

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

32

1995 JULY

特別記事・共感とその力

発行 自己発見の会



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※



※オスカー・ワイルド 詩人・小説家（1854～1900）

## 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）に対する自分を調べるために、①していただきたいこと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。また一日内観や二泊三日の短期内観、家庭や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。

## 共感とその力

—N君の内観事例を通して—

弁護士 波多野 二三彦

一、内観法のもつ不思議な力

一週間そこそこの集中内観を実習しますと、内観者のみならず彼の周辺には大きな感動と激変が起こります。特に大きな悩みを抱えている人の場合には劇的効果を引き起こします。

水が水となるように、罪が功德に即変わる。

水多きに水多し。悪多ければ徳多し。

これは親鸞の言葉を私が現代調に直したものです。内観法はその基本原理の中に親鸞の語る言葉を容易に実践出来る不思議なメカニズムを持っています。

そのメカニズムの根本原理とは、内観法が、

①、自己防衛的、他罰的な固い心を溶かし、それを自己変革の優しさに変える、精巧で完璧な

システムを組み込み装備し、②、その外面を、内観者を心から尊重するという宗教的信条で覆っているという、このハードとソフト両面の仕組みの相乗効果によるものと考えられます。

本稿では、私が内観指導した一八才のN少年（殺人犯）の内観事例に依りつつ、右の内観法原理の中の「共感という精神運動の原理とその力」の概略をご説明することにします。

二、内観法における三本柱

私ども人間の記憶の底には、他人は勿論自分自身でさえかつて足を踏み入れたこともないような、地下の密室があります。

内観実践は、その密室に内観者を導くことから始まります。内観システム中の目玉は、「して貰ったこと、して返したこと、迷惑かけたこと」という「内観三本柱」と呼ばれる三項目の「必須的調査要件」です。内観者はこれを自分の密室へ向かうための必須的ガイドラインにしてこの密室に辿り着き、その密室の中で、埃を

かぶった古い記憶の断片を歴年順に拾い集める作業を開始するのです。

内観者は、各自の想起・調整プランを、この三本柱中心に自由に作り、自分の記憶の底にある、例えば自分の母の愛情・美点・長所（要するにいいところだけ）を思い出す作業に徹底専心集中します。その想起・調査には、例えば「母についての三要件」というテーマを二度、三度と繰り返し執念が要求されます。

その要求に素直に応えてくれたN君のある日の内観感想文。

内観していてふと思いました。それはどんなにやっても底がないのです。汚物を取り除いていくと、今度は人間として大切な物がどんどん出てくるようです。あっ、一つ気がついて。そしてよくよく見ると、それで終わりではなく、なんのなんの、探せば探すほど出てきます。次々湧いて出て来ては、深く胸に染み込む。その繰り返しなのです。今日は、「自分のやった内観にうそ偽りがなかったか。

その時どんな気持ちで内観したか」「内観中の自分の姿の内観」をしてみました。すると、波多野先生に見せるためのうその内観があったように思いました。内観は一度やりだしたら、終わりはなくてどこまでも続きますね。

（拙著『出会いと共感』二四一ページ）

### 三、曇りなき鏡を作る

カウンセリングでは、来談者の（今現在の悩み）に直接迫るゝことが本質的要件です。しかし内観法ではカウンセリングとは反対に（古い昔のエピソード探しに専念する）ことが主題です。ガリレオ・ガリレイは、手製の望遠鏡で天空に輝く星を観察しました。ところが意外なことに、彼が発見したのは、自分の立っている地球の運行法則（コペルニクスの地動説と同じ）でした。このガリレイのエピソードは、内観法のシステムが、逆説的であることに気づかせます。それは、①自分と対立する、②遠くの、③古い対象物の、曇りなき美点・長所を内観法を使っ

て反射投影して、へ動揺する自分の心」を観る仕掛けになっていくからです。

このような仕組みを、自己流に、漢文調で比喩的に言いますと、「他是即我、遠是即近、温故知新」です。これは「他人を見れば自分が観える。遠くを見れば近くが観える。古きを尋ね新らしい事を知る」という逆説的、投写法的、自己発見法なのです。

ただし対象物が曇っていたのでは自分が写し出せません。だから内観者は「必須調査の三要件」に依って相手の愛情・美点・長所を見ることに集中させられます。その三要件とは曇りない鏡そのものです。内観法の中心的技法はこの認識と実践に集約されます。

三本柱（三要件）はこのように、①地下の密室へ自己を導くガイドラインであり、②曇りなき鏡を作るガイドラインであります。

#### 四、共感的観方

人は三本柱というガイドラインを手引きにし

て地下の密室に次第に深く入ります。そしてそこで古い記憶を蘇らせ、対象物の愛・美点・長所を観ることによって、自己を写す曇りなき鏡を作りながら「調査対象者の立場に立って」自分自身を調査対象者に反射して写し観るのです。その観方が、内観法に固有の「共感的観方」に繋がっていきます。

