自分をさがす 旅にでよう

やすら村 120 2010 MAR

特集・第21回内観療法ワークショップin津軽





宇宙が無限であるように

母恩も無限である

坂村 真民 (1909 - 2007)仏教詩人

内

観

と

は

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

す。 シュする自己啓発の方法として役立っていま さらに非行、 不登校、夫婦の不和、うつ状態

"

た一日内観や家庭、 開かれ、 療法としての価値が認められています。 アルコール依存など心のトラブルに対する心理 現在、 日本各地やヨー 一週間の研修の世話をしています。 学校で行う記録内観などい ロッパに内観研修所が ま

な展開を見せています。

ろいろな形態の内観が開発され、

内観法は新た

◆ 特集―第2回内観療法ワークショップ:n津軽 ◆

教育講演「内観入門」を聴いて

あきた内観のつどい世話人 熊澤 由美子

教育講演「内観入門」で始まりました。の席まですべて埋まる盛況ぶりで、本山先生の第21回内観療法ワークショップ初日は、後ろ

され

ました。

な 13 心 りもっと広い 観 観 進めて などスライドを入れながらわ 法は 療法 理 い認識 られると紹介が 内 療法 観 があると具体的 いただきました。 初め のひ でよいことも伝えていただいたので、 何のために生きるのか、 意味でとらえること。 て触れ とつとして他の治療法と併せて用 ありました。 る人向 な説 内観には、 明 けに研修 が かりやすい 実はあまり違わ あ 病理というよ 1 内観療法は ま 内観法と内 所 内 した。 内容で 0 様 内 子

今回のワークショップのテーマ「こころとから

る時間をもつことすら意識していないと気づか 的 だのつながり」の展開が楽しみになりました。 流されて、 ださい めてから修理することにたとえて、 の刺激をすべて止めてゼロ 内観は、 見つめ ました。 ちょうど機械の修理をする時に わざわざ時間を止めて自分を見つめ 今までの自 て自分を知 私たちはそれぞれ 分の生活や考え方を客観 る方法で、 の状 態に 日常の 日常生活 お話 L 機械 て行うこ 生. L 活 てく を止 から

触れ続けてみたいと思いました。内観は、 れるので、 えられません。 至ることが 紹介されました。果たしてその境地に なるのが内観 ないことすら感謝 ても、 創始者の吉本伊信先生は、 たとえば大事な人とも別れなけ そのような考えに至るまで、 できるかとい の到達点だとお考えだっ L か L L て迎えられ えば、 実際できる方々も どんな境 今の時 るよう な心 点で 私自 九 遇に たことが 内観 ば 身が 境に お は なら あ 5 0

てい 人は他人には建前の自分で接するが、母親父親 がありませんでした。本山先生のお話によると、 何故母親父親なのか私はあまり深く考えたこと かけたこと」この三点を調べるということです。 に最 が内観だと理解できました。 からだとのことです。 など家族 ただいたこと」「して返したこと」「迷惑を も身近な人、主には母親父親について「し の前 では 遠慮 本当の自分を調べること のない本当の自分が出 る

と思 点、 うやら れ まま見ていると思い込んでいるわけですが、 え方であることも学びました。私たちはあ のまま見 いと考え は ま 鳥瞰という、 見解 自分 た、 いこむ癖 の目 常 1= れ 事実をあ た方がよい で ば しか過ぎず、 は 人 のまま見ているのだそうです。 で世界を見る、 は 鳥 あ A りのままに の目で自分自身を見つめ直 と思 1) h Ó な幸せに 本能的 1) まま見ることはできな ま した。 単 Z なる なれ る、 に自分が正 自分が 内 るとい ひとつの 観をする 1) う考 あ تع 視 そ 0 13 0

ノニ。すことだとスライドで明確に示していただきますことだとスライドで明確に示していただきま

紹介くださいました。 人権を重んじていることを内観学会の声明にて思を尊重する、決して強制することではなく、思を尊重する、決して強制することではなく、



本山先生の教育講演

糧

秋田

0

今がで

の学びを

的は

教

育講

演

0

で大切なこ

最も基本

とを学ぶこと

できました。

う ず 思 ŧ 1= 内 いました。 努 つ広 仲 め 観 間 た が が 15 2 るよ 少し 共

◆ 特集―第21回内観療法ワークショップ.E津軽 ◆

「こころ」と「からだ」のつながりに参加してシンポジウム

中 対 からを愛知県立春日井商業高等学校

生、座長は塚崎稔先生でシンポジウムが始まり場から小泉洋先生、指定発言者として巽信夫先ヨーガの立場から木村慧心先生、スポーツの立ヨーガの立場から精神科医の塩路理恵子先生、医学の立場から精神科医の塩路理恵子先生、

える子どもの声が心地良かったとのことでした。 なされる体験は、心がゆったりとしてくるので をされる体験は、心がゆったりとしてくるので をされる体験は、心がゆったりとしてくるので をされる体験は、心がゆったりとしてくるので をされる体験は、心がゆったりとしてくるので はりなったりとしてくるので はい空くという感覚がもどって、料理の味の はいかさをも感じられるようになり、外で聞こ はないでは、集中内観を受けた

ていたのだと実感されたのです。そして、先生は、五感を通して、ご自分は疲れ

な働きがあるかもしれません。にとって、心身をリラックスさせる温泉のよう内観は、毎日、時間と仕事に追われている人

木村先生からは、東洋の智恵というお話があり出してきたということです。

いうことでした。

・いうことでした。

・いうことでしたことが科学的にも証明されたと
を、と変化したことが科学的にも証明されたと
を、と変化したことが科学的にも証別の検査を
を、と変化したことが科学の内観外来で、母親との

るための方法として、内観は最初で最後の究極し、それに対してどんな反応をしているかを知外の現象を、自分の心の中の意識がどう認知

して新しい視点を持つことができました。的コントロールであるというお話に、内観に対

てのお のでは て、 術 が スポ を与え合 だけでは駄目で、心と技と体が互いにい 問題が起きた時に うことを置き去りにしてきたのでは があって 道で応援してくれる声が内観面接者のようであり、 しくてボ うことでした。 強くな 小 の変化だけに目を向けてきて、心の変化 泉 ご自身と対話 ご自身の 1 今までの 先生 な 話 ツや健康 わ 11 が れ 口 なけ ありました。 スポー ば からは、 かということでした。その結 ボ 内 弱 口になっている飾 また、 れ 観 心も強く は 11 ばならない。そうでなけ 押 心を強い 体 ツ愛好家は、 しながら走って オロオロする先 一験を通 L スポー つつけに マラソンをする中で、苦 それは、 なる 体で覆 ツの L ての なってしまうとい と 指導 今ま 1) 仕: 気 11 13 13 生自 者には 0) 隠 事 で、 う思 づ る な な や家 きに 様 15 L 体や 11 果、 11 てい 身 は か 13 れ 先 環境 が 庭 ٢ 込み つ 2 13 体 体 た で 技 11 13 11

