自分をさがす　旅にでよう

やすら樹

No. 36

1996 MAR

特別記事・第四回自己発見まつり・山陰

発行　自己発見の会

「その罪を憎んでその人を憎まず」
とは、必ずしも行うに難いことではない。
大抵の子は大抵の親にちゃんとこの格言を
実行している

芥川龍之介※

※ 芥川龍之介　作家（1892～1927）

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。

◆特別記事◆

第四回自己発見まつり・山陰

米子内観研修所　長沢　宏

昨年の十一月四日、五日の両日、鳥取県米子市皆生（かいけ）温泉にあるホールサムイン・かいけにおいて、一一四名の参加者と一八名のスタッフ合計一三二名により、総合テーマ「現代の思春期のこども達を考える」の下、第四回自己発見まつり・山陰が開催されました。この総合テーマは、現代社会の中で問題になっている、いじめや不登校の現象について考え、それらの問題に対して内観がどの様に役立つか見て行きたいということで決められたものでした。当日は幸いお天気もよく、山陰にしては暖かい日に恵まれました。

講演される三木先生

今回自己発見まつりを山陰で開催するにあたり、諸準備の中心になっていただいた鳥取大学医学部神経精神科の川原隆造教授により開会の辞が述べられた後、まず島根県安来第一病院長である松下棟治先生の司会で、大阪大学人間科学部教授の三木善彦先生による講演がありました。三木先生は「内観療法の説明と思春期内観の事例紹介」というテーマで、初めにスライドを使って内観療法の説明をして下さいました。内観によって自己探求をしてゆくと他者理解が深まり、その結果自己理解も深まってゆく。そして、多くの世話を受けている自分、して返すことの少ない自分、多くの迷惑をかけている自分を発見し、これらの事柄の発見が自己の精神的健康の向上につながり、心理療法としても役立つことを述べられました。その後三木先生が参加され

たウィーンでの第二回内観国際会議の時に撮られたヨーロッパの内観研修所の様子もスライドで見せていただきました。事例としては中学校でいじめをしていた子が内観をした結果、いじめていた友達の気持ちがわかるようになり、親への感謝の心も芽生え、相手の立場に立って物事を見られるようになった例をあげられました。お得意の手品も披露され、リラックスして聞けた楽しい講演でした。

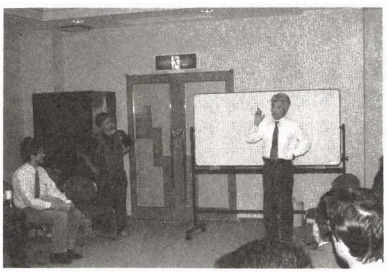
一〇分間の休憩の後、「現代の思春期のこども達を考える」をテーマにシンポジウムが開催されました。このシンポジウムでは、初めに鳥取大学医学部神経精神科の山根康人先生が「いじめ」について、その定義や、統計から見た日本や外国のいじめの現状について述べられました。次いで米子市立後藤が丘中学校の校長の伊藤浩先生が実際の教育現場からのいじめや不登校の現状、非行にいたる経緯等をお話し下さいました。三人目の島根県湖陵病院医療相談科部長の原田文樹先生は、不登校に関するアンケート調査の結果を報告しながら、不登校をする子供にも緊張型、横着型、無力型など色々なタイプがあること、又時には入院治療も有効であることなどを話されました。最後に松江赤十字病院精神神経科部長の西田政弘先生は拒食症について、その発症の過程や、先生の所で拒食症に対して行っている行動制限療法について述べられました。それぞれの先生方のお話の後、実際に不登校児等にかかわっている方々からの活発な質疑もありました。

シンポジウム

シンポジウムの後は夕食を兼ねた懇親会です。ホールサムイン・かいけ二階の大広間で、くじ引きで席を決めて座っていただきましたが、全く知らない人同士が知り合うよいきっかけにもなりました。鳥取大学医学部神経精神科の吉岡伸一先生の司会で一人一人が自己紹介をしてゆ

き、皆さんがこの自己発見まつりに参加するに至ったいきさつや、自分の内観体験などを話されました。再び三木先生の手品が披露されたりして、和やかな雰囲気のうちにナイトセッションの時間になりました。

