自分をさがす　旅にでよう

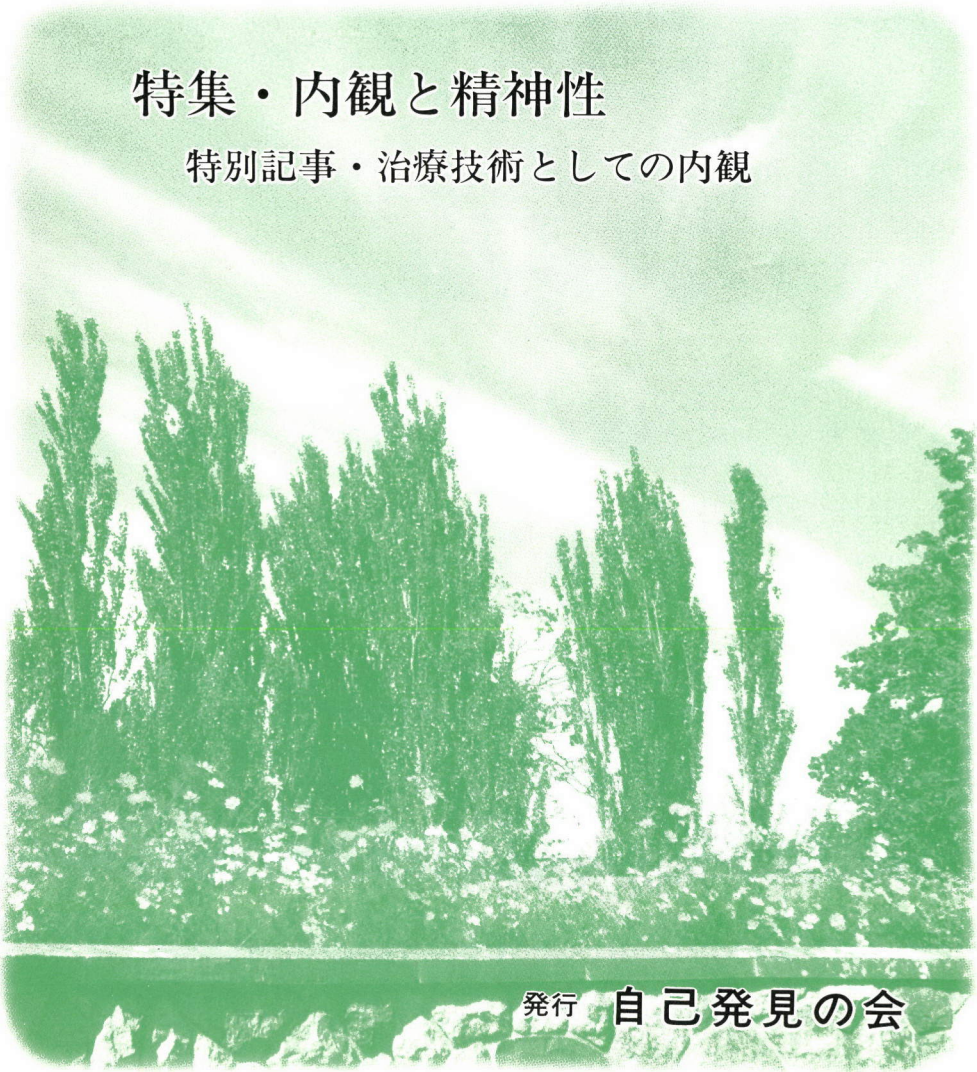
やすら樹

No. 34

1995 NOV

特集・内観と精神性

特別記事・治療技術としての内観



発行　自己発見の会

エンジニアには
気をつけなくてはならない。
それはミシンに始まって
原爆に終わる。

マルセル・パニヨル※

※マルセル・パニヨル　劇作家（1895～1975）

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。

◆特集―内観と精神性―

生命ある限り歩む

北陸内観研修所長　長島　正博

オウム騒動

昨今のオウム真理教にまつわる事件の報道を見聞するにつけ、とてもひと事とは思えない。私も生まれて来るのがもう二十年遅かったら、オウム教団に入っていたかも知れない。それにしても前途有望な若者がなんと大勢この化物教団に誘引されたことか。

生きる意味を問うのはオウムの若い信者に限らず青年期の深い精神性に根差している。これこそが人間の人間たる所以である。

この『やすら樹』の記事を見ても内観される方々の目的は実に様々である。内観がこのように、いろいろな目的の方々に応えることが出来るということは、各人の精神に深く響くものがあるからだろう。

臨死体験

近年、マスコミでは臨死体験や、チベットの『死者の書』が取り上げられるようになって大きな反響を呼んだ。私は臨死体験した人達の話を聞いて、これは内観だと思った。洋の東西を問わず、死に瀕した人達の体験では、偉大な光に包まれて走馬灯のように一生を振り返るという。その光というのは太陽とは比較にならない程の素晴らしい輝きだと表現している。その光の向こうには自分を呼ぶ人がいて「お前はまだ来てはダメだ」と言われて、気がつくと戻ってきていたとのこと。この世に帰って来た人達は「もう馬鹿なことはしたくない。あの光に『うん』と言えるような人生を送りたい」と言って、その後の人生観が非常に変わるようだ。

死者の書

チベットの『死者の書』はユングが座右の書

にしていたとのこと。そこには人は死んでからの四十九日の間に、次の行き先が決まると記されていて、それは生きていた間にやったことによって決まるそうだ。つまり自分で播いた種は自分で刈り取らねばならない。

古歌に「受け難き人の姿に浮かび来て、懲りずや誰もまた沈むべき」というのがあるが、吉本伊信先生は「人間は助かる為に生まれて来たのだ。だから内観するということは、人間に生まれて来た最終最大の目的である」と強調され、それを身をもってお示し下さった。

内観の契機

内観は先ず普通の人が近寄りたがらない社会の最底辺である刑務所や少年院で普及が始まり、徐々に社会の上層部へと広がって来た。内観をするきっかけは、刑務所へ入ったことであろうと、病気になったことであろうと、あるいは不登校や人間関係のトラブルであろうと何でもいい。ただそういう世渡りの為に内観を利用しても十分効果はあるが、それだけで終わるのではなく、更に内観の本来の目的に邁進していただきたい。

