自分をさがす　旅にでよう

やすら樹

No. 124
2010 NOV.

特集・ある死刑囚の告白とその後

発行　自己発見の会

掃けば散り
払えばまたも
散りつもる
人の心も
庭の落ち葉も

高岡　智照（1896－1992）
舞子・作家・京都祇王寺の庵主

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。

◆特集ーある死刑囚の告白とその後◆

「処刑を前に　ある死刑囚の告白」より

（昭和三十五年三月二十八日毎日放送）

内観センター　吉本正信

平成十九年の内観研究第13号に『内観した死刑囚とその最期』と題した資料が掲載されました。これは昭和三十五年に放送された毎日放送マイクところどころ「処刑を前に　ある死刑囚の告白」の後日談です。内観した死刑囚がどんな最期を遂げたのかということにとどまらず、実際にこの放送を死刑囚本人が聞いて、さらに内観が深まったことが記録されています。すばらしい資料です。「内観した死刑囚とその最期」を読んでいただく前に「処刑を前に　ある死刑囚の告白」を読んでいただくことでより確実にご理解いただけるものと思います。

この番組は死刑が確定した一人の囚人の告白と、その死刑囚を訪れた放送記者のインタビューを編集したものです。語り手はこの取材にあたった毎日放送報道部の塩川記者です。

私がその死刑囚と会ったのはつい一週間前のことでした。死刑囚と会って話をすること、それは私にとって放送記者としての仕事とは違った意味の人間的な関心があったのです。処刑を目の前にした一人の人間はいったい何を考え、何を訴えようとしたのか。彼の告白は私の十二巻に及ぶテープに切々と吹き込まれました。私はこの録音を今すぐお聞かせする前に、彼の犯した罪とこれまでの経過を振り返ってお話しなければなりません。

今から四年前のちょうど今ごろ、山林を売ってやろうと大阪証券融資株式会社の社長、岸本和夫さんを言葉巧みに高知の山の中におびき出

し、共犯の男と千枚通しで殺害したうえ、小切手六百六十万円と現金四万円を奪って逃走した凶悪犯人高田直久（仮名）はその後二十日あまり全国を転々と逃げ回ったあげく、北海道のはずれ紋別市で逮捕されました。そして、高知へ護送される車中の記者会見で高田は「金は奪ったが殺した覚えはない」と犯行を否定し続けたのでした。

塩川「紋別で捕まった時にね、『詐欺はやったが殺しはやってない』とこういうことをはっきり言っているけれどもね、それをもう一回、今どう考えているか言ってくれないかね」

高田「それはね、北見方面の警部補さんも今おられるんでね、なにもそういったようなことは干渉せずに高知まで行くということだったから、そういうことに関しては約束した以上言われない」

塩川「なるほど、この事件の核心については何も言わないと約束したというわけだ」

高田「核心とか核心でないとかって、そういうことはね、知らないって言うのだ」

その後の取り調べでも、高田は共犯の河野と犯行をなすり合い、あわよくば罪を逃れようと醜い争いを続けていたのです。しかし、その年も押し詰まった十二月二十五日、高知地方裁判所は高田を死刑に、共犯の河野を無期懲役に処すると判決を申し渡しました。死刑を宣告された高田は、そのショックから自暴自棄になり、独房の窓に頭をぶつけ暴れ回っては看守の手を焼かせていました。そして、あくる年の五月、高知から高松刑務所に移されましたが、そこに収容されている千人からの受刑者のうち、死刑囚は彼一人だったのです。この多くの罪人の中で自分だけが処刑されるんだ、そう思い知った時、彼は初めて自分の犯した罪の恐ろしさを知りました。前非を悔い罪の恐ろしさに悶々の幾日かが過ぎたその年の十月、奈良県大和郡山に

住む教誨師の吉本伊信さんが訪れ、彼に内観を勧めたのでした。内観とは壁に向かって座り一人静かに過去を振り返って己の姿を知るという方法ですが、吉本さんはこの内観によって多くの囚人たちを悔い改めさしてきました。昭和三十二年十月七日高田が殺人を犯してから一年半、一審で死刑の判決があってから一年近くの月日が流れていました。

吉本「今、あんた歳おいくつですか」

高田「四十三であります」

吉本「そして死刑されていく自分の未来に対しては、もう今から死ぬ瞬間まで内観をし続けて幸福に暮らしていけるっちゅう自信できましたか」

高田「はい。それはもう私は本当に入浴さしてもらって、あの水の一滴でもね、これがみ仏のご慈悲であるんだと。そして、善良な国民の税金の結晶があの風呂の一滴一滴にたまっておるんだという、その大きな恩と力によって抱かれつつ私は往生していくんだということでね。もう本当に善根を、よう今までの四十年の生涯にまけなかったけどもね。このたった一坪半の拘置所に監禁されて、そして初めて人生というものをね、人間高田というものを見いだしたことに対して、本当に私は感謝で今いっぱいであります。

私は、死刑という刑がね、やはり仏教にありますように生者必滅、会者定離ということがありましてね。必ず、人間生まれるということは、必ず死がついておるわけです。

私は自分の何世か前の前世の暮らしがですね、悪因をまいておったために、この高田直久という代に芽が吹き出てきたわけなんですね。ですから自分の本当のもう悪因が、すべてのものが今世において現れてきたものと思いましてね。かえって今、こういう刑に処せられていって、社会に大きく皆さんに騒がせられたということが、私を大きく治療してもらっているんだと。

仏さんの大きなメスによってね、私の腹の中を裁ち割って、そして、出すべき膿をすっかり出してもらってね。そして清らかな体にさしてもらって、善根をまけるような完全な魂をもって未来へ渡っていく、彼岸へ到達できるんだと思って、今その此岸から彼岸に行くところの船に乗せられてもらっているような気持ちで毎日を感謝しております」

こうして心の平静を取り戻した高田は、その後吉本さんの指導と刑務所の中内主任の力添えでひたすら修養の毎日を送りました。それから一年、

中内「高田くん、君が内観を初めてちょうど今月でまる一年になるわけなんですが、それについてひとつ感想を聞かしていただきたいと思うんですが」

高田「はい、一年にあたりまして、内観その後の心境を少しお話ししていただきます。深く深く内観によりまして掘り下げて自己を見た場合犠牲者様に対して、そのご遺族に対して、そして私の肉親関係に対して、またI被告並びにそのご家族の方に対して深く反省します時に、最高の刑に服していってもまだ足りないほど大きな罪悪を残したとそう自覚しております。また幼い童心に傷つけたことだけででも死をもって子どもにお詫びするだけの深い罪悪であります。内観によりましてかかることが浮かんでまいります。次々の身の調べによりまして現れてまいりまする過去の悪業がはっきり浮かんでまいります。内観を知らなかった時の仏教の修学と、内観を知ってからの現在では、同じものを考えるにも大きな違いがありまして、私にとりまして大きな飛躍であります。過去を早く忘れようとしていたところへ逆に掘り出すのですから、最初のころはつらいのです。そして私は恐ろしくてならなかったんです。罪悪の恐怖とその恐ろしさの壁にぶつかって、私はその壁を仏様の

ご慈悲によりまして、悟りから破らしていただいたんです。すべてがみ仏の声であると信じております。永遠の生命に生きる喜びを悟らしていただき、この醜い汚れた私をも見捨てることなく平等のご慈悲によりまして、浄土に向かわしていただくことを思います時、判決というお声もみ仏のお声として甘受できます。ですから同じ息を引き取るにしても、前に申しました通り、早く殺してくれといったころと、内観後の今日では相当の大きい開きがあります」

犯行当時のことを深く詫び、取り返しのつかない罪を犯した己の悪業を懺悔する彼の手元に届けられたのは「被告人からの上告を棄却し原判決通り死刑に処す」という高松高等裁判所からの二審の判決文でした。

