

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

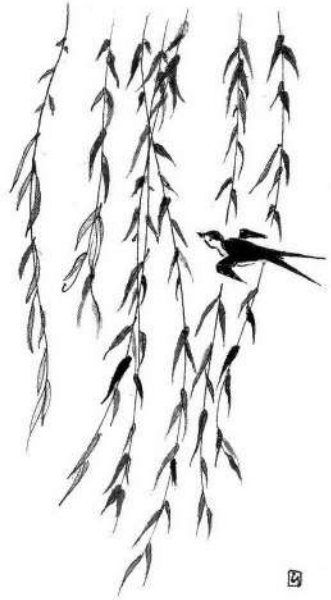
121

2010 MAY

特集・九州からの内観だより



発行 自己発見の会



父は照り

母は涙の露となり

同じ恵みに

育つ撫子

古歌（作者不明）

## 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―九州からの内観だより◆

## 長崎での内観の広がり

三和中央病院 塚崎 稔

長崎県において、内観療法が病院臨床の中に取り入れられるようになったのは、昭和五八年に当院の馬場博看護師がひとり細々と内観療法を始めたのが最初でした。当時私がまだ医学生頃です。当院でアルコール依存症の治療として始まった内観療法も、当初は導入までには大変な苦勞があり、看護師さん達の患者さんの回復を願うというその一点だけを目標に内観療法の基礎が築かれていきました。その後、県内のいくつかの病院でもアルコール依存症の治療法として応用され始めていきました。しかし、他の病院では面接者の養成に困難さがあって、継続して内観療法をおこなう病院は長崎県では

当院だけとなりました。そして、現在では当院の治療の主軸となっておりませんが、この陰には竹元隆洋先生と三木善彦先生のご支援があったことを忘れてはなりません。幾度となく長崎までおいでになり、私たちのために面接者研修会や講演をしていただきました。私といえは何の努力もせず、足下にある内観というこの宝を拾っただけの者です（内観玉の輿とでも言ったほうが良いでしょう）。現在まで内観療法を継続していただいた職員の方々に何らかの恩返しをせねばという思いでおります。このことは本紙「やすら樹五七号」に詳しく掲載しております。



竹元隆洋先生（昭和59年講演）



三木善彦先生（平成元年講演）

「当院での内観療法普及に向けて」



さてこの間、九州地区では池上吉彦先生を会長に、そして高口憲章先生を事務局長として九州内観懇話会が立ち上がり、私たちもそのお仲間に加えさせていただきました。そのおかげで、内観の輪がぐっと広がったと思います。私は根っからの人づき合いの苦手な人間でしたが、内観をされている先生方の穏やかで優しい人柄に触れ、私の心もだいぶん外へ広がったと思います。そうすると長崎でも内観の輪が少しずつではありますすが広がっていききました。

今回は「長崎内観のつどい」の方々のご紹介をいたしました。第一回目の九州内観懇話会で知り合った大村市在住で市議会議員の中瀬昭隆さんは、奥さんの三年子さん、ご子息と共に多布施内観研修所で集中内観を体験されました。家族全員が内観を体験することで幸せなご家庭を築かれており家族内観の素晴らしさを教えていただきました。その後、当院でも家族内観を積極的におこなうようになりました。

当院で社員研修の目的で集中内観をされました村上智之さんと野田俊作さんは建築会社（信和株式会社）にお勤めで社長さんも内観を体験されており、その後続々と社員の方が内観をされに当院へ来られました。

今まで病院の中だけで活動していた職員の中から、内観をもっと県内にも広げたいという声 が自然と出てきました。そのためには、内観の良さを広く県内の方々に知っていただけるような集いの場をつくろうということになり、中瀬さんご夫婦、村上智之さん、野田俊作さんと私たち病院スタッフで準備を始めました。内観をご存知ない初心者の方のために、内観の体験もできるような企画しました。そして、平成十七年七月十六日に「第一回長崎内観のつどい」を



中瀬昭隆さん

三和中央病院で開催しました。このつどいの場には長崎県内から一四二名の方々がお越しになられ、その関心の高さに私たちが驚いたくらいです。開催後のアンケートによると「内観とは何かを知りたかった」「内観を体験してみたかった」「内観療法を詳しく勉強したかった」という参加理由がほとんどでした。この結果から、私たちは「長崎内観のつどい」を毎年開催していかうと話しました。

平成二〇年十一月には、第二〇回内観療法ワークショップが長崎市で開催されることとなり、



第20回内観療法ワークショップ  
(平成20年11月活水女子大学)

私たち「長崎内観のつどい」のメンバーが中心となり準備委員会が結成されました。会場はオランダ坂を上りつめた丘に建つ活水女子大学でおこなわれました。この大会は、九州の内観関連の先生方のご尽力があつてはじめて開催することができました。このワークショップが開催されたおかげで、さらに内観の輪が広がりました。

このワークショップに参加された長増敏洋さん、古川一夫さんは佐世保市の少年院（佐世保学園）で長年、内観面接をおこなっておられる



永本保史さん



長増敏洋さん

法務省の専門官です。長崎県では過去に悲しい少年事件が度重なりましたが、おふたりは少年たちに対する更生の道を模索し続け、内観面接を通して少年たちの気持ちを理解しようとしています。また、昨年の奈良大会で知り合いました諫早市在住の永木保史さんは、内観を企業の倫理経営に役立てたいという趣旨で頑張っておられる方です。全国に五万社の会員を有する倫理法人会の長崎世話人をされ、企業存続に最も必要なことは顧客に対する「感謝」であると内観的な視点を持って内観のPRをされておられます。

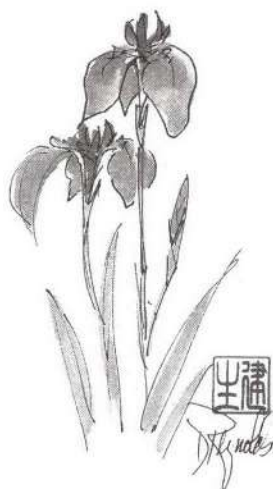


本山陽一先生講演

「長崎内観のつどい」は今年で五回目を迎えました。今年は第二六回九州内観懇話会と共催となり、白金台内観研修所所長の本山陽一先生に「自己観察法と

しての内観」というタイトルで内観法の本質についてお話いただきました。内観は何の為にするのか、人生を幸せに生きていくにはどうすればよいのか、という問いに対して先生の具体的な体験も含めてお話いただき、会場は深い感銘とともに多くの参加者の方がその内容に引き込まれていきました。

