

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

37

1996 MAY

特集・思春期の内観

発行 自己発見の会



悟りということは、いかなる場合にも平気で死ぬることかと思っていたのはまちがいで、悟りということは、いかなる場合にも平気で生きていることであつた。

正岡子規※



※正岡子規 歌人・俳人 (1867~1902)

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
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。

いじめられっ子

北陸内観研修所 長島 美稚子

いじめっ子が内観をして、自分の行為を懺悔することはよくあります。では、いじめられっ子には、内観は必要ないのでしょうか？ 台風とともにやってきた親子三人が、この答えを教えてくださいました。

けたたましい呼び出し音、内観の申込みの電話が入りました。「とにかく、今から親子三人でそちらに向かいます。遠方から車をとばしていきますから、途中一泊して明日着くようにします」との急な申込み。何か、さしせまった子どもの問題で来るということだけはわかったものの、はっきりしたことはわかりません。



悩みがある人は、このようなものです。何か糸口が見出せるかもと思うと、いてもたってもいられないのです。ですから、当所はすぐにお受けできるように原則として年中無休にしております。

「いじめにあって、どうしていいのかわからない。死にたい」と娘が言い出したので、あわてて親子三人で再生の旅にでました。子を思う親の一念で、中学一年生のわが子を連れ出しました。ところが、到着当時から内観することを嫌がり、泣きだしてしまいます。

一番仲の良い子に次々と無視され、孤独感に陥りました。それでも、勇気をふるい起こして

友人に近づくこと、「フン」といって走り去ります。クラスの女子ほとんどから無視されると、もう学校へ行く気力がなくなってしまう。

人が恐くて行けないのです。

家に帰っても両親は仕事におわれ、自分の悩みを話せる相手がいまません。悩みを理解出来ないお母さんは、娘が学校へ行かないのを責めましました。学校へ行くのを強いられ、行き場をなくしてしまいます。ギリギリの線で親は、娘の窮地を察したのです。

寂しかったのです。

そのような辛い思いをした矢先のことです。イヤというほど孤独を味わった後ですから、まだ幼さが残る女の子に「一人で自分を見つめなさい」といっても無理なことかも知れません。

私は「三人とも帰るだろうなあ。可哀想だけれどどうしようもない」と、見ていました。親は内観の必要性を説き続けました。一日がかりの必死の説得をしました。内観をしなければ「ど

んな事が起こるかわからない」という危機感に迫られていたからです。

娘は、親の熱意に心を動かされ「自分を見つけてやり直したい」という心境に変わっていききました。内観者は、知り合いがいる場合、別々の部屋で内観をしてもらうのですが、この母娘の場合は、娘の希望で同室にし、一定の自由時間を設けるということで内観を受け入れました。そのけなげな心に、私たちは、無事集中内観を終えることを祈らずにはいられませんでした。

誤解されては困るのですが、当所では「帰りたい」という人は、ほとんど引き止めません。その人のやる気と根気についていくというのが、内観の基本姿勢です。しかし、家族と一緒に内観に来た場合は違います。心が不安定な人は、当所の生活に堪えられなくて、その場の感情に負けてしまいがちです。「帰りたい」と訴えた場合、家族で相談してもらおうと、家族の熱意を支えとし、内観を完遂しよう“と意欲が出るこ

とが多々あるのです。

慣れとはありがたいものです。日がたつにつれて娘は集中してきました。自由時間も屏風の中でじっとしています。内観を繰り返すことで、多くの人に愛された自分の存在を確かめていきました。

いじめにあい泣いて帰ったとき、お母さんが強く抱きしめてくれたことを……。心の痛みをぬぐいとってくれるお母さんのあたたかさ、力強さ。幼い頃、泣いて帰ってお母さんにダッコしてもらった時のような安心感と自分の居場所を確認しました。

内観最終日の座談会で親子三人が会し、家族が丸となって自分を支えてくれることを実感し、生きる気力を取り戻しました。感想文には次のように記しました。

「まず、本当にありがとうございます。はじめの一、二日は、毎日『家へ帰る』と泣きじゃくり、先生にも両親にも迷惑をかけたと思いま

す。でも、今、内観を終えてみると、とっても素直できれいな心になれたような気がします。これも皆さんと、忙しい中つきあってくれた父と母のおかげだと思っています。

今まで私は、自分が正しい、人が悪い、そして感謝の気持ちのない、全きたならしい心でした。家族にも申し訳ない気持ちで一杯です。

これから絶対直したいと思うことがあります。一つ、感謝の心を忘れないこと。二つ、苦しいことを喜びだと感じるよう内観を続けます。そして三つ、辛いこと、苦しいこと、楽しいこと全部を家族全員で分かちあい乗り越え、今よりずっと明るく、絆“の強い家族を築きたいです。