伊信先生は昔は内観して病気が治ったという人がいても、他の人に言わないように口止めしておられた。それは病気治しが目的の新興宗教と間違われるのを恐れられたからだ。伊信先生が目指しておられたのは身体や心の癒しだけではなく、魂の救済である。

内観の深さ

内観者からよく受ける質問に「どのようにしたら深い内観が出来るのか」というのがある。私も伊信先生の下で何回も内観させていただいたが、なかなか内観が深まらなくて、伊信先生に同様の質問をした。その時の伊信先生のお答えはいつも「無常をとりつめて内観しなさい」ということだった。つまり「死をみつめて内観しなさい」ということになる。

一口に死をみつめるといっても、これがなか

なか難しい。例えば日本人は桜花の好きな人が多くて、桜花の散るのを見て無常を感じるとよく言うが、言っている本人は、自分だけは永遠に生きるようなつもりでいる場合がほとんどである。

伊信先生は「内観の深さを測る物差は『今死んだら、どこへ行きますか』という問いに対して、内観者がどういう言葉で答えるかに用事がなくて、どのような姿や態度を取るか、ということを見れば良く分かる」とおっしゃっていた。

イモ虫とクジラ

私は初めて内観を体験した時に、伊信先生より内観テープの感想を聞かれて「前科十犯のやくざの親分のテープには感激しましたが、死刑囚のテープはちょっとピンと来ませんでした」とお答えした。その時、伊信先生は「イモ虫にはクジラの大きさは分かりませんからね」と笑われた。

後日、私は伊信先生に「死刑囚の戸田さんは内観の真髄を体得しておられたのでしょうか」とお尋ねしたら「まだまだ遙かに遠い」とのお答えであった。この時、私は内観は入り易いけれども、その奥義を究めようとすれば、私のようなものには想像もできない程、奥深いものだと感じさせられた。

発願

伊信先生は一九三七年二十一才でついに内観の真髄を体得され「この喜び、この感激を世界中の人に広めたい。世界中の人が助かってほしい」と発願された。この時の喜びは亡くなられるまで生涯を通じて炎々と燃え続けていた。どんなに素晴らしい悟りであっても、それが実生活において実証されなければ観念の遊戯に過ぎないが、伊信先生の場合はそれが日々体現されていた。私は一九七四年から一九八五年までの丸九年間、伊信先生ご夫婦の下で住み込みの弟子として、それを直に拝ませていただけたことは実に幸運であった。

国際化

一九八八年八月一日伊信先生が逝去された。七月にお見舞いに伺った時には、もうほとんど意識がなかったが、私は伊信先生の手を握りながら耳元で大きな声で「来年の日本内観学会の大会準備委員が熱心に準備をすすめていますので、お元気になって、ご夫妻でおこし下さい」と申し上げたら、パッと目を見開いて、必死になって手を握り返して下さった。それまでは、お孫さんがお見舞いに来られると、かすかに反応を示される程度だったそうだが、内観のことになると、こんなにも一生懸命になられるのかと、胸が熱くなった。

昨年ウィーンで国際内観学会が発足した。このことを伊信先生はあの世でどんなにか喜んでおられることだろう。

御同行

私は内観のお手伝いをさせていただくようになって二十年になる。伊信先生ご夫婦の猿真似程度のことしか出来ないが、それでも内観におこしになる多くの方々が喜んで喜んでお帰り下さるということは、これは取りも直さず内観そのものがすぐれている証拠である。

こんな簡潔な方法で、かくも人間の心を深く掘り起こすことが出来るとは驚異である。伊信先生ご夫婦が天才的な閃きと五十年余りに亘る実践の中から創造されたこの方法には今だに解明されない多くのものが内包されていると思われる。

私は何回内観してもなかなか深まらないので、思い余って伊信先生に「私は内観にあわないのでしょうか」とお尋ねしたことがある。すると先生は「だけど止めると、もっと悪くなるよ」と言われた。全くその通りである。私はこれ以上悪くならない為にも、内観においで下さる方々と共に、生命のある限りこの道を歩ませていただきたいと念願している。

◆特集―内観と精神性―

”浄土“への内観

島崎あい

私は今八七歳でございますが、瞑想の森で集中内観をさせていただきましたのは、今から一五年位前でした。

私は小さい頃から母の裾を引っ張っては、母がお寺参りをするのについて歩きました。そして、なんとなく母が、もったいないとか、有難いとか、自分の愚かさとかいうんですが、自分が本当の仏の教えを聞いても、とてもじゃない、そういうふうなきれいな心にはなれないし、人間ってほんとに浅はかなものだということを言っているのを、始終聞いてきました。

■一人お念仏が自然に出る

お産をして、子供の産声が聞こえた時（あぁ有難いなぁ）と思うと思わず知らずお念仏を、なんまんだぶ、なんまんだぶと言っておりました。そうしましたら「まぁ、このおかみさんは本当に縁起でもない。子供が生まれたっていうのに念仏を言って。止めなさい」と産婆さんに叱られました。（そう言われても、これはもう人間の思いでは出来ないことだから、本当に大きな仏さんのおかげだなぁ。ほんとに手を合わすよりしようもないなぁ）というふうにお念仏が出ます。そしてお産が終わりますと、後腹というのがシクシクと痛い。それを通り越します

と、その痛みがずーっとお乳の方へ響いて、お母さんになった方は覚えがございますが、お乳が張ってくる。すると子供がそれを吸ってくれる。（これもなんと不思議なことだろうなぁ。どうしてお礼を言ったらいいか。どうしてこんな仕組みが出来てるんだろうなぁ。これは、仏さんか、神さんか、その方がしてくださる業だなぁ）ということを思ってお念仏がひとりでに出るんです。私は八人も生みましたが、その度にひとりでに突き上げてくるんです。

母が言っていた、嬉しい時、有難いなぁと思った時に、一人お念仏が口から出るというのは、これだったんだなぁと思いました。

■六人目の子供を亡くして

ところが私、六人目の子供を亡くしたんでございます。ちょうど百日位で、可愛い盛りでした。もう気違いになるくらいで、もう一緒に死んだ方がいい、ここへ爆弾墜ちて一蓮托生で、何でここへ爆弾落としてくれないんだろう、と思いました。その頃は一人息子を戦争で亡くした方もいたのに特に深く考えることもなく、又、前の年に島崎の父親を亡くした時は親不孝なことにケロッとしていたのに、その切なさといったらどうしようもありません。

