

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

38

1996 JULY

特集・大学生の内観

発行 自己発見の会

わが心しる人なしと寂さびしらに

いえどわれだにえ知らずよくは

(私の心を誰もわかってくれないと寂しそうに言うけれど、自分自身にさえも、よくわかっていないのじゃないか)

九条武子*



※ 九条武子 歌人 (1887~1928)

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。

百十点を目指していたK氏

・札幌太田病院

上野 ミユキ

はじめに

一流大学を卒業して一流企業に勤めているK氏（四十歳）は、三年ばかり前からアルコールに依存し、内科の病院で二度入院治療を受けたが、酒を止められなかった。そこで、医師である父親の勧めと、自らの意志が当院に入院して集中内観をすることになった。

病棟内でのK氏の言動に無駄がなく、完璧に見えたので、入院者からまるでロボットの様と言われたりもした。母に迷惑をかけたこと

「小学校四年生の時、登校してから忘れ物に気づき、急いで取りに自宅に戻った。心配した母は車で送ってあげると言ってくれた。しかし、途中雪道だったので車がスリップして、前にも後にも動かなくなった。母はこの少し前に大きな手術をしたので、僕が手伝うためスコップを手にした。すると、母は『そんなことしないですぐ学校に行きなさい』と大きな声で言った。母の

身体が心配だったが、そのままにして学校に行かなければならなかった。」

K氏は「二律背反でした、今もその場所を通ると、その時の辛い気持ちがい出されるのです」と話された。筆者が「Kさん、辛かったですねえ」と声をかけると、大粒の涙を流され嗚咽がしばらく続いた。

K氏は四人兄弟の三男、二人の兄さんは優秀で両親の期待に応えていた。しかし、K氏はまず小学校の入学試験に不合格となったため、兄達と別の学校に一年通った。そして翌年、編入試験に合格できたものの、二人の兄と常に比較され、劣等感を持っていた。これが心の中で深い傷となっていた。それで家でも学校でも不安感があり落ち着けずにおまけにスキー学校や鉄棒の練習中に骨折して、学校を休む羽目になる。この時は教育熱心な両親の、友人より勉強が遅れるという気持ちが痛いほどK氏に伝わった。

母にしてあげたこと

「中学校に入学してから担任の先生に恵まれ、私の成績がぐんと向上して、母の希望する高校と大学に進学でき、母を安心させることができた。」

残念なこと

「この内観で母は私の長所を伸ばす努力をしていてくだ

さったことに気づいた。しかし、母は他界していない。存命中にこの内観して気づいたことを伝えたかった。とても残念です」との言葉の後にしばらく嗚咽が続いた。

父に対する内観

内観三問について話される言葉は、公的な場所ですべて謝辞のように、敬語と修飾語の羅列だった。一通り話され、一呼吸した後は型にはまった言葉ではなく「父に対する内観をして、娘の父親としての今の自分と、ダブルせ父の何分の一も自分は娘にしていることに気づきました」と、母親の時には見られなかった直面化ができたようだった。

自分の酒のことを心配しながら逝った妻

「死ぬ前日『何の罪もないのにこんなに苦しんでかわいそう』と話しながら、タオルで入院中の妻の顔と首をふいてあげた。すると妻は『あなたもかわいそう』と語った。妻は私のその後の姿を予見していたのだろうと思う。妊娠中に風邪をひいても子どもへの悪影響を恐れ、薬を飲んで楽になるのを拒んだことがある。妻は自分の愛娘を心の底から大切にしていた。その娘を残し、夫である私の酒のことを心配しながらこの世を去るのはさぞや無念であっただろう。この内観で一番辛い作業だった妻が死んでから引出しの奥にしまっていたこの宝物を

出して整理した。亡き妻とその最愛の娘のために、そして妻が全力で心から大切にしてくれた私自身のために、酒をやめる」

泣いた弟

「先日弟が遠方から見舞いにきてくれた。自分はとてもうれしかったので、出来るだけ明るく接しようと努力していた。すると弟は泣きながら『兄貴そんなに無理するな』と言ってくれ、自分もその時張り詰めていた気持ちが思わず緩み、気づくと二人で泣いていた。自分が心を開いて話せたのは、弟、死んだ妻、娘の三人だけだった」

集中内観で気づいたこと

「自分自身を大切にしていなかったことに気づいた。肩に力を入れて断酒、断酒と言って酒で自分をいじめていた。他人からの評価を常に気にしていた。その気持ちをつらわすために酒を飲んでいった。今は自分自身の評価が一番大切なこと、これから自分の長所を見つけてほめる努力を心がける」と話された。

「超越でしたが「楽に生きるためには百点でなく六十点でもよろしいのでは」と伝えると、K氏は「自分は常に百十点を目指していました」と、内観前とは別人のように穏やかな表情で話された。

自己啓発

— (三十一) —

昭和薬科大学教授

楠 正 三

内観ロールプレイング (6)

Zママの一年間をふりかえる

内観ロールプレイングが「やすら樹」誌上に誕生してから一年がすぎました。皆様のご声援に感謝いたします。思い出しますと、昨年四月一、二日、東京都町田市の昭葉会館で、小さな「自己発見まつり」が行われました。内観ロールプレイング元年。青山学院大学の石井光先生や名栗の里内観研修所の本山陽一先生等が参加してくださって、楽しい一夜を過ごしました。