最後に、これからも自分を振り返るようがんばります。かけがえのない家族とともに……」
帰宅してから二、三日後、娘は学校に行きたいと言いだしました。担任は、娘の意向をくみ取り、夕方個人授業をしてくれました。中間テストは、校長室で受けることができました。一家

の心が、学校に伝わったのでした。

半年後、朝から登校し、担任の授業ではみんなと一緒に勉強しています。

何よりも嬉しいことは、いじめっ子と和解できたことでした。

当所は、座談会をテープに吹き込み、それを他の人に聞いてもらっても良いかと尋ねると、「自分がお役にたてるなら、どうぞ使ってください」と、ほとんどの人は了解してくださいます。へして返せる喜びを味わっているのです。

さて、今年に入って富山県の民間テレビより内観の放送をしたいと、話が持ち上がりました。「いじめられっ子」の話をすると、取材したい意向。「いじめ問題」は、教育界で今一番問題になっていること。さすがにメディアは、世相の反応には敏感です。

しかし、今までの経験では、内観者はマス・メディアに出たがらないので、難しいだろうと考えていました。ところが、この家族は了解し

てくれました。「悪いことをしていないのだし、内観によって立ち直ってきたことを知ってもらいたい！」

取材後、家族に電話をかけたところ「親二人は、あがってしまっ。それに比べ、娘は堂々とインタビューに答えていましたよ」と母親は照れ笑いをしていました。なごやかな家族の雰囲気には私はこの家族の幸せを感じ取りました。

この家族は、福岡県の平岡昭先生の紹介で来所しました。「娘の窮地を家族が救ってやらねば……。そのためにも、家族旅行を兼ねて」ということで遠い富山県までやってきたのです。

この平岡先生は、今年の一月に奥様の後を追うように亡くなられました。ご自分の体験を通して語られた著書『お父さん、お母さん、子供の心が見えますか』は多くの親の心を導かれ、内観の普及にも努めてくださいました。この家族の幸せを、草場の蔭で喜んでおられることでしょう。謹んでご冥福をお祈りいたします。

不登校

蕨市家庭児童相談室

瀬崎 いつ

思春期をむかえ揺れる子どもの心と毎日向き合っているとき、子ども達と内観法をどう結びつけるかといったこと以前に、私にとって内観はもっとも頼りになる存在でもあります。感情の快不快の間を揺れ動き、陽気になっていたかと思うと陰気にふさぎこみ、悲観的になっておちこんでいたかと思うと急に楽観的になったりする思春期特有の身勝手とも思われる子ども達。そんな子ども達の行動に振り回され、良いものは何も生まれてこないということは充分わかっていながら、ついむきになって子ども達とぶつかり合うこともあり、我ながら情けなくなることもあります。そんな時ひとりひとりの子ども

に対して内観をすることにより、子ども達の成長へ向けての苦しみを理解し、いたみ分けしてあげなければと思う心のゆとりが生まれてきます。

また、子どもたちとたわいのないおしゃべりをしていてる時など、その会話に対して、ロールプレイの方法で内観法を取り入れることにより、ごく自然なかたちで子ども達の心に内観的な思考が位置づいているのが感じられます。そんな中で内観に興味を持ち、一週間の集中内観をしようとしている中学三年生の女子生徒の内観に対する感想を紹介します。