近くに浄土真宗のお寺がありましたので、そこのご住職さんに「どうしたらいいでしょう。何かこの気持ちの治まるお話を聞かして下さい。又ご本でもあったら貸して下さい」と夜になるとそこへまいりました。そして、ご住職さんに「悟りを開いたお方は、子供を亡くしたって、こんなに苦しまないんじゃないでしょうか。どうしたら悟りって開けるんでしょう」と申しましたら、「そんなに悟りなんて開けるものじゃない。これがこの世なんだよ。悲しいことが出来てくるのがこの世なんだよ」っておっしゃってくださった位で、さっぱり気持ちの治まるものはいただけませんでした。

（なんて哀れなんだろうなぁ。自分のことと
なるとこれほど気違いみたいになってしまう。
私のこの慌て方はどうだろう）と思うと、それ
が悲しくて、情けなくて、そして又、（一生の
うちにはもっともっと苦しいことに遭わんなら
んが、そうなったら私のようなものはとても生
きてはいられない。気違いになって自殺でもす
るかも知れない。こんな私だったのかなぁ）と
いう気がして、その方がやりきれませんでした。
　ですから、これは何か摑まなくちゃ、何かこ
ういう時に頼りになるものをもらっておかなか
ったら大変だという思いで、ご本山から借りた
いろんな本を一生懸命夜も寝ないで読んだり、
又、どういう言葉をかけていただいたらこの気
持ちが納得するのかなぁと思ってお話を聞いた
りしたんですが、なかなか納得することが出来
ませんでした。

■内観へのご縁

　主人が亡くなった後も次々に問題が起こり、
本当に困り果てて、夜も眠れないし、身体の調
子もおかしくなるし、こんなことしてては駄目
だと思って悩みに悩みました。
　やっぱり私も幾らか仏法の話を聞いていまし
たから、「人を恨むんじゃない、私がいたらな
かったからこんなことが出来たんだ」と、自分
を責めることばっかりで悩んだんです。そうし
ましたら、ある方が「内観という行をするとこ
ろがあって、そこへ行ったら気持ちも落ち着く
かも知れないし、こういう時にはいろいろと救
いになるだろうから。紹介してあげるから」と
言って下さいました。
　そして八年間、毎年集中内観をして、その間
そこへ伺ってはいろいろと教えていただいたり
して、なんとか歓びの生活、感謝の生活、又仏
さんの教えにかなうような人間になりたい、仏
さんの光に照らされて生きたいという願いで暮

らしてまいりました。そこでさせていただいた内観は、瞑想の森と同じ様でしたけれども、私があまりにも愚かというか、いくら内観しても、自分の醜さ、いたらなさ、自分中心できたというその思いが募るばっかりでございました。

托鉢とか路頭とか苦行もしました。宿が無くてお寺の縁側で寝たりして、そういうことも真似させてもらったけど、全然そんなことはなんにもなりませんでした。ただ、足がぶるぶる震えて動けなくなった時に、木の株に腰をかけて（こうやって宿無しで、いただくものが無かったら、お食事もできないでお恵みが無かったら、お腹空かしてでもこうしている、この姿が私のような者には一番ふさわしい姿なんだ）と思いまして、（あぁ、これが安らぎというのかな。私にふさわしい、私らしい、私のような者はここに安住するというか、ここにほっとするところがあるのだろうなぁ）と思いました。お腹は減って、身体はへとへとだし、足はぶるぶる震えましたけど、その時になんともいえない満足感というのか、（あぁこれでいいんだ）という思いがしたことだけは忘れられません。それでもそこから抜けでて、大きな仏の命に生かされているということを感じることはできなくて、いつまでも地獄の池に這い回って、まるでミズスマシのように堂々巡りばっかりしていました。（このままこうやって、歓びの世界には行けなくて、苦しい苦しい。仏の教えは聞かせてもらってもそんなことは出来ないし、どうして私はこうなんだろう）（何時迄こうやっているんだろう。誰が助けて下さるんだろう。この淵から私を引き上げて下さる方は、そういう先生はどこかに居ないのかなぁ）とも思いました。そして、今度こそ内観したら先生も私のこの苦しみを聞いて「これはおまえ、こういうとこが間違ってるんだ。この考え方がこうだ」と教えて下さるかもしれないなぁと、今思えば全く見当違いのような感じで、相変わらず内観を重ねてお

りました。そうしておりますうちに救われる時期がきたということでしょうか、「お住まいのある栃木県内に、瞑想の森内観研修所の道場を柳田先生という方がお開きになったというから、こんな遠くまで来なくていいですよ」というお電話をいただいたのです。

■お母さんを救う

こうして瞑想の森で内観させていただくことになったわけですが、内観の途中で、やはり繰り返す苦しみに、私は先生に必死に尋ねました。「明るいところへ出たい出たいと願って内観を繰り返してまいりましたが、自分の暗い面を見ていくばかりで、どんどん暗い方へ落込み、ただその中で這いずり回っているだけで、苦しくてなりません。どうしたら救われるのでしょうか」柳田先生は、「あなたは一生懸命救われたいと修行してきた。でもそれは自分が救われたいという欲望でご修行してきたのではありませんか。一つここで視点を変えてみてはどうでしょう。まずあなたが救われたい救われたいという前に、あなたのお母さんはどうだろうかということを考えてみましょう。私は救われないと髪を振り乱してのたうちまわっているあなたの姿を見て、あなたのお母さんは果してあの世で仏になっているのかということです。ですからとにかく、あの世に逝ったお母さんを救ってあげようじゃありませんか。その為にはお母さんに対して、『お母さんに自分がこんな悪いことをしました、お母さんごめんなさい、申し訳ありませんでした。そしてお母さん有難う』とお母さんを救うことによって、お母さんが成仏する。連綿として続いてきた命の継承だから、お母さんが成仏しない前に自分だけが成仏しようといったって、それは無理なんです。仏法でも『己よりまず人を先に渡す』という菩薩行というのがありますよね。ですからそういう気持ちで内観してみていただけませんか」とおっしゃ

いました。

（あぁそうか、本当にそうだ）と思いました。私はそんなことは今まで全く考えたことがありませんでした。私にとって本当に素晴らしいお導きでした。お導きが大変嬉しく、その気になって母に対する内観をしなおしました。生んでいだいた時から私が五六才で母が八一才で亡くなりました時まで、母に対して自分はどうであったか、していただいたこと、してお返ししたこと、ご迷惑をかけたことを、年代を区切って、徹底して、一心に集中して内観させていただきました。