少し表現を変えて申しますと、三本柱はその調査対象者の、ある日ある場所での、小さな具體的エピソードを内観者の記憶に呼び寄せる魔法的要素です。内観者は調査対象者の愛情・美点・長所のみを調べ、その中から、新しい創造的価値を汲み取り、自己観察の鏡とする、これが「共感的観方」です。相手方の愛情・美点・長所を観ることがすなわち共感という精神運動であるという心理学的真実は、内観法の実践のみによって認知出来るものだと思います。

#### 五、共感の湧出

内観者は三本柱をガイドラインとして内観を

始めますが、始めても、実働時間四〇時間が経過するまでは、猛烈に湧き上がる雑念に阻害され、自分の想念が調査対象物に注がれる状態になりません。

四〇時間といえは内観開始後三日目の正午ということです。正午の経過とともに突然雑念の障りは雲散霧消し、母の美点・長所のエピソードが芋蔓式に「ひとりで」意識の中に浮かび出てくるようになるでしょう。こうなると想起・共感を求める駆動の心は何時の間にか「自ずと観えてくる心」へと変化していくのです。

それはあたかも恋愛中に、恋人の愛情・美点・長所が泉の湧くように、恋人の側から突如吹き上げてくる、それによく似た情緒的心理状態です。こういう心理状態をN君は「湧いて出る」といっています。だからこれを「共感湧出」と表現することにします。

#### 六、共感の融合と浸透

共感湧出の心理状態になった内観者の場合に

は、共感の相互作用としての、共感の融合・創造効果がほぼ必然的に、内観者とその対象者双方同時に発生し、二人は共に変化発展します。

ロロ・メイはユングの言葉を引き、

カウンセラーと来談者を共に変化させる、共感の中にあるへ融合の過程は丁度二つの化学物質の接触のようなものである。もし何らかの反応があるとすれば双方共に変化する。と言っています。これは自己の側に発生した共感が、相対する人格にまで浸透・融合するという精神運動原理です（便宜上ユングの原理）。

内観者が例えば共感波動を、自分の調べている母に対して送りますと、ユングの原理によって、先ず内観者自身が変化します。そして即座に共感波動は母に浸透、融合し、母もまた共感的に変化します。この変化が共感の創造的效果を発生させます。

#### 七、内観で得た心の鍵と宝物

N少年は、ある日面接でこう言いました。

ああ恐ろしいことでした。僕は今まで崖のふちを、目隠しをして歩いてきたのと同じでした（『出会いと共感』二四六ページ）。

内観者の劇的な気づきです。しかしその劇的な気づきが、白日夢（白昼夢）のようなものでしたら、内観法の値打ちはありません。そうではないという、その間の消息を、N君が、ある日母親宛に書いた手紙の中に読み取り、ついで第九項をお読み下さい。

母さん、内観というのはね、私が思うには、宝の入った金庫ですよ。内観は心の鍵。宝のいっぱいつまっている自分の心の鍵。その鍵を開けるのは自分。自分自身しかその鍵を使える者はいないこともわかりました。今日のこの発見を一生大事にします（『出会いと共感』二五三ページ）。

自分の雇主ご夫妻を焼き殺すという恐ろしい罪を犯したN少年の心にあった精神的煩惱とは、枕辺に殺された人が立つ、そこから逃げ出した自分の心でした。

N少年は、父母、非行事実、雇主夫妻、雇主の子どもたちの内観を次々済ませました。これによって父母のみならず、雇主ご夫妻、その息子たちから受けた親切愛情の深さに気づき、自分の犯した数々の罪の恐ろしさを知ることができました。と同時に心の中に、「あらゆる人に感謝している自分」という宝物を発見。「その宝物の入った金庫の鍵を使えるのは自分一人だ」と気づくのです。

#### 八、内観指導者への共感伝播

内観者が調査対象者に共感し始めますと、その共感は、内観指導者にも必ず伝播します。

一九八八年九月三日、東京浅草公会堂で行われました瞑想の森内観研修所主催の「喜びの会」で、かつて柳田鶴声先生の助手であった福井幸司さんは次のように面接者としての体験を発表しました。

面接して始めて始めのうちは、腹が立つことの方が多いです。というのは、内観者の語

ることの二四分の二三迄が、ダメなところばかりです。そのうち、二四分の一の部分が不思議にもすぐく輝いて観えてくるのです。その部分を大きな共感をもってしっかり見つめますと、残りの二四分の二三が全て光輝いてきました。