中内「誰でも死というものは恐怖があるんですがね。やはりその一審の判決はとにかくとしてね、二審の時にはひょっとしたら無期にでもなるんじゃないかとこういうような気持ちがね、心のどっかにはあったんじゃないんですか」

高田「正直言いますとね、あったというより、自然のもんだと思っておりましたんです」

中内「自然とは」

高田「まけてもらえるとか、まけてもらえないとかっていうんじゃなくてね。私というものの罪業がですね、あるいはこの世に生をとどめておいて使わしていただけるんでないかというような気持ちもありました。しかし、もう十二月に入りましてからはね、夢にちゃんと見せていただいたんです。そして二回ほどはっきりとした仏さんが現れましてね、夢で見せていただいたこともありましたからね。それから判決をいただくこと、その夢っていうのが、弁護士さんに伺いましたら、ちょうど合同会議を開いた時の最終の日だったのがね、はっきり私に仏さんをね、お知らせしていただいたんですね。で、私はもうその当時から落ち着いておりましたです」

中内「で、その死刑の判決を受けてですね、あらためて、被害者の方に対してですね、どのような感情を持たれましたか」

高田「本当に被害を受けておられる方、そして被害者様のご遺族の方、そして被害者様のお母様もね、私のラジオや新聞を見られて、どんな気持ちでおられるんだろうかと思って……」

さらにまた一年が過ぎ、高田が獄中で迎える四度目の春が訪れました。今年の三月三日、最高裁判所は高田の上告を却下し、死刑の申し渡しをしたのでした。こうして、最高裁の最後の断が下って、あとは処刑を待つばかりとなった高田直久から、ぜひ会いたいという手紙が突然私のところに届いたのは、かれこれ一週間前のことでした。それまで彼の二年間にわたる懺悔と告白の録音テープを聞いていた私は、さまざまな疑問を直接彼に会って問いただしてみたいという気持ちから、さっそく高松刑務所を訪れたのです。屋島の古戦場をはるかに見渡せる刑務所内の講堂で、私はこざっぱりと紺の背広に着替えた死刑囚高田直久と向かい合ったのです。

高田「どうも、お忙しいところ、ありがとうございます」

塩川「お手紙いただきまして、ありがとうございます。さっそく伺わせていただきました。最高裁の判決もおりましたし、目の前に迫っている自分が死ぬんだという、自分の命を絶たれるという死について、どういうふうに考えていますか」

高田「いわゆる一秒間の生きていることがもったいないんだから、私には。一秒間だけ生きているだけがもったいないんだからね。その刻々と迫ってくる死っていうことは私にないんです。このけだものにはないんです。それは一般社会のね、善人の方々にはそれが通じる心境だろうと思うんですね。死刑の死が迫っているということはね、私のようなけだものにはあてはまら

んわけですね。ただこの悪獣のね、けだものの生態がますます現れるんであってね、一秒生きてる間だけがもう私の生命であって、本当に感謝ですね」

塩川「今となって、何回も思い返されたりと思いますけど、犯行当時のことですね、今も目にちらつきますか」

高田「もうね、食事どきにね、いつでもね。霊と共にね、寝て、共に起きて食事さしていただいてね、話さしてもらっているんですがね。あの当時のことも、ちょっともはなれませんですね。それはね、あの、拘置で首吊りたい、首吊りたい思って、逮捕された当時はね、早く忘れたいな思ってたんですよ。だけども、札幌で首吊ろう思って用意していった時もね、その時も、二十日間くらいやったんですが。食事はね、何もわからないですね。どうしたのかわからない。とにかく、首吊りたい、いうかね。その当時はもう、それからずっと逮捕されてから首吊りたい思うころもね、なるべく、早く忘れたいと思ってたんです。ところが今はね、反省すればするほどね、密着してます、今ね。事件のことね、そして、岸本さん自体とね、岸本さんの霊と私は共にね、いわゆる三百六十五日いっしょにさしていただいているんです。そして母からくる手紙の度にね、やはり、岸本さんのご母堂さんのことをね。朝夕にご冥福を祈ると同時にね、ご母堂さんそして岸本家先祖代々お祈りしてね、そしてご母堂さんの嘆いていらっしゃることを、お詫びをしてね、一日勤めさしていただいてるんです。でもね、もう返す返すもね、残念ですね。もうね、私が今ここでちゃっと首すげ替えてね、岸本さんの体が、姿ができるという魔法があればね。そんなことが、夢のようなことですけどね、そういうことを考えますね。もう本当にもう残念ですね。もうそれ思いましたらもうね、本当にこれ物盗ったぐらいならね、働いて返せますね。これはもうなんとしたってね、

本当にもう、あれですわ……」

塩川「どんな償いでも」

高田「はい、できるわけですよ。これ、本当に私の血の叫びです」

塩川「今こうやって、死を前にしてね、自分のこの一生をこう振り返ってみてね、まずこう、思い返されるのはどういうことですか」

高田「やはり、少年のころ遊んだことを思うとね、胸いっぱいになりますな。もう、やはり少年のころ思うということは、自分に残っている子どものことを思いますしね。そして、母のことを思うんですが、だから、まあ、そいつはもう勘弁してください」

塩川「まあ四十五年ですか、六年ですか、永いと言えば永い、短いと言えば短い生涯であったんですが、今一番誰にお会いしたいですか。やはりお母さん」

高田「誰にって、もう会いたい思わないですな。お許し願えれば岸本さんのお母さんにお会いしてね、本当にご母堂さんに真からのお詫びをさしてもらってね、そして地上のお別れをさしてもらいたいというのが、もう胸いっぱいですね。ですけど、こういうけだものはね、とてももったいない話ですわ」

塩川「高知にいらっしゃるお母さんのことね、お元気なんですか」

高田「はい元気です。もうおかげさんでね、信仰出合いもってね、元気でいてくれるんです」

塩川「最高裁の判決が下ったということはまだお知りにならないわけですね」

高田「母がですか。はい。知らせたくないんです。母もね、もう八十近いですから、死ぬ一歩手前ですね。だから、できるならばね、まあ私は病死したぐらいでね、おってもらいたいと。こんな煩悩ですわ。はい」

塩川「身内の方から、お便りありますか」

高田「はい、母から十日に一度ぐらいづつ、ずっとよこしてくれます。かたかな、ひらがな書

いていただいてね、それを原稿用紙にまたずうっと書いてやったものを今覚えてね、それで自分で書いてきます。全部で二百通ばかりあるんですな。これ一月の二十五日ですな」

塩川「鉛筆でお書きになってますな」

高田「手紙、十二日に受け取りました。ありがとうございます。元気でお勤めしているとのこと、安心いたしました。うちもみんな元気で働いております。吉本先生のご指導によりまして、あの子もああいうように内観さしていただいたがために、本当に畜生の悪心な人間で、人間の体を持って畜生の心を持って通っておったものでございますから、どれだけか刑務所へ入ってのちも苦しかったと思いますけれど、吉本先生のご指導いただきまして、本当に人間になって、今は清新な体になっておりますから、よほど心も楽なとみておりますが。それで、まあ結構なご指導していただきまして、自分も結構な心になりましたから、いつ死刑にしていただいても、人間はいつか死ぬるもんだから、これは結構じゃと、自分も心をおさめておりますから、本当に私の心苦しいところも、吉本先生のおかげさまで、私も心苦しいところが、本当に楽でございます」