私は内観を通じて、このように多くの方々と巡り合い、そして自分の人生についてたくさんのことを考えさせられたことは今までありませんでした。今後とも長崎で、ひとりでも多くの方に内観法という「心の宝物」を伝えていきたいと思います。





◆特集―九州からの内観だより◆

## 私の内観今昔物語

指宿竹元病院 竹元隆洋

昨年一年間は私にとっては新病棟建築とインフルエンザ対策に振り回される大変な一年でした。私が関わった内観の出来事を振り返ってみます。

1. 平成二十二年三月六日の九州アルコール関連問題学会（長崎市）で特別講演「内観療法談義」として、塚崎先生も交えて講演。私がアルコール医療に取り組み始めて病院を開業はしたものの医療的武器を何ひとつ持っていないことに気づいて、断酒会を知り断酒会の「体験発表」はそのまま自己反省であることに気づきました。しかし入院患者さんの自己反省は他者非難にな

って、真の自己反省にならないことを知り、自己反省の方法を探し求めてたどり着いたのが、「内観」でした。わずか一週間という短期間で手ごたえのある成果が感じられ、吉本伊信先生のもとで、二回目の集中内観をした最後の日、一九七六（昭和五一）年八月、吉本先生が脑梗塞で倒れ、私が診察をして市民病院に搬送したのでした。それから内観が吉本先生の名人芸に終わってはいけなことを思い立ち、一九七八（昭和五三）年六月第一回内観学会大会を京都市で三木善彦先生と協力して開催したのでした。

2. 三月二〇日、九州内観懇話会（宮崎市）で講演「生きるちからと癒されるころ」。

3. 六月十九日より第三二回日本内観学会大会（奈良市）で統合失調症の内観療法事例シンポジウムに参加。

4. 七月十七日より日本アルコール関連問題学会（東京）参加。

5. 八月二一日より第一〇五回日本精神神経学会（神戸市）の指導医研修会に参加。ここで注目すべきことは精神科専門医制度の指導医研修会のテキストに精神療法としては認知行動療法と内観療法の二つのみを取り上げられており、説明の際に「内観療法はまだ熟知していない先生方もおられるでしょうが、一応のことは周知しておいてほしい」と加えられました。この時は、とてもうれしい気分になりました。内観療法が日本精神神経学会で認められ指導医の研修に加えられたことは歴史的なことになります。この学会の理事長である小島卓也先生がすでに日本内観医学会に入会してくださったことが大きな力になったものと考えます。もう一つ加えるなら、私がインターンの時に東京医科歯科大学で小島先生と一緒にになり、とても親しい友人

関係になり長年の間に私が内観の効果を説明もし、東京からわざわざ指宿まで数名の患者さんを紹介していただき、幸いなことに、どの症例も、とても内観の成果が良かったことが現在につながる大きな縁になっています。かつて「内観療法」が看護学教科書（医学書院、1984）に取り上げられた時の喜びに匹敵するものでした。

6. 十月七日久里浜アルコール症センター（横須賀市）でアルコール依存症臨床研修会（厚労省主催）の医師（専門）コースで「アルコール依存症の内観療法」の講義。この医師（専門）コースは三年以上アルコール医療に従事している医師のコースで十年前から始まりました。平成十一年十月から開始され研修日程は五日間で、講師は十二人でした。その当時私は「アルコール依存症の内観療法」として一時間三十分の講義を受け持つことになりました。その後、厚労省の予算の都合などもあり研修日程は三日間と



なり講師は十二人から七人に減らされましたが「アルコール依存症の内観療法」は生き残れたばかりか、一時間三十分から二時間に増加されました。これもとても嬉しかった出来事でした。

7. 十月九日、第五七回精神保健福祉全国大会が秋田市で行われ、その式典で私も厚生労働大臣表彰をいただきました。長年のアルコール医療や内観療法を支えて協力していただいた方々のお蔭の表彰だろうと思っております。ありがとうございます。

8. 十月二三日より、第十二回日本内観医学会（東京医大）があり、シンポジウムのテーマ、「内観療法の内と外」の司会を吉本博昭先生と一緒にしました。「芸術療法（箱庭・絵画・コラージュなど）」・「瞑想療法」・「森田療法」・「内観療法」それぞれの立場から内と外の関係、内界と外界の関係、自己と他者の関係、内観

者と面接者の関係にまで論述は広がりました。私の一般演題は「統合失調症四例の内観療法後の長期予後」を報告しました。内観群も内観後に再入院を繰り返す者が多く、一例だけ再入院のない者もいました。十三～十四年後の予後の意識調査では、

①父母のことについて内観群は感謝や世話、愛情、やさしさとして受け止めていましたが、非内観群五例では父母は他界した、病気であるなど外観状態しか見ていない。

②自分について内観群は自己評価や生き方に関心が強いが、非内観群は自分の身体の調子や良くない性格などを気にしている。

③反省したことでは内観群は親不孝や申し訳なさ、将来の努力や自己未熟の反省に気づいているが、非内観群は外面的なことだけで実家で生活したい、仕事をしたい、特に考えていないなどである。

④治療効果について内観群は「内観療法」を挙

げた者が圧倒的に多く、次に他者の援助にも具体的に目を向けている。非内観群は薬の効果を挙げた者が多く、他者の支援も挙げている。内観を体験した統合失調症患者は内観後も入院を繰り返してはいるが内面化、徹底化が認められ豊かな人生を生きているように思われます。

9. 十一月六日第二十回日本嗜癲行動学会（福島市）で、丹羽真一教授のランチョンセミナー「統合失調症治療に見る家族の意味」の司会を担当しました。

10. 十二月四日より、第二五回日本ストレス学会・第二七回日本青年期精神療法学会合同大会（横浜市、北里大学担当）のランチョンセミナーで「内観療法の実際と活用」を講演しました。参加者は二百人程で、多くの質問があり盛況でした。