その二四分の一の輝きは、私を変える力でもありました。

福井さんのこのお話は、共感の融合・浸透力が、ユングの原理を超えて、内観指導者にまでも及ぶことを示す共感原理の指摘です。

### 九、第三者への共感伝播

内観によってN少年が創造した共感は、自分の父母だけではなく殺された人のご遺族親族にまで伝播しました。被害者のご遺族親族たちは、N少年の綴った内観日誌を被害者の霊前に供え、Nの父母たちを被害者の墓前に導き、共に礼拝供養をしました。常識では考えられないことです。さらにN少年が、何年かの刑を受け終えて

帰郷するや、被害者の親族達はそれを待ちかねていたように、N少年の自宅まで出向き、「心のお供え」を頂いたそのお礼の挨拶をしました（『出会いと共感』二五二ページ）。

N少年は、火にも焼けず水にも碎けない「宝物」を内観によって自ら獲得し独占しただけではなかったのです。その「宝物」は、ご遺族親族の心に浸透・融合し、その人々の「生き甲斐」に変容し、輝き続けたのでした。

### あとがき

内観法で発生する共感、自己に強力な気付きを与えるとともに発生と同時に他の人に浸透・融合する精神運動です。そしてその浸透・融合した後の共感、このように凜乎とした客観的、恒久的な効果をもつものです。そして同時にまた、冒頭に掲げた親鸞の言葉に表現されるような驚天動地の効果を容易に予測させる性質の効果をもつものであることも、意義深いことです。

親しみやすい

## 内観ロールプレイング

由 佐 豊 子

緑豊かな昭和薬科大学の新しいキャンパスで、四月一日(土)・四月二日(日)に町田自己発見祭りが行われました。参加者十七名のこじんまりとした会合で、和気あいあいとした話し合いがもて、うれしく思いました。多数の先生方(石井光・喜多等・楠正三・楠宏太郎・本山陽一・若山浩史)の御参加で、興味深い中身の濃い会となりました。

♡やさしい内観へのプログラム

今回は内観ロールプレイングの紹介が中心でした。楠正三先生が考案されました。内観の難



しさが除去され親しみやすいものです。楠先生は内観の難しさを次のように整理されました。

- ・自分が体験したはずのエピソードを再生するのが困難である。
- ・再生できたエピソードに対して、注意を継続できない。

- ・エピソードの中に生じた感情に支配されがちである。(恨み、悲しみなど)

- ・内観したことを助言者に伝えにくい。
- ・集中内観の密室独居。暗いイメージ。
- ・日常内観したいが、毎日の仕事が優先する。

これらの難しさを除き内観に易しいステップを作られたと思います。会は次のプログラムで進められました。

一、内観ロールプレイングの解説

二、内観ロールプレイング

(1) 三木先生の『人生案内』

(2) モデルエピソード『妹に対する暴力』

(3) 自己エピソードで内観

(4) 『服薬指導例』で班別内観RP

楠先生の解説の後、実際に参加者全員で内観ロールプレイングを始めました。

### ♡内観ロールプレイング(1)

『人生相談』のプリントが全員に渡されます。

三十二才の主婦です。四才の娘が今春幼稚園に入りました。他のお母さんたちから「どうして一人なの？もう一人うまなきゃかわいそう」と口々に言われます。「そのうちね」とごまかしてもなかなか引き下がりません。「夫も一人っ子なの。一人もいいものぞそうよ」というと、「兄弟の良さはいない人にはわからない。ご主人はかわいそうね」といいかえされて面くらいました。私には持病があるので、妊娠しない方がいいのですが、いちいち病気のことを説明するのも同情を求めるようでいやです。人はなぜそこまで他人のことに口を出したがるのかと思います。自分のプライベートなことには触れないで、いや味なくさらりと矛先をかわせるいいセリフはないものではないでしょうか。

(広島県・E子)

まず、それを声に出して読む。そうすると黙読するより、作者の気持ちに近づける。これがロールプレイングの第一歩だと楠先生は言われる。そして次に、①『他のお母さんたち』からしていただいたこと、②してかえたこと、③迷惑をかけたことについて出席者が自由に発言する。そして、発言をし合っているうちに『この主婦』が、他のお母さんに親しみを感じず、そのため本当のこと(持病があり生みたくない)を言えないことから問題が生じていることに参加者は気づいていく。この教材には、三木先生の解答が出ており、確認できる良さもあります。ここでは、借り物のエピソードで、参加者全員が登場人物の『主婦』になりきり内観したわけです。即ち、これが内観ロールプレイングです。今しがた初めてあった人達の中でありながら、他人のエピソードなので、恥ずかしく思うことなく話せるよさがあり、悲しさ等の感情に支配されること無く客観的に内観できるよさもあります。さらに参加者のだれにも関係のない