ナイトセッションでは、シンポジウムの時に話に出た拒食症の行動制限療法について、西田先生がさらに詳しく説明して下さり、勉強会の雰囲気で参加者は熱心に耳を傾けていました。ひき続き三木先生のリードで二人で組を作り、しばらく見つめ合った後に、お互い自己紹介をして再び見つめ合うと、最初に見つめ合った時より心が通いあうのを感じられるというおもしろいゲームもあり、なごやかなナイトセッションでした。



ナイト・セッションで
説明される西田先生

二日目はまず、「心の座標」という一〇年前に関西テレビで放映された番組のハイライトを、ビデオで参加者の皆さんに見ていただきました。一〇年前の内観研修所の吉本先生や長島先生のお姿を見ていただくことができました。ビデオ放映の後に、浜田児童相談所調査課長の美川寛先生の司会で、北陸内観研修所長の長島正博先生に「親子内観の事例紹介」という内容でお話をしていただきました。小学校四年生の不登校児の例で、親子で内観をした結果、家の中が明るくなり子供さんもしばらくしてから学校に通うことができるようになった例とか、いじめられっ子を持つお母さんが内観をして、自分の仕事のため、お金のために子供を犠牲にしてきたことに気づき、子供の心の痛みが感じられるようになった例などを紹介されました。又、内観前・内観後のバウム・テストをスライドで見せていただき、内観者の心の変化がよく理解できました。他に

長島先生

も事例を紹介していただきましたが、長島先生の温かい人柄が感じられる講演でした。

講演の後は、一〇名程度の小さなグループに分かれて、今回の総合テーマや内観について自由に話し合うグループ討議に入りました。一時間半の討議の後昼食を食べてから島根県立中央病院精神神経科部長の竹下久由先生の司会で、グループ討議の結果報告を行いました。指導者の条件とか、内観への動機づけとか、教育現場での内観についてとか、いろいろな問題が提起され、話し合われました。

長沢氏

自己発見まつり・山陰二日間の締めくくりとして、三木先生の司会で川原隆造先生に「内観療法による神経症の治療」について講演していただきました。山陰における内観の歴史や、内観療法の目的としては精神修養として、悩みの解決法として、精神療法として、そしてメンタルトレーニングとしてなど様々ある事を話された後、内観の治療機序として、自責感と恩愛感という二つの要因が重要である事を説明されました。又、米子内観研修所と協力して行った研究では、ヒステリー、対人恐怖症、抑うつ症、不安神経症、心気神経症といった症状の人達に内観は非常に有効である事を報告されました。

講演される川原先生

最後に三木先生の閉会の言葉で全てのプログラムが終了しました。参加された皆さんは神経科医、児童相談所の相談員、教師、カウンセラーそして一般の方と様々でしたが、二日間のプログラムを終え、青空をバックに雄大にそびえる大山のように、晴れ晴れとした気持ちで帰路につかれました。

●◎●◎手をつなごう・輪をつくろう◎●◎●

やすら樹ネットワーク

わらび内観の会

蕨市家庭児童教育相談室
瀬崎いっ

私たちは、埼玉県の蕨市で、平成四年より月に一回、それぞれが仕事を終えた夕方に集い、五時三十分から九時までという短い時間ではありますが、石井光先生にご指導をお願いして内観を続けております。

そもそものはじまりは、幼い子どもの保育に当る者たちが「環境による保育」といったことをテーマに研究会を持ち勉強をしておりました。そのような中で、まだ言葉や文字を理解することのできない幼い子どもたちも、まわりの大人たちのふるまいから敏感に安らぎの感情や葛藤の感情を自分自身の中に感じとっていくのだという認識を強くしました。その結果、発達段階において人間の原形を生きている幼い子どもたちにとっての人的環境である保育者自身が、自分が子どもにとってどんな存在であるかを知る必要を痛感したのです。そしてその方法として内観法を取り入れてみてはどうかということになりました。

そこで石井先生をお招きし、初回は先生に内観についての説明をしていただき、短時間ではありますが内観を体験しました。今まで触れてもみなかった世界を知ることができ、参加者の感動も大きかったようです。そして、保育の中でいかに内観的思考が大切かを認識させられま