11. 十二月十一日鹿児島刑務所で「社会復帰のための内観」を講演しました。鹿児島刑務所では集中内観を原法に近い状態で全受刑者七百人に実施する計画ができあがり、その導入・動機づけのためのわかりやすい説明をしました。平成二二年四月に就任された刑務所長さんは内観体験者で私の論文も数多く読んでおられるとのこと、この機会に刑務所に内観を導入したいと切望し、話がまとまりました。今まで平成五年より十七年間刑務所で断酒会を指導してきましたが、遂にその準備が整って、平成二二年十一月十日から一週間、教育課の職員が当院で内観を体験されました。「すばらしい体験でした。何とかして受刑者の更正に生かしたい」と高いモチベーションを示されていました。

12. 平成二二年一月に『今日の治療指針2010』が医学書院から発刊され「内観療法」を書かせてもらいました。そこでも精神療法としては認

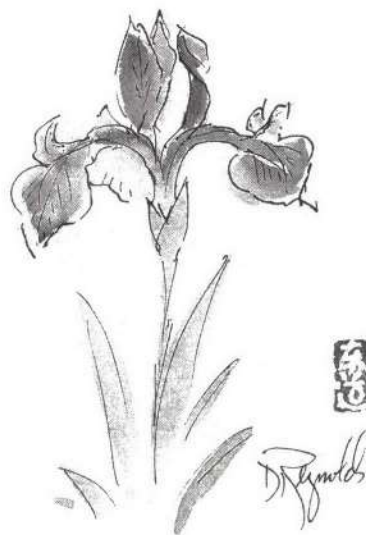
知行動療法と内観療法の二つだけが取り上げられていきます。

13. 平成二二年二月二日より鹿児島刑務所で、一人の内観受刑者（覚醒剤乱用）が七日間の集中内観を開始しました。二月四日には、私も出かけて、断酒講話をしたあと内観者に対して面接をして、内観の仕方を指導し、激励をしました。とても真剣で内観三項目をきちんと区別できており三日目で順調な内観になっていると感じました。刑務所の面接担当者の話では、覚醒剤を使用していた時期の記憶に混乱があるようで、とまどっている面も感じられますとの話でした。

14. 平成二二年二月六日より第四九回日本心身医学会九州地方会（宮崎市）のパネルディスカッション「心理療法の専門性と共通性」で私が内観療法の視点から、その他「自律訓練法」・

「催眠療法」・「認知行動療法」の立場から論述されました。このような心身医学会のディスカッションの場で「内観療法」が取り上げられるようになったことは、とてもすばらしいことで、確実に市民権が得られるようになった証拠だと思います。

15. 平成二二年三月十五日日本誌「やすら樹」の原稿「私の内観今昔物語」をようやく書きあげました。





## ご自分の体に

## 内観をやってみませんか

メンタルクリニック 滴水苑

高 口 憲 章

春になりました、新型インフルエンザ騒動はひと落ちつきしましたようで、なによりでした。あれは確かにパンデミック状態ではあったんですよね……さいわいなことにウイルスがまだ弱毒型に留まっておりますのであれですんだのですが、そのうちに強毒型に衣替えをしてまた襲ってくるかも知れず油断は禁物です。

さて、流行中は皆さん盛んに手洗いとうがいに励まれたことだろうと思います。用心深い専門家は洗顔までも薦めていましたね。手洗い・



うがいに顔洗いと三つを薦めるのはなぜだと思えますか？ 口・喉・目がウイルスの浸入場所になるからでしたよね。電車の吊り輪

だとかドアの取っ手についていたウイルスが手に付着して、さらにそれが食べものを介して口や喉から浸入してしまう、目をこすれば、指や目の周りの皮膚にくっついたウイルスを目の粘膜に入れて、感染が成立するというものでした。手の皮膚から浸入するというものではありませんでした、念のため。つまり粘膜からは浸入するが、皮膚からは浸入しないというハナシなんですよね。なぜだと思えますか？

内観専門誌である「やすら樹」に、なんでウイルスの話をといぶかしくお思いかもしれませんが、まあおつき合ってください。

さてさて、韓国旅行の予定には「垢すり」な

るものが盛り込まれていることがあります。体験者に聞きますと、びっくりするほどにたくさん垢が出てきますそうで「こんなにたくさん垢に包まれて生きていたのかと、がっかりした！ 毎日ちゃんと洗っているのにねえ……」と嘆息の体でした。

さてお立ち会い、皮膚ってどんな作りだと思いますか？ 体の一部ですから細胞からできていますよね。はじめはほかの細胞と同じく丸っこい立体なんです、だんだん外へ向かって押し上げられていくうちに平べったくなって最後には瓦みみたいなヒラヒラ状態になります。ヒラヒラ状態の最終段階の細胞が剥がれたのが垢だというわけです。瓦状態になった細胞というのはもう死んでいます。生きてはおりません……いいですか、この「生きてはいない」というところがこの話のミソなんです。

大きな神社に行きますと本殿の屋根は檜皮葺（ひわだぶき）となっておりませぬ。檜の皮を

幾層にも重ねて厚みを作って雨が漏らないように作られています。あなたの体を本殿の中身に例えれば、あの忌まわしい垢は屋根の覆いの檜皮です。檜皮のおかげで本殿の中身は数百年もの風雪に耐えられるのと同じく、あなたの体を覆う垢のおかげで今日も一日無事安泰なんですよ……ご存じでしたか？

ウィルスは生きた細胞にしか取りつくことができななんです。細菌も似たところがあります。死んだ細胞である垢になった皮膚細胞に病原体がとりついて浸入できません。砂漠に播かれた種子が水なしでは発芽できずに枯死するのと同じ。なんとか頑張っしがみついても、残念ながらそのうちにハラリと剥がれて一緒に落ちてしまいます。

皆さんの体は、露出した粘膜（口・喉・気管、鼻腔、目）以外は垢に覆われています（！）から、外界にいくらウィルスや細菌がウヨウヨしていても平気でおれるわけです。逆に体からし