「私は、中学を卒業した今、今までお世話に

なつた方々に対しての内観をしています。今ま

でなかなか思い出せなかったけど、今は、とっ

ても良く思い出せて、すらすらと進んでいきま

す。声やにおいや食事の雰囲気、内容までも思

い出せます。そして内観中はとっても愛に包ま

れているようで、心の何かがはじけて、何かが

広がっていく感じがします。とっても暖かくな

って、夢を見ているようにホワホワした気分で

す。内観後はとっても良い気持ちです。そして

これから先のことについて前向きになれます。

『私は愛されているんだな。たくさんたくさん、

心から色々なことをしてもらった』と思うと、

とても勇気が湧いてきました。そして少し心に

ゆとりのあるような、たとえばお弁当箱に少し

の空き場所があるような感じで、生活できるよ

うになりました。長くは続きませんが……。三

月の終わり頃、集中内観をします。内観したあ

とどんな自分になれるだろうと、今から楽しみ

です。」

彼女は中学で不登校になり、高校に進学した

といった意欲も持てずにいたのですが、高校

への進学を目指すようになりました。希望した

高校受験に失敗したのですが、「不登校をして

いる私はあの学校にふさわしくないのだから」

といって、翌日から登校するようになりました。

そして再び同じ学校の二次試験に挑戦し、見事

に合格しました。

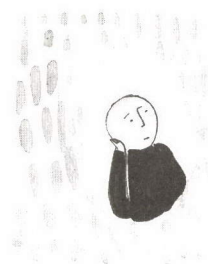
このように大切な時期に内観と出会い、それ

を実践し、幸福感を感じとれたことは、子ども

にとつてかけがえのない体験でもあり、自分を

のりこえる良い手だてにもなったことと思いま

す。



拒食症

なち相談室

粕谷 なち

一、拒食症の少女A子との会話

ギスギスにやせ細った少女が、ある日の午後お母さんに連れられて相談室にやってきました。しばらくの間、たわいもない話題をして過ごし安心したのか私の横に来て、私のむっちりした太ももをみてこう言いました。

A子「わぁ、細いですねえ」（どうひいきめに

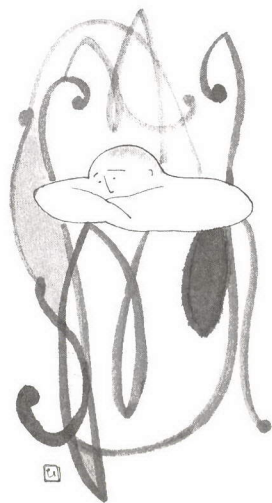
見ても、私のモモは彼女のモモの三倍はある）私「ありがとう。A子ちゃんは今の自分の体

型は満足じゃないの？」

A子「私、あと足をヤセたいんだぁ」

私「そうなの。あとのくらいまでヤセるの」

A子「とりあえずあと三キロかなぁ」



私「いま三十二キロだから、そうすると二十九キロまでヤセるんだね」

A子「うん、うまくいけたらいいなぁ」

私「そうだねえ、でも二十九キロだと命が危機ってこともあるよ」

A子（何も言わずドキッとした表情をする）

二、拒食症とは

その名の通り食を拒み、限界までガリガリにヤせてしまいます。思春期から青年期にかけての女性に多く、時には死に至ることもあります。

最近では、宮沢りえちゃんやの激ヤセぶりが報道されたり、カーペンターズのカレン（当時三十二歳の若さで拒食症が原因で死亡）の特集番

組が組まれたりと話題にのぼることが多くなりました。

拒食症と過食症は一体です。拒食症といっても頭の中は食べたくて仕方ありません。ただ、一度食べてしまうと際限なく食べ続けてしまうことが恐ろしく、食べられないのです。人によっては食欲にまかせて食べたいものを食べて、すぐに吐き出すようになります。こうなるともう、食べる量は爆発的に増え、吐くために食べるのか、食べるために吐くのかわからなくなってきました。他人の目はごまかせても、自分の心はごまかせませんから、ここまでくると相当行き詰まってきました。

三、私の場合

もう十年も前のことになりましたが、私自身がこの病気でした。身も心もボロボロになり行き詰まったときに、留学という形で環境をガラリと変えたことで救われました。自分を取り巻く全てのプレッシャーから離れて、冷静に自分と

向き合う時間が持てたのです。

”私は、どうしてこの病気になったのか？”
”何故、ヤセることにこだわることか？”など、今思えば当時知らないうちに、拒食症に対する自分についてを調べていたんですね。内観をしていたことになりました。

四、親を困らせたい

”食を拒む“これは強い強い心の SOS です。親や周りの誰かに自分をわかってもらいたいサインを出しているのです。大抵が手のかからないイイ子で育っているのです、どんな風に今のたまらない自分の気持ちを表現してよいのかわからずに、食を通して訴えているのです。カウンセリングの現場で拒食症（過食症）の子どもがよく口にする言葉に「親を困らせたかった」があります。食事を摂らない自分のことを、両親が真剣になって話し合っているのを見て、ホッとしたと言います。自分がどうにもならなくなっていることに気づいて欲しいのです。注目し

て欲しいのです。正直申しあげて、こんな時期に本人に内観をすすめたとしても症状は根深くなるだけですし、それ以前に対面している私がその気になりません。

五、摂食障害（拒食症・過食症）と内観

もともと太ることを極端に嫌うヤセ願望の強い彼女達のこと、拒食からの反動で、すさまじい過食がやってくるようになると、太り出す自分に耐えられず、自己嫌悪に陥ります。そして初めて真剣に過食をやめられない自分はどうかを考えだします。現実に向かうようになるのです。過食になる自分を責めるのではなく、そうなった自分を事実として受けとめ、過食になるまでの自分を観ていくことが必要になります。この段階での内観的アプローチ、又は集中内観はかせないことです。