この席町田市に「自己発見フォーラム・町田」が発足、毎月一回、町田市の「わくわくプラザ」で、Zママの学習を行うことになりました。世

話人は高田久枝さん、田所由香里さんと私。事務局は木村稔さんと楠宏太郎さん。

開催日は毎月第四日曜日、事務所所在地は町田市のハートセンター楠心理研究所 (☎: 0427-27-7323) に決まりました。会の運営方針は全国にある内観ネットワークの一つの核として、「生活の中で起きるいろいろな問題を取り上げ、話し合いながら心のありようを考えるグループウェア」を目指します。

四、五、六月は主にZママ補助自我法を学びました。読売新聞の人生案内に見られる読者の相談事や、大学生の描いた子ども時代のエピソード、神話や昔話などから選んで、参加者全員が主人公になったつもりで内観します。

毎回、参加者二十人位がテーブルを囲んで向かい合います。はじめに内観法について十五分間ほどの解説があり、ついで自己紹介を兼ねた全員の一口ご挨拶。内観にかかわる心の深層について、ユング心理学などの解説も含まれます。

Zママのエピソード調べはステップを四つに分けます。はじめは「していただいたこと」だけに注意を向けます。全員が同じ立場で調べま

すと、ふだんは気づかないような気づきがあります。

皆さんが発表された「していただいたこと」をメモして、もう一度ふりかえりますと、何かとてもやさしい豊かな感情がこみあげてきます。「していただいたこと」を調べると、女性的なシンボルが私の中にもあるという思いがします。

次に「して返したこと」を調べます。Zロででは「して返したこと」の意味を「相手の期待を満たす行為」と考えます。もちろん、その行為には意図的、意識的な行為もあれば、現場では気づけない無意識的な行為も含まれます。電車で男性にじろじろ見られる高校生の悩みに女子大生が答えた例を挙げましょう。

その「かわいさ」で男性に「かわいい子を見た」という穏やかな気分にしてあげた。得意げな気持ちになった。見られたことは誉められたこと。誉められて得意であった。男性に目の保養をさせてあげることができた。芸術か好色かわからないが、とにかく男性を気分良くしてあげた。私を見て男性が喜んでくれた。私が素敵なので女性の友達も刺激されてきれいになった。

その男性を睨むことで、それがあまり良くないということを目で訴えた。

「して返したこと」を調べますと、なぜか自信がわいてくるような気がします。多分、この問いの背後には男性的なシンボルがあるかもしれません。私はZロを通じて私たちのあらゆる行動が男女両性のシンボルを再体験していると思いました。

「迷惑をかけたこと」の調べでは、素直な子どもになったような気がします。そして、「これからどうするか」という問いに答えられる勇氣と希望がわきます。

今年の二月例会では、百二十歳まで生きる夢を描きました。三月例会は締めくくりとして、Zロで役割交代法を行いました。皆さんが身近で亡くなった人との体験を話し合い、その中から多数決で、ある体験を選んで内観します。先輩の自死をめぐる話でした。内観は「喪の営み」であるということがよくわかりました。

「やすら樹」誌の読者も遠路はるばる参加されました。ありがとうございます。

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち（35）

どうも近ごろ喧嘩の度が過ぎるし、何かという突っかかる。S康の様子がおかしい、と担任のM先生から相談を受けたI先生は、相談室でS康に会うことにしました。

いろんな話がありました。結局、なんとも不安で仕方がなくっていらいらして、ちょっとしたことにも腹が立つんだということでした。これは内観を勧めるに苦はないと思ったI先生は熱心に口説きました。

ほんとうに落ちつくようになるんでしょうねと念を押しながら、なにか期待している様子でS康は宿泊内観に取り組み始めました。

母に対して、父に対して、祖母・祖父・弟に対してと調べを進めましたが、新しい発見はありません。内観にならず外観に終始しているようです。

I先生は、食事のときに聞いてもらっているテープに対する感想を尋ねて、内観の深さを測ることにしています。S康の答えは内観にはほど遠いものです。

神経胃炎の女子高校生が内観三日目に食事が摂れるようになったテープに対して「有り勝ちなことですね」と答えています。



四日目の晩のテープは、「罪」というテープです。このテープに対してS康は、「なんかわざとらしくて嫌ですね。あんな誰にでもあるようなことを泣くほどに反省するのは変だと思いました。」と答えました。そう答えたもののどこか引掛かるものがあつたと見えて、「先生はどう思われますか」と逆に質問してきました。

「お説教で人は変わりません」という吉本先生の教えに従って、できるだけ面接者は喋らないことになっていますが、この質問に対してI先生は丁寧に答えることにしました。

長島先生の求道、その師匠である吉本先生の求道、内観の求めるもの、内観の深さについてなどなど。

その夜、S康は一睡もしないで第一日からの内観のおさらいをしたそうです。そして、今までお世話になった人々がこんなについて、何も返していないくせに、少しくらいの不安で悩んでいるのが恥ずかしい気持ちになったのです。

内観が済んで、元の生活に入ってからS康は、「こういうことで悩んでいたのか、小さい自分だったんだなあと見え、恥ずかしいです」と言い、「お返しに忙しくて悩んでいる暇はないです」とニコニコ笑っていました。

求道者の卵が生まれたかも知れません。

(筆者は高校教師)