てみれば、生きた細胞で覆われている粘膜部分というのには危なっかしくてしょうがない。実は、垢という十重二十重の鎧に包まれて命が安泰、なわけでした！

垢すり……ありやあ、そつとしておけば数日先・一週間先に脱落予定の、私に言わせれば、「お役目を果たし終える」体のガードである垢をそぎ落とす乱暴だと思えますよ。完璧の防衛ラインに、あちこち小穴を開けるような作業です。檜皮葺の屋根を熊手で剥ぎ落とすようなもの（垢すりを文化・習俗としては尊重するのにやぶさかではありませんが）。

結論を申せば、毎日垢が出ることであなたの生命防衛ラインは日々新たに確實不動なわけです。やっかいもの、汚らしいもの、早く消え去ってほしいものと思っていいたら、なんとなんとそのお陰で命がらえてきたのです。

そういうわけで私は風呂で体をすりまして、湯で洗い流しますときに石けんの泡といっしょ

に役目を終えて流れ去って行く私の垢に、しみじみと丁寧「ありがとう、ごくろうさま」と言います。周りに人がいますとびっくりさせてしまいますから、胸の内つぶやきますけれど。

実は、わたしたちの体から離れてゆく「汚いもの」のすべてに同じようなことが言えます。目やに、痰、鼻くそ、耳垢……それから、便や尿に至るまで事情は同じです。フケや抜け毛も……それらのいちいちに気がついたときに「ありがとう、ごくろうさん」の思いをいたしますと、なんだか体がよるこんで、なお頑張ってくれそうな気がするのですが。みなさんもいかがですか。

といったところで内観の本論に戻りましょうか。わたしたちは内観体験を通して、自分とゆかりのある人たちから深く厚い思いを受けてきたことに気づいて嬉しくなります。恨み辛みを抱かざるを得ないと決めつけていた人からさえ実は少なからず恩を受けていた事実を受け容れ



て深まります。仇の中にさえ恩寵を認めざるを得なくなつて、自分が救われていきます……内観の凄味ですよ。

自分の体を疑い恐れ、はては恨みまでして散々に苦しんでいる人たちと私は日常的に接しています。今では不安障害とか身体表現性障害などともいいますが、以前には病氣恐怖症とか心臓ノイローゼだとかと言っていた患者さんたちです。無事で健康な体を願うあまりに、逆に体に対して疑心暗鬼となり、本来はありもしないさまざまな辛い症状を引っ張り出して生き地獄のような苦しみの中にある人たちがいます。

彼らを見ていますと、内観の世界で扱う関係性の歪み（本来は恩のある人たちを恨み恐れ人間関係の不調に苦しむ）とそっくりなんです。そのような患者さん達には内観的な手法を引っ張り出しまして、恨み恐れている体のなかの実はありがたく感謝すべきことに少しずつ気づいていってもらいます。いたって健康で達者

な方にも、もつと自分の体のありがたさに気づいてご自分の命の深さを受けとめて欲しいなと思ふときにも、やります。

さいごに本誌の読者の皆さんへのお奨めです。あなたの体から離れてゆくものに時には思いを致してみてください。お風呂での垢は練習相手としてもつてこいでしよう。それから、一日の終わりの湯船や布団の中でご自分の体に「今日の一日、ごくろうさま、ありがとう」と手を合わせてみませんか。それから朝に目が醒めたらひと晩の無事を喜びましょう、「今日もまた頼むよ」と手を合わせてはいかがでしょう。か。おしっこやウンコが気持ちよく出たら、ご苦労さんと体をねぎらうのもいいでしょう。私が見事なモノが出ましたら「お見事！」と手を叩くものですから家の者に笑われてしまいますが。

はじめから深い感動体験を求めても無理でしょう、はじめは形だけいいのです。形だけで

も長らく続けておられますと、おのずと深いものが伴うようになるものです。内観療法と相性が良いとされている森田療法では「形より入る」ことを重視します。はじめのうちには形だけでけっこうです。

この形だけが続けておられますと、ついには自分の体への深謝を通して、自分を産んでくれた親・命のつらなる先祖たち……ひいては生命そのもの・宇宙の性質や歴史にまで自分のいのちがつながるように思えるようになります。これもまた内観の凄味だと思います。



### 第33回日本内観学会長崎大会のお知らせ

会期 六月二十五日（金）～二十七日（日）

会場 長崎ブリックホール 国際会議場

大会テーマ こころの平和を求めて

内容 パネルディスカッション

「スピリチュアリティの意味」

公開シンポジウム

「現代の若者のこころを考える」

教育講演―児島達美氏

「言葉が心をつくる」ということ

特別講演―高口憲章氏・片岡千鶴子氏

「長寿社会を良く生きるコツ」

「原子野に立つ永井 隆」

主催 日本内観学会

事務局 三和中央病院（TEL 095-898-7511・

E-mail info@sanwa.or.jp)

## 日常内観のヒント

多布施内観研修所 池上吉彦

三〇年も内観の面接をしていると、対人内観ではないテーマに取り組んでいただくことが時々ある。内観研修所を始めた頃、あまり内観が進まない女子高校生が、「先生、可愛がっている犬への内観がしたいんですが」と言うので、「いいでしょう」とやってみたら驚いた。それがきっかけになって彼女の内観は結構深いものになった。ペットは人と違って利害関係がない。可愛がれば懐く。ハチ公でも知られるように恩を忘れない。迷惑かけられたことが少ないし、簡単に許せるから調べるのに抵抗が少ない。でも、内観は母、父、配偶者など、人に対してどうであったかを調べるものと教わり、自分

でもそのように調べてきた。こういうことをしてもいいのかなという迷いがあったのだが、吉本先生が『悩みから救はれるまで』の中に《早速二階の法座へ座り静かに心を落付けて徐ろに自分の歩んで来た過去をみつめて行きました。十六、七歳の頃農園の柿収穫期にポインター種の犬をリヤカ（荷車）の先引きに使い上手に引かないと言ってはなぐりつけた事、犬は私の顔を悲しげにうらめしげに眺めて啼いていた哀れな姿を思い出し悪い主人無慈悲な親方とうらんでいたであろう》と書いておられる一文に出合い、これが後ろめたさを払拭してくれた。