塩川「未来を信じているあなたがね、今度この世に生を受けたら、人間として生まれてきた場合ね、どんなふうな生き方をしたいですか」

高田「人間界にそう簡単に出さしていただけようとはね、思ってません。ですが、幾劫ののちに人間界に出さしていただいた場合、一番低い生活をね、一番低い者にさしていただきたいと思います。そして法を求める、共に求めさしていただく生活をさしていただきたいと思ってますね。美食もいらないし、美女もいらないしね」

塩川「なんか、お母さんに残すような言葉ありませんか」

高田「本当に申し訳ないことをしたんでね、もう、育ててもらった親に対しては、これ以上の

罪はないんですね。ただもうお許しくださいということしかないんです。すみませんでした」

塩川「残していかれるお子さんに対しては」

高田「これも同様ね、自分の罪を許してもらうように。そして、いかなる境遇にあってもね、大きな愛に生きていくことを。そしてその愛を自分だけでなく、自分の境遇と、もっとそれ以下にあった境遇の方へね、その自分の求めている愛を分けてあげるようなね、そういう生活をしてもらいたいと思っているんです」

塩川「あなたの一生は振り返ってみて、やはり不幸だったですか」

高田「不幸でないです。はい。不幸と思いません」

塩川「ほかに何か言うことありませんか」

高田「あのう、社会のみなさんにこれほどお騒がせした私はね、実際、親に、子に詫びると同じにね、社会のみなさんに、いくまでもいくまでも汚点を残した大きな悪人ですね。許してくださいってね、ぜひお伝え願いたいですね」

「どんな凶悪な人間でも、自分の犯した罪を深く反省すれば、真人間に立ち返る」死刑囚高田を指導した奈良の教誨師吉本伊信さんはこう言っています。しかし私は、録音機を回しながらも被害者の遺族のことが離れませんでした。そして、高松から帰った私は、さっそく大阪南区玉屋町に遺族の未亡人岸本正子さんを訪ねました。

塩川「もうじき、四回目の命日ですね。近づきましたんですが、今、高田の録音をずっとお聞きになっておられて、ご遺族としていろいろお感じになったことがあると思いますんですが」

岸本「今犯人の懺悔の声を聞きまして、同じ人間としましては心打たれるものがありますけども、被害者の家族としましては、現在犯人の心境がどのようなものであったといたしましても、納得することはできないような気がするのでご

ざいます。この事件のように犯行の動機とか、緻密な計画のもとになされた犯行、また逮捕された時のふてぶてしい態度とかいうふうなものを聞いておりますと、まったく情状酌量の余地はないと思うのでございます。被害者、その家族の受けた犠牲を考えてみました時に、犯人の死刑は当然のことだと思います。何の罪もない主人がどのように無念な思いで死んだであろうかということを一時として忘れることはできません。

子どもたちにとってもかけがえのない父を奪われたことはこの上もない痛手だと思います。上の子どもは父親のことをよく覚えておりまして、何につけても父を恋しがりますし、父の顔さえ知らない下の子どもも成長して父親のことを知った時、どのような思いをするでしょうか。主人の母や肉親の悲しみは申すまでもございません。

おかしな例えのようですけども、昔でしたら親の仇とか主人の仇とか言って、仇討ちは一つの美談になっておりましたけれど、今も昔も被害者の家族の心情は少しも異なることはないと思うのでございます」

肉親を殺された者でなくてはわからない、この憎しみと悲しみの言葉を、私は処刑の間近な死刑囚高田直久に聞かせるに忍びない。しかし、一つの凶悪な犯罪が残した傷跡は、今もなお人の心に深くとどまっている。これは厳しい現実の姿です。そして、こうした被害者の遺族の憎しみと、己の肉親たちの深い嘆きを内観で乗り越え、死んでいく一人の死刑囚にも尊い人間の真実が秘められています。この二つの真実は最後まで平行線をたどるでしょう。しかし、私は一方から寛容を、また一方から懺悔を求めようとは思わない。今もどこかで行われようとしている凶悪犯罪に、激しい憤りと憎しみを込めて、私はこの記録を終わりたいと思います。

◆特集―ある死刑囚の告白とその後◆

内観した死刑囚とその最期

～中内和一さん証言から～

塩崎　伊知朗

要約

内観によって更生し、静かな最期を迎えたある死刑囚について、刑務所内でその指導に当たった中内和一氏の証言を中心に報告する。

死刑囚・高田

吉本伊信は何人かの死刑囚に内観を勧め、改心に導いていた。その一人の内観面接を担当していた中内和一氏が、死刑囚の名前を仮名にするという条件で取材に応じてくれた。

中内氏は昭和三年、徳島県生まれ。早稲田大学在学中から無教会派キリスト教に心を寄せ、矢内原忠雄の教えを受ける。徳島刑務所を皮切りに各地の刑務所の教育畑を歴任し、塀のない刑務所・大井造船作業所や四国交通刑務所の設立・教育に当たり、四国矯正管区勤務を最後に、昭和四七年、依願退職している。

インタビューが行われたのは一九九七年九月二四日、徳島市の中内氏自宅である。

死刑囚の名は、仮に、高田直久としておく。強盗殺人犯である。

昭和三〇年代の初め、従兄弟と共謀し、ある証券会社社長を西日本の山中におびき出して惨殺、六六〇万円の小切手と現金四万円を強奪した。他人の山林を自分らの所有であるかのように見せかけ、それを安く売るともちかけて殺し、遺体を河原に埋めたのである。二〇日あまりの逃亡の末、高田は北海道の紋別市で逮捕された。

高田死刑囚の言行は昭和三五年三月二八日、ラジオドキュメンタリー「マイクところどころ

処刑を前に」として、大阪の毎日放送から全国に放送され、感動を呼んだ。吉本と中内が録音したテープを中心に、毎日放送の塩川有三記者によるインタビューも含めて構成されたものである。死刑囚の声が放送されるということは極めて異例のことである。

自己顕示欲

犯行の動機は驚くべきものだった。中内はいう。

「ある宗教に凝りましてね、お金を寄付してね、自分が恰好いいところ見せようとした点もあるんですね。集団の地位を得ようとしたというか、そういうような気があったと思いますよ。」

高田が逮捕された場所もその宗教の施設だった。

高田の職業はブローカーで、初犯であった。育ちは貧しくはなく、旧制中学も出ていて、弁が立った。自己顕示欲の強い男だった。家族は息子が一人、そして年老いた母親がいた。

高田は故郷のB刑務所の拘置監（未決囚を収容するところ）に収監された。警察での取調の時も、B刑務所の拘置監でも犯行を否認し、首を吊って死ぬことばかり考えていた。共犯者と罪のなすりあいをした。自暴自棄になり、ずいぶん荒れた。B刑務所の教誨師たちの努力もあって一審判決までには少し落ち着きをみせていた。

B地方裁判所の一審判決、死刑。高田はA高等裁判所に控訴。二審が始まるとA刑務所の拘置監に移送された。千人からの収容者のうち、死刑囚は高田だけであった。

当時、A刑務所では所長の松富、教育部長・中村、そして教育課長の畠山篤憲は、いずれも内観のよき理解者であった。浄土真宗の僧籍を持ち、戦前は教誨師だったという畠山はとりわけ熱心だった。昭和三十二年五月、招かれて、吉本もここを訪れていた。中内は当時まだ着任

していなかった。高田が内観をはじめたきっかけは畠山が吉本に頼んだのではないかと中内は推測している。

昭和三十二年十月、高田は初めて吉本の面接を受けた。たった二日の間に、高田の内観は驚くほど進んだ。

吉本の回想。「昭和三十二年十月上旬。A刑務所の教育課長畠山先生の招きで七舎の懲戒寮や別棟の独居房で個人面接に忙しい毎日でした。拘置寮の死刑囚高田さんに遇わせて頂き内観を勧めて課題を与え、一日おいて最後帰る日、お別れのつもりで再び立寄った。管区の課長さんが私と高田さんの対談をテープレコーダーを持ち込んで録音して下さった。わずか二日間の内観でしかないのに驚いた大変な進歩である。死を取りつめている人の求道は真剣で、一分一秒をも大切にされたものであろう。」（吉本伊信「矯正と内観」）人名・地名一部改変）