> は、 内観 応援 ん。 に陥ったり、体も心も疲れ果て、スポーツ自 過度に使いすぎることで疲労してし L てくれることを願わざるを得 か います。小泉先生のような指導者がもっとふえ いくら苦しい練習でも乗り越えられるように思 てい ら遠ざかってしまうことも少 スポ まだまだ、体と技 を通じての発見でした。 の声によって、 ます。 ーツを楽しく感じながらやってい 指 導を受け 生きる力が湧いてくるの 術 に重 7 1) ませ 主点を置 スポー る若 ん。 な 11 < いた指 ま X " あ 13 0 が 1 指 九 ま 障 体 導者 導 体 せ を を

質問 問 な のような雰囲 リング のでし が出 先生方の が出され され ル 1 お 4 た 時 ました。 気 0 話 ような雰囲 1= が作られ 0 後、 は、 その 特に、 フ てい 口 T 気 場 とな か くのも、 が 虐待につ ま ら活発な意見 りま る で 内観 1) L 力 ての ウン の力 セ 質

最 う巽先生の言葉が印象に残りました。 後 1= 内 観 は 基 本 的 な 我 執 か らの 解 放

◆ 特集-第2回内観療法ワークショップIn津軽 ◆

特別講演「子どもの心に耳をすます」を聴いて

実行委員 佐々木 真(鶴田町)

自身も自分が読んだ本を紹介します。昨夜も、 "学生の心に耳を澄ます"ようにしてい が、 真栄城 などがよくわかるからです。もちろん、わたし 今時の若 それは、わたしにとっても大変勉強になります。 題としては、 習では教師と学生が共に話し合うからです。 うのは、 介してもらうことに 今大会では、標題 講義よりも演 現在 輝明教授による特別講演がありました。 講義 11 人が わたしは女子大学で教えております 各自 は教 何に興味と関心をもっているか が 師 習 しています。 一週 0 が一方的 のテーマで奈良女子大学の 方が好 間 の間に読 きなんです。 に話しますが、 演習の時間は んだ本を紹 ます。 とい 演

生達にも紹介したいと思います」あります。感動しましたので、来週の演習で学弘前に着いて竹中先生に紹介されて読んだ本が

サル するにあたって、ずいぶん悩まれたそうですが 単に紹介しますと、著者の間さんはサルを研究 づけた大変貴重な本であるとのことでした。 を受けたという動物学者の間 ルになった男」という本は、 をめざし、勉強していた頃、 てから読んだらしく、感動した様子を話 ている木村秋則さんが書いた本は、 農薬で奇跡 れました。 介された。たとえば、最近、青森県弘前 心理学の本だけでなく、いろんな分野の本を紹 先生は を解剖 感動 講演をご自身の近況から話を始めて、 のりんごを育てたことで話 たり、 とい サ えば、ご自身が ル を檻 直之助さんの「 もっとも強く影響 の中に入れて観察 先生の進路を決定 弘前 :臨床 題 心理 に着 1= 市 してく な 0 簡 サ 1 無 11

とで、比叡山に出かけて行きます。自分からサ

するという方法は自分の肌に合わな

うこ

葉がわかるようになったというのです 17 群れからはぐれている子ザル は 歓迎されて、 でと違って、 たそうです。 ませんでした。 ったというのです。そして、とうとうサルの言 ル がの手当をして、 の集団に入っていったのです。はじめのうち サルたちか 仲間 ボスザルを筆 その後、 ところが、 ら警戒されてなかなか 同然の待遇を受けるようにな 介抱したうえで帰してやっ 比叡 ある日、 頭にサルの 山に行ったらこ に遭遇したので、 け 集団 がをして 接触でき れま か 5

介してくれ

ました。

ので、 職 それで、 きないは るとい 群の中に飛び込んでいけば、理解することがで 勤 先 席を作って学生の話に耳を澄ませているとの その本を読んだ真栄城先生は、「サルでさえ * 彼らの・ てい 精 うのだか ばずは 神 学生時代から精神 ますが、そこでも演習の時 病 院 中 ないだろう」と考えたそうです。 5 に に入ってい したそうです。 精 神 病者は同 けば精神病 病院に入り浸り、 現 じ人間 在 間は は、 が 理 同 円形 解で \pm な

> にし 谷川俊太郎さんの「耳をすます」という詩を紹 ことです。先生は、 かつて河合隼雄先生が講演で紹介されたという いう仕事を続 で今でも内観 てい るカ パウン 面接、 けてい セリングマインド 大学教授という仕 るわけですが、 あるいは カウンセリングと 先 につい 事の傍ら 生が理想

本稿のまとめに代えたいと思います。
てくれた谷川俊太郎さんの詩の一部を抜粋してが、理想のカウンセラー像として先生が紹介しが、理想のカウンセラー像として先生が紹介しめていただき、講演でも紹介してくれたのです

都合も にノみみをふさぐことにノならないように」 せんでした。 とが/もうひとつのおとに/もうひとつのこえ つのおとに 演 じぶんのうぶごえにみみをすます//ひと あ の内容は盛りだくさんでし /ひとつのこえに/みみをすますこ ご寛恕ください 今回 はほ んの一 部 L たがが か紹介できま 、紙 面

特集 第21回内観療法ワークショップ![津軽

記念対談

響きあう「こころ」と「からだ」を聴いて

実行委員 80 保 智 史 (弘前市

耳をすますことにしたいと思います」 きょうは、私が聴衆を代表して甲野先生に

切 術を基盤とし 技を通して自分の体を追及していく「考古学的 くの功績を残してきた。甲野氏は自分のことを は 甲野氏を紹介していこうというものだ。 つった。 九四 武 頭に真栄城氏はそう言って、 「術研究家です」と紹介された。 九年生まれで真栄城氏の二歳年上、 真栄城氏 た身体技法の実践研究家として多 いが問い かけをしてい 対談 の口 く形で、 甲野氏 火を 武