■花園の中へ

そして三日三晩内観したその次の朝、吹っ切れたというかなんというか、（そうだ、何を思っていたんだろう。光輝くお浄土のようなところに、今、私は居るんじゃないの。今居るのに、何を思ってたんだろうな）と思いました。

此岸から彼岸を見るといいますけども、鳥はさえずり、お花が咲いて、お城があって、そのお城に花園があって、お花のいい匂いがして、ふぁーっとなんともしれない良い気持ちでそこへ私は出て行けたんです。

外を見ますと、赤松があって、そこへ陽がサンサンと照ってて、その景色が、昨日まで見ていた景色と全然違うんです。そしてそこらの小さな木に新芽が見えるんですけど、その新芽が黄色ともピンクともいえない色で（あぁ、これがお浄土なんだなぁ。私もこの通り、幸せの中の同じ命を貰って、この命に今会わせてもらってるんだ。本当に不思議だなぁ。今日のこの気持ちは今まで感じたことないものだなぁ）そう思ったら気持ちが軽ーくなって、なんともいえない何か固いものがあったのが、力んでいたものが、身体の骨ががたがたっと崩れる音がしたみたいに軽ーくなって（あぁ、こんな思いをしたことないが、こういうとこへ出たかったんだ。

それが今叶えられたんだ）と思って、嬉しくてたまりませんでした。そしてそれはものすごく深いものでした。その前は親を批判したりいろいろなことをしてましたけど、ごそーっと不思議なようにそういう思いがなくなって、心の中にあったかい血が流れる様な気持ちがしました。「嬉しくてこんなに有頂天になってますけど、自分に自分が酔わされてなにかおかしくなってるみたいで、これ覚める時がきたら元の木阿弥なるんではないでしょうか」そんな心配が出るほど、言葉には出来ませんけど、別世界へ来たような感じでした。

私が、九回目の内観、九年目で得た、歓びの瞬間でした。

■不退転の歓びの世界

彼岸に渡りたいと願いに願っていましたが、私は自力で渡ろうとしていたのでした。しかしこの時、柳田先生が如来様になって、あちらからの回向の救世の舟に乗せてくださったのです。この仏の命溢れるお浄土に生まれ変わらせていただきましたのは、決して私の力ではありませんでした。頑固な自分に苦しみ続けてまいりましたのも、今思えば〝我〟であったのでしょう。でもそれもお与えだったのかも知れません。今このような思いをさせていただけるのも、あの苦しみがあったからこそ、何も無駄はない、みんないただきものだったんだなぁと、全てのことに感謝しております。

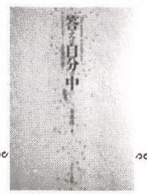
「ひとたびあるべし、それは必ず不退転のもの」といわれておりますが、その時から一五年近くたった今でも、不思議なように、元の暗さの中には一回も入っていくこともなく、私はそのまま歓びの世界にいさせてもらっています。こんなに幸せでこんなに恵まれて、もったいないなぁ、かたじけないなぁと思うより他ない毎日を送らせていただいております。本当に有難うございます。

読書案内

三木　善彦・著

『答えは自分の中に』

―人生案内の窓から―



ブレーン出版刊

定価1500円

新聞に連載した「人生案内」に筆を加えたもので、題して『答えは自分の中に』。この書名の真意は、本文を読んだあとで納得させられる。ウィットにみち、「コント・人間学」とも言うべき英知の本である。

内容は七章に分かれ、「仲よく暮したいのに」「気軽に話せたら」「どの道を行けば」「楽しく働けたら」「愛したいのに」「苦楽を共にしたいのに」「障害がなかったら」が章名で、ジャンルを考えると、恐らく順に、家庭・友人・進路・職場・男女・夫婦・障害となるだろう。

子育ての悩みから、非行・借金・不倫に至る多種多様の相談が収められているが、次のようなユニークなものもあって楽しい。

〈問い〉猫好きの義母に閉口（要旨）

猫好きの義母と同居している猫嫌いの五十二歳の主婦。二人とも夫を亡くし、二人の息子と四人暮らしだが、義母は子猫まですべて飼うので家中は猫だらけ……。

その〈答え〉

義母は、夫と息子を亡くした寂しさを猫で埋め合わせているのでしょう。それは、一匹の猫では間に合わないくらいの寂しさなのです。ですから、ときにはあなたや息子たちが義母に猫のように甘えてはいかが…。また、「**大きな鼻を治したい**」という相談では、読者も相談者の身になって悩みながら、一方で解決策が本当にあるのかと、どきどきしながら読んだりする。

そして気づいたのは、「この本は三回読むべきだ」ということである。

最初は素直に文章を楽しみながら、次は自分が回答者だったらどう答えるかを考えながら、三回目は著者（三木氏）がどのように苦心をして答えを書いたかを想像しながら、計三回読む。

そこで巻末、「あとがき『孫悟空が困ったとき』」の中で、「……私だって、この人生案内の回答に悩まされたときは、妻や友人に相談しているのです」という一文に行き当たった。

更に、「孫悟空は（化け物を）自分ひとりで退治できないときは、いつも観音さまに助けを求めます」「観音さまは『誰だって人から頼まれて悪い気はしないのだよ』。……困ったときは、お互いさま、遠慮なく相談しましょう」とある。

この結びの文を読み、ほっとやすらいだ。つまり、すべての人が観音さまだから「答えは自分の中に」生まれると、読みとらせてもらったからである。

（市川冨雄）

◆特別記事◆

治療技術としての内観

家族内観（父母内観）について
―精神科医の立場から―

丘の上病院副院長　喜多　等

私は、長年にわたり、患者本人ではなく、主に患者の御両親に、内観研修所で集中内観を体験してもらうことを行ってきました。長期入院、つまり帰る場所がないための社会的入院の患者さんはいないという前提で、入院患者さんを、仮に今ここで二つのグループに分けて考えてみたいと思います。