死刑囚との対話

それでは今に残る吉本と高田の対話を見てみよう。昭和三十二年十月七日、内観二日目のインタビューである。毎日放送「マイクところどころ・処刑を前に」から。（人名一部改変）

吉本　今、あんた歳はおいくつですか。

高田　四十三であります。

吉本　そして死刑されていく自分の未来に対してはもう、今から死ぬ瞬間まで内観をし続けて、幸福に暮らしていけるっちゅう自信できましたか？

高田　はい。それはもう私は本当に入浴させてもらって、あの水の一滴でもね、これがみ仏のご慈悲であるんだと、そして、善良な国民の税金の結晶があの風呂の一滴一滴にたまっておるんだという、その大きな恩と力によって抱かれつつ私は往生して行くんだということでね、も

うほんとに善根を今までの四十年の人生にまけなかったけどもね、このたった一坪半の拘置所に監禁されて初めて人生というものをね、人間高田というものを見いだしたことに対してほんとに私は感謝でいっぱいであります。

私は、死刑という刑がね、やはり仏教にありますように生者必滅、会者定離ということがありましてね、必ず、人間、生まれると言うことは必ず死がついておるわけです。

私は自分の何世か前の前世の暮らしがですね、悪因をまいておったために、この高田久直という代に芽が吹き出てきたわけですね。ですから自分の本当のもう悪因が、すべてのものが今世において現れてきたものと思いましてね、かえって今、こういう刑に処せられていって、社会に大きく皆さんに騒がせられたということが、私を大きく治療してもらっているんだと。仏さんの大きなメスによってね、私の腹の中を裁ち割って、出すべき膿をすっかり出してもらってね、清らかな体にさしてもらって、善根をまけるような完全な魂をもって未来へ渡っていく、彼岸に到達できるんだと思って、今その此岸から彼岸に行くところの船に乗せられてもらっているような気持ちで毎日を感謝しております」

翌昭和三十三年三月、A刑務所に中内和一が異動してきた。中内はここで初めて内観に出合う。内観では高田の方が先輩で、既にある程度のレベルに達していた。

「内観についてはA刑務所で吉本先生から直接指導を受けました。いっぺん奈良に来い、来いと言われましたけど、とうとう行く機会なかったですね」

吉本の第一印象

中内の回想。「まあそうですね。吉本さんの第一印象は、非常に自分の言われることが単刀直入で、はっきりしている方でしたね。歯に衣

着せない、もうズバッ、ズバッという。いかんものはいかん。いいものはいいっていうね」

A刑務所の内観の指導は二段階に分けて行われていた。吉本が来所すると、まず全収容者を集めて話を聞いてもらう。それは「一般教誨」、つまり一般的な人生のためになる話という位置づけで内観に対する関心を呼び覚ます。

次に希望者を集めてグループを作り、計画的に内観してもらう。多いときで内観者は一五〇人ぐらいであった。その心情の動きは内観日記で把握する。そのノートを一週間に一回、中内が添削した。

「ノートの整理が大変。（コメントを）書いてやるのもね」

特に面接の必要な者には中内が直接会った。半年に一回ぐらい、吉本が来た。吉本は来るたびにできるだけ多くの内観者と面接した。

吉本と高田

中内は、何回か吉本と高田の面接に立ち会っている。

「初めから終わりまでは私は立ち会わずに、面接がスムーズに行くという事を見届けたらすっとこう出よりましたけどね。そらあ、挨拶を交わしたらね、もう本当にこう旧知の間柄っていうかね、それは親子の間柄とも違うし、また友達というのとも違う。師弟の間柄というのでも違う、何か一種独特の人間関係と言いますか、そういうものができておりましたね。高田との間にはね。ですから日数が相当経って会いましてもね、非常にこう、きのう会うてまた今日会うたという感じでね」

「（吉本は高田に）特別に力を入れていたというよりは、特別に意識なさっていたと思います。気を使われたと思います。だから一言一言私ら聞いておって普通の人にアドバイスをなさるよ

り慎重であったという、言葉を選んでご指導されておったということですね」「まあ『厳しく』と言うより高田にはむしろやさしかったというか、非常に気を使った選んだ言葉でなさったですね。死刑囚であること、一言が非常に傷つきやすいということね。やはりそういうことを先生は考えてされたんだと思いますけどね」

先生も死刑囚ですよ

初対面の高田に、中内は一本取られる。

「最初に私がね、『貴方の指導の係になるから、まあ、いっしょに勉強しようや』と言うていきましたらね、『先生も死刑囚ですよ』と言うた。『そらあそうじゃ。私も年がいったらね、お迎えがくるわい』と。『生まれたら、その時に死刑の宣告を受けたのとかわりゃせん』言うてね、そしてまあ、顔を見合わせて二人笑うたことがある。それが初対面でした。

それは吉本先生や皆さんにいろいろ指導を受けてね、本人もだいぶ進んでおったと思いますね。だけど、私は囚人にそういうこと言われたの初めてだったですね。なるほどそうだなあと思いました、正直ね」

祭壇

「(独居房の中に) 自分の小さなお膳があるんです。こんな机が与えられているわけです。その机に被害者の戒名を書いて、お仏壇のようにしてね、そして食事が配られてきたら、まず食事とお茶をお供えしてね、そして拝んでから、『いただきます』言うて食べたですね。そういう形は私が来たときにすでにやっとったですけど」

「あ、そうそう。お供えしてお経上げるから食事がちょっと遅れるわけですわ。それで私行ったらみそ汁のいりじゃこをつまみ上げて、私に

こういう話をした。『魚も尊い命があるのに、私の命を養うために自分の命を殺して味噌汁の中へ入ってくれた。これ一つでも大変ありがたいです』」

「あれは何のお経でしょうかね。日蓮宗の教誨師さんもよく高田にタッチしよりましてね。般若心経はよく上げていました。法華経の普門品あたりも知っていたんじゃないですか」

死刑囚は未決囚という扱いで、いわゆる懲役囚とは区別して扱われる。服装も私服が許される。独居房の調度、様式は懲役と同じで、広さは細長い三畳、奥にトイレが付いていた。扉には上に監視用の視察孔、下に食器の出し入れをする食器孔の二つの穴があいており、がっちりと施錠されていた。舎房はすべて木造。壁も天井も白木だったが古くなって黒かった。窓から外が見えた。

「高田君と面接の約束をしておってね、その時間に行ってやりますとね、お昼なんかでしたら、南側から太陽が入る部屋だったわけです。彼が太陽を背中に受げて、斜め上からね、戸を開けて入ってきた私に対するわけです。逆光線でね、彼の姿の輪郭だけが見えるわけです。何か高田がすわっているというよりか、神さんか仏さんの像が座っているようなそういう感じをふっと受けたことがありますね」

「『先生、きょういつもと違いますね。何か悩みあるのと違いますか?』とズバリとやられてね、『ああこいつ分かるんじゃな』と思ってね。『先生、時がたったらそんなものは消えて行きますきになあ。あまり気にせんと、気楽におやりになったらどうですか』いうて、反対に彼が私に説教しよる。そんな時はあれの説教を黙って私、聞いたですけどね」

「お天気のよい日でした。お昼過ぎに窓の下で声が聞こえるんです。『あれがその高田のおるところじゃ』『あれは非常に残酷な殺人やったやっちゃ』と言うてね、そういう話をしよる収