内気で人見しりが激しく、 野氏と武 「術の出合いは、二○代の頃に遡る。 人が相手の仕事はで

くなるとは限らない

٤,

朝青龍

が練

習

をあ

甲

しないのに優勝してしまうなど大相撲の例をあ



及しているう 最優先とい 自然が相手の農業や畜産も効率 きないと思い、 ったそうだ。 とはなんなのかという疑問 てしまう。 東京農大に進学。しかしそこで 人間 う現状に驚きを持っ

にとっての自然

を追

ちに、

武 術に

出合

の中 ピソードを次に ŧ く関係しているように感じた。 聞くことができた。 など武術にとらわれない異分野 マでもある「こころとからだ」 対談では様々な分野に対する甲野氏の考えを に 野氏は練習熱心 甲野氏の考えはぶ ある芯は、 あげる 今回 ゴルフや野球 や稽古熱 のワークシ れずに芯がある。甲野氏 心なな とい それを感じたエ に 人が 対する発言で 3 うも 人間 ップ 必ず 0 テ 上手 が 強 1

畜産をしようと

が錯 げ は ŧ れ 古をし を絶えず自己確認 を熱心にやっているのでは、それはだめな自 てしまう」ことな かし、 かなり上 11 ければ、それ りたくて仕 ている」と甲野氏は 0 ば うことだっ ŧ てユニークに のでは は辛 なに 覚しているも 7 それこそが甲 かい 1) 11 達するようなイメージが当然ある。 方が ことを耐 る人は待ちぼうけと同 な は た いことがあるか 13 な 単なる待ちぼうけなのだ。人間 0 語 L で精神的 11 のをそれが当たり前だと思 0 0 語っ ているだけ」、「 野氏に言わせると、「誰 からやるという気持ちでな えてやるものでは かもし た。 た。 練習を熱心にすると、 な作用で全然違うと れない。「ただ練 もしれないと思 練習や稽古 じ、 せっ やってい な せと稽 とい L P う 分 習 0 か 0

感させ きはまさに体を使うとい 護に応 後半は、 な 用 され が 甲野氏 5 実演 る技 の剣道 を見 し 7 7 13 うものだった。相手を 11 た や柔道に通じる技や介 だ る人たちも交え、 15 た。 甲 野 氏 0 動 体

だろう。

間

は

どん

な状況や状態であ

っても、

あるの

くという根本的な部分で通じあうものが

違う二人では

ある

が、

自分と向

き合

13

深

め

7

内観 きを、 使って行うのだそうだ。「腕だけで行うより体 掴 ことを当たり前にできることなのか 繰り返される自 ていてもできな 全部を使ったほうが 士と考古学 通じて自分を深め きのなかで内観し ということだ。 かにそうだと思うの む、 今回の対談で感じたのは、真栄城氏は 持ち上げる、 腕だけ手だけでは 甲野氏 的 創 は 分の 甲野氏 作 13 てい 武 0 ていく。一 動 甲野 力は 寝返りをうたせるなどの だが自分の体なのにわ 体との対話から当た 術 く。 0) は 研 内 究家 自 出 なく文字通り体 氏 真栄城 観 分の る」そう聞 のすごいところは 見す と立 な 体 と技 場 る 氏 のでは きし 2 は は 臨床 まっ とい 内 ň くと、 一静の 全部 観 な り前の な たく 心理 法 う 13 13 確 動 動 か を

のだと改めて感じることができた対談だった。「こころとからだ」は常に影響し合っているも

◆ 特集―第21回内観療法ワークショップ.II津軽 ◆

分科会A

「内観実習Ⅰ・Ⅱ」報告

実行委員 菊 地 公 英(青森市)

も本山 波宏典 手伝 山陽 は 本章子、 間 五名、二日目は六名でした。 ず 内 いをさせていただきました。 観 実習は 陽 の各先生方でした。 小沢 一先生 西山 計四 アヤ子、 知 時 が 洋 間 初日及び二日目にそれぞれ一 面 行われ 接者を務 酒井ゆ 高橋真文、熊谷祥子、 ました。 報告者は、二日間 り子、 める 初日 溝口 グル 面 接 隆 者 の参加 1 プの 者 お 時 ع 藤 橋

りました。

まし 微笑みと声で参加者の背中を優しく後押しされ Ł, なくすすり泣く声が漏れてきました。 が自然に内観に入り込んでいけるよう穏やかな 経験者の緊張を解きほぐすように、また参加 お母さんにしてもらったこと、してかえしたこ 寝ていましたかなど、 いつも家ではどこにいましたか、寝る時は誰と したか、玄関の外や中はどんな様子でしたか 小学校低学年当時はどんな家で暮らしてい 内 た。 迷惑をかけたことを調べてください」と未 観 実習を始めるに当たり、 部屋 の扉を閉 当時を思い起こしながら、 め、 実習が始ま 本 Ш 先生 ってほど か 5

を思 ものです。 集中内観でも通常始めて三日間 らこ 実習後の座談会では、「なかなか当 の短 出せなかった」との感想に、 また、面接までの内観時間は約一 13 時間で思い 出 せない は のが普通です。 集中できない 本山 時のこと 先 時

で初めて内観を経験する方々で、

実習が始まる

の方々が

內觀

経験者

、残り三名はこの

H

の実習

ます。

六名の参加者は全て女性で、

ここでは、

日日

H

の内観実習に

つい

てご紹

介

うち三名

契機 間 話 0 は が 半くらいですが、 移 7 三分程度です」 7 過去を思 13 きま 13 た。 最初 出 す人 との話 はそのうち集中 間 0 が 行 あ 為 り、 1= 0 できる そ れを

題に なく 見 間 葉をはじめとする大脳 フ 17 する上で、 65 方 7 0 A 本 も展開 次第 人 悪もなし得 たことや、 お をしや 思 思 Ш 生 n 先 13 13 で 出 生 は大きく変わ 出 X 自ら していきま 過去 す か が から 間 11 あ 少 5 るも こと、 X 1= 0 る は な 規 限 間 過去の体験 け X 内 定さ のであるとい は 1) 0) 観 n した。 な 0 脳 ま 思 新皮質をどう使 ば 0 く善 てい た、 面 0 れ 人間 13 働 出 接を通じ N くもので、 き 影 0 人間 は しやすく ことも 約 1= 響 過 う 3 八 は 去 脳 て、 割 れ 事 0) 15 う 実を 科 思 9 で 7 学 脳 物 か す 過 過 11 限 で 0 事 去 去 0 前 11 出 使 を 1 頭 識