エピソードなので傷つける心配もせずに発言できます。こうして気楽に自由に話しているうちに、私個人では思いつきもしない考え方に出会い、「なるほど、そうも考えられる」とものの見方、感じ方の幅が広がり、また「ああそうだったのだ。」と集中内観と同じところに辿り着けるのです。

## ♡内観ロールプレイング（2）

エピソード例：小学校低学年 学校から帰ると、すぐに私は母を探した。いない。私はおいていかれたと思って、「お母さん」と叫んだ。すると庭の方から「こっちよ」と言う母の声。そこには妹もいて、二人で遊んでいた。私は思わず、まだ一才の妹をぶった。罰として、倉庫に閉じ込められる羽目になった。とても恐かった。あのおんぼろ倉庫。ぐれてしまう一つの動機だったりして。

ヒラメキ

『学生が回想したエピソード』になると参加者も内観ロールプレイングの要領も分かり、伸び

伸びと自由に発言し、又、人の考え方に興味を持って聞き、活気のある楽しい雰囲気になりました。お母さんにしていただいたことでも次々に発言がありました。「『こっちよ。』と声をかけてくれた」「妹をつれて遠くに行かず姉の私のことを考え帰りを待っていてくれた」「帰るとすぐ私が母をさがすような暖かい母でいてくれた」「子供と遊べるお母さん」「体力を使って倉庫にいれて分らせる方法をとってくれた」「叱ることで他者を思いやれる人間にしてくれた」このような母の本当の姿が「お母さんに置いていかれたと思う一瞬の感情と、罰として倉庫に入れられた恨み」で長い間見えなかったのだと理解していく。内観をしようと構えずして内観になっていることに気づく。

しかし、雑談に陥らないためには、指導者なる中心者が必要である。この場合、楠先生が司会をしながら上手に導いてくださった。

### ♡内観ロールプレイング(3)

『自己エピソードによる内観』では、一人一人が個室に入り、自分の内観をする。私は両親が病気の兄ばかり大切にしているところだわっていた。その内観をした。なかなかできなかった。面接に来られた先生は、従来の面接とは違い、ロールプレーで兄の心境を見事に話された。

「病気で寝ていた兄さんは、お母さんと毎朝元気に牛乳を取りに行くあなたが羨ましかったですよ。お兄さんはどんなおいしい物を食べるより、元気に外へ出たかったですよ」

「そうだ。兄は、ずうっと元気な私が羨ましかったのでは」と目の覚める思いだった。

このように内観ロールプレイングは参加者との対話を楽しみながら、内観とはどんなものか理解でき、又、多くの人の見方を聞くことで内観を深めていける素晴らしい方法だと思います。和やかに参加者と共にできることから、内観への抵抗がなく親しみやすいものです。内観入門にはとくに良い方法だと思います。

楠先生は、学習のプログラムも易しいものから難しいものへステップを築き徐々に導入していく配慮をされていました。

夜の座談会はユニークな研究、仕事をされている六人の先生方が加わり話が弾みました。喜多先生の精神医からの話は興味の尽きないもので夜の更けるのも忘れるほどでした。又、日常内観、記録内観、パソコン内観なども紹介されました。石井先生の「○才から一才までの傷があっても、いざとなったらイメージでも埋められないだろうか。」という言葉に私は深く感動しました。心を病んでいる人、不幸な人生を歩んでいる人をなんとかして救いたいという優しさがひとと伝わってきたからです。内観指導を続けられている根は、この優しさだったのだと深く感じりました。

素晴らしい内観まつりを機会に町田の会がますます充実することを願って別れを告げました。

# 慚愧ざんきの念ねんです

札幌太田病院 上野 ミユキ

アルコール依存症で入院中のTさん（五九才）は集中内観が終わりに近づき、妻に対する自分を調べ話されました。そして『慚愧の念ですー』

（取り返しのつかないことをしたと強く悔やみ恥じること）と頭を深くさげ、チリ紙を手にされました。Tさんは一流会社（商店）に勤め転勤があったり、役職にもつき、外国まで商品の買い付けに出かけるなど精力的に働きました。つき合いでゴルフに出かけたり多忙でしたが、ゴルフの後に飲む酒の味は最高だったと当時を回想されたりもしました。

## 調べたテーマと順序

母・父・姉・長女（妻は抵抗があったため先にする）・妻・酒代の計算（計算基準は『やすら樹』27号24ページ参照）・自分の行動、わが

ままや酒で、自分や家族、社会にかけた迷惑、心配、害について

## 話された内容・気づいたこと

母とは結婚後も同居していたが、妻とあまりうまくいかず、姉宅で暮らすようになりました。そして毎月生活費を届けました。

父は家に殆どいず、あちこちの現場で技師として働いていました。帰るのは一年に一、二度でした。酒と人が好きで帰宅すると、近所の人などを大勢集め酒を飲んだりして、賑やかにしていました。自分が十六才の夏、医師から危篤と言われているのに、ビールを飲みたいと言いました。仕方なく飲ませてあげると、なんと八本も飲み、翌日帰らぬ人となりました。この父のことがあるので、母は息を引き取るまで私の酒のことを心配していました。