した。またこの体験が他の保育者にも伝わり、ぜひ体験してみたいといった要望があって、六十名余りの参加者が集い内観を体験しました。その時は面接に当られた先生も大変だったのではないかと思います。そのことがきっかけとなって、その後も内観を続けたいといった希望があり、先生の「費用のことは心配しなくてもいいですから是非お続け下さい」とのありがたいお言葉に甘えて、今日まで続けております。

当初は保育者だけの集いでしたが、現在では不登校児やその親、メンバーの知り合いで内観に関心のある方々も参加されるようになりました。

学校生活になじめずにいた中学三年の女の子などは、この会で初めて内観を体験し、内観的な思考が身についたようで、半ばあきらめていた高校進学でしたが、ある高校に見学にでかけ、その学校のなごやかな雰囲気にひかれて大変その高校が気にいり、是非入学したいという思いを強く持ったようですが、帰りの電車の中で、「私はあの学校に入学できないようなことになっても、それは自分が学校にふさわしくない子どもだからだと思う。そこに深い意味を感じるから落ちても後悔しないよ。たくさん内観してふさわしい人になるから」と言っていました。このような言葉を聞くと、本当にこの会を続けていてよかったとしみじみ思います。

地域の子育てグループのお母さんの集まりなどでも石井先生を講師に内観をするなど、この会も静かな広がりをみせております。

短時間に集中して内観をするのは、とてもつらいこともあるけれど、会のなごやかな雰囲気にひかれて参加する方もあり、その後集中内観を体験した人もあります。ここにメンバーの体験談を載せさせていただきます。

蕨市立みどり保育園主任保母　中田　省子

私と内観との出合いは、自主研修で瀬崎園長先生からのお誘いがあり、内観とはどういうものかも知らずに、緊張した面持ちで参加させていただきました。そんな私ですが、石井先生の穏やかな声に吸いこまれるように誘導され、母に対して調べさせていただきました。

瞼を閉じると、涙をぬぐっても、ぬぐっても溢れ落ちる涙をどうすることも、できませんでした。

していただいたことは数多くあれど、してお返ししたことは探しても探しても思い出せない自分自身に、呵責の念に陥りそうでした。

思い起こせば、十才の時、父が入院してから死に至るまでの四年間、いいえ、私自身がこの世に誕生することから、母の苦労は始まっていました。女手ひとつで祖父の面倒をみながら、五人の子供を育てていくのですから、経済的にも物質的にも、決して豊かではありませんでした。そのような中で母は私に対して、心の豊かさや女性としての生き方を学んでほしいという願いがあったと思われます。事あるごとに、一人の女性としての生き方を教えていただきましたが、母の気持ちとは裏腹に、私は現実におかれている自分を受け入れることができず、いつしか暗く重い壁を張り巡らして長い間生きてきました。その壁を壊して現実の自分を受け入れるということは、とても恐ろしく勇気のいることでした。

内観をとおして見ると、そこには、自分の尺度で物を見、行動をとっているおぞましい自分の姿がありました。

どれだけまわりの方々に迷惑をかければ満たされるのでしょうか。

又、内観をとおして、自分の心の持ち方ひとつで、自分自身が幸せに思え、まわりの方々に対する気持ちも変化していく自分に気づかせていただきました。

人生を折り返す年齢になってしまいましたが、残りの人生を、内観を繰り返し繰り返し行うことで、色々な節目に出合った時にも素直な気持ちできりぬけていけそうです。

蕨市立たんぽぽ保育園長　岩尾　知津子

私が内観に出合ったのは、約五年程前だと記憶しています。

先輩の園長先生に一冊の本をいただき、お誘いをうけたのがきっかけでした。

自分を調べるための三つの作業……。

最初は、なかなかうまく行きません。

お叱りを受けるかも知れませんが、現在でも大変だなと思う気持ちがないわけでもありません。

しかし、忙しい雑事に追いまわされて自分を見失いがちになっている日々の生活の中で、心の森林浴とでも申しましょうか、肩の力が抜け、妙にゆったりと落ちついた気分になっている内観後の自分に気づくのです。