お母さんに対しての内観をすることにより、お母さんという角度から見える自分を、まるで鏡に映し出すように観ています。次にお父さん、

おばあちゃん……と次々にいろいろな角度からの自分像を観ていくことによって、自分で自分を理解し、たくさんの人に支えられている自分を感じる事ができるようになります。

内観のすごいところは、その人が持っているエネルギーのレベルで本人に応じた気づきがあるという点です。神経症の人が、自己分析などで急に治ると、現実に向かわなければならぬ恐ろしさで逆に死にたくなるなんてことがあります。その人の心の強さ以上の大きな気づきがドカンとやってくると、本当にどうしていいのかわからなくなると思うのです。内観は、その人の受け入れられる心の器にに応じて、自分以外の誰が手を加えるわけでもなく進めていくのですから、その点は安心です。

内観が摂食障害にとって大変に効果のあることは、自分を通してもわかってはいますが、その子の心の状態を見ながら、本人または家族に、タイミングよくお伝えすることが大切なこと

ようです。

六、相談室に届いた手紙から

最後に一通の手紙を紹介します。彼女は拒食から過食になり、強い不安感と無気力状態のときに集中内観を体験しました。

(略) 私は最近、友人が急にどんどん大人になっていってしまい、取り残された気分でした。

親の期待にそうように必死で努力してきたから、自分の人生には間違いないと思ってやってきたのにどうしたことだろうといつも考えては沈んでいました。内観してみてもよくわかりました。

私は優等生という響きのよい場所にいつも逃げ隠れていただけでした。頭に知識を詰め込むことに一生懸命で、心に栄養を与えること、心の中をじっくりとのぞいてみることは一切してきませんでした。本に書いてあることが全てだと思っていました。でも人生ってそんな簡単なものじゃないですね。その結果が親をバカにした

言動をとったり、人に何かしてもらうのは当たり前だと思ふような始末でした。例え世間からどんなにほめられても、心の中に何とも言えない欠乏感や空虚さがありました。もう楽な方に逃げるのはやめます。誰かのセイにしている限り、私の心の成長は止まったままです。こうなってしまう自分がありのままの自分であり、「自分はそういう人間なのだ」と自己をしかりと見据えることしかありません。内観させていただけなかったら、私は一生心が未熟なままであったと思います。幸いなことに、私の両親はまだ健在です。迷惑のかけ通しであったので、少しでもお返しができたらと思っております。ありがとうございます。

追伸 今日とはとてもぼかぼかして暖かくて、ベランダで洗濯物を干していたら、何だかとてもなく幸せな気持ちになって、涙がこぼれてしまいました。

子どもの気持ち

瞑想の森内観研修所 清水 康 弘

瞑想の森内観研修所では、昨年一年間（平成七年四月～平成八年二月）で二百十二名の方が内観をされました。その中で学生の数は三十四名でした。そして、中高生が来られた理由は、いじめ、不登校や無気力というのがほとんどでした。

そうした学生の方が一週間の集中内観終了後に書いてくださった感想文の中から、周りの人が見える内観による変化ではなく、学生達自身の心を肌で感じていたのだと思います。

生きていて良かった

今大変清々しい気持ちです。内観に入りまして当初は、何を思っても涙、涙で心がざわついておりました。……私は淋しくなどないという言葉が頭の中でひらめいて、その瞬間すべてがあてはまったというか、これまでの自分の行動の数々が淋しいという被害妄想の上に立脚していたということがわかりました。そうなる、私はこんなにも母にも父にも妹にも友人にも祖父母にも、みんなに愛されているのであるからもう淋しくない、つまり、もうそういった行動の数々はする必要もない訳です。……本当に生きていて良かった。バカなことをする前に、内



観を受けさせていただいて本当に良かった。：
： 昨晚、音楽を聞きながら目を閉じておりまし
たら、突然幼い日のことがパノラマのように目
に浮かび、本当に幸せで、幸せで泣きました。
淋しさの水がすべて溶けて、涙となって流れ出
たようで、今日は本当に安らいだ気持ちです。

自分をねぎらいたい

一週間帰らずにやり遂げた自分をねぎらって
やりたいと思います。それと自分のことなので
恐縮ですが、更なる躍進があることを期待して
みたいです。そのまま毎日学校へ通えればしめ
たものなのですけれど、どうなるかはまだ不明
です。最後に、居眠りばかりの私のお世話をし
てくださった方々に心から感謝します。