妻は三人の子育てをしながら、家庭を守っていました。子供が手を離れてから車の免許を取り、フルタイムで働くようになりました。自立

の準備をしていたのですね。

子供が成長すると広い住宅が必要になり、住宅を購入したり増築したりしました。やがて長女が大学に入ったのを機に、一人一部屋が実現しました。これが悪かったのです。それぞれ自分の部屋で好きなことをするようになりました。私も酒代を儉約するため、自分の部屋にテレビを置き、焼酎の瓶を並べ、夕食後はテレビを見ながら、チビリチビリの生活がきました。

同じ家に住みながら、家族との会話が殆どありませんでした。あの頃、妻や子供達は私に話したいことが山程あっただろうに、私は住宅ローンや学費の重さから逃げるため、酒を飲んでいました。実に味気ない酒でした。

五五才になった時、自ら退職願いを出して退職しました。再就職の場を探しましたが、適当な職が見つからず家にいました。元来酒が好きなので朝から焼酎の瓶を手にするようになりました。その時妻から『自立するので離婚したい』と言われました。私は失業中なので『幸せにす

るから』とは言えず、その上酒も入っていたので、プライドから『ジャ別れよう』となったのです。今妻との交流はないのですが、第三子と幸せに暮らしているそうです。

### 酒代を計算して

私の酒代の合計は三千五百万円程になりました。購入した住宅に増築した費用の総額とほぼ同じ額になりました。この住宅は離婚の時手放し、お金は妻に慰謝料として渡しました。酒は働く言動力とウサをはらすのに役立ったと思いますが、住宅は何であったのか、特に一人一部屋にしたのは一家離散につながったと思います。

### これからの決意

自分は再婚は考えていません。これが妻へのせめてものつぐないです。三人の子供達はこの病院に入院させてくれた上、面会にも来てくれます。この子供達に迷惑のかけない生活をする事です。

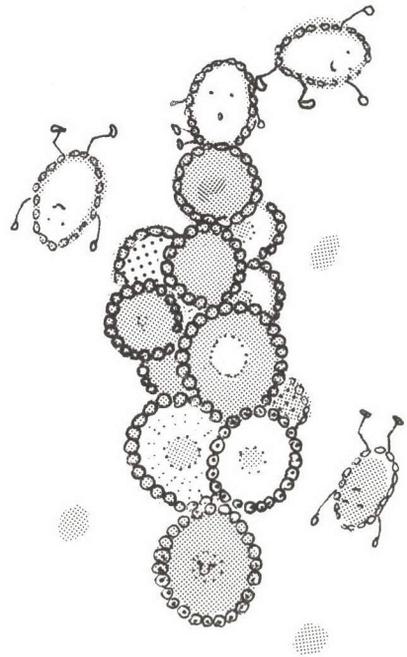
# 健康と内観法 (その二十八)

福井県立精神病院長

草野 亮

## 内観とアポプトーシス

自然界の生物は、受精卵からはじまって、ひとつの個体が出来上がる過程の中で、その形はいろいろに変わっていく。それは、あたかも自然界の彫刻家が彫刻を彫ってゆくようである。まず全体の大きっぱな形をつくり、それから、不要な部分を削り取っていく。彫刻なら、ノミや小刀で削り取っていくが、生物の彫刻では、削り取られる部分にあたる細胞は自ら死んでいくのである。体が出来上がる過程の中で、決まった時期に、ある決まった部分の細胞が死んで



いく。このような死を「プログラムされた細胞死」(programmed cell death)という。このようなことが、人間では母親の子宮の中で起っているのである。すなわち、胎児の発生の過程で、細胞の増殖と死はバランスをとって、器官が形成されていくのである。この細胞死の過程を、アポプトーシス(Apoptosis)という。ギリシャ語の「離れ落ちる」の意味である。このアポプトーシスの細胞の死に際はいずれである。病理学的に、「死」には二通りあり、

一つは病的な細胞の死（壊死）であり、もう一つは生体の機能調節に役割を果たす死がある。これがアポプトosisである。壊死では、細胞が溶解して内容物が流出したり、炎症を起こしたりするが、アポプトosisでは細胞が縮小し、食べられてしまい、周囲に迷惑をかけない。人間の子宮の中にはなかなか見ることができないが動物実験で見ることができると。自然界で、私どもが見ることのできるものに、おたまじゃくしのシッポが取れて蛙になる現象がある。シッポがポトリと落ちるのではなく、自然に融けてなくなつて蛙になるのである。