な 短 母 13 そ 親 内 のような 観 に対する自 実習 話 体 験 0 分 流 0 0 は れ 過 あ 0 去の 中 0 た 0 行 も 動 参 0 を具 0 加 者 体 最 0 的 ŧ 方 身 な 々 近 が

> の意 そ ることで、 実を通して、 れ じ入っておられたようです。 そ 味 を捉 れ 忘れ 内 え 懸命 観 直 7 0 すなど、 11 に思 力を新鮮な驚きをもって深 た事 11 実を思 起こ 新たな気づきを覚え L 見 に出 つめ受け たり 事 止 実 め

いたのかという実感が、過去を見つめる今現自らの存在がどれほど多くの愛情に支えられ

7

在の心に大きな栄養を与え、固くなりそうな心を解きほぐし、今を生きる力を湧き起こしてくれるのでしょ

に心 者 う。 九 から 名 参 加 0 感謝 者 内 0 観 皆様 面 13 た 接



ワークショップ実行委員一同でお礼の歌を

◆ 特集―第2回内観療法ワークショップ.II津軽 ◆

「子どもの問題を語り合う」で学んだこと分科会 B

愛知県立瀬戸高等学校勝見ひろみ

私 加 科会Bは ていただこうと思う。 ちに終了 者との間で活発な意見がかわされ、 内 の中に残った輝きの一片をここでは紹介させ 観 療法ワークシ 、お二人の 進行役を務めさせてい 講師の先生と二十名程 ョップ二日目に行われた分 ただい 盛況 の参 のう た

ŧ 味と大きく違う。 大人は耳を傾ける必要がある。また、黙ってい 目する必要があるとの考えが示された。「子ど の子どもたちの 先ず盛岡 使ってい 大学の溝口 問 未熟 る言葉は大人が考えてい 題を考える時、「言葉」に注 な表現の裏にあることに 隆 司 先生からは、 思春期 る意

> と集 ことを思い出した。 させることで可能になるのではと聞い はないが、自分の相手に対する立ち位置を変化 な言葉を肯定的に と共に、納得し、 割に過ぎないとの指摘 八割が否定的 で子どもたちが浴びている言葉につい が大切だ」とのお る子の背後に何があるのだろうかと考えること 中内観前と後で自分の立ち位置が変化した な言葉であり、 変化 話 我が身を振り返った。否定的 があった。次に、 があり、会場一同は驚く させる 肯定的 0 は 簡 单 なもの た時、 て、 日常 なことで は の中

どもの心を開くことは容易なことではない。 ける。 表現することができるようになってい その絵に「家族に対する絶望」とタイトルをつ を拒んでいたその子は先生に促され絵を描き、 とが紹介された。 セラーであった頃に出会ったある女子生徒 お 話 彼女は の中で、先生が中学校のスクールカウン 虐待を受けてい 相 談室に来たものの話すこと た心 の閣 った。 を次第に 子

丁寧に聴かなければならないと改めて感じた。葉にならない思い、言葉に隠れた思いを大人は

らは てお その話 校 をもっと自覚しなければいけないと感じた。 それは親や教師 あ " いる」のだと。少し良くなるとすぐに次の を変えようとせず、 くなるには親が安定した気持ちを持 を休め、 なったということだ。すなわち、「子どもが心 を行うことでじっくり待つことができるように 戻すまでの るが、 プを望んでしまう大人の失敗は 年生 が 加 る市 者 相談を受け持った生徒が卒業すると同 の中で得心したのは、ご両 親や教師なら誰 エネルギーをため、自発的 の娘さん 高 から出 校で教育 過 教育委員会の佐々木真先生には、 程 され を具体的 身の が不登校となり、 待てるかどうかに た質 相 不安の裏返しであること 談を担当してい しも経験の 問 にお話しいただいた。 0 1) くつかを紹 親が集中内観 あることで、 ち、 に動 事の大小は 元気を取 関 る 先 子ども きやす わ ステ って 生 介 高 n 時 か

> 自分、 講師 は は、 に自分が相談者の役目を終わりにしていること 逆の保護者 親である自分、児童・ 相手のことを問 意見が出された。語り合う中で感じられたこと らは威圧的で子どもの欠点を並べる担任 の質問 の対応についての の是非 不登校にな なぜ自然 解決の糸口は自分の中にあるということだ。 0 先 先生に対する保護者である自分、又その 生方の を問 中学三年の 分が相 に対する先生で う質問。 っている子ども み 題にしなが な 手 質問。 らず、 のことを問 お子さんを持 生徒 児童 Z あ 参加者からも多くの に対する先生である ら実は、 養護施 れらの質問に対し、 る自 への 題 だ 対応 設 分 つお母さんか 子に対する が 0 と感じ 先生 問 1= つい の先生 題 から る な 7

この分科会は私にとって有意義なものであった。 向 り合う」であ か 今回の分科会のテー い合う大人の 0 たが、 問題なのだと気づかされた。 子どもの マは一子ども 問 題 は 0 問 その子に 題 を語

か、そこから始めたいと思った。

特集 第2回内観療法ワークショップ:n 津軽

分科会

医療における内観の有効性」 に参加して

石越病院精神科医 友 成 宏 (仙台市)

をお 溢れる分科会となりました。 か ただきました。 先生と弘前のすとうクリニッ ただくことにな 5 須藤先生にコメントをいただき、 分 迎え 四 0 科会Cでは、 晳 ○人以上の 疑応答に移る予定を立てて 前半で巽先生が講義 り 医療 方に参加し H と内 私 本 が 内観学会理事 進 観 行 1= てい 役 ついて クの を務 ただき、 須 最後に を行 お 藤 長 め お 3 話 武 0 0 13 せ 行 巽 L ま 会場 7 先 熱 7 信 気 11 夫 11