容者がおったわけです。彼は私との話やめて、それじっと聞いて、おもむろに後ろ向いてね、声がしてきた方向へね。『ありがとうございました。私の悪いところを告げて頂いて感謝しています』と言うて合掌して拝みよったです」

その後、A高等裁判所から、

「被告人からの控訴を棄却し、原判決通り、死刑に処す」

という二審の判決が申し渡される。

確定

高田は最高裁に上告した。

「処刑を前に」の取材にあたった塩川有三記者は、あれほど自分の罪を自覚していた高田がなぜ最高裁まで争ったのか納得がいかなかったと証言していた。（一九九七年七月一三日筆者への面接証言）

その点について中内に聞いた。

「それね、それも二審で死刑になったときにね、本人が『上告せん』と言うたんです。それ上告せんと言うたですけど、教誨師の方たちが熱心に『上告せい』というてね、強く説得したと思います。『審理は公正に尽くしてもらった方がいいから、死刑やいうのはね、本当に一番重い刑やからね、だからもうちょっと他の人の意見を反映させてもろていいんじゃないか』と、『だから上告さしてもろていいんじゃないか』と。『それならお願いします』というて上告した」

しかし一年後、最高裁判所は高田の上告を棄却、死刑が確定する。

揺れる心

「しかしまあ高田の内観は進んだり戻ったり色々揺れましたわね。周囲の人達が高田の改悛の進み具合が素晴らしいと讃えるので、つい自

分が高僧にでもなったような気分になったこともありました。『自分がこの世に生きていた証しとして記念植樹をしたい』というようになりました。私は『人間死んだら何も残らないんじゃぞ』と言うて叱ったことがあります。

このように揺れずにまっすぐ深まってゆく収容者もおりました。出所してから山陰のある火葬場に勤め、二〇〇〇体の遺体を焼くことが罪滅ぼしだと言って実行した人もおりましたが、その人などその例です」

一番低い者に

毎日放送「処刑を前に」から、塩川記者によるインタビュー。

塩川「最高裁の判決もおりましたし、目の前に迫っている自分が死ぬんだという、自分の命を絶たれるという死について、どういうふうに考えています?」

高田「いわゆる一秒間生きていることがもったいないんだから、私には。一秒間だけ生きているのがもったいないんだからね、その刻々と迫ってくる死っていうことは私にないんです。このけだものにはないんです。それは一般社会のね、善人の方々にはそれは通じる心境だろうと思うんですね。死刑の死が迫っているということはね、私のようなけだものにはあてはまらんわけですね。ただこの悪獣のね、けだものの生態がますます現れるんであってね、一秒生きてる間だけがもう私の生命であって、ほんとうに感謝ですね」

塩川「未来を信じているあなたがね、今度この世に生を受けたら、人間として生まれてきた場合ね、どんなふうな生き方をしたいですか?」

高田「人間界にそう簡単に出させて頂けようとはね、思っていません。ですが、幾劫ののちに人間界に出させて頂いた場合、いちばん低い生活をね、いちばん低い者にさしていただきたい

と思います。そして法を求める、共に求めさせていただく生活をさしていただきたいと思ってますね。美食もいらないし、美女もいらないしね」

仇討ち

毎日放送の番組では、更生した高田の声を残された被害者の妻に聞かせ、感想を聞いた。

被害者の妻の告白。

「今犯人の懺悔の声を聞きまして、同じ人間としましては心打たれるものがありますけど、被害者の家族といたしましては、現在犯人の心境がどのようなものであったといたしましても、納得することはできないような気がするのでございます。この事件のように犯行の動機とか、緻密な計画のもとになされた犯行、また逮捕された時のふてぶてしい態度とかいうものを聞いておりますと、まったく情状酌量の余地はないと思うのであります。被害者、その家族の受けた犠牲を考えてみましたときに、犯人の死刑は当然のことと思います。何の罪もない主人がどのように無念な思いで死んだであろうかということを一時として忘れることはできません。

子供達にとってもかけがえのない父を奪われたことはこの上もない痛手だと思います。上の子供は父親のことを良く覚えておりまして、何に付けても父を恋しがりますし、父の顔さえ知らない下の子供も成長して父親のことを知ったとき、どのような思いをするでしょうか。主人の母や肉親の悲しみは申すまでもございません。

おかしな例えのようですけれども、昔でしたら親の仇とか主人の仇とかいって、仇討ちは一つの美談のようになっておりましたけれど、今も昔も被害者の家族の心情は少しも異なることはないと思うのでございます」

塩川記者のコメント。

「肉親を殺された者でなくては分からない、こ

の憎しみと悲しみの言葉を、私は処刑の間近な死刑囚・高田久直に聞かせるに忍びない。（後略）」（毎日放送「処刑を前に」）

この放送について中内は回想する。

「割とね、私の前で慟哭して泣いたと言うことはないんですよ。放送で『本人に聞かせるに忍びない』と言うたでしょ。私、聞かせたんですわ。『被害者の奥さんこう言っちょるぜ』言うてね。

そうしたら、もうそりゃね、何ともいえん顔しましたね。そしてね、録音聞き終わったらね、やっぱり泣いたですわ。これは慟哭したですね。そして放送では『人間に生まれ変わったら最下等の人間で何かしたい』って言うてるでしょ。『もう先生、人間に生まれ変わるいうようなことは望まん。私は犬畜生やそういう、皆に足蹴にされるような動物でかまわん』と。『そんな人間です』

だから執行のため移送になる直前にね、もう一つグーンと深いところへ行ったような感じですね」

静かな部屋

「そうですね、舎房のなかは暗い感じですね。まあしかし、高田の部屋は暗い感じとか淋しい感じとかいうんではなくて、最後の頃の雰囲気は『静かな』って感じ。静かなという感じですね。落ち着いているという感じですね。だから私自身がしんどい時に『ちょっと高田のところいってくるわ』というて座りに行くんですわ。独居へ入ってね、実際は自分がここで一服しよるちゅうかね。ええ、静かな感じですね。」

「執行のためS拘置所に移送されるときは、死刑間際というような緊迫感は感じない、本当にこう家を転居するようなね、そういう感じでしたね。けどね、最後に『じゃあ元気で行けよ』

と言うて送り出してやったときはね。それは振り返り、振り返りしてね、もう見納めだと言う気持ちでおったと思いますね」「まあ、あの、かわいそうなという、もう私もそれで胸一杯だったですね。『立派に死んで来いや』という気持ちにはとてもなれなかったですけどね」

偶然

「A刑務所でね、あの最高裁の棄却判決が出て、そしてあれは三ヵ月以内に執行せにゃいかんという規定になつとる訳ですね。で、執行が近くなってS拘置所へ送られたわけです。Sへ送られると言うことで執行が近いと言うことを自覚できるわけですね。それで、『先生、私がやられるときには先生に一番にお知らせ致します』と。その時私はふっと思ったんですよね。死刑囚の人がね、死刑執行されて、どんな方法で私に知らせてくるんだろうかってことをね。この執行っていうのは本当に極秘で限られた人にしか漏らさんわけですから『おかしなこというなあ』と私は思うたわけです」

「そしたらね、不思議なことに執行された翌日にね、立ち会いした検察官が死刑執行の立ち会いをやったら、それを忘れるよう慰労の意味でね、ちょっと休ませて貰えるわけですわ。そうしたら彼はためらわず温泉でくつろごうと松山を選んでね、来てみると高田の深い関係者である同郷の中内がいたということで、その翌日に私のところ（当時中内が勤務していた松山刑務所）に来たわけです」

その検察官は、その時中内が松山刑務所に勤務していることを知らなかった。

「そして『中内さん、やったぜ』とこうきたわけです。『やったぜ』ってどうしてって言ったら『いや高田をやった』とこういう。その時私はゾーっとした。非常にショックを受けまし