第一のグループは、住居を含めすでに親からの経済的な自立を果たし、数年、およそ五年～十年以上を経た後、発病したグループ、女性であればすでに結婚していて、子育ての途上にあります。この人たちは、各種神経症、鬱病、躁病、分裂病と診断は様々なのですが、多分、半年もあれば再適応は可能であろうという多少の安心感があります。例外はいくらでもありますので少々乱暴な分類かもしれません。しかし、体験上は実際に社会への再適応ができている人が多いように思います。むろん、薬物、環境調節、本人、時に家族へのカウンセリング、それと一定の時間は必要です。外来通院も必要です。しかし、親からの経済的自立は保たれます。

第二のグループは、経済的に親への依存状況にあり、社会化される以前の人達です。親から分離独立した、経済的に自立した生活の体験がないか、あっても短期で挫折した人達です。比較的若い人たちです。長期にわたる社会からの逃避的不適応症状を示す人達です。診断上は、不登校、摂食障害、神経症、躁鬱病、人格障害、分裂病とやはり様々ですが、社会への適応と経

済的自立に至る遠い道を思うと、かなり辛いものを感じます。そしておそらくは、社会適応可能な前者の人達は、それぞれの診断の中で軽症であり、後者の人達は重症である、それゆえに社会適応できないという見方も、ある程度はできるかもしれません。しかし、それ以上に患者さんのおかれている経済的状況が、社会適応に影響しているのではないかと考えています。

私が患者さんの御両親に内観を受ける事をお願いしているのは、主にこの後者の人達の場合です。結果的に患者さん自身が内観する事はありますが、基本的には、家族内観（父母内観）が大切であると考えています。内観指導は私自身はしておりませんので、すべて、内観研修所への紹介によって行っております。

親が内観すると患者が良くなる、家族あるいは社会への適応性は高くなる、という事はすでに多くの発表や症例があろうと思いますので、ここでは、なぜそうなのかという事について、私が考える二つの事を述べてみたいと思います。

第一には、経済的な理由。第二には性、SEXの面での理由です。

まず、第一の経済的理由からお話しします。ここで一つの症例をお話ししたいと思います。これは内観とは関係ない例です。患者Aさんは、初診時、高校一年生の男性の方でした。診断は分裂病で、明確な幻覚妄想状態でした。それは、長く続きます。高校卒業後、父親と喧嘩し、結果的に家族から完全に捨てられました。家族から、一人で生きるかできないなら死になさいと言われました。家族は、家を出て行くよう言いました。それから五年以上がたち、今でも少なくなったとはいえ繰り返し妄想的です。しかし、立派に働いて社会適応して生きています。不規則ながらも服薬は続けていますから、薬物によって適応できているとも考えられます。しかし、この方の本来の性格傾向、つまり、これはYG性格検査によるものですが、「不安定、不適応、

消極型の典型でE型である。非活動的で、対人接触をさけ、閉じこもる傾向が強いと思われる。衝動的で家庭内での暴力の可能性もある」。そして、幻覚妄想状態が続いている。普通に考えれば、幻覚妄想の自閉するタイプです。このAさんについて、私は繰り返し考えます。もし親が、経済的にこの人を養っていたならどうなっていたかと。現在の社会適応はあっただろうか。無理ではなかったかと考えてしまうのです。

こうした社会適応以前の若者達の治療目標は、まさに、社会適応にあると考えます。受診時、患者は症状は述べますが、訴えの内容は、不安や、過去の出来事や身体への特定のこだわりや、親への不満が多いと思います。たいていは、自分の不幸を家族環境のせいにします。一方、家族面接での親の訴えは、つきつめると、子供を社会適応させてほしいという事にあると思います。そして、治療者の側も、患者の症状さえ取れれば、本人は家で自閉していても良いというわけにはいきません。社会適応していないという将来への不安がなくならない限り、治療の終結は見えてきません。結局、治療者は本人の社会適応を目指す事になります。

さてここで、内観の一側面について考えてみたいと思います。

生まれた時お乳を与えてくれたのは誰ですか？
朝食べても昼食べなんだら腹へる。その都度、
一日三回食事を与えてくれたのは誰ですか？
オムツを替えてくれたのは誰ですか？
その人に何をして返しましたか？

私達は、内観のこの基本的な内容を知っています。むろん、赤ん坊が一人で生きられるわけがありません。しかし、内観の中では、親が子供を育てるのは親の義務ではないのです。それは、子供である私達が、親にしてもらった事なのです。たとえ、コインロッカーに捨てられたとしても、捨てられるその瞬間までは、親に育ててもらっているのです。とても有り難い事な

のです。そして内観した者には、このこと、つまり、親が子供を育てるのは自明のことではないということが、わかるように思うのです。決して他人は食べさせてはくれないのです。この厳しさが内観の基本的人間観なのだと思います。

さて、先程のA君の例ですが、彼は、親が食べさせてはくれないという現実そのものの中で苦労して自分の力で生きてきました。親への経済的依存は自明ではない事を、いやおうなく知らされてきていると思います。A君の症状が、初診時よりはるかに軽症化している事は、分裂病の二重見当識（妄想世界と現実世界が同時に存在すること）とは何なのかという事を、ある程度説明してくれていると思います。つまり、分裂病の現実検討能力の低下は、環境の影響を受けている可能性があるという事です。

次に、性の問題について述べたいと思います。その子の本来の性格傾向と症状の間には、ある程度の相関性が成立しています。例えば、攻撃性と強迫症状ですとか、対立を避けようとする性格傾向と抑うつ状態などです。しかし、両親のかかえている問題のあり方と、子供の性格傾向との関係は、ほとんど不明確です。同じ家族内にあっても、兄弟で性格はまちまちです。つまり、子供の中の偏った性格傾向は、その子の精神内界での独自の発展の結果であるわけです。そして、この幼少時よりの性格傾向のあり方が、発病、つまり、症状化、あるいは社会不適応の原因ではないかと考えます。そして、発病は十四歳、中二以降がほとんどです。生物学的に生殖能力がついた後に問題が生じます。本人の性的欲動の高まりよりも、競争関係に入らざるをえない事の方が重大かもしれません。不登校、摂食障害、対人恐怖、分裂病など、いずれも超自我の強い人達に生じてきます。社会から逃避するということは、性をめぐる競争関係から逃避したともとれます。発病のきっかけは、内的世界での失恋であったり、自慰行為への罪悪感