あるとき仕事に熱の入らなくなった悩みで棟梁が見えたとき、自分の立てた家に対して内観し、誇りと情熱の湧くのを覚えられ、道具の一つひとつに対して調べ、もっと大切に感謝して使わせてもらおうと決心された。大工の仕事に誇りを持ち、大工の幸せに生きる人に生まれ変わられたのだ。



人は己の仕事为天職と信じ、従事することそのことが幸せで仕方がないという生き方のできることこそが、自分に生まれた甲斐だろう。

セラピストのSさんは身体をやさしく揺らし、整える仕事をしておられる。というわけで、身体の部分の内観を勧めた。クライエントにも教えてあげてください、と。

手元に彼女が書いてくれた「内観一年後」がある。原稿用紙五枚ほどだが、以下その抄出。《内観するまで自分の身体が好きではありませんでした。健康でしたがそのことに感謝できずだるかったり、冷えたり、むくんだりで不満でした。体型にも顔のパーツにも不満ばかり、遣伝だと母に八つ当たりしました。

内観してみても本当に身体に申し訳なかったと思います。目、鼻、口、手、足、各臓器など順番に内観しましたが、どの箇所も一生懸命私のために働いてくれていました。素敵な景色や仲間を見せてくれる目、いい香りを嗅いでくれ

る鼻、美味しいものを味わう味覚、または危険を回避させてくれる嗅覚、味覚、聴覚；、それなのに不満ばかり。五体満足が当たり前と思いつつ感謝のない人生で、生かされていることに全く気づかず、お返しすることもなく、迷惑のかけっぱなしの人生でした。それからというもの自分がとつてもいとおしくなりました。自分全部が好きになり性格も好きになりました。

またお客様にも、歪みや凝りを嫌うのではなく、理由があつてその状態になつていゝのだから、頑張つてゐるその部分にまず謝り、感謝の気持ちで触つてもらふのです。するとそれだけでそこが緩み、力が抜けます。その後の施術では変化が早いのです。身体にしたいだけのこと、迷惑をおかけしたことと向き合つと、それだけで身体が整つてくるのです。それが身体の法則だと思えるようになりました》

「身体の法則」か、なるほど。心も身体も同じなんだ。ありがたい報告だ。

ヨーロッパに内観を広められた石井先生が、麻薬患者を收容している施設で内観にならなかつた子に「胎内内観」をしてうまくいき、その後も希望者に施している話を聞き、頼んで、私も経験させてもらった。以後、十数人のかたが私のところで経験してくださった。今回、妊娠八カ月で初産の方が胎内内観を経験された。十月に無事出産され、手紙をいただいた。

《昨年十月に、おかげさまで無事娘を出産いたしました。自宅の布団の上で、主人と助産婦さんに助けていただきながらの素晴らしい体験でした。胎内の内観をさせていただいたことが、お腹の中にいる娘と気持ちを共有する手がかりになったように思います。また、胎内内観で感じた、羊水の中で完全に守られている感覚と、あたたかな安心感は、母からいただいた贈りものだと思いました。妊娠の間に内観をできて、とてもよかったです。母と父、娘と主人に対する想いを深くしていただきました。本当

にありがとうございました》

内観は具体的な事実を見る、というから、胎内内観は想像ばかりなので真正内観と言えないかも知れないでも、内観の「相手の立場に立つ」というのはすぐれて想像力の賜物なのだ。

養蜂家は花を求めて、北から南、南から北へと移動する。若いうちは親方につく。家族は妻中心で、時々仕事場を尋ねて来る。不思議な生活だ。そこには、普通の家とは違う問題が生ずる。その花追い人が内観に來られた。

親方との関係解決、父母との和解、家族への認識向上などなど、ぐんぐん内観が進んだ。そこで「蜜蜂に対する内観」をお勧めした。花追人からの手紙は分厚だった。

《自分でも不思議なほど心を込めて親方に謝れました。親方は目に涙を浮かべて、「やつとわかったか」と言ってくれました》

大きな成果だ。紙数を持たぬので蜜蜂のことに触れておきたい。

《調べてみると、蜜蜂が何と不条理な生活を強いられているのかということがはつきりしました。部分的に気づくことはあっても何か言い訳をしてこの不条理を正当化していました。日頃は一つの箱からどれだけ効率よくお金が稼げるかと経済的な面からしか蜜蜂とかかわっていないことがよくわかりました。蜜蜂も私も同じ命であつてみればこれほど一方的に搾取するかかわり方は、考え直さなければと思つています。蜜蜂は元来自然の中で自立して生きていく野生の生き物です。自然の中でのあるべき姿に近い中で生きていただけるようにこちらも努力し、その中からわけてもらえるもので満足する。とことん求めない少しでもお返しする。そんな形の養蜂を求めてみたいと思つています。そして徐々にであつても、私自身を繕うことなく、自然の在り方で生きていけるようになるのではないかという気がしています》

こうした非対人内観の体験者の声を聞かせて

もらつて思うことは、母や父に対する内観が深くなると、こういう内観もできるし、そこで新鮮で特異な発見があることや、利害関係のないペットへの内観が内観の遅滞を救うことや、想像の世界である胎内内観が、生き方を深くすることなどである。

さらに、このようなテーマによる内観は、日常内観に相応<sup>ふさ</sup>うのではないかとも思うのだ。

十数年前、半年の間、内観者様のお昼時、自分は昼食抜きで毎日一時間程の散歩をして、その間身体各部の内観をしたことがある。歯に対して小学校三年まで、六年まで、中三まで……。胃に対して、足に対して、髪に対して……。対ペット・対道具・对身体・胎内内観など、日常的にやってみると面白いのではないかと思う。





◆特集―九州からの内観だより◆

日常内観手伝います（Eメール内観の紹介）

蓮華院誕生寺

大山 真弘

「日常内観をやってみただけでも続かず、あきらめてしまった」「もう一度集中内観をやってみたいが、時間がない」あるいは、「内観に興味があり、一遍やってみたいが、休みがとれない」こういう思いを抱いている方は多いのではないでしょうか。