そして、何げない日常の営みの大切さと、自分を支えてくれている人々の大切さを感じるのです。

「たとえ、月に一回でも続けてやっていくのが大切です」と話してくださる石井先生の言葉を思い出します。

そこで出会った方々の話を伺ったりしていると、何だかすぐにもらい泣きしたりして、何か暖かくやさしい気持ちを生み出してくれるような気がします。

今後も、私にとっての内観は、人生をリフレッシュし、自分を見つめる方法と同時に、充実した時間を与えてくれるものだと思います。

前列右端が瀬崎先生
後列右端が岩尾先生　そのとなりが中田先生

笹木利夫さんを偲ぶ

町田内観フォーラムの創始者笹木利夫さんが昨年十月にご逝去されました。笹木さんは、ご自分の体験を生かして東京郊外高尾の病院の断酒会のお世話を長年されてこられました。内観に出合ってからは、亡くなるまでの三年間、毎日自宅で内観を続け、青山の内観フォーラムにも欠かさず出席され、行動内観研修にも参加されました。病院内にも内観の会を作り、患者さん達にも内観を勧めておられました。癌の病名を知らされてもその活動を今まで通りに続けられ、ご自分が始められた高尾山のハイキングにも参加されていました。笹木さんはその生きざまを通して私たちに多くのことをお教えくださいました。ご冥福を心よりお祈り申し上げます。

笹木利夫さんとの思い出

町田内観フォーラム
代表　中　秀　康

笹木さんと初めてお会いしたのは三年半くらい前でしょうか、町田内観フォーラムに出席した時でした。笹木さんは、ごつい風貌とは対照的にとても親しげに話しかけてこられました。そして熱心に私に行動内観の研修を勧められました。この時に笹木さんに勧められなければ、行動内観の研修に行くことも、町田内観フォーラムを受け継ぐこともなかったと思います。

笹木さんの事務所の近くまで行った時にはよく事務所にお邪魔しました。いつお伺いしても、仕事の手を止めて一生懸命話を聞いてくださり、話してくださいました。話題はだいたい断酒会や内観の会についてでした。いつも二人の結論はピッタリ合っていた様に思います。

私は、笹木さんが癌になったとうかがった時には、ショックはありませんでした。元々人間はいつか死ぬもので、少し長いか短いかの違いだけだと思っているからです。しかし笹木さんが体の辛そうなのを見ていて、何かを手伝う決心をしました。もう見ていられなかったのです。しばらくして、笹木さんは助からないと思いました。亡くなるのが判っているのだから、後か

らもっと沢山してあげれば良かったと後悔するよりも、今のうちに笹木さんのために何かしてさしあげようと思ったのです。

最初は「会でビデオを見られたらいいのに」と笹木さんが呟いたので「じゃ、何とかします」と引き受けたのが始まりだったと思います。それからは笹木さんに頼まれるままに、いろいろなことをやったように思います。ただちょっとのお手伝いが、笹木さんの調子が悪くなるに従って、私が会を運営する割合が増えていきました。しかしどうにか自分ではできる範囲で精一杯やり遂げたと思っています。

私が笹木さんを病院にお見舞いに行かなかった理由は、笹木さんが私生活を話そうとしなかったからです。しかし、なんとか一度お会いしたいと想い、勝手に病院を調べてお見舞いに行きました。亡くなる二週間くらい前だと思います。笹木さんは一見元気そうに見えるのですが、やはり弱っておられ、それでも、私に会の事は頼むよ、と何度も何度もおっしゃいました。亡くなろうとしている時でも、内観フォーラムのことが気になる様で、ついにそのことしかおっしゃいませんでした。

黒沢明監督の〝生きる〟という三十年以上前の映画を思い出します。主人公の市役所の職員は、癌になる前はただ漠然と人生を浪費しているだけでしたが、癌になったことで残りの人生を一つの仕事に賭け、生き甲斐を持ってやり抜き満足して亡くなっていくのです。笹木さんは、断酒の指導、内観の普及を一所懸命やることで幸せな人生を全うできたのではないでしょうか。