との熱意が強く感じられました。

的 大人になると社会的存在の比重が大きくなるた 先生 ス は IJ 人間 チ ュ 0 T 存 ル 在を社会的 な存 在と四 層 心 構 理 造 的 分け、 身体

> 用 環境 観 すく伝えたい と説明されました。 る、 うな や身 通は疾患名である第Ⅰ 診断基準である多軸診断 15 め され は人格や発達に関する第Ⅱ軸や 1= ランスを崩す人が出てくるが、 的 体 建 と説明されました。 X 問 て前 間 か 随 題 存 所 に が 0 在 に つい 中 X 0 " 具 心 I 体 ての セ 0 ネル 例 両 生活 1 を織 軸し 先生とも黒板で図示を多 第Ⅳ ジに鈍 ギー を紹 須藤: とな か り込まれ 軸に関 の循 使 り、 介され 先生は精 感とな ってい 心 内観 環 心 わってい 理 を た後 理 0 П て心 わ な 神 は 的 か 社会 医学 7 11 復させ な 1) が内 のよ 感情 身 p 普

談を聞 にお話 聞 人が まし お きた 伺 後半では参加者 内 た。 13 され、 13 観 かせてい するだ 最初 に対する不安や疑 ع け 0 は 内観でうまくい 質問 でな ただきたい 内 観 の皆様から質問や発言 < を出 を体 経 され 験 験 者 問 と提案させてい L たの 0 な たことの か どどに 方 で、 な か か 5 0 先生 是 0 13 な た例 非 7 を募り ただ 方 率 お 体 験 を

でかけてい す 0 1= ていたことがわかっ 色 は も 11 ま を踏まえて対応する」とコメントされておられ 接者は、 か 本 発言が ような人には れ た。「六日目に 11 視 る 風 な 伊信 の美しさに気づき、 と思ったこともあったが、 した。 いえずうれ った自 なくなったことが たところ、会場 景 点だけで見てい 0 らなか 先生が が あ ,違つ 他 り、 あくまでも内 分を見 の方々 た眼鏡をはずされたような感じだっ と他 0 てい たが、 例 IJ 巽先生が しかった」「甘えがあって内観 頭 人に つ え スクも めて が ると感じ、 てお が から次々と発言がなされま 終わ 真っ白に 対し たことに気がつい た」「研 あ 自 ある 途中で窓 .観者が主人公であること 11 5 内観 つ て否定するだけで自分 く作 分で世の 0 れるように、 た。 た後 0 修 自分だ 終わ 業で は心 では 自分 なって何 所か 1= か 中 った時 ナ 5 ある を責 の手術 な ら出 0 に ナ 飛 15 た。 たらこう 色 力 び か 見たく め続 も考え か」との をつ 降 たとき 7 1= 5 だと吉 F 何 n け 17 に ٤ た な 0 面 る 5 L

さっ え、 し、 され ただきまし を広く 進行役を務めさせてい なところが多 分の あ て励まされているような気持ちになりました。 つような思 りま 私 竹中 と発言を続けていかれるのを、 た皆様 悩み、 不安と心配で一杯 は 中で消化され、 幸いにして内観 本当に心強く思い、皆様の一言一言によ 7 参加者 まだ内 お 15 先生 た。 伺 る方々が 0 13 挑戦 の方々がそれぞれ真剣に生と向 いで聞かせてい からの させ お 11 観 陰 またどこか か 援 につ L で素 7 助者 てお L 大勢い お 11 内 1) 新たな視点で人生を再出 に ただ 晴 でしたが、 誘 観 出 5 ただくのは でもあ ては初心者で、 5 11 0 合 れるのを強 らっ 0 先達 L をお受け () り、 ただい 語 絶 15 L 経 り合える日 好 0 気づきを得 p 参加 方々 今回 験 0 をさせ る 7 心が 13 機 当 く感じ の体 0 たし 会だ 初 お してくだ 分 まだ未 を 躊 沸 科会の 0 7 と考 実感 躇 き合 験 て自 ま き立 熟 発

より楽しみにしております。

◆ 特集―第21回内観療法ワークショップ:n津軽・

体験発表

弘前内観懇話会めぐみの集い 佐々木 厚子

と一緒に活動したりしながら、内観とつながら体験させてもらったり、めぐみの集いの皆さん年ぐらい経ちます。その間、家族で集中内観をろさき親子内観研修所をたずねてから、もう七高校生だった長女の不登校をきっかけに、ひ

内側を観るということが日常的になかなかできしかし、三つのことを通してゆったり自分の

せてもらってきました。

を通して内観をしていると思います」と言われ生に読んでいただいた時「詩を書くという作業ました。それを今回の実行委員長である竹中先年程、少しずつ詩のようなものを書きためてきないでいるというのが現状です。ただ、ここ二

まず、「魔女になる」という詩を読みたいと介させてもらいながらお話させていただきます。立たせてもらっております。いくつかの詩を紹立たせてのような経緯がありまして今回この場に

思います。

魔女になる

主人公の女の子がジブリ作品『魔女の宅急便』

修業に旅立つシーンで十五歳になった満月の夜主人気のすの日か

凛とした愛で娘を見送った

魔女母は

娘が不登校になって

魔女になる

「おたおたの時期」が過ぎた時

私は決意

した

娘の旅立ちの準備が一進一退するたび

一喜一憂してしまう自分

心のノートにメモをするまだまだ魔女修業が足りないと

品と重ね合わせての 振り返ることができ、変わる必要があるのは娘 だ!というびっくりマークが浮かんだことを覚 んでいたなぜ?とい ついて、 の講演を聴く機会を得ました。子どもの自立 した。そんな時、 つぶされそうになりながら日々をすごしてい したが、それでも時折不登校という現実に押し になることだけがすべてではないのだと悟りま きました。それからは娘が学校にもどれるよう ではなく母親である私なのだということに気付 てもらいました。そこで初めて自分の子育てを ら何でもやりますという思いで集中内観をさせ 七年前、 私の好きな 娘を不登校から救ってくれるものな 大和内観研修所の真栄城 う疑問符が消え、そうなん お話 『魔女の宅急便』という作 に、 それ まで自分を囲 先生