であったり、性的身体的劣等感であったりします。つまり、病気の原因は、幼少期からの性格傾向の中にあり、発病のきっかけは、精神内界における性的 trouble にあると考えます。性格の歪みが大きければ小さな trouble で発病します。性格の歪みが小さければ小さな trouble は乗り越えます。例えば、異性の親から強い愛着や支配、干渉を受けても、その子の健康度が高ければ発病はしません。親が内観して子供の欲動への共感性を高めることができれば、子供は勇気づけられ、再び競争の中へ出て行くチャンスが生じます。

私が患者本人でなく、患者の両親に内観を受ける事を推めるのは、主に、以上二つの理由を考える事によります。つまり、第一に経済的理由。もし親自身が、自分の親を恨んでいたりすると、それは、親が子供を育てるのは自明の事でないという事を、理解できていない依存が親自身にあるという事であり、それは、子供の親への経済的依存、つまり、社会逃避を許す結果となるかもしれないという事。

第二に、性的理由。内観で親が得るだろう子供の欲動への共感能力の高さや、明るく安定した父母の姿は、子供に競争に参加する勇気を与えるという事。この二つの理由で、両親に内観してもらう事は良い事であると考えています。

それでは、私が、どのように御両親に内観を受ける事をお願いするかという事を、少し具体的にお話しさせていただきます。

思春期以降まもなく挫折した人達の場合、安定した入院に至るまでの経過が大変だったりします。入院生活は、それ自体が対人関係のある社会生活ですので、社会逃避的な性格傾向をもつ患者さんが、入院生活を継続する事は、入院に至る動機ですとか、一定の条件がそろわないとできません。初診時は、親のみが相談に来ることがしばしばですし、入院に至るまで一年以上かかることもあります。一応入院できたとし

ますと、繰り返し御両親に来院していただいて、家族面接を行います。これは、父母のみとの面接で患者は同席しません。できるだけ、御両親に二人そろって来てもらえるよう、前もって依頼しておきます。一回、一〜二時間程の家族面接を三〜四回重ねることで、詳細な病歴の聴取ができます。その子の全生活史、特に幼少期の生活史や性格傾向、結婚からその子の出産に至るまでの夫婦の関係はどうであったか、また、祖父母の同居はあったか、祖父母とはどんな関係だったのか、二〜三歳頃はどんな子供だったか、第一次反抗期はあったか、父母はどのように接していたか、小学生時代、中学生時代はどうであったか、友人はいたか、転居や転校はあったか、第二次反抗期はどうであったか。さらに、家族歴の中で、祖父母四人を含む家族全員の生活歴や性格傾向を聞きます。特に、両親それぞれの生い立ちの在り方が大変重要です。どんな家庭環境に生まれ、どこで、どんな思いをして成人に至ったのか、どういう祖父母に育てられたのか、そして祖父母の生い立ちはどうであったのか、というふうに前世代へ逆のぼって聞くようにします。これらの情報は、患者さんだけでは、どれだけ面接しても絶対手に入れる事はできません。

家族面接の中で、特に重視すべき事がいくつかあるように思います。第一には、患者の父母か祖父母の誰かが、子供時代に愛情剝奪を受けていないか。つまり、親の死や、離婚や別離に出会っていないか、もし、そういう出来事があれば、その後、その人はどのように生きてきたか。その人の悲しみや辛さはどんな感情の姿、対人関係の作り方として残っているのか。あるいはまた、極端に性格的に偏った人がいなかったかどうか。例えば、極めて支配的で短気な祖父母がいなかったか、その人との関係で、父母のどちらかがひどく苦労して育っていないか。たいていは、患者より親の方がよほど困難な生

活史をもっている事が多いように思います。

父母が不仲であったりすると、子育てについて責任のなすり合いみたいな場面が生じます。私は、その時は、夫婦は異なる環境に育っている事を説明します。夫婦の生い立ちが異なれば異なるほど、共感的に理解し合う事は難しくなる。それは、どちらかの責任ではなく、たまたまその人と結婚した運命なのだと話します。祖父母を含めて誰の責任でもない事を話します。父母の性格や、夫婦仲や、子供への接し方に何か問題があれば、その原因を、たいていその前世代、祖父母の世代の出来事の中に見つけてゆくようにします。戦争や、病気や、家系の没落など、現実的不幸に出会う事がしばしばあります。一方で、子供への接し方についても話します。私自身の病気への考え方を話します。こうして、家族の抱える困難さや、祖父母を含む家族史の全体像が把握できたら、御両親に集中内観を体験する事を提案し、内観研修所のパンフレットを渡します。集中内観は一週間の泊まり込みである事、やってみればそれほど大変ではない事、電話して申し込んでほしい事、受けるのは夫婦どちらが先でもよい事、親が内観して子供が良くなった例は数多くあるという事、夫婦仲は良くなり、子供への接し方がうまくなると思われる事などを伝えます。実際私は、御両親に内観を紹介して、後で御両親に恨まれたというような体験は全くありません。ほとんどの親は、内観から帰ると電話をしてくれて、大変貴重な体験をさせてもらったと、うれしそうに知らせてくれます。

父母内観が可能となる例でも、まず、母親が内観し、次に父親が内観するというのが平均的です。社会で働いている男性が、一週間連続して休むのは実際はなかなか困難です。この内観の話を患者が親から聞いて、自分が行くと言い出しても、私はやはり、父母が先で、患者は後と考えます。こうして、父母内観で、患者の症

状や社会適応にある改善が得られたとしても、さらに引き続き、入院又は外来でのフォローはほとんどの場合必要です。外来でも、父母に対しては患者への接し方を繰り返し述べ、場合によっては、犬を飼ったりする事を提案します。犬は感情表出が豊かで、柔順な友人となってくれる可能性があります。患者の孤独感は癒されます。

患者の御両親を内観研修所に紹介し続けた、数十年の歴史を振り返ってみると、父母内観をしても経過が思わしくなかった例がたくさんあります。父母の変化を得る事は、それ自体、並たいていの事ではありません。しかし、父母内観が明らかに、その後の経過に役に立っていると思われる体験を何例も思い浮かべる事ができます。親に内観してもらうのは、患者の精神内界で、小さい頃から続いている情緒的反応に良い影響を与えられるように、現実の親に上手に振る舞ってもらえるようになることが目的です。対象関係論的に言うなら、内的対象を安定化するのに現実の対象の接し方は大切であるということです。従って、内観するのは、患者の依存対象であれば、配偶者であっても、治療者であっても良い影響を与えられると考えています。父母どちらかの内観体験の後、患者自ら内観を受けてみたいという申し出があれば、患者を内観研修所へ紹介します。また、私から患者に推める事もあります。しかし、強い強迫症状のある人、躁鬱病の病相期にある人、分裂病の人は紹介しません。また、すでに経済的自立を果たし、固有の家族形成を成し、中年期に至っている患者さんでは、本人と配偶者での内観を推めています。特に、アルコール依存症の患者さんでは、夫婦で内観する事を提案しています。