小さな心の変化

その時の母を思い出すと、涙がどんどん出て
きました。泣いているうちに母が本当に苦勞し

て生きてきたことが初めてわかったような気持
ちになりました。そして、「家に帰ったら、今、
母がしているあの仕事は私がさせていただこう。
ああ、あの仕事も私ができるかもしれない」と
本当に自然にそう思えてきてうれしくなりまし
た。恥ずかしいのですが、私は長い間、母に育
てていただいでいて、一度でも心からお手伝い
したい、してさしあげたいなど思ったことが
なく、自分がそのことをすると得になるか損を
するのかわけで物事を判断してきました。です
から、本当にうれしかったんです。心の底から
自然に出てきた自分の気持ちが本当にうれしか
ったんです。私のこんな小さな変化は他の人達
には笑われてしまいそうですが、私はこの一週
間でそういう「小さな変化」を沢山させていた
だいで、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

ねむれました

ぼくは、この瞑想の森にきて三日がたちました。思えば一日目は午後から入ってきまして、しかも初めての面接でしたのでとてもきんちょうしました。二回目の面接が終わり夕食を食べました。とてもおいしかったけれどもあまり食べられませんでした。そして、ねる前にも面接をしました。面接が終わってからねようとしたら、ねむれませんでした。だから先生がたと話をしました。牛乳をもらって十二時三十分〜四十五分ぐらいしたらねむれました。この瞑想の森にきてよかったですと思います。

自分自身が見えない

僕は瞑想の森に来て、初めて内観というものを知りました。一週間で、内観がどういうものかと、気づくと思うのですが、僕は、三日間しか内観をしていないので、自分自身が見えないと思います。

支えられて生きてきた

私は今まで人が私にやってくださることは当たり前だと思っていました。すべてのことは当たり前ではなく、みんな私のためを思っていてくださっていたことであって、それらに私は支えられて生きてきたのです。私は小さい時から体が弱く、体に様々な障害を持っています。そんな自分は、今ですごく損をして生きてきたような自分を嫌いになっていました。しかし、こんな自分だからこそ気づかされることもある、こんな自分だからこそ味わえることもあるということがわかりました。これからはもっと自分をいとおしく思い、周りの人もいとおしく思う生活ができそうです。

心の底から

「母は本当に何から何までしてくれたなあ」と思った時、両親の私に対する強い気持ちを実感しました。普段の暮らしの中で私は自分のこ

とばかり考えて生活をしています。しかし両親は常に子どものことを思い、汗を流して働き、話をして、身の回りのことを気遣っていてくれるのです。このことは当然気づいていなければならぬことなのですが、頭のどこかで理解していても全く気づいていないのが現実でした。この時になって初めて、言葉でなく、文字でなく心の底から実感しました。これはちょっとした感動であり、気分がとてもよくなりました。

ご本人あるいはそのご家族の方から、その後の状況をお便りいただきました中から幾つか紹介しておきます。

●娘共々お世話になり本当に感謝しております。忘れられない体験になり思い切ったうかがってよかったと思っております。娘は六月末に学校をやめ、体調も元に戻すためにのんびりとした生活を送っています。静かに見守ってほしいと思います。

●今、布団に入っていたのですが寝つけず、目を閉じて母のことを考えていました。ふと「私も私と同じ人間なのに、このままでは、一生私のためだけで終わってしまおう」そう感じました。今のこの気持ちを忘れたくありません。私の心に強く残したく思い、先生に書き送りました。

●本当に毎日が楽しく、息子のことも明るい気持ちで考えられるようになりました。うれしいことに、娘がアルバイトに出られるようになり、もう十日にもなります。本当に夢のような気がします。自分が変わったような気はしませんが、娘が「母さん、変わったね」と言っています。●私にとって今までにない経験をさせていただきました。息子たちに今まで何もしてあげていなかったことに気づき、仕事をやめて、午前中の三時間のみパートをしています。息子は暮れより正月もなく寿司屋さんで早朝から夜九時まで働いて（バイト）います。これには主人ともども感心しています。

子どももの心に聴く

—心理療法の立場から—

ひがし春日井病院内観療法室

真栄城 輝明

一、心理療法とは

心理療法の種類は、ある文献によれば百以上を数えるという。もとより、種類が違えば、そのやり方も違ってこようが、一般的にはセラピストとクライエントが対面して話し合う方法が多いであろう。内観も特有の治療構造を備えてはいるが、対面による話し合い療法という意味では他の多くの心理療法と共通している。