たね。彼が『一番に知らせます』というた意味がね、ああこれは執行の現場の指揮官がね、現実に執行した検察庁の当事者が私の所に翌日に飛び込んできてね、そして『やったぜ』って本当に知らせに来たんです。それでその時に、私がどういう状況だったかを色々聞いたわけです」

最期

「彼（高田）はもう非常に冷静でね、ふつう死刑執行の場合は刑場へ連れていくんでもね、覚悟決めてる人間でも自分の脚でよう歩かん人が多いですね。ですから両方を職員が抱えてね、そしてまあ辛うじて行くという状況でね。

高田はそういうこと必要ないいうてね、スタスタと自分で歩いて、そして刑場へ行ってね、そしてお仏壇拝んでね、お祀りしてあったお菓子をね、『どうだ？』というたら一つ食べてね、『たばこは？』というたら、『いらん』というてね、そして辞世の句をね、

『最後の句をいうから書きとめてもらえんだろうか』というて、随行していたお坊さんにね、S拘置所の教誨師の人ですが、その人に『書いてくれ』というて頼んだわけですね。それでその人が紙に書き止めをしたわけです。それがこの句なんですね。

『人生のぎりぎりまでも秋の汗』と。

それを何で、その検察官が覚えておったかというと、そこで和尚さんの方が平静でなかったのかも知れませんね。『ぎりぎり』っていうのを『きりきり』と書いた訳ですね。『人生のきりきりまでも秋の汗』と書いたわけですね。それでその書いたのを高田に見せたわけですね。そうしたら『先生、これ『きりきり』でのうて『ぎりぎり』です』というてね、それでその先生がまた濁点をうったら納得してね、『お願いします』と。高田の方が冷静でした。

それで検察官が『彼の辞世の句じゃわ』とい

うて私に教えてくれたわけです。高田が別れるときに『先生には一番にお知らせします』といった意味をわからなんだけれども本人は自分の一念で何か知らせるって感じがあったのかも知れませんね」

執行後、中内宛に届いた高田の葉書。

「残暑お見舞い申し上げます。
秋空へ真っ直ぐ其の儘命令受。
夕飯はいつもの通り秋昏れ。
初秋の風最後の肌へ肌へ来ぬ。
随分お世話になりました。美しき思い出
抱いてお先に参ります。
先生、ご令室様、さようなら」

中内の証言。「執行受ける前にね、出したんですわ。前日に知らされて書いた物です。九時五五分に執行になったんですね。教誨師さんは力石智統という人でしたが、まもなく亡くなりました。その人の奥さんも高田のことを気に掛けて、骨を身内が拾わなかったので教誨師夫妻が拾うて宇和島の自分お寺（浄土真宗・浄満寺）に葬ったんです。」

宇和島の浄満寺に問い合わせたところ、高田の遺品は残っていないとのことだった。

おわりに

内観によって自分の罪を認め、自らの死までも静かに受容する心境に至った一死刑囚について報告した。また、その内観の深まり方が必ずしも一直線のものではなかったことも明らかにした。この死刑囚は内観の他にも多くの教誨師や刑務所職員の指導を受けていることも考慮に入れなければならない。

◆シリーズ〔内観をめぐるはなし〕第七三回

「大学教育」考

奈良女子大学教授　真栄城輝明

大学教育の変革が叫ばれるようになって久しい。たとえば、一九九八年に大学審議会が発した提言もその一つである。

「各大学は、個々の教員の教育内容・方法の改善のため、全学的にあるいは学部・学科全体で、それぞれの大学等の理念・目標や教育内容・方法についての組織的な研究・研修（Faculty Development《FDと略》）の実施に努めるものとする旨を大学設置基準において明確にすることが必要である」

それを受けて、各大学は様々な取り組みを始めた。奈良女子大学では、すでに文学部がプロジェクトを組んで、二〇〇五年に「文学部における学びへの参入」（代表・本山方子）が報告されている。その中で、第四章を担当した当時の文学部教務委員の天ケ瀬氏は、「ただ座して聞く授業よりも、学生たちが自ら実際に調査して発表し合評する参加型授業において、高い理解度と満足度が得られた」と指摘している。

さて、私自身は、担当する臨床心理学の授業において、単に一方的に知識を提供するだけでなく、どのようにして学生を授業に参加させようかと思案しているとき、一人の学生が研究室へ相談にやってきて、次のように言った。

「入学して一年が過ぎたのに、友達ができません。どうしたらいいですか？寂しいので、毎晩、〝お母さん〟に電話をしています」

〝母〟という言葉を使えない若者が増えていることは、若いタレントがインタビューに応えるのを聞いて知っていたが、友達は周囲の人が縁を作ってくれるもの、あるいは、友達の方からやってくるものだという考えを聞いて、私に

は、返す言葉がなかった。彼女によれば、幼稚園以来、高校までずっとそうだったというのである。どうやら、〝求めよ、さらば与えられん〟という聖句は、現代の若者の間では死語になってしまったようだ。

いつの頃からか、大学は学校と呼ばれるようになり、講義が授業に、学生を生徒と呼ぶ教員もいるが、確かに私の目の前に現れた学生は、〝児童生徒〟のように感じられた。いまどきの大学では、よほどの名講義であればともかく、教壇から一方的に講じる講義では、学生の理解度と満足度が充たされなくなっている。そこで、臨床心理学を冠する講座を開講するにあたって、学生の精神衛生にも配慮する必要があるのではと考え、授業に内観を導入することにした。

ところで、なぜ内観なのか、それは以下の理由からである。つまり、大学生になっても、第三者に対して、自分の母親をいつまでも〝お母さん〟と呼んでははばからない若者に共通するのは、「自分がほしいものは、ボタンを押せばいつでも出てくる」「メールを送ってすぐに返事を返してくれない人は、友達ではない」という考えをもっていることであった。自販機時代の親に育てられ、携帯やＰＣを使いこなす若者に、人間関係は、インスタントには築けないことを、学生自らに悟らせる必要があった。そのためのツールとして、授業の中に内観を導入したことは有効であった。なぜならば、内観の最大の特徴は、自分自身の人間関係を客観化して調べることにある。その際に、自分の視点からではなく、相手の立場や第三者の視点から自分自身を観察することが肝要なのだ。そうすることで、若者は母子カプセルから脱却し、自立を目指すようになる。親と密着したままでは、内観という作業は難しい。これは逆説になるが、両親とのつながりを実感したとき、自立心が芽生え、友達を得ることができる。いま、大学教育では、学生の自立心を育てることが求められている。

心はどこに（第二三回）

～心療内科の診察室から

長田クリニック　長　田　清

孤独なランナー

地方公務員三二才。妻と娘の三人暮らし。技術職として就職十年目、九月のある朝、出勤時に体が動かなくなった。翌日総合病院受診し検査受けるも異常なし。その後不眠、食欲不振、倦怠感、意欲低下が出たため精神科クリニックでうつと言われ、休養を勧められ抗うつ剤を処方される。抗うつ剤は吐き気が強く服用せず、睡眠薬のみ服用。そのまま一ヵ月仕事を休むも仕事に行こうとすると吐き気頭痛が出るため当院へ受診。新しい技術を伴う課に移り意欲を持って取り組んでいたが、部下三人のうち、一人が家庭の事情で休みがちとなり、ベテラン技師が翌年の定年を控えて減速モードに入っていて、チームの士気が上がらず、一人で仕事を抱え込んでいた。しかしどうしてもベテランに指導を仰がないといけないことが多く、尋ねるも、そのくらいは自分で判断しなさいと言われて聞くに聞けず、仕事が停滞するようになっていたとのこと。同伴の妻もそのことは初めて聞いて驚く。