（この文章は、第十八回日本内観学会大会発表論文集に掲載したものを一部加筆修正したものです。）

◆シリーズ〔人生案内の窓から〕11

発想の転換

大阪大学教授
三木善彦

★「住み慣れた土地へ戻りたい」主婦

結婚には大きな環境の変化を伴います。読売新聞大阪本社出版の「人生案内」欄に若い主婦から次のような投書がありました。

「夫婦仲は良好です。夫の実家の近くに引っ越ししてきましたが、新しい土地になじめず何かと夫の親戚に顔を会わす機会があり、人づきあいの苦手な私は窮屈です。住み慣れた土地へ戻りたいと夫に話すと、『長男だから仕方がないいずれは同居してほしい』と言われました。夫の人一倍親孝行なところが、時として私には苦痛です。いずれ子供ができれば、私の実家に近い方が便利だと思うのですが、私の考えは間違っているのでしょうか」

★困ったときは

結婚すれば、新しい人間関係が生まれます。人づきあいが苦手だからと、逃げだすわけにはいきません。そう考えて、答えをまとめようとしたのですが、どうも具体性に乏しくてうまく書けず、困ってしまいました。

ふと思いついたのが、最近知り合ったSさん。彼女は結婚して、夫の実家に近い新しい土地に住み、何かと夫の両親の世話をしています。また内観の体験者でもあります。彼女に聞けば、具体的な考え方や解決策が出てくるかもしれません。早速連絡を取ると、たちどころに自分の経験を語ってくれました。それをまとめて作った回答は――。

★発想の転換を

「そう、あなたの考えは間違っています。発想の転換が必要です。あなたとよく似た境遇の女

性からの助言を紹介しましょう。

①住み慣れた土地からやって来ると、はじめは違和感が強いもの。しかし、好奇心を燃やし珍しい風物に親しみ、人々との出会いを楽しみましょう。子供が生まれたら、その子にとってそこが故郷になるのです。

②夫の親の近くに住んだり、同居することはわずらわしいこともあるでしょう。しかし、そうすることが親や愛する夫にとって幸せなのですから、それに協力できることを喜びましょう。積極的に溶け込むようにすれば、みんなもあなたを受け入れ、子育てにも協力してくれるでしょう。

③結婚、義父母との同居、出産という過程を経て、あなたも精神的に成長し、人づきあいも楽しめるようになるでしょう。『なんだかんだと言っても、四〜五年もすれば、新しい大地に根を下ろして、たくましくなるものですよ、女は』とは経験者の言葉です。」

★柔軟な視点を

私たちはどうしても自分の経験に束縛され、視点が固定してしまいます。柔軟で多様な視点を提供し、新しい解決策のヒントを教えてくれるのは、他の人の体験や見解です。もちろん人生論や小説、映画や演劇からも学べます。しかし、経験者の生の声は迫力があり、学ぶことが多くあります（Sさんは発想に内観の視点が入っていることに、明敏な読者ならお気づきでしょう）。ですから、日頃からいろんな人と仲良くなっておくことです。

私に関して言えば、人生案内の回答がいつまでも新鮮で役に立ち、それを基にした本欄がよい読み物であるためには、いろんな人々からの援助が必要です。

これまでも本誌の読者をはじめ、いろいろな方にお世話になっています。急に電話やFAXで助言をお願いすることもあろうかと存じますが。そのときはよろしく。（我田引水のなんだか都合のよい話になってしまいました。）

自己啓発 ―（二十九）―

昭和薬科大学教授
楠　正三

内観ロールプレイング（4）

ＮＲＰには補助自我法と役割交代法とがあります。これまでのＮＲＰは人生案内などに訴えられた悩みについて、参加者が全員で内観しました。役割交代法は参加者自身のエピソードについて内観します。本来ならば主人公がつくるべきエピソードを相手役が代わりにつくって内観します。

つぎのエピソードをご覧ください。女子学生Ａが小学校時代に妹の看病をした体験を同じ女子学生Ｂがまとめています。

「私には一人の妹がいます。私が小学校低学年のある日、その妹が風邪で40度ぐらいの熱があって寝こんでいました。母は食事の準備で忙しい時間だったので、私は、額の上にのせた氷が落ちないようにしたり、何か異変が起きたらすぐに知らせるようにと、母に頼まれました。私は母の言いつけをきちんと守り、ずっと妹の顔を見ていました。翌朝、妹は熱が下がっていました。

後で、母が妹に『お姉ちゃんが一生懸命看病してくれたんだよ。』と言っていました。私はとても得意になりました。」

一、して頂いたこと

・意識がもうろうとしている妹を「私の大切な妹なんだ」と、思わせてくれて、優しい気持ちにさせてくれた。

二、して返したこと
・妹が治るように必死で看病し、ずっと側にいてあげて、頑張った。
三、迷惑をかけたこと
・「私がずっと看病してあげたのよ」と、少々高慢ちきになって、妹に恩をきせてしまった。
四、これからどうすべきか
・これからも姉として、年下の妹を思いやって行動する。でも、厚かましくならず、さり気ない思いやりを心がける。

誌上で見るかぎり、この内観は同一人がしたように見えます。実はAさんのエピソードについてBさんが内観したものです。Aさんの感想を聞いてみましょう。

A「Bさんの内観分析にはドキッとさせられます。言葉のえらび方、使い方がとても印象的だからです。特に〝高慢ちき〟という言葉には最初は自分のことだったので少しムッとしましたが、後で凄く印象的になって、気に入ってしまいました。」

AとBは後で役割を交代しました。BさんもAさんの内観分析にハッとさせられたといいます。「Aさんは人の気持ちの奥深いところまで考える。Aさんは見事な洞察力をもっている。」