ところで、心理療法における会話は通常の会話と同じものなのだろうか？

確かに、一見するとセラピストとクライエント



トは、ただ普通に“会話”をしているようなのであるが、よくよく耳を澄ましてみると日常の会話とは微妙に違うのがわかる。

ある経験豊富なセラピストが、困難を窮めて回復した成人のクライエントから次のようなお礼の言葉を貰って嬉しかったと言う。そのクライエントは、最初の面接がとても印象的だったらしく、『先生は私の顔にも服装にも全然注意を払っておられなかった』『私の話の内容にさえ注意しておられなかった』と語ったという。そこで、セラピストが「それでは、一体何に注

っているとしか思えないレンズを持ち歩いて
いる人がいる。曇りを取るための工夫の一つとし
て、筆者は、ときどき子どもたちの詩の観賞を
勧めることがある。

相手が母親であれば、たとえば次のような詩
を紹介する。姿見に映る自分の姿に苦笑を覚え
てくれればしめたものである。

三、子どもの眼

おかあさんの声

町田市町田第一小学校二年

金子 良子

おかあさんは、

でんわとか、おきやくさんが

くると

声がへんしんするように

すぐきれいな声にかかります。

なんで、

わたしとかお兄さんと話すときは

おきやくさんみたいに

きれいな声になんないのかなあ。
わたしも

おかあさんのきれいな声と
お話ししたいなあ。

掲出の詩は『子どもに学ぶ日々』（ばるす出版）に所収されたものである。

このように、子どもの眼は鋭いが決して冷たくはない。清々しいほどに素直で、しかも何とも言えぬやさしいぬくもりがある。内観困難者にあって、この子どもの視点を借りることができるといふならば、世界が今までと違って全く変わって見えてくる。

ユング派分析医のアラン・B・チネンの孫引きであるが、ユダヤ教一派の箴言に「人に事実や理念を教えれば、彼らを啓発することができ。物語を聞かせれば、彼らの魂に触れることができる」というのがある。

そこで思ったことであるが、子どもの眼には啓発する力だけでなく、たましいにでも触れる

が如き癒しのエネルギーさえ感じるのである。

四、子どもの心に聴く

子どもたちの発する言葉は、時に象徴的であり、詩のようなものである。表面的に読んだだけでは理解できないことがある。

殊に、不安を訴えてくる時などは、潜在した真意を汲み取る必要がある。

ある親子のエピソードを紹介しよう。

小学校六年生の姉と三年生の弟がいた。弟の方はまだサンタを信じているようであったが、姉の方はそろそろ懐疑的になりつつあった。二人とも好奇心旺盛なふつうの子である。学校にもふつうに適応してきた。ところが、その適応の中に既に問題の種があった。なぜならば、学校教育、すなわち学問というものは物事を疑うことを学ぶ、という側面があって、ふつうの真面目さで勉強してゆくならば、サンタが信じられなくなるのも無理はないからである。クリスマスが間近かにせまった家族団欒の場で、姉は

胸の中でモヤモヤしている疑問を両親にぶつけてきた。母親は弟のことも気になって、返答に困って黙っていた。

以下は、父と娘の会話である。母と息子もじっとそれを聴いていた。

娘「みんなはサンタクロースなんていないと言うけど、ほんとはどうなの？」

父「この問題は確かにむつかしいと思うけど、

その前にパパの方から聞きたいことがある
けどいいかなー」

娘「いいけど何？」

父「パパとママはお前たちのことを愛している
けど信じられる？」

「姉と弟が声を揃えて、うん、信じられる！」
父「世の中には目に見えなくても信じられるこ
とってあるもんだよなー」

この場合、サンタへの懐疑は子ども心に忍び寄る不全感の象徴として考えられた。子どもの心を聴くためにも、「愛」は欠かせない。

健康と内観法＊（その三十三）

福井県立精神病院長

草野 亮

うつ病

われわれは、人生を歩いていて、いつも好調な道を歩いているとは限らない。いろいろな困難に遭遇したり、大事な人や大切な物との喪失体験を味わうこともしばしばである。その時、強い憂うつ感や深い悲哀感が出現する。うつ病の発病は、その程度が強くなったものに過ぎず、われわれ人間にとって非常にありふれた病気である。

うつ病には、大別すると心因性うつ病と内因性うつ病とがある。心因性うつ病は、上に述べたような原因で、二次的に起こってくるもので二次性うつ病ともいわれる。それに対して、内

因性うつ病は、その原因が不明で、もって生まれた体質・素質がかなり関係しているといわれる。しかし、誘因となるきっかけがあって、その症状が発現することもしばしばある。