笹木さんの偉かったことはやはり、断酒会と内観フォーラムを通して、人のために尽くしてこられたことにあると思います。

私たち内観者が笹木さんの生き方を学び、あらためて自分を見直して、笹木さんの心と行動をうけついでいくことが、笹木さんの遺志に沿うことになるのではないでしょうか。

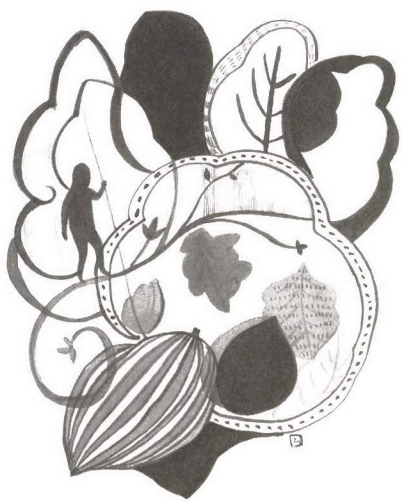
健康と内観法（その三十二）*

福井県立精神病院長
草野　亮

石田先生と啄木

石川啄木は八歳の時に、幼なじみの一少女の急死によって致命的な精神的な外傷を心に受けたという。上京した彼は、貧窮のどん底にあって作家としての自己の限界に突き当たり、幼児期に経験したその精神的外傷に退行し、内的生命を爆発させてうたい続けたのが彼の歌であるという。福島県の開業医石田六郎先生は、この啄木文学の精神分析学的な研究における道程で、偶然に内観法を知った。

吉本伊信先生も、八歳の時に、妹チエの死を経験し、母が嘆き悲しむ様子を見、母のすさまじい求道心と読経勤行が契機となって、先生は内観への道にご縁をつけて下さったということを書いておられる。人の死という精神的外傷と内観との結びつきは非常に強いと考えられる。



灯影なき室に我あり
父と母
壁のなかより杖つきて出づ

石田六郎先生は、彼の医院の内観療法室に、この石川啄木の歌の掛け軸をかけていたが、それは啄木の親友であった金田一京助に書いてもらったものであるという。これを内観体験者の

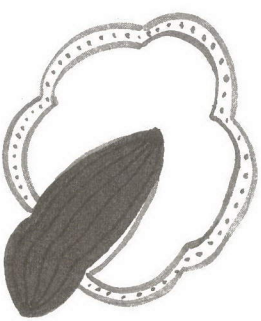
心象を描く歌であると考えた。啄木は、この一首を皮切りに、切々と親を思う名歌の数々を生み出したことは周知のことである。

石田先生は、人間愛を中心とする自己否定的、過去反省的思索から、強力かつ短期の心理療法が生まれる可能性のあることを夢み、模索していた。そのときに、この内観法を知ったのであった。そこで、彼は内観法を医学の臨床の場にさっそく導入した。

彼は、医学の臨床の場で、自律神経発作や抑うつ反応、強迫神経症、不安神経症、心身症、ヒステリーなどの一〇九例に応用したのであった。その結果、内観療法の効果のある適応は、神経症と心身症であることがわかったという。その他、森田療法で効果のないヒステリーやアルコール依存症や睡眠剤などの薬物依存症にも有効である場合があることがわかった。しかし、精神分裂病などの内因性精神病の場合は、一応適応外とみた方がよいのではないかと考えた。上の適応に関する考え方は、現在の考え方にも通ずるもので、その先見性には感嘆の外はない。

また彼は、うつ病者の罪悪感の多くは自己防衛的なものであり、純粋な罪悪感ではなく、偽りの、あるいはかりそめのものとされているので、内観療法の適応には一応問題ないと考えた。しかし、患者自身がその罪悪感を、真剣に、しかもさし迫って受け取っているような場合には、慎重に対処すべきであるとした。このことは、現在でもそのような考えで患者さんに接することが大事である。

内観療法の広義の適応はしかしながら、健康者をも含む内観的思考能力をもつすべての病気であり、内観法の恩恵は体験者の心を通して、生きとし生けるものに降り注がれるものであると、先生は考えていたのである。その慧眼には驚くばかりである。