「集中内観が一番効果があるのは、十二分に承知しているが、ネットは一週間連続の休みが非常に取りにくい事だ。何とかこの問題を解決できないものだろうか。そうすれば、内観を受け、幸せになる人がもっと増やせるのに」と長年考え続け、Eメールを活用できないかと考えました。



いろいろ工夫し、試行錯誤した結果、現在では、自宅で内観した結果を毎日一回Eメールでこちらに送ってもらい、それにコメントやアドバイスを付けてフォローすると言う方法で、毎日一回メールのやり取りをしています。そして、メールだけでは段々熱意が薄らいでくるので、一週間に一度の電話内観も行い、六週間行って終了という方法になりました。

その結果、集中内観の面接回数と同じ位のメールと電話のやりとりになり、効果もアップしました。逆に内観初心者で、Eメール内観から集中内観をされる方もできました。また、家族の方で集中内観やEメール内観を受けられるという、いい展開も起こっています。現在では、日常内観の習慣づけに役立ったという方と、忙しくて集中内観に來れないからEメール内観と言う方々が半々です。

興味のある方は、蓮華院誕生寺のホームページ



ジをご覧いただけるといいと思います。「蓮華院誕生寺」あるいは、「内観 心の温泉」で検索して下さい。それでは、Eメール内観をなさっている方の感想文を紹介させていただきます。

### 「Eメールで日常内観」

(キーボードに向かうと、手が考えてくれる)

七年前に、初めて集中内観を体験した私は、すっかり内観ファンになりました。その後、仕事上や家庭で、どうしたら良いか迷ったときに、その都度、集中内観を受けて進む方向を導いていただきました。

しかし、日常内観となるとなかなか続ける事が、できませんでした。そこで、今回Eメール内観をしばらく続けることによって、少しでも日常内観の習慣づけになればと思い、受けさせていただく事にしました。

日常内観が身につくために私にはもう少し日数が必要なようですし、毎日続けるといのは思ったより大変で、結局毎日ではできませんでし

たが、それでも、やってよかったなあというのが正直な気持ちです。

自分のまわりに起きてくる事が、今までと少し違う気がするのです。自分にとっては難しいと思われる事や、苦手で手を出したくない事などが、割合スムーズに事が運ばれていく、展開していく、もしくは、良い結果がでていく感じがしております。自分の気持ちが以前より、安定している感じもあります。

本来は、一日内観をしてその結果をメールするというのですが、私の場合はパソコンに向かって打っている時だけ内観をするというような、たいへん不真面目なものでした。それも、三日あけそうになると、大山先生からご心配いただいたメールが届き、励まされて又続けるといふような、そんな感じで進んでいきました。

しかし、母や祖母に対する内観をしているときは、本当にこみ上げてくるものが毎日のようにあります。特に、私が十一歳の時に亡くな

ってしまった母の内観をしていて思い出した事は、小さい頃農作業をしていた母の手は、ひびやあかぎれで、いつも荒れていてふしくれだっていたなあ、ということでした。そんな母の手を私はいやだな、はずかしいなと思っていた事。友達のお母さんのようなきれいな手でいてほしいと思っていた事などが、思い出されました。母は、私たちのために凍てつく冬の寒い日にも、たらいに水を汲んで洗濯物をすすいでいました。干した洗濯物がその場でカチカチに凍ってしまうような寒い朝も、休む事なく洗濯をしてくれていたこと、その時触った母の手は、氷のように冷たかった事などが思い出されました。

又、農家に嫁いで、朝も暗いうちから、家族の誰よりも早く起きて、朝食の準備をしてくださいたり、毎日の農作業で母の手はきれいになっっている間がなく、その結果がああ母のひびやあかぎれで、荒れた手であった。そう気づいたときに、涙があふれてきました。それは、全部

私たちのためにしてくださいだったことで、そんな尊い尊い母の手であったにもかかわらず、いやだと思っていた自分。恥ずかしいのは、母の手ではなくて、そんなふうにか考えられなかった自分の心であったと気づきました。星の王子様の「本当に大事な事は、目には見えないんだよ」という言葉をしみじみ思い出しました。

又、自分の心配性が原因で、家族みんなと関係をこじらせたということが、家族一人一人に對する内観をして、はつきりわかりました。私は、自分の心配が高じると、相手を責めてしまうのです。それで、家族中に迷惑をかけていながら、その自覚が希薄だったということです。それに対して、どうしたら良いか、それは、心配は自分の事であって、自分で処理するものであること。自分がその心配に耐えきれないからといって、相手を自分の思うように動かそうとする事は、間違いである事。又、小さなつまらない事をくよくよ考えないで、自分のできる、

小さな良い事を少しづつでもやって生きていけばそれで、良いのだということが、助言を得てやっとなることができました。ありがとうございますございました。

祖母に対する内観では、母のなくなった後、七十歳だった祖母は、ない力を振り絞って、私たちをやっとの思いで、育ててくださった事、その命というものは、自分だけのものではないこと。又、その祖母の生きざまを振り返った時、ありがたくてありがたくて、涙が止まりませんでした。どんなに感謝しても、足りないと思いましたが、先生に、自分も次の世代に、順送りで恩返ししていくしかないし、祖母と似たような生きざまが少しでもできれば、それが恩返しになるのではないのでしょうか、と教えていただきました。ありがとうございます。

最後に、息子に対して内観していたときに息子に言われた言葉から、人が話す事のなかには、少なからず真実が隠されていることも多いとい

うこともわかりました。だから、耳痛い言葉でも、反発したりするのではなく、耳を、心を傾けて聞いてみる、ということがとても大事なことであるということ。自分で自分は見えないけれど、他人のことは、とてもよく見えるということとは、経験からあるのですが。そう考えると、裸の王様ではないですが、真実を言ってくださる方というのは、大事にしなければいけないと思えました。そして、自分も人に対して、争いごとがないように、あたらずさわらずでは、いけないのかもしれないとも、思いました。

キーボードに向かうと、手が考えてくれるというのは変かも知れませんが、そういう感じがしました。浮かんだ事を文字にしてしまうと、次にまた新しい事が思い浮かんでくる。私にとつてのEメール内観はそんな感じですが、パソコンに向かって、書き出すまでが、たいへん億劫でありましたが、せつかくここまで続いたので、もう少しがんばってみようと思っております。