一つの個体が個体として存在するためには、その形成過程に「死」を必要とするのである。生と死の関係は、対立するものではなく、相互に相入れっこしているのである。日常生活の中でも、「誕生」がとどこおりなく行われるためには、その前段階にある「死」が不可欠である。

内観の現象も、私はこのアポプトosisでは

ないかと考える。百八十度の心的転回は、過去の精神生活のいろいろな不健康な部分が死んで、それに代わつて新しい精神世界が生まれるのである。

最近の研究では、ガンの治療にもこのアポプトosisが応用される可能性が出てきた。ガン細胞の死が、このアポプトosisの現象に関係していることがわかったのである。腫瘍壊死因子が細胞膜レセプターにつくことによつて、エンドヌクレアーゼという酵素の活性が上がつて、クロモゾームを切断するために、核の濃縮、断片化がみられ、大食細胞によつて貪食されることになるという。こうして、ガンが小さくなり、治癒していくのである。

このアポプトosisこそ、建設的な、きれいな死であり、しかも終わりを意味しない死である。私どもの死もこのような死でありたいと、内観をしながら思うのである。

# 一生の宝物

大阪大学 教授

三木善彦



## ★ 悪 口 平 気

歳をとるとあちこちに故障が出てきて、周囲の人の世話になります。その時に感謝の言葉が出ると、世話する人も報われた思いがするのですが、平気で悪口を言う人もいます。

読売新聞大阪本社版の「人生案内」欄に次のような投書がありました。

「八十四歳の義母が痴呆になり、『くだらない嫁をもらって困っているから出ていけ』『うちの嫁はわしの金をとってしまった』と変なことを平気で言います。

夫の姉たちは、『大切にしてあげてよ』と一方的に勝手なことばかり。二人の娘は『休みの日には、おばちゃんたちがみてくれたらいいの

に』、夫は『あんなに人の悪口を言う人を見るのが怖くなってきた』と言います。

老人ホームから、『短い間でも預かる』との返事をもたらったのですが、当日になると本人が『行かない』と拒否しました。もうだれも相談にのってくれません。

## ★ 痴呆についての理解を

それに対する私の回答は――。

「八方ふさがりのようですね。対策として考えられるのは――。

①あなたへの悪口は病気が言わせていることのように思います。痴呆についての本や講演によって理解を深めましょう。義母の気持ちがかかっていくと、悪口が減ったり、気にならなくなります。

②娘さんたちが言うように、夫から頼んでもらって義姉たちにも一週間ずつでも世話してもらいましょう。あなたの苦労もわかってもらえあなたも元気が出ます。

③義姉たちの協力が得られないなら、痴呆老

人を預かってくれる病院や老人ホームを探しましょう。散歩やドライブがてらに見学に行ったり、数時間でも体験入所させてもらえば、義母の拒否の気持ちも和らぐかも知れません。」

★ 協力してくれない実妹たち

肉親たちが協力して老母をみるなら、苦勞のしがいがあります。しかし、そうでない場合も多いようです。次のような投書がありました。

「六十八歳の主婦。十年くらい前から痴呆状態の母の介護をしています。弟たち夫婦はよく協力してくれますが、二人の妹たちは母が元気なときは一家で遊びに来ていましたが、今は何かと理由をつけて私たちを避けています。子供は平等に親を見る時代かと思いますが、私の考えは間違っているのでしょうか。」

★ 一生の宝物

それに対する私の回答は――。

「十年もの長い間のお世話、頭が下がります。ちょうど『いのちの電話』の講師に招かれ、人

生経験豊かな人々の意見を聴くチャンスに恵まれましたので、ご紹介しましょう。

①妹たちと話し合うこと。『老齢になって今までのように十分な世話ができないから、助けてほしい』と苦境を訴える。

②それでも、ちっとも協力してくれないなら、残念ながらあきらめること。『義母が五年間入院したが、実の娘が見舞いに来たのは数えるほど』という体験を語ってくれた人もいました。

③ある人は『私も痴呆の義母を見送った経験がありますが、身内の者を頼るよりも家族が心を合わせて協力しました。最後の時の、義母のあの笑顔と礼を言ってくれたことは、私の一生の宝物です』と述べていました。

あなたのような、心のやさしい仲間もたくさんいらっしゃいます。」

一著者からのPR

★『答えは自分の中に 人生案内の窓から』

(三木善彦著、ブレーン出版、一五〇〇円)