◆シリーズ〔人生案内の窓から〕13

SEX

大阪大学教授
三木善彦

★古い考え

ちょっと生々しいタイトルですが、老いも若きもこれは大きな問題です。二十歳の女性からの問いは――。

「現在、男性とつきあっています。私はただ会ってドライブしたり、食事を楽しんだりしたいだけなのですが、私の周囲の友達はつきあえば性行為に進むのが当然だといいます。結婚前に肉体関係を持つのは絶対に嫌です。このような考え方は古いのでしょうか。」

週刊誌やテレビは若者の性道徳の乱れを報道していますが、実際はどうなのでしょうか。

★大学生たちの意見

私の回答は――。

「あなたと同世代の大学生二十人余りに尋ねてみました。

①ある学生は、『私の友人も、結婚前までは絶対に守る！、と強く言っていたのですが、あっという間に数人と肉体関係を持ってしまいました。ある時期に強く思って決めたこども、後であほらしくなることもあると思います』と述べ、愛する人とならという条件つきですが、必ずしも婚前交渉を否定しませんでした。

しかし、それは三割ほどの意見でした。

②多数意見（男子学生を含む）の代表は次のとおりです。『世間ではいろいろと言われていますが、恋人同士は一色の絵の具ではありません。性交渉を持たずにつきあいを続けているカップルも結構いるものです。古いとか新しいという問題ではありません。自分が正しいと思うなら、それを貫けばよいと思います』

③それでも、相手の男性が望んだらどうする

か。『それまでにそれとなく嫌だということをにおわせておくか、きっぱりと話しておく。それでも迫るなら、愛する女性が嫌がることをするような男なら、結婚に値しないと思い、ふってしまいましょう』

私もこの意見に賛成です。」

今の若者も健全で、好感が持てます。

★ 愛情のないセックスなんて

やはり女子大学生からの相談です。

「好きな人ができました。私たちはいつもグループでつきあっていたのですが、偶然二人きりになった機会に彼からセックスを求められました。本当に私のことを好きなら、と思いましたが、『男は好きじゃなくてもできるの？』と聞くと、『できる』と答えました。私はショックを受け、その後は会っていません。男は本当に好きでなくてもできるのですか？」

★ 楽しみは、結婚後に

私の答えは――。

「彼はまことに率直。ロマンチックな夢をつぶすようですが、現実はそうです。男性に限らず女性でもそうする人もいます。夜更けの町で知り合い、すぐ男女の仲になって一夜を過ごし、翌朝にあっさりと別れていく……というのは小説の世界ばかりではありません。

しかし、私はあなたの今のショックを大切にして欲しいと思います。あなたと同じように、本当に愛する人とでないと、という信条の男性もいっぱいいます。

恋する人とコンサートに行ったり、映画を見たり、話したり、見つめあったりするだけで、うっとりします。うっかり、相手の手に触れただけで全身に電流が走る思いがするのも恋するがゆえです…。（若いころを思い出しますね。）

それはともかく、恋愛時代はそれほど楽しいのです。セックスというまた別の楽しみは、結婚してからに残しておいてはと思います。」

自己啓発 ―（三十）―

昭和薬科大学教授
楠　正三

内観ロールプレイング（5）「未来想像の内観」

ＮＲＰは相手の立場に立って、能動的に想像をめぐらします。前回のＮＲＰではＮＲＰの役割交代法を紹介しました。これは集中内観を経験している人なら、どなたでもできますね。誰か適当な人を選んで試してくださいましたでしょうか。今回はその延長で、自分の未来を想像して内観するＮＲＰを紹介いたします。

昔は人生五十年といいましたが、最近は八十年とも九十年ともいわれるようになりました。もう一世代増えた感じです。高齢化社会到来といい、何故か暗い未来を想像する方も少なくありません。みんなが高齢化すると暗くなるのでしょうか。

そこで私は未来のエピソードを想像して、内観してみました。まず私が百二十六年まで生きると仮定します。この年までに経験するであろうエピソードはどんな具合でしょうか。約五百名の大学生がつぎのような仕方で試してくださいました。