## 母性社会日本

奈良女子大学教授 真栄城 輝 明

国際化（globalization）の時代を迎えて、この国でも文化差の談義がかまびずしい。たとえば二〇一〇年三月一四日の日曜日に読売テレビが放映した「たかじんのそこまで言って委員会・スペシャル」では、中国・韓国・チベッ

ト・インド・台湾・タイなどの出身者がパネリストになって白熱した議論を展開していたが、アジアの国々の文化差を知る良い機会でもあった。

番組の司会者が「アジアは一つになれるか？」という質問を投げかけたところ、「文化が違うので一つになるのは難しい」と答えた人が多い中で、中国の二人のパネリストだけがきっぱりと「一つになれます」と答えた。そこにはアジ

ア諸国を一つにまとめてリーダーシップを発揮しようという彼国の気概さえ感じた。そして、番組はそれを見通してのことか、日本在住のアジアの人たちに街角インタビューを実施して、「アジアのリーダーにふさわしい国はどこ？」と問いかけて見せた。すると、中国人のほとんどが自国の「中国」を強く推したのに対して、他のアジアの国の人たちは「日本にリーダーになってほしい」と言ったのである。そのわけを質問者が聞いていた。

「中国は怖いけれど、日本は優しいから安心です」と答えたのが印象に残った。

なるほど「母性社会日本」は、確かに父性の強い国と比べると優しく感じられるのであるう、とテレビを見てそう思った。

ところで、精神医学や心理学の世界でも文化差の問題が注目されるようになって久しい。わたし自身、これまで五度、国際学会に招かれて、日本で生まれた内観療法を紹介しつつ、文化差



について発言してきた。

次に述べることは、内観医学誌にも書いたことであるが、第一回中国内観療法学会大会（管讓成大会長）が天水市で開催された時のことだ。午前中の研究発表が終わって休憩時間になった途端、大会長が演壇に上がってマイクを握った。おそらく挨拶でもするのかと思っていたら、音楽が流れてカラオケを唄い出したのである。小節をきかせて熱唱した歌は「北国の春」であった。かなり唄いこんでいる様子だ。あとで中国語の歌詞を見て驚いてしまった。日本の題名は「北国の春」となっているが、中国では「我和你 (wo he ni)」に改題されていたからである。日本語にすると「私とあなた」の意味である。そこで、読者にも文化差を知ってもらうために歌詞を並べてみた。

### 「北国の春」

白樺／青空／南風／こぶし咲くあの丘／北国の／ああ北国の春／季節が都会では／分からな

いだろうと／届いたおふくろの／小さな包み／あの故郷へ帰ろうかな／帰ろうかな

「我和你 (wo he ni)」

もしあなたが私に愛の潤いを与えてくれなかったら／私は生きている意義がなかったかもしれないもの／私たちは春風の中うっとり見つめ合い……

日本では「北国の春」は、故郷（おふくろ）を懐かしむ歌なのに、中国へ渡ると恋愛の歌に変身してしまう。そういえば、中国では配偶者のことを「愛人 (ai ren)」と呼んでいるが、日本では子どもが生まれると夫は妻を「おかあさん」と呼ぶようになる。外国人からすれば、奇異な感じを受けるようだ。吉本伊信は島倉千代子の「東京だよ、おっかささん」を好んで内観者に聞かせていたが、内観の歌と言えば、「母の歌」になる。これも母性社会の特徴かも知れないが、ひよっとすると、外国では内観後に、「父の歌」や「恋人の歌」を歌うのだろうか。

## 心療内科の診察室から (第二回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

次は自分の番

内装デザイナー七六才。東京のデザイン事務所  
所で長年勤務。妻とは離婚、子供たちは他県で  
生活。父は四七才で多重臓器不全で他界。母も  
五十代で他界。弟、妹も他界。残っている家族  
は少ない。八年前に初期の大腸癌で開腹手術。  
T先生に今思えば、適切な手術をしてもらった。  
リンパ盲腸、胆嚢半分除去。半年に一回通院、  
毎年内視鏡検査。二年前には大腸ポリープの手  
術。その三ヵ月後に、仕事で重い物を持って腸  
が飛び出してヘルニアの手術。三週間の入院予  
定が、院内感染で五ヵ月に延びた。それでパニ

ックになった。毎日両脇から膿を取り出して洗  
浄、個室に隔離、外出もできない状態だったが  
結局二回開腹手術して、現在は退院している。

年末に、高等学校時代の親友が喉頭癌でなく  
なった。中学時代の女性三人も癌で他界。新聞  
を開けば七十代の死亡広告が多い。芸能人の死  
亡広告も目につく。自分は何で生きているのか、  
孤独感を感じ、急に不安でいたたまれなくなり、  
みんながいる方に行った方がいいのかと感じる  
ようになった。そういうことを話したら、主治  
医から心療内科を勧められた。

『いろいろな病氣続きで大変でしたね』

『うちの家族はみな早死にしている。自分の番  
は何時かなと考えている』

『主治医の先生の見通しは』

『今後転移はしないと思うので、生活の中でス  
トレスを持たないようにと言っている。私が聞  
きたいのは後どのくらい生きられるかというこ

と。何時か、何時かということに耐えられない」

『そうですよね。不安ですよね』

「その時には大学に献体するし、アイバンクにも登録している」

『ちゃんとその時の準備もできているのですね。自分のことだけでなく、いろいろと』

『はい。後は待っているだけですよ』

『ところでデザイナーの仕事はされてきたのですね。経歴書を見ますと多くの仕事を』

『いえいえ、それほどじゃないけど。今でもやっていますよ』

『え、まだやっていらっしゃるんですか』

『はい。昨年、新築の居酒屋を。医者から重い物を持つなと言われていたけど、それで腸が飛び出て。もう終わりですよ。何もできない』

『デザイナーなのに、大工さんと同じように行動するんですね』

「私は口先だけでなく、率先して動いて仕事を進めている。体を動かしていると楽しい」

『いいですね。体が動いてデザイナーが具体化していくんですね、行動派ですね』

「まだまだ若い者には負けたくないという思いですね」

『今後どうなりたいですか』

「人がどんどん亡くなっていく。でも自分とは関係ないと思いたい。そしてデザイナーの仕事が続ける。死ぬまで仕事を続ける。死を払拭したい。本来の自分に立ち戻って生きたい」