人生案内のエッセンスを集めた本が七月ごろ出ますので、

お読みくださると嬉しいです。

# 自己啓発

— (二十七) —

昭和薬科大学教授

楠 正三

## 内観ロールプレイング(2)

「誤解」というテーマで、十人もの男性から「好意を打ち明けられて困っている女性」の内観はいかがでしたか。今回の誌上回答者はわずかにお一人でしたが、幸いにも東京都町田市の内観サークルがNRPをしてくださいました。ここでは誌上回答者トマトさんと内観サークルのご意見を一緒にご紹介いたします。

最初に花子さんの「訴え」を、観客の立場で朗読します。つぎに花子さんの立場で朗読し、相手役である男性の立場、監督の立場でも考えながら朗読します。つぎに花子さんが男性から

「していただいたこと」を調べます。誌上回答者トマトさんは「自分を魅力ある女性として認めてくれた」といわれます。男性から無視されるより、注目していただける方が生きる喜びを感じられますね。

では花子さんが男性に「して返したこと」はなんでしょうか。それは「おう盛なサービスピス精神で男性に喜ばれたこと」です。花子さんにとっては、グループ全員が自分と同じボランティア仲間です。男女の区別なく誠心誠意サービスピスに努めました。同じボランティア仲間として一体感を覚えたり、見えない力で、お互いにつながっているのだという温かい感動にひたったことでしょう。

「迷惑をかけたこと」はどうでしょうか。花子さんは十人もの男性がすべて好色的な欲望から「好意を打ち明けた」と誤解しているのではないのでしょうか。「すべての男性は好色である故に男性が自分に好意を示すのは好色の表明である」とまあこんな具合です。

「まるでマリアさまみたい……」という言葉

は、ごくふつうの男性が女性に言うお世辞です。特にボランティア活動をしている花子さんですから、マリアさまのような性質があっても不思議ではありません。N君は花子さんを尊敬して賞賛しているのに、それをN君の好色と勘違いするのは非常に迷惑です。

たとえN君が好色的な欲望からマリアさまと言ったにしても、元はといえば、花子さんがN君に好意を持っていると誤解させ、N君を惑わしたことになります。では、花子さんはこれからどうしたらいいのでしょうか。

サークルから抜けるという意見もありましたが、ボランティアの基本に戻るといふ意見が目されました。花子さんはサービスピース精神が強いのですからボランティアに関心を向けますと、ここには生産的な人間関係が満ちあふれていきます。

男性は女性を好色の目で見ることもありますが、現実的に見る場合もあれば、N君のように呪術的な見方をする場合もあります。お世辞で女性を誉めることもあれば、感動して誉める場

合もあり、好色的に誉める場合もあります。どちらであるか判断できなければ、ユーモア宜しく「ありがとう」が言えれば最高です。

そしてできれば、ボランティア活動にご主人を誘ってはいかがでしょうか。毎回は無理でも年に一回くらいは参加して下されるかも知れません。

以下は次回のエピソードです。皆さんのNRPをお待ちします。

荷物運びのアルバイトに精出す大学生です。人は私の顔を見ると一瞬不快感に襲われるらしい。仲間も教授も電車の中の行きずりの人でさえ……だから私はそれを感じて、人に会うともうまともには見られなくなりました。他人は自分の気持ちを気づかれたことを知って、あわてて去っていきまます。こんなことでは、まともな会社勤めはできません。母は「お前のわがままで……」と言います。私がどんなに他人からさげすまれ、地獄のような思いでいるか、誰も知りません。私には何の希望もありません。私はどうしたらいいでしょうか。

設問：1. 母親に対する自分を内観する。2. 今、何ができるかを考える

送り先・㊟194 東京都町田市東玉川学園三丁目

昭和薬科大学

楠

正三

# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(29)

親の犠牲というといくらか語弊のある言い方かもしれませんが、湯の里分校の子どもたちの家庭を深く知れば知るほど、両親に受けた心の傷が、今のこの子のこの状態につながっていると思わざるを得ないことが多いのです。しかも困ったことに、子どもがそういう状態になって、親の反省が始まるのですが、私が悪いと言いながら、どこがどう悪くて、どのように改めたらいいか、具体的な道をつかめないことが多いのです。

F市で「心の相談教室」を聞いているH氏は、R子の両親に、「そのままのご両親であれば、今あなた方の期待の星である六年の弟もいずれ、中学三年のR子姉さんようになりますよ」だから内観をしてはどうかと勧められます。それは恐ろしい指摘でした。

集中内観をした結果、母親は、ささいなことで暴力をふるう夫から、その都度子どもを連れて車で逃げ、父親の悪口を言い、



別れ話の相談をするありきまで、自分の愛情のなさに気づき、それを子どもたちの心になじみ込ませた罪の深さをしみじみ味わわされました。H氏が「弟もいずれ姉のようになる」と言われた理由がよく分かりました。