まず百二十六年を七等分します。十八年が一区切りになりますね。大学一年生は十八歳ですから、やっと一区切り終えたところです。つぎは三十六年、結婚して子供を生み終えた頃でしょうか。つぎは五十四年です。働き盛り、家族の栄養補給時代です。同様にして、七十二年、九十年、百八年、百二十六年があります。

全部で七つの時代にどんなエピソードを経験するでしょうか。こんな想像はとてもできないといわれそうですが、実際にやってみますと一時間とはかからずにできてしまいます。できたエピソードをしっかり心にあたためますと、内

観もできます。内観できるとつぎの年代のエピソードが容易に思いつくという次第です。

未来の内観により自分の死生観が見えてきます。大学生が書いてくれた例をご紹介しましょう。十八歳までのエピソードは省略します。

三十六歳　「大学を卒業して十年以上、自動車関係の事務にも飽きてきた。結婚という文字が常に消えず、それに縁の無い自分は堂々と生きられない。母が見合い話を持ってきた。」

内観：母はいつも文句を言いつつ、私を思ってくれる。母に従って見合いする。未だに母を安心させてあげられず、申し訳ない。**結婚の重み**

五十四歳　「結婚して十八年、子供はすでに高校生。自分の高校時代を思い出す。投げ遣りだった自分であったが、息子はどうか。」

内観：子供のおかげで慰めてもらえる。一所懸命育てた。こちらは尽くしているつもりだが、子供はうざったく思っているようだ。子供が反抗しても、温かく見守りたい。**死より生の重視**

七十二歳　「もうそろそろ死ぬのではないかと感じる。今はもうだんなと年金暮らしだ。この人が居るからいいものの、居なかったら？と思うこの頃。」**内観**：何も言わなくてもそばにいてくれる。自分も黙ってそばにいる。私は病気したとき散々迷惑をかけた。二人仲良く生きていこう。……九十歳省略　**死の恐怖**

百八歳　「曾孫が生まれ、生命の喜びを知った。この子は自分のかわりになるのではないか。私はそろそろ天に召されるのではないか。そんなことばかり考える。」**内観**：生命の喜びをこの子に教えられ、生きなくてはと思う。自分なりに新しい生命の誕生を祝った。私が居るせいで、親は子どもの世話を仕切れない。自分の代わりといわず、子どもと共に生きようと思う。

生きる意味を考える

百二十六歳　「何のかんのと生き延びた。だんなも息子も死に、自分も天へと上ろうとしている。孫に世話してもらっている自分が悲しい」

内観：孫に助けていただいた。遺書を書き、財産を孫にゆだねた。自分の存在自体迷惑かも知れない。安らかに死ねるようにしたい。

生と死の穏やかな受容

♡シリーズ♡ 心にひびく内観③

母の涙

・瞑想の森内観研修所
清水志津子

プロの画家のNさん（二十八歳）は、長い間、父親・母親との葛藤に苦しんで来ました。心理学等沢山の本も読みましたが、苦しみから解放されることができませんでした。内観の本に出会い、感ずるところがあって、来所されました。

《大学時代の母に対する自分（二回目）
－迷惑をかけたこと》内観五日目

「母の親友が亡くなって、母が泣いていたのを思い出しました。母は強い人で、私は母が泣いたのを見たことはないと思っていました。他に泣いた時があったろうかと探しました。思い出しました。それは私の披露宴の時でした。相手は、母がこれだけは駄目よと言っていた職業の人でした。それでも結婚を許し、盛大に開いてくださった披露宴の、母の涙でした。……もう一つありました。ここに来る一週間ほど前、苦しくて苦しくて私は母をなじりました。『寂しかった』と初めて言いました。母は『私はどうすればいいの』と言って泣きました。私は母を泣かせました（慟哭）。母も内観に来ると言いました。その時私は、母が内観して私の苦しみがわかればいいと思いました。でもそうじゃなかった。母は父と別れた後も、一生懸命働いて、外国で絵の勉強をしている私に沢山のお金を送って下さいました。個展を開く時も母はとても立派な場所を借りて下さいました。『いい場所でないといい人が来ないから』と言って。そして残った一番大きな絵を、『よし、買った』と言い値で買って下さいました。『会議室に飾っておけば来た人皆が見るから。とてもいい絵だもの』って……。自慢して見せたと思います。母は私が小さい時から絵を描いていたのを喜んでくれていました。私がずっと好きなことをしてこれたのは、ここまでこれたのは、母のおかげでした。母の事務