『本来の自分とはどんな自分ですか』

「職人さんといっしょに動くのが好き。動き回っている。頭を使うのも好きですけど」

『一年後、生き生きしている自分を想像して。どんなことをしていますか』

「それなりのデザイナーをしたいですね。私の先生の教えで、先生は九四才で亡くなったけど、世の中に残していく物だから中途半端では申し訳ないと」

『バリバリ仕事している理想の姿を十として入

院生活が〇とすると現在は」

「低いですね。そうですね、七か八」

『そういうことがあるからその数字』

「施主に喜んでもらえるくらいはしている。自分に言い聞かせている。集大成をしてみたい。施主に対する満足以上のもの。自分が自分でデザインしてやっていく。これが私の目的」

『今七か八。集大成が十。八・五になるには』

「死に対して、考えの中から排除すれば。仕事の雑音がなくなる」

『他には』

「恥ずかしい話、離婚して十数年。仕事や精神面をサポートしてくれる異性に巡り会いたい」

『いいですね、今はいいのですか』

「紹介してくれる話はある。いると気持ちの面で違いますね。NHKの番組で見たんですが、財産の問題は抜きにして交際する人が増えていると」

『デザインの仕事を分かってくくれる人がいいで

すね』

「はい、手術前、お話があつて交際した。でも一回きりでした」

『感性が合わなかったんですか』

「ないんですね。家庭画報やノンノ、クロワッサンなどの雑誌も自分は毎月見ている。感覚もつかんでおかなくちゃいけない」

『家庭的な人よりは外に向いている人がいい』

「そうですね。私自身が料理もやる。デザインですから片付けも上手です。デザインをこうしたら？と言ってくれる人がいると、悩みを軽くしてくれるんじゃないかと」

『刺激的な人がいい』

「はい、それとスキンシップが欲しい。赤ちゃんに返るようなのがいい」

『素晴らしいですね、その年でも前向きに夢を持つのは』

「夢を食ってないと生きていけない。民生員が来るんですよ。老人クラブを勧められるんです



けど、僕の感覚では嫌なんですよ（笑）」

『やりたいことがあるからね』

「人のお店作り。内装作りが生き甲斐」

『なるほどね。いろいろお話を伺いまして、ご相談のような将来の不安や死についての準備の気持ちを持つていた方がいいと思いました。他の方々より慎重に生活されているから、ここまですで長生きできています。用心が役に立っていますね』

「はい。健康を作るのは自分自身。不摂生しないで、悩むときは相談に行くことです。自分一人ではダメですよ。宗教に走る方もいるけど、僕はこういった病院がいいと思っています」

\*大腸癌の経過観察中のデザイナーの方。同級生三五人いたのが、残っているのは十二人だけとなり、一番ショックだったのは親友が喉頭がんで亡くなったこと。それ以来、今度は自分かなど考えるようになりました。家族の多くも早

死にしており、厭世観にとらわれ、何時自分の番が来るのかという不安感と、生きている意味があるのか、という投げやりな気持ちが相まって、死んだ方がましと主治医に呟いたことから紹介されて来ました。

「死」という深い暗闇に直面し、最初沈鬱な面持ちでした。しかし、献体登録するなど、計画性、博愛、合理的精神の持ち主であると同時に、目標や楽しみを持ち創造性のエネルギーも枯れていません。恋愛にも前向きで感性も若々しく、年齢からして、「元」デザイナーと思っ込んでいましたが、実は全てに現役でした。望ましい未来について語ることで、立ちほだかる死の幻影は、溢れ出る生のエネルギーがどこかへ押しやっってしまったようです。

私も死の順番待ちはしないで、やるべきこと、やりたいことに集中すべきだと改めて教えてもらいました。

# 池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(114)

「パニック障害」だということです。死への恐怖で一年間のたうちまわったのだということです。たしかに欠席の多い一年でした。またいつ、そういう発作が出るかわからないので怖い、内観をすると落ち着くのではないかと思いい相談に来たというのです。I先生は、現在は落ち着いていて通院も投薬もないということと、内観の最良のチャンスは「死ぬのが怖い」になった時だ、という二つのことから「やってみなさい」と答えました。

H士には、病の原因が八歳年上の兄の度重なる理不尽な暴力だと見当がついていました。そのせいで病んだ自分、再発の恐怖の中にいる自分なのに、大学を卒業して就職した兄が、何事もなかったようにのうのうと暮らしているのが口惜しくてならなかったのです。嫌悪感さえ覚えました。

H士の母親に対する内観は、型通り、してもらったこと・して返したこと・迷惑かけたことを調べましたが、報告のはしほしに、母は信仰熱心で自分への愛情が不足していたとか、甘や



かし放任が今の自分を作ったのだという責任転嫁のにおいが濃厚でした。そのために母を見下し、ひどいことばかり口にして感謝の言葉一つもなかった自分の、我“も見据えることになりました。父・姉・祖母・兄と調べていくうちに、自分自身の所業が人を傷つけ、振り回し、自分の損得だけで生きてきたことが見え出すと、姉や兄その他の人から受けて来た理不尽と思える仕打ちが、実は受けるべくして受けてきたように思えてきました。ことに兄は、そういう自分をずっと叱ってくれていた恩人だとわかってきました。愚かな人生を生きてきた自分を、恨まれるのもものかわと叱ってくださいだった兄に、深い感謝の念が湧いてきました。嘘や盗みはことのほか熱心に調べて、母のおなかで母の栄養を盗んでいたことに気づき、その栄養が、風・水・土・太陽の自然界からいただいたものと思え、天地万物への感謝がふつふつと湧いてくるのでした。

その器量が小さければ、人を見下し、否定し、拒否するが、内観によって器量が大きくなると、自分の小ささを自覚し、他を全面受容できるようになるのです。

穏やかな顔、澄んだ目。日士は一週間で大きくなりました。

(筆者は元高校教師)