えています。

になりました。が私に足りなかったんだと感じた瞬間でした。が私に足りなかったんだと感じた瞬間でした。

母親

未熟さゆえ

良いなご島にされ、ガラスのような繊細な心を持つがゆえ

哀しみで満たされ

人の言葉に傷ついて人混みの中で疲れ果て

その母親は どうすればいいのか母のふとんで眠る娘のそばで

娘を抱きしめて

まだまだ母親修業が足りない一緒に哀しみ 涙を流すのでは

浅い眠りのそのかたわらで

と言わんばかりに「この母を見よ」

何度も目覚める娘が

ました。

豪快ないびきをかい

7

腹を立てる程の眠りを

演じてやるのが

本物の母親の役割

る道を選択しました。大学生になった娘に「あした。結局、長女は高校を中退し大検を受験すとを日々考え、感じながら暮らすようになりま「家族の幸せってどんなことだろう」というこ娘の不登校と内観に出合ったことで私も夫も

あの高校に進学したことに意味があったんだよ」

考えて、学んで、

お母さん、

ね」と言ったことがあったのですが「ううん、の高校を選ばなかったら、違う道があったかも

あの高校を選んだからいろんな事を

いい友達もできたんだから、

は必ず意味があるのだということに気づかされわけですが、自分の声にしたがって選んだ道にろな分かれ道にたち、それを選んで生きていると逆に教えられたことがあります。日々いろい

担任 迷える教師ですが、こんな詩を書いてみました。 いな ラスに評価していた子たちがストレスを抱えて それが、自分を愛してくれと意思表示できるた こやわがままちゃんたちのことをどちらかとい ます。 くまし えばマイナスの目で評価していたと思います。 が、一八○度ひっくり返ってしまいました。そ れまでは手がかかってしょうがないわんぱく はよく耳にしますが、私も小学校に勤 学校の先生の子どもに不登校が多いとい 11 の話すことをしっかり守り通す、 かと思えるようになりました。 い子なんだという見方に変わりました。 内観に出合ってから実は子どもを見る目 今までプ めて 13 まだに う話 お

新しい子ども達を受け持つと金子みすゞ様

みんなちがってみんないいいつも貴女の言葉を引用してきた

一様に美しい新担任の言葉を素直に受け止める瞳は

なのに……

同じ宿題を出し

同じ鉛筆の持ち方を強要し

行進は足並みがそろうまで練習し

手の洗い方の順番や

トイレットペーパーの切り方まで

同じように指導する

テストでは全国平均以上の点数を求め

誰とでも仲良くすることを奨励する

そんな時

みんなちがっていいんだよ

とは

言えない

悲しげな瞳を 何百回見ただろうみんなと同じにできない子の

ませていただきます。

1

(にんべん) のラブレ

俺と言わずに僕と言っていた

優しい笑顔のあなたを伴侶に選び

健気にお互いを補佐し合いながら似た者夫婦と言われて二十四年

今の住処に家庭を築いてきましたね

偉ぶらず

どんな仕事を依頼されても

休日返上で他人のために働くことを厭

わず

相手に心を傾けるような仕事ぶりのあなたを 人を侮辱するようなことは一度もなく

とても信頼申し上げています

代わりにこの詩を作っています 言葉でそれを伝えることが照れくさいので

そろそろ仲良く老後の準備をしなければ 僕から俺に変わったあなたと

ありがとうございました。

身体を酷使するばかりではなく たまには停車 して休んでください

次の休日、 天候が良かったら

仏像巡りでもしましょう

そして 子供等が配偶者をみつけて二人になったら 俳句の一つでもひねりましょうか

私達の暮らしも佳境の時代です

あの仙人峠の別荘を借りるのも素敵ですね

「魔女志願」

伊太利亜旅行も実現させましょう

私に価値ある人生を与えてくれてありがとう あなたの側で居候させて頂きたく存じます 人生の修了式まで

よ」といつもパワーをくださる竹中先生に感謝 修業の足りない私を、「そのままでいいんです の意を表して発表を終わらせていただきます。 ほんとに最後になりましたが、まだまだ魔女

特集一 第2回内観療法ワークショップ.n 津軽

内観療法ワークショップ 加津軽」に参加して

実行委員 成 田 春 洋 (弘前· 市

皆さん べて津 き親 を感じました。 0 かげさまで大成功、会場は笑いの渦 アトラクションで地区社会福祉協議会の役員 んにもご紹介しようと脚本を仕立て、 本をお勧 な やすら樹」一一六号で、真栄城先 子内 15 軽弁仕立てです。 玉 わ 観 めいただき、とてもこころに響くもの 0 か 研修所」 お ってい 話 このお が掲載されました。 主宰の竹中先生からこのご ただくため 話をぜひ私 約十五分間 の地 せ で包まれ 0 りふ 生の 演 敬老会の 域 「ひろさ の皆さ 劇 は は 0 ま す 鏡 お

話

るという「内観療法ワークショップ」のお手伝 このことをご縁に弘前 で十年ぶ りに 開催 され

> 生にお にしました。 13 が 私どもにも何かできない 願 いし て裏方を務めさせていただくこと もの か と、竹中先

が、 親に与えた条件とは、「食事を与えるほ 耳をすます」 プへの参加によって、 意味で、 には格別大切なことだと痛感します。 自身のこころを鏡に映す実践が福祉を担うもの を育てさせる実験 かったのは、 かせればと願って参加させていただいたのです。 て感じることがあります。 スに大きな影響を与えるということは身をもっ 私が、 は、 つ一つも心に残りましたが、とりわけ印象深 私どもの スタッフのこころのありようが対人サービ 真栄城 今回私たちが ワークショップの中で感銘を受けたお 職 西洋 のお話でした。子どもたちの詩 先生 場 は障害福 0) の王 のご講演で、「子どもの心に お話でした。 支援現場にその体験を活 地元開催 様 が子の 祉 サー そういう意味でも、 な ビ 0 ワー その王 65 ス 事 親 クシ そうい 業 に捨 様 所 か です が両 て子 3 は う

子どもに話 L か け な 13 こと」でした。

込 ても か う 13 の大切さなのだと思いました。 後どうなったでしょうか?」 音 め を は う答え 真栄城 1 は聞こえるか 、う会場 た 物 死 語 \exists h 13 葉 か だ が 先生が会場 0 " が が 7 あ クを受け から答えがあ け 愛情に IF. 13 0 B ま 解 たとき、 ス す + 包 まし に向けて、「その ま 喃 その た。 われ 先生が れて育つ必 る中で、 語 " L と問われました。 ブ 愛情とは ま Y か 1= 間 した。 強 i よ が えな 15 要性 死んだ」 る 健 ・声で、 子はその 全 相 私 か Hi. が 1= は 0 3 関 あ 育 た 2 係 を る