所にも応接間にも、私の絵が飾ってありました。それなのに、母が『何処に行ってもあなたの絵があって、圧迫感がある』と言ったのをそのまま取って私は……（慟哭）お母さんは私の絵が嫌いなんだと恨めしく思ったりしました。今思い出しました。苦しくて買った本に、私もそうだと思うところが沢山ありました。そこに全部線を引いて……（慟哭）私は父と母に一冊ずつその本を送りつけました。ごめんなさい、ごめんなさい。本当に申し訳ありませんでした（慟哭）。」

六日目の夕方、面接の後、爽やかな笑顔で話して下さいました。

「私は豚や牛・鳥肉を食べることにとても抵抗がありました。人間も動物も同じと思ったからです。でも内観をしていくうちに、ある時『自分は綺麗ごとを言っていた』と気づきました（たとえ牛・豚を食べなくても、人間の食物は動植物・昆虫・アミーバまで、全ての他の命を摂取して生きていることを実感した）。そうしたらその瞬間から、迷惑をかけたことが次々と沢山思い出されてきました。

朝トイレに行きました。ドアを開くと美しい泉が、湧き出る泉が、小さい滝があるように一瞬見えましたら、トイレの中に水が流れていたのです。水は水、何処でも流れてくださっているんですね。

ストーブが効いてきて暖かくなり、窓を開けましたら、四角い池の傍にダイヤモンドがピカーッと光り輝きました。暫くうっとりと見ておりましたら、それは蜘蛛の巣の上の水滴でした。神様の下さった、これこそが甘露・アムリタですね。

私が座らせていただいている部屋の周りを、志津子さんが枯葉をシャーッシャーッと集めて掃除してくださっていました。その音が私の身体の中に染みわたり、私はまるで身体が無くなったように感じました。身体も壁もなく、そのシャーッシャーッという音が宇宙の果てまで響きわたり、私の存在さえも忘れました。

『愛情の落葉拾いだ』と呟く私。『あ！落葉じゃなくて落穂だったんダ！』と気づき、おかしくておかしくてたまらなく、そんな自分が嬉しかったです。」

池上吉彦の場の異分析の内観者たち（33）

内観実習を受けた後は、「停学などでは絶対に得られない体験をした」「内観は決して処罰ではない」と、どの生徒も言いますが、受けている生徒はたいてい何らかの問題行動がきっかけになっていますから、処罰という印象は免れえないところです。

だから、K吾が「短気な自分を直したいから内観をさせてください」と申し出たとき、I先生は跳び上がって喜びました。内観を処罰と見ない生徒の誕生です。

型のように、母に対して、父に対して、祖母に対して、祖父に対してと調べていくうちに内観が深まってきます。そこで、そういう調べと並行しながら、「短気で儲けたこと損したこと」を調べてもらいました。この方法は、アルコール依存の人に、酒に直接かかった費用や病院代、その上信用失墜を金に換算するといくらになるかなどを計算してもらうやり方の応用です。

短気のせいで友達と喧嘩ばかりしていた自分がどの時期を調

べても出てきます。儲けたことは唯一野球で負けたとき「今度こそ」という短気を出して、次は勝てたことだと報告し、あとは損ばかりだったと述懐しました。

内観が済んで帰宅するとその明るさと穏やかさで家族を驚かせました。学校では短気は全く影をひそめ、友達とゆっくり談笑している姿が印象的です。

本人にI先生はいろいろその後の変化について尋ねてみました。

短気が出ないように意識して友達づきあいをしているそうで、大変仲良くなり、深い内容の話ができて嬉しいと言いました。

家では、それまで仕事を言いつけられると、文句を言ったり、断ったり、たとえ引き受けてもムカムカしながらやったりしていたのに、今は、なんか、喜んでというか、なんの抵抗もなくやれるんです、とニコニコしています。

短気の具体的場面を見直し、皆のお陰様を感じて、生まれ変わったんですK吾は。

（筆者は高校教諭）