役割交代法は個人カウンセリングに似ています。集中内観を体験した人達が集まって、お互いにエピソードをつくり合い、役割を交代して内観すると相互理解が深まります。

それは自分では到底気づかない面にまで気づかせていただけるからです。もちろんそのためにはお互いの気心が通じ合い、内観についても良く理解している人でなければいけません。

役割交代法をするときは、あまり深刻な悩みをテーマにするのは避けてください。ごく日常的なエピソードがいいです。どうしても今すぐに深刻な悩みを相談したければその道の専門家を選ぶべきです。

♡シリーズ♡　心にひびく内観②

泥沼の自分に気づく

・瞑想の森内観研修所
清水志津子

自分の真の姿・心は、毎日繰り返される日常生活の普段の自分の中にあります。内観を進めて、過去の事実が具体的に鮮明に浮かんで来ますと、ごく平凡と思われた日常生活の中に、燦然と輝く宝を無限に拾うことが出来ます。

二五歳のこの女性は、心理学を専攻し、内観について卒論を書くため、教授に紹介されて来ました。

《内観六日目》

母に対して（二回目）　浪人～大学一年

◆していただきましたことは、家の中で、暖かい場所・毎日寝ることの出来るベッド・いつでも好きな時に食べられる冷蔵庫の中の食べ物・お風呂にも毎日入れる、そういう環境をいただいたことです。それから二年間浪人させてくださいましたことと、大学は夜間部に受かりましたが、涙ぐんでとても喜んでくださいました。

◆して返しましたことは、母が肩凝りがするものですから、テレビを見ている間肩を揉んでさしあげました。でも十分ぐらいするともう手が疲れてしまって、それでも「あー、気持ちいいー」といって下さいました。

◆ご迷惑をおかけしましたことは、大学一年の時家を出たことです。そのような暖かい場所・毎日の御飯・毎日眠れる場所、そういうものを自分のものと思っておりました。ですからそれはそのままそこに置いて、自分がアルバイトで稼げるようになりますと簡単に外へ出て行きました。母は、私が家に居ないことに少しずつ少しずつ自分で慣れていき、しかし私が家に帰りますと、もうその時は私のことをそのまま受け入れてくださいました。そして私が帰りますと又、ご自分で少しずつ少しずつ私の居ないことに慣れていきました。電話をかけますと又、

さあーっと私を受け入れてくださいました。今私は自分が非常に汚れてしまっていることを感じております。もう母に寂しい想いをさせたくない、もう決して母に心の曇る想いはさせたくないと本当にそう思います。今母の顔を思い出しますと、輝いております。言葉にすれば、神々しいという感じではないかと思っております。

大学二年〜現在

◆していただきましたことは、一人暮らしを止めて家に帰りました時、祖母が使っていた部屋に机を一つ置いて「初めて自分だけの机もったんだよ」と嬉しそうに言っていたその机をどかして、私の為の部屋として準備しておいてくださったことです。母の机は、別の小さな部屋へ移動して「ここでいいんだもん」と言っておりましたが、その場所もすぐに、私が一人暮しをする為に買ってくださった冷蔵庫や電子レンジやその他の道具で一杯になり、母の机は、それも私が小学校中学校と使っていた机なんですが、二階に上がって、今は布切れを被っております。

◆して返しましたことは、母の日にカーネーションをプレゼントしたんですが、妹が鉢植えの大きな花を買ってきまして、その時私は「あ、妹に負けた」と思いました。母が喜んでくだされればそれでいいのに、自分に比べて妹を低いものにしたいという心が今ありありと見えます。

◆ご迷惑をかけましたことは、大学二年の時にお茶の配達のアルバイトをしていましたが、そこを辞めます時にどうしてもそのお茶が欲しくなり、玉露とか煎茶・どくだみ茶など、おそらく一万円相当のものを盗みました。それを、退職祝いだからというふうに言って、母に飲ませてしまいました。今考えると、なんて自分は恐ろしいんだろうと思いました。内観したからといって罪が消えるわけではない、謝ったとしても母や父に飲ませてしまったお茶はもう戻せないのです。自分のいろいろな欲も見えてきました。褒められたいとか、認められたいとか。自分は沼の中にどっぷり浸かって目だけ出してにやにや笑っている、しかし母や父達はその汚い沼までやってきて、その沼で顔を洗ったり歯を磨いたりしてしまっている、そういう感じがします。気づかなかった自分、やってきてしまった自分が恐ろしく、本当に申し訳ない気持ちで一杯です。

池上吉彦　湯の里分校の内観者たち（31）

内観の生みの親、吉本伊信先生がよくご自分のご長男のことを「わし尊敬してまんねん」とおっしゃっていました。小学校の卒業式を終えて電車に乗るとき「大人の切符でないと乗らん」と言い張ったことや、後年医者になって患者からの贈り物をすべて病院のスタッフに配り、決して私しない生き方をしていることなどを挙げておられました。子供の頃、内観をさせたところ、三日目に「もう済んだで」と終わったことに対しては「あれは前生で内観みたいなことしてきてまんねんで」と舌を巻いておられました。親馬鹿にも見えますが先生は大真面目でした。

M枝は、嘘をついて困るという評判の子でした。近所でも、学校でも、家でも。家といっても三年の今はお母さんの実家のお祖母さんと同居しています。二年まではお父さんの実家の祖父母と同居していました。

M枝の両親は五歳のとき離婚しました。三歳の弟と共に父の実家の祖父母に預けられました。父が即再婚し、その妻の家に

住むことになったからです。母とは以後一度も会うことができませんでした。

こんな親をひとでなしと噂し、そのためにM枝はいじめられ続けました。その防御に嘘の鎧を身にまとうようになったのでした。

父親とのいさかいの果てに母を頼って家を出たM枝に、I先生によって内観の機会が与えられたのは幸運でした。

父母への内観は不可能でしたが、嘘と盗みを調べ終えてだいぶん心が整ってのち、父の実家に一人残してきた弟の内観にかかって、常に自分に尽くしてくれた十幾年の姿、祖父母に経済的負担をかけまいと、私立高校の特待生目指して剣道に励む姿、あんな父親でも私たちにとって唯一の父親ではないか、どうして捨てていくのかといさめてくれた真剣なまなざしを思い出して、人の心に目覚めさせられます。

M枝を目覚めさせてくれた弟は、何だか前生で内観みたいなことをしてきた人ではないかとI先生には思われたものです。

（筆者は高校教諭）