泄 対応であるかを示しているような気がしました。 か お ケアなどをするということが 発 n 私 ŧ ま 達 0 昌 す 相通じるものがあると感じま 施 障害を負った方々が言 てもわか 設 が は 0) 5 方 障 な 害 R 13 程度 か 0 支援 0 らと無 重 葉を話 15 過 13 言 程 か 0 たちも多 0 食 せ た。 間 0 な 関 違 事 0 B 知 わ 排 2 的 数 0

> けでも 内 観 0 今回 持 0 は大きな収穫でした。 魅 力がそこにあることを知 0

りり るものです) 第 んごは П 内 実行 観 療 委員 法 7 成 H ク H 0 \exists お 17 心 遣 0) 文字 1) よ



ったねぶたと文字入りりんご



真栄城先生の特別講演

心はどこに(第二〇回

心療内科の診察室から

長田クリニック 長田清

鬼さんどちら

で生活。 との関 拒食過食 云われたが、本人が嫌がって通院はしていない。 の病院 事を辞めてから無職。 に病気で他界。 インの仕事を八年間。 一才は工 相 談者は会計事務所経営六○才。 調子がいいとお父さん大好きと寄ってく 係はここ数年断 でうつ、 0 業高校を卒業し、 娘は二六才頃より引きこもり、 時期も 長男は東京で結婚し自立。 別のところで境界性人格障害と あ り、 同じマンショ 数年前に体調を崩 ってい 自傷行為もある。 専門学校を出 る。 気分に波 妻は数点 ンの 別 して仕 「てデザ 友達 娘三 年前 があ カ 0 階 所

> 飲ん くりし、 緒に外食もする。 と責める。 るが、 対応したらい ハイ一本で抑えている。生活費も八万円でやり るを得 う接し方をしてきた。今になって妻がそうせざ 分は好き勝手させないで必要なことは言うとい では妻が 妹が時々話をしてくれるが、 が多く、 中学の でいたが、 悪い時には鬼のようだと言って噛みつく。 時 なかったのがわか の親 腫れ物にさわるように接 あまり贅沢はしない。 暴れることも 父親の言動に反応 11 のしつけがトラウマになっている 最近 0) か相談したい 娘の心理がつかめな は兄から言 ある。 る。 娘は その時は仲良く 母親 して興奮すること 父親としてどう われ 代 酒もたくさん L てい わ て缶チュ 13 りに た。 妻の 今ま 1 自

とが多く、娘を内観させようかと思う」ともしばらくは良かったけど、最近は荒れることもしばらくは良かったけど、最近は荒れることで困って、三年前に集中内観も受け

たのですね』『大変ですね。娘さんのために内観も受けられ

私のせいだとは思うけど」と。何が娘の気持ちを閉じさせたのでしょうか。「はい、私の頑固な所が娘にも出ているのかな

不良を起こして仕事を辞めていますから』『職場の人間関係もあったのでしょうね。体調

ない、と同僚の文句を言っていた」頼されていた。でも全部自分がやらないといけ「職場では真面目で上司からすごく好かれて信

「そうですか。あまりにも激しく変わるからこ『ではお父さんが原因でこうなった訳じゃない』

けど、何のために行くのかと反発する」っちは何でかなと。娘にも病院へ行こうと誘う

何となくわかりますね。男親として一生懸命や『なるほど、お父さんに対してむかつく理由は

は機嫌はどうかと聞くと、具合はどうかと聞く「はい、私は一生懸命やっているんです。今日

り過ぎていることですね

のが普通じゃないかと怒られる」

接してきた。言葉一つにも気を遣って。ただ、『奥さん亡き後は全面的に心を砕いて娘さんと

どこに焦点を当てるかが大切』

「私は毎日、今日はどうだろうか心配で」

一人で生活できているところ、気持ちを切り替立つ。でも彼女にも良いところはたくさんある。だと思う。すると娘さんは病気扱いされて腹が『お父さんは娘さんを病気と見て、可哀想な子

はい

えようと努力しているところ』

命なところもあるかもしれません。それが病気『さらに、元気なところ、前向きな所、一生懸

悪いところばかり意識していました」「確かに、娘は病気だと思っていたから、娘の

とされると全部消されてしまう』

るのに、家では荒れ狂う。わがままな娘とつきだとは言えるでしょう。よそではきちんとでき『病気かどうかわからないけど、ただわがまま

あうのは大変ですよね』

「はい、まったくどうしていいかわからない」

『こういうのは男親には難しいですよ』(笑)

「亡くなった妻の妹が話すと娘は機嫌がいい。

上手なんですよ。私はだめですね」

やり方(表情や言葉遣い)は真似できる』れ以上はできないですよ。幸い妹さんの上手な『私からすると父親としては百点です。男はこ

「妹はかなりオーバーアクションですよ」

『それが受け入れられるのであればそうする』

に出てるんでしょうね」 (苦笑)

めに。娘さんはお父さんに、悪い娘と思われな喧嘩はやっていいですよ。お互い理解し合うた『そうでしょうね(笑)でも今しているような

いで、良く評価して欲しいと思っている』

そうなんでしょうね」

お父さんのいいところを評価しているから。お『娘さんがお父さん大好きと言ってくるのは、

る。内観はそういうことでしたよね』父さんも彼女の心配は捨てて良いところだけ見

まではいけなかった。もう一度受けてみたい』「自分の母親と家内のことで精一杯で、実は娘

のにお世話になったことは、良いところは』
の内観をやってみましょう。娘さ

「……私のことを嫌ってない」

「……私の身体を心配してくれる」『そうですよね、愛してくれていますね』

いいですね、他には』『お父さんのことをとても気遣ってくれますね。

明るい、友だちが多い」「受け入れてくれてる、料理を作ってくれる、

「仕事では上司から信頼されて真面目だった。『いいですね、もっと他には、昔のことでも』

しても恥ずかしくない娘」い、思いやりがある。……気が利くし、外に出きちんと物事をする。絵を描くのが上手、優し

『素晴らしい娘さんですね。これなら彼女のこ

追求していた」でも、お父さんは心配だよとは言わなくていい。でも、お父さんは心配だよとは言わなくていい。をしんでいてもそっとしておいて大丈夫そう』とを追求しなくてもいいですね。元気がない時

