が分校の内観の話をしたところ、そのI先生に相談してほしいというので来ました、というのです。

軽いいじめから、怠け心とあいまって行かなくなり、今は、登校するきっかけを見いだせないらしいのです。一昨年卒業して、フリーター暮らしをしているY史に、I先生は、「中学生くらいだと内観の途中で帰ってしまうのが多いんだよ。内観の専門研修所では、小中学生は保護者も一緒に内観してもらうそうだから、君と一緒に座ってあげたらいいんだがね」と持ちかけました。Y史はあっさりと「そうですか、実是在学中、内観した先輩や友達が、全校朝会で発表していたのを聞いて、興味を持っていたんですが、勇気っていうか、言い出せないまま卒業してしまったんで、今、先生にそう言ってもらって、僕もや



ろうかなって思いました。叔父や叔母に相談して、K太と一緒にやってみます」と引き受けました。

二十歳の叔父と十五歳の甥の内観です。早々と結論を申しましょう。K太は内観終了翌日から登校しました。Y史は、フリターから足を洗うべく、専門学校に行く決心をしました。ただの付き添いのつもりで始めたY史の内観が、内観であるゆえに自分を深く見詰めることになったのでした。

中学生のK太の日々の感想は、調べた事実の記録ではありましたが、母に対しては四回、父に対しては三回調べ、祖母、祖父、姉、妹、先生、友達など多くの人々に対しての自分を調べて、何を報告しても非難されることも評価されることもなく、面接者の沈黙に吸いとられるばかりで、結局は、具体的事実を自分の耳で聞くことになり、それが心に沁みていったのです。

Y史は感想を「親からの愛情の深さや自分の罪深さを感じています」と結び、展望のある将来を見据えていました。

この叔父甥内観でI先生は、内観三項目で過去の具体的事実を分類していきさえすれば、生かされて生きている自分の実態を見、希望を持って生きる力を戴けるのだと得心しました。

(筆者は元高校教師)