うつ病の症状は、抑うつ気分が主体であるが、それが進行したり長引いたりすると、物事に対する興味や自分の周りに対する関心の低下が起こったり、思考力の低下や注意・集中力の低下、気力の低下、さらに決断力の低下などが出現する。行動の抑制すなわち何をするのもおっくうになり、疲れやすく、全身倦怠感があり、劣等感や自己無価値感、罪責感、不安感などがみられる。それが高じると生きがい感の喪失が起こり、厭世的となり自殺を企てることもある。また、気力の低下とともに、身体の生理機能も低下する。頭痛やめまい、口の渇き、耳鳴り、肩凝り、身体各部の痛み、手足のしびれ・冷えなど、自律神経失調症状が出現する。身体活動力の低下にもなって、生命力の減退も生じ、人間の基本的欲求といわれる食欲や睡眠欲や性欲も減退し、女性では月経がとまることもある。

うつ病の改善には、内観療法が効果があることが報告されている。とくに心因性うつ病にはかなりの効果がある。内因性うつ病にはそれ程の効果はみられない場合が多いが、意識下に潜むいろいろな葛藤に気づき、それが除去されることにより、好転が見られる場合がある。

ここに、内因性うつ病の患者さんであったが、いろいろな治療を試みたが効果があがらず、内観によって改善した事例を紹介する。

二十六歳の独身女性であるが、子どもの頃からおとなしく、軽度の抑うつ傾向の性格であった。周期的なうつ病は、大学在学中に出現した。彼女にとって、とくに原因もなく気分がすぐれず、食欲も減退して、何をやる気もしなくなつた。部屋の整理もおっくうで、乱雑になった。身体の生理機能の減退が、無月経というかたちで現れた。大学を卒業して、やや元気になり、アパートで単身生活をして、ある官庁に就職した。まもなく、再び何となく気分が滅入って、いらいらしていた。欲求不満があるような感じもしていたが、それが何であるか自分でもわか

らない。身体の不調感が強く、仕事の能率も落ちてきた。また、他人の目が気になり、自分が仕事を十分にしていなと思われているのではないかと思つた。ある時、精神安定剤を多量に飲んで自殺をはかり、救急車で病院に運ばれた。彼女は、仕事に行くのが苦痛で、死んでしまえば仕事に行かなくてもすむと潜在的に考え、それが実行されたのであった。うつ病が長引き、約一年間の休職の後、ようやく復職したが、数ヶ月後に再び仕事ができなくなつた。彼女がいうには、仕事の内容がいやなのではなく、仕事に行く行為そのものが苦痛でいやであった。気分の落ち込みがますますひどくなり、他人の目を気にして、昼間は外出できず、仕事にも行けず、毎日の生活のリズムも乱れてきた。うつ病は遷延の状態となり、職場にいつ復帰できるのかという当てもなく、悶々と悩みながらの毎日を送っていた。不安と絶望から精神安定剤の大量服薬による自殺をはかった。このような究極の状態で、私の病院を訪れたのであった。私は、外来で抗うつ剤の投与と精神療法を行ったが、

あまり効果はなかった。本人は口数が少なく、うつむくのみで、自分の精神内界を開こうとせず、そのうつ状態は改善する見込みがほとんどなかった。

彼女の治療の過程で、私は彼女の母親との面接で、次のようなことがわかった。

彼女の母親は結婚後、夫婦と姑の三人で生活をしてきた。姑は几帳面できびしい性格の人であった。母親は結婚後も、ある工場に勤めていた。母親は工場から帰宅して、すぐに赤ちゃん（彼女）のところに行こうとすると、姑や夫からおこられるためにがまんしていたという。母は仕事を一生懸命にすれば、いつか報われることもあろうと思って、頑張ってやってきたという。しかし、夫との間もしつくりせず、姑に対しても憎しみの気持ちはずっと持ち続けた。家の中が暗く、家族三人の間には冷たい空気が流れていた。そのために、子ども（彼女）の性格も暗く、夜尿症やどもりが出て、情緒も不安定になった。母親は、子どもがこのような病気になったのは、夫や姑のせいではないかと思う

ようになった。一方、彼女の父親の方はのんきな性格で、嫁姑の関係にはほとんど無関心であった。「娘（彼女）は祖母にはなつかない。妻が祖母を快く思っていないせいかも知れない。娘が小さい頃、農作業が忙しく、娘の世話をする余裕がなく、放っておいたせいかも知れない」と父はいうのであった。