妻「最初は休んで落ち着いていました。でも休職明けには朝からつらそうで出勤できなかったんです。私が職場に行って、またお休みを貰うことにして、ここへ来ました」

本人「不安感で胸が痛い。明け方そうなる。仕事のことを考えると昼間もそうなる。寝付きはいいが必ず四時に目が覚める。朝までとろっとして七時過ぎに起きる」

妻「人に会いたくない、喋りたくない感じです。

上司が訪ねてきて食事に誘われて。上司が一方的に喋っていました。休んだ方が良いと」

本人「仕事を考えたら早めの復帰がいいけど、全然気持ちが向かない、つらい。　四月から主任になった。新しいことも覚えないといけないのに、何でも雑用が回ってくる。土日一度も休んでいない。就職したての二年は今より忙しかった。それは自分の能力が低くてこなすことができなくて忙しかった。今は十年過ぎて責任がとても重い、きついです。人間関係も最悪です」

『苦しいかもしれませんが、いろいろ振り返るチャンスかもしれませんね。どんな具合になっているんですか』

本人「前任者に問題があって、自分に。自分のカラーでやっていいと。でもうまくいかなかった。頼りにしていた人が休みがちで、大先輩が難しい人で、気まぐれで、感情にむらがあって、平気で仕事を突然休む。肝心なことを伝達してくれないので、外部との問題が生じたときには、右往左往してしまう。あまりに無責任なので注意したら、それから口をきかない。辞めたいなら早く勧奨でも、辞めたらいい。課長にも相談したけど、お前に任せてあると親身になってくれない。そもそも職場全体が重苦しい雰囲気で、でも一番自分のやり方に問題があると思う。自分が辞めた方がいいのかなと」

『それは大変ですね。相談相手もなくて、孤軍奮闘ですね』

妻「七月頃からきつそうにしていました。でも私があまり言わない方がいいかなと」

『きつくなってからでも二ヶ月間、よく出勤できていましたね』

本人「夏場は仕事が多いんです。人も足りないし、それで夏休みも返上で頑張りました」

『それはそれはご苦労様でした』

本人「でも九月に入って急に力が抜けて、ふぬけのようになって、体が動かなくなって……。焦りはあるけどどうにもならなくて……」

『職場の状況を考えると、自分も情けないし、周りに対しても何か感情がありますか』
本人「はい、ちゃんとやれよと。でも言ってもどうにもならないし、誰も知らんぷりで」
『最初は怒りで、段々悲しみで、諦めに……』
本人「はい……今は何も考えられない」
『それで後一ヵ月のお休みがあるわけですね』
妻「はい、そうです。ちゃんと治して来いと」
『孤独なマラソンランナーのようですね。チームのために一人黙々と走り続けて、体調悪くても休まずに。でも今は休養が必要。一ヵ月間体を休めたので、次は心のリフレッシュが必要でしょう』
本人「はい」
『自分としてはどうなりたいですか』
本人「仕事に行けるようになりたい」
『人間関係は』
本人「……」
『心の重荷を下ろすのによい、集中内観という方法がありますから、一週間自分を見つめ直してはどうですか』
妻「いいと思います。お願いします。ねえ」
本人「はい」

（二週間後）

本人「一週間内観に行ってきました。（礼儀正しく入室）今まで考えてこなかったことを考えて、忘れていたことを思い出しました。周りの人たちに感謝の気持ちを持つようになりました。一週間座って終わって、昨日くらいからですけど、原因みたいなのがちょっと見えて来て、僕は小さいときからの夢を叶える形でこの仕事についた。いろいろな仕事を任されて、忙しいというのはあるけど、それ以上にどうも、仕事に対する情熱と、周りの人の気持ちとのギャップにどうしてもついていけないようなところがあったのかなと。自分は与えられたことは一生懸命やってきたけど、気持ちと行動のギャップが大きいんですよね。自分は仕事だけして、家族

のことを見ていなかった。夢中で仕事をして、それで評価されてきた。でも今回、仕事できるのは家族のおかげだと思いました。そして周りの協力も必要だなと。そういう気持ちを忘れていた。自分が思ったのは、続けるかどうかは別として心配してくださっている人と話をしてみたいなと。そこで糸口を見つけたい気持ちです。本当にありがとうございました」

＊適応障害でうつ状態。技術職で責任感が強く、仕事に情熱を持っています。昇進して新しい仕事に取り組みましたが、たまたま同僚が休みがちで戦力ダウン。経験豊かな同僚は、退職を控えて、やる気を見せない。焦って孤軍奮闘するも、分からないことが多く、頑張りだけでは処理できず、嫌な思いをしながら、同僚に頭を下げて仕事を教えて貰い夏場を乗り切りました。しかし一段落ついたところで、燃え尽きて出勤できなくなりました。現在の精神科診断では症状が揃うとうつ病と診断し、抗うつ薬処方と休職がセットになります。しかし、内面の怒りが処理されず、自責、他責、悲観、抑うつ気分が続きました。薬だけでは不十分です。休養はもちろん必要ですが、どういう文脈で仕事に行けなくなったのか、どうやったら行けるようになるのかという見通しをつけなければいけません。単なる疲れより、職場での不満、不安があるのでこの解消が必要です。

休職期間が後一ヵ月あるので、集中内観を勧めました。問題の解決を図るか、本人の快復力を高めるか。今回は同僚との関係は大きなテーマとはせずに、リフレッシュのために、過去の良いこと探しをして、元気になって来て下さいとガイダンスしました。すると、内観で自分の気持ちにいろいろ気づき、周囲への感謝の念も出てきて、同僚先輩達と対話を試みながら行動して、復職をうまく乗り切りました。内観が元気を与え、処理能力を高めてくれたのです。

♡シリーズ♡心にひびく内観㊽

それぞれの成果

瞑想の森内観研修所
清水草露

最近のご感想からの掲載です。

■自然に全てが解決　　W・S（三五歳）

七年前に抑鬱症と診断され、ここ五年は仕事を転々とし、薬やカウンセリングもほとんど効果なく、もう後がないと思い、すがるような気持ちでこちらへうかがいました。

一週間内観させていただいて、今は大変清々しい気持ちです。こんなに気持ちが落ち着いたのは本当に久し振りで、とても嬉しいです。

最初は慣れずに戸惑いましたが、いざ始めてみると、自分のことを振り返りながら、自分への愛情と周囲への懺悔の気持ちに気づいていくことが心地良くなってきて、屏風の中もいつの間にか心地の良い空間になっていました。

そして、大切な気づきが三つほどありました。一つめは自分は病気ではなかったということ、二つめは自分は孤独ではなかったということ、三つめは自分はそんなにまっとうな人間ではなかったということです。この三つに気づいた時に、自分が抱えていた不安や苛立ち、焦り、孤独感、寂しさが無くなりました。そして自然に全てが解決していました。七年間の苦しみからようやく解放されたような気持ちです。もっと早くに来ていれば良かったと、しみじみ感じました。本当にありがとうございました。