そのH氏に内観学校湯の里の話聞き、R子を受験させます。合格はしたものの、つきあってきた高校生の就職先に家出し、合格者登校日には母親だけが出席しました。

教育相談のI先生の出番です。R子のことや弟のY介のこと夫婦のこと、内観体験のことなど涙ながらに訴え、R子を説得するあいだ、籍をおいてもらえないかという相談です。校長の諒解を得て、しばらく在籍にして待ちましたが、結局登校できませんでした。しかしその間、母親はI先生に逐一相談し、R子の立ち直りに賭けます。半年程で家に帰り、アルバイトをしたり辞めたり、外泊があったりシンナーに耽ったり、いろんなことがありました、そして……。

今年、定時制高校に通い始めました。湯の里分校の姿なき生徒の話でありました。

(筆者は高校教諭)



## 私の内観体験

二十八年間の今までの人生の途中で何度か本気で自らの生を断とうとしたことがありました。

これで本当に終わりにしてしまおうと思った時帰ってから死ぬつもりで内観に行きました。

自分の意志ではない何かもっと大きな力……目に見えない大きな力……によって生かされていることを、知りました。

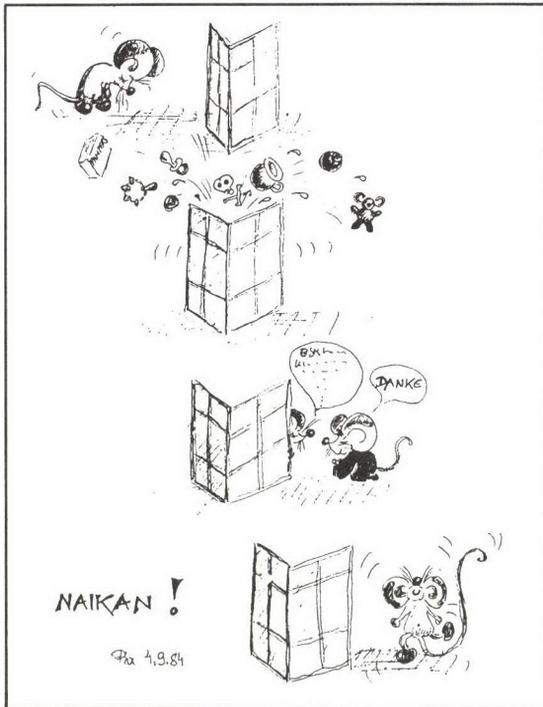
人間として悩み、苦しみ、涙を流しながらも、生きていること……そのすべてが、今の私には、よ……こびです。

悩みや苦しみがあるだけ、そのよ……こびも深く大きいように思います。

”人の愛”を求め、すがっていた私がいっつの間にか生きることにいとしさを人に伝えたくなくなっている。おこがましいかも知れないけれど……。

”人”に会う時に、笑顔でいたいと心から思えるのです。自分に与えられた生をこれからは目に見えない多くの方達のために、そして自分自身のために、そして、何よりも家族に感謝しながら、大切に生きていきたいと思っています。

(R・D 28才女性)



一九八四年、オーストリアのシャイプス・セミナーハウスで内観研修会が開かれました。ピアさんはお腹の赤ちゃんとともに、内観に参加しました。赤ちゃんのお父さんとの間のトランプルをかかえての参加でした。内観の結果はご本人が絵であらわしたとおりです。

## アウトドア内観

去る五月二十八日、潮風に誘われ、和歌山と淡路島の間、浮かぶ友ガ島へ「竹子会」の集いとして内観ハイキングに出かけました。

「竹子会」は、和歌山内観研修所で藤浪先生にお世話になった方々を中心に、内観を体験された人も、体験されていない人も気軽に集まって、内観とふれあい、話し合える場として発足しました。二カ月に一度の集まりで、今回初めてお日様の下での集まりでした。

加太港から船に乗り、海と緑に囲まれた友ガ島に渡ると、家族連れの人たちや若いカップルがいっぱいで、島中なごやかで幸せな雰囲気です。満ちていました。

そんな中で静かな海岸や木陰で約一時間内観をさせていただきました。波の音や心地よい風に吹かれながら座っていると、地球の息吹に吸



い込まれるような気持ちになりました。自然の中に身を委ねることによって「いのち」の働きが活発になり、また違った感性で内観に触れることができ、自分自身をみつめることができると思います。

昼食はバーベキューをいただきました。海辺のバーベキューとアウトドアの内観は格別な味わいでした。

「竹子会」の名付け親の西川さんが海岸にテントを設営してホットミルクを作ってくださいたり、浜辺で貝を採ったりと楽しい一日でした。これから、内観とふれあい、素晴らしい人たちと出会うことのできる「竹子会」と一緒に歩んでいけたらとてもうれしいと思っています。

(松野 威)