私は、彼女の性格形成や現在のこの精神症状は、その家族関係の影響と無関係ではないと考えた。私は、内観以外には、彼女がこの状態から脱する方法はないと考えた。彼女と母親が同時に内観をすることを勧めたが、彼女は内観を頑固に拒否した。そのため、母は単独で、内観研修所に集中内観を受けに行くことになった。母親の集中内観中に、彼女は一度来院したが、以前よりはやや明るく振る舞うような感じであった。しかし、その時彼女は「漠然とした不安感がある。それは、ひとりでいる時や、何かでついイライラした気分になってしまった時に感じる。子どもの頃から、自分はこのように暗い性質であったと思う。それが、いま爆発したので

はないかと思う」と話してくれた。母が内観研修所より帰宅したが、必ずしも母子関係は順調に推移しなかった。彼女は「母とけんかをしてしまった」といった。母が彼女に、内観を強く勧めたのであった。彼女は「母は押しつけがましいのです。母の性格はもともとそうなのです。母に不信感があるのです。母は内観に行っても変わったとは思わない」というのであった。彼女は、終日泣きながら寝ていたという。

私は、父親の方にも内観を勧めたが、勤務の都合で行けなかった。しかし、年末の休暇になんとかして行きたいといった。彼女は気分の悪い日が続いていた。未来に生きがいがないと述べていた。精神安定剤の大量服用もときどきあった。そうこうするうちに、職場の上司からの電話があった。休職期間がもうじき切れるが、今後どうするのかという内容であった。彼女には復職をする自信がなかったので、休職を延長するための診断書を書いてほしいと私のところに来た。私は、内観を再び勧めた。改善する可能性が万が一にもあるとすれば、それを信じて

行うのも一方法ではないかと説明した。彼女は、ついに私のことばを受け入れて、内観に行くことを決心した。父も休暇がとれて、すぐその後から内観研修所に行き、娘とともに集中内観を行った。内観後、彼女は「気持ちがあすっきりした。これまでになぜ小さなことをこんなにくよくよしていたのかと思った」と、見違える程に明るくなった。帰宅してから、最初の病院での診察の時、「内観研修所からの帰途の列車の窓から見た空がきれいであった。雨が降っていたが、雲の間から少し見えた空の青さが美しかった。職場に復帰します」と、生き生きとした表情でいった。

二年間もの長い間、仕事にもつけず、休職していたのが、わずか一週間の内観により、一変して復職の意欲が出たのであった。彼女は、その後良好な経過をたどり、現在に至っている。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(34)

K恵は、屏風の中で、こみあげ続ける喜びにひたっていてました。じわりじわりと湧いてきては、全身にパァーッと広がっていき、また、じわりじわりと湧いてきて、パァーッと広がっていくのです。

思い切ってI先生に相談してみてもよかったと思いました。あの先生は内観先生だから相談すれば内観してみてもいいですか、と言われるに決まっていますとわかっていました。だから、長い間ちゅうちょしていたのです。思い切って相談したら、案の定、内観したらどうですかという答えが返ってきました。

不安と期待でどきどきしながらの第一日が過ぎました。小学校入学の当初から学校に行くのが恐くて、よく父や母に送ってもらっていたこと、友達と馴染めなかったこと、中学に入ってその傾向が強くなり、病院通いを繰り返した、高校では頭痛や胃痛に悩まされ、最近は食べないと不安でたまらず、食べたらずりそうでわざと吐いていたことなどが思い出され、そういう自分を思い出して、自分がかわいそうで、悲しい涙にくれていました。



こんな過去の悲しい自分を思い出させられてどうして解決がつくというのだろう。私の苦しみが他人にわかってたまるかと思いつづけた自分に帰っていました。

それでも、食事のときに流れるテープの内観者たちの励ましと、面接に来られるI先生たちの熱意に促されるように内観を続けているうちに、何か違う自分が生まれていることに気づきました。

自分だけが苦しいと思っていたのに、母は自分より苦しんでいたのだ。外で働いて、家で家事をし、自分の事でさえ手一杯な母は、私以上に私のことを思ってくれていた。私は愛されていた。父にも、兄にも、友にも、愛されていたのだ。こみあげてくる暖かいものが身内に広がる。愛されたいとばかり思い、見栄で外を飾っていた自分。心を開かず、愛することをしなかった自分。

そんなわかり切ったことがわからずに苦しんでいた。はっきりそれがわかりました。愛に包まれている自分を知って、嬉しくてたまらないK恵でした。

お雛さまのような顔に生気が満ちてくるのを見て、I先生はもう大丈夫だと思いました。

(筆者は高校教諭)

