

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

39

1996 SEPT.

特集・無気力から活力へ

発行 自己発見の会

ひとは誰でも

自分自身への道を生きている

ヘルマン・ヘッセ ※



※ヘルマン・ヘッセ 詩人・小説家 (1877~1962)

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―無気力から活力へ―◆

はじめに

常永寺住職 遠藤正信

「やすら樹」第三十九号から特集記事を各地区で編集することになった。北陸はその第一号である。そこで、特集として「無気力」を取り上げ、それぞれの立場から意見やケースを寄せていただいた。

無気力、無感動、無関心を「三無」といい、これに無責任をプラスして「四無」などという言葉が使われ始めてから久しいが、最近またそうした若者やサラリーマンが増えている。今やその程度も著しくなり、何年間も自分の部屋にとじこもったまま、社会に背を向け、非生産的な生活続けるケースも珍しくない。