■不思議です　　T・A（三五歳）

私がここに来た動機は、①自分が好きでない②仕事ばかりして他に何もなく、もっと心豊かに生きたい、というものでしたが、一週間の内

観を終えまして、今思いますことは、
①については、「自分が好きでないなんて、こんなにもこんなにも愛情を掛けて育てていただいた両親や祖父母・妹に対して、とてもじゃないが申し訳なくて言えない」という気持ちになりました。私自身の性格が変わったわけではなく、私は私ですのに、本当に不思議です。また、本当にたくさんの愛情を、実感としてこの身に受けたことが、私の中に確かなものとして、自信として、根付いたように感じます。今、本当に、嬉しい気持ちで一杯です。
②については、やはり状況は変わっていないのですが、自分の気持ちが変わったように感じます。結婚して子育てしてという周りの同じ年頃の人達が、豊かな生活をしているように見えていましたが、確かにそれはそうなのですが、今は、大切なのは表に見えるものではなく、自分の気持ちの持ちようなんだ、と感じています。自分自身の気持ちが満たされていれば、それで充分幸せなんだなと思いました。
内観をして一番嬉しかったことは、母への見方が全く違ったものになったことです。本当に申し訳なく、そして本当にありがたかったです。
一週間、私には大変辛かったのですが、美味しいお食事や綺麗なお部屋や、可愛らしい毛布…たくさん心配りをいただいて、何とか無事最後までここにいることができました。感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございました。

どんな状況にあっても、幸せになっちゃいけない人なんてないのです！自分で決めてしまわないで、あきらめないで！せっかく生まれてきた命、思う存分輝かせてください。そのために内観があると、私は思っています。状況が全く変わらなくても、内観をしただけでそのまま幸せの境涯を得た人たちがたくさんたくさんおられます。どうか内観を続けてください。心からの祈りを込めて。

池上吉彦の場の里分校の内観者たち(116)

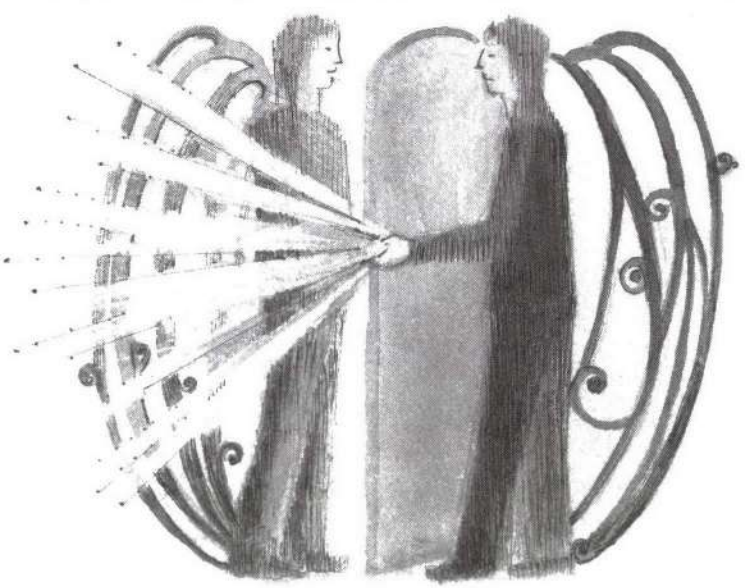
今年卒業したH彦の父親から、大学に行けなくなり家にこもりがちだという話がI先生にもたらされたのは、五月でした。内観を勧めて、「うちの卒業生だから、ここを使ってもらってもいいですよ」と言い添えておきました。

その後お医者に診せたところ軽い「うつ」だと言われ、本人は原因がわかりちょっと安堵した様子でしたが、同時に「内観をしてみようかな」という気持ちも湧いてきたようでした。

在籍はしているものの通学できないという何か中途半端な状態から解放されたい気持ちが募り、夏休みに入って一人で内観にやってきました。

そして「僕は、今の情けない自分、どうしようもない自分を変えてもらいたくて内観研修に来させていただきました。よろしくお願いいたします」としっかり挨拶しました。

「内観は自分で調べて、自分を自分で変えるものなんだ。持って帰る宝の大きさは、君の素直さ熱心さに比例するんだよ。



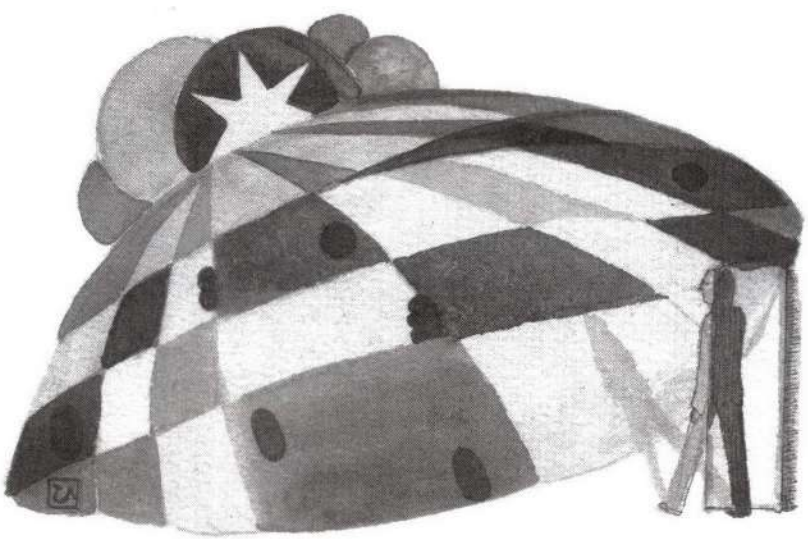
私には君を変える知恵も力もない。内観のやり方を教えるから疑わずに自分でしっかりやることだね」と言うと心なしかがっかりした様子でした。I先生に、依頼心の強い子だなと思わせました。

二日目までは時々居眠りをしていましたが、だんだん母に申し訳なく思い涙を流したり、小さい時から妹より多いお菓子をと思うような「自分勝手」「ワガママ」「自己中心的」な自分に気がついてゆくと、「うつ病」と言われたが、「学校に行きたくない」というワガママが積み重なって、学校へ行けなくなったのだとわかりました。何かと自分のワガママを通したいと思った時、妹が親が学校が環境が病気がと全て他のせいにして責任逃れを続けていた自分に愕然としました。

最後の感想は「内観研修をさせていただいて、感謝の気持ちを思い出させてもらい、家族への愛情、自分自身の行動に対する責任の大切さを教えてもらい、今、自分が生かされている喜びを感じさせていただき、気持ちよく人生を過ごせそうな気がいたします」というものでした。

父親の便りに、進路変更のため猛勉強中だとありました。

（筆者は元高校教師）



◆編集後記◆

いよいよ「やすら樹」の発行も今回を含め、あと二回となりました。最近、休刊を惜しむ声を多くいただくようになり、編集部としても感謝と申し訳なさの狭間で微妙な気持ちを味わっております。この二十年間「やすら樹」の果たした役割にはいろいろなものがあったと思います。その中の一つに過去の内観に関する貴重な資料を再掲し、改めて内観の本質的なことを考え直していただく機会を設ける、ということもありました。今回もそういう意図から企画されました。

この「処刑を前に　ある死刑囚の告白」は「求道」というテープの中に収められたもので、数ある内観テープの中でも代表的なものとして知られています。ラジオ放送から五十年過ぎた現代でも、多くの方に感銘を与え続けており、塩崎氏の心をも揺さぶったのでしょう。彼は、持ち前のジャーナリスト気質もあってか死刑囚のその後を取材し、その内容を学会誌『内観研究』に投稿されました。しかし、研究者向けの学会誌では一般の方の眼に触れる機会が少なく、勿体ないと編集部では考えました。この貴重な資料を多くの方に読んでいただき、内観の奥深さやそれぞれの人生の生き方、死に方について考え直す機会になれば幸いです。

（本山）

「やすら樹」第124号

発行日　二〇一〇年十一月一日
発行人　吉本正信
発行所　自己発見の会事務局
〒一〇八―〇〇七一
東京都港区白金台
三―十三―十八
白金台内観研修所
TEL 03-5447-2705
FAX 03-5447-2706
定　価　三百円
編　集　吉本正信・本山陽一
仁田公子・菅原真弓
イラスト　藤井ひろみ
印刷所　千加真印刷株式会社