「私は私でやってみます。ありがとうございましんが意識すると家は安全な場所になりますね」のよと叫んでいたのかもしれませんね。お父さのおと叫んでいたのかもしれませんね。お父さんが意識すると

動を表現すると治療不可能の病態になってしま 代のトラウマが原因だと考えると、 考えないでもいいとも言えます。 があると思えます。このように病名で症状、 の不安定さなどが長期間続き、そもそも中学時 た。気分感情の不安定さ、衝動行為、対人関係 ます。 か対応できていると考えると、そんなに重く 娘さんは境界性人格障害と言われていま しか し入院 もせず、 自宅で父親がどう 深刻な病 理 L

> この家には鬼はいませんでした。 ている。感情に振り回されても、後で反省して ところ探しをすると、意外な良いところが沢山 食べさせようと持って来たりもする。なあんだ、 やり直そうとする。 人関係は不器用でも、 出てきました。仕事熱心で、責任感が わからないので聞いてみました。娘さんの良い 父親の良いところは明白です。ではこのお父さ には大好きと言われる父親はどんな人でしょう んを困らせている鬼娘はどんな人でしょうか。 ョンに努めています。優しくて思いやりの深い 無骨ながら娘を理解しようと、コミュニケーシ も受けて自分が変わろうと一生懸命な人です。 か。目の前 娘 から鬼のような父親と言われながらも、時 の男性は、娘さんのために集中内観 手料理を作ってお父さんに 相手のことをいつも考え あ 対

あえばいいか、気づきを得たようです。しました。わがまま娘とどうやってうまくつきお父さんは娘さんの本当の姿を見つけて安心

○シリーズ○心にひびく内観⑥

様々な内観

瞑想の森内観研修所

清

<

内観をすると、

哲学者になり、詩人になる」

瞑想の森内観研修所の故柳田鶴声会長は、

よ

観研修所刊『季刊内観』に掲載されている内観 とおっしゃっていました。今回は、瞑想の森内

水

草

露

と思えたら、雲散霧消しました。 るべき自分の姿」などどこにも存在しないのだ ・自己嫌悪については、自分で考えていた「あ

安な気持ちです。本当にありがとうございます。 何時も見守られている感じがします。とても平 ・落ち着くところに落ち着いたという、そして、

を思う自分は変わることができる。 ・過去の事実は微動だにしない。しかし、 過去

が私自身でいることが大切である。 ることもできず、 ・私は私。私以外の誰でもない。誰のコピーす する必要もまったくない。 私

内観語録ーその一

ました。 直後の珠

玉の言葉

「内観語録」

から数点を載せ

である。 ることによって、今までの自分が一度死ぬから 内観で自己改革できるのは、本当の自分を知

> 自分は、 自分しか変えられない。

有難うの数だけ幸せになる。

・当たり前から離れると、見えてくる。

・問題を一人で克服してきたことなんて、一%

予測不能な七日間にただ身を任せるのも、いい。・思ってもみなかったことまで気づかされる、

けていく。感謝の気持ちだけが残った。・普段気づかずにいた心のしこりが、スッと解

・自分のためは苦しい。他者のためは楽しい。

れば、こんな安心なことはない。・過去に拘らず、わからない未来を心配しなけ

解放し、明らかにするのも自分である。・自分を苦しめているのは自分であり、自分を

・全ての答は、自分の中にある。

・幸せは、見逃しやすい小さなことの中にある。

どれだけ光るものを見つけられるかが大切。・完全なものは何もなく、不完全な現実の中で

のに過ぎない。つまらぬ拘りは捨ててしまおう。・自分の精神状態は自分の観念が作り出したも

・今、今のみ。

愛情の落ち穂は、心の中に積もるほどある。

・宝物は、日常生活の中に。

・在りし日のわれを見つめて知らされる 母の

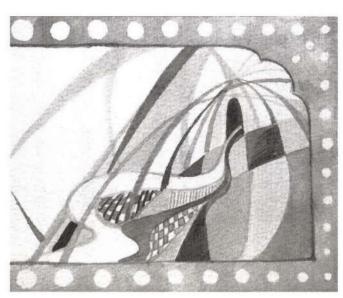
迎上吉彦 医的影的殿 の内银者大ち(13)

りなさい」と励ましながら、この生徒がどうして内観を思い立 とをよく知っておくのはとても大切なことだから、真剣におや 卒業を前に「内観をしたい」と申し出てきました。 ったのだろうと、ちょっと不思議に思っていました。 一世の中に出る前に、内観で自分史をめくり直して、自分のこ 頑張り屋で、友人の世話もよくする、成績も上位のS美が、 I先生は

げに過ごした学校生活に対して、よく自己規制ができたものだ と感心しました。 のⅠ先生は、痛ましく思うと共に、闇と闘いながら明るくけな でも、内観でS美の心の闇を覗いて行かざるを得ない面接者

年の人生にも越え難い難所がありました。 説明の間にかいま見える人生があります。 けたことしか報告しない、というのがきまりなのですが、その 内観は、 お世話になったことと、して返したことと、迷惑か S美のたかだか十八

ただしS美の個人的な報告ですから、あくまでS美の主観的



な見方であるわけだし、家族の姿は、外では見せない家庭内で のわがままな自己表現でもあるわけです。

続けていました。 の恐怖を植えつけて自分の精神をずたずたにした者として恨み 妹が生まれたために幼い時期に預けられた祖母に対しては、死 も知らない母だと、憎しみと怒りしか覚えなかった母。そして たかった父。感情の激しい、ヒステリックな、人をほめること それは、酒に狂う父であり、わがままで短気な父だけど甘え

は何回となくS美の前で縊死を試みたといいます。 息子であるS美の父を頼りにしていました。ところが、 先年亡くなった祖母は、二人の子をなしたが、娘を亡くし、 の頃、半年、駈落ち蒸発したため、当座、気落ちした祖母 S美が

母 人をかくも幸せにするのかを目前にし、 でしたが、今は、太陽を浴びたように心が暖かいのです」 て幸せに思います。独り善がりで、孤独で、心のすさんだ人間 I先生は、 内観は、 祖母、妹にすごく愛されお世話してもらったことに気づけ S美に次のような感想を書かせました。「私は父、 内観による、愛されているという事実の発見が、 心暖まるのでした。



(筆者は元高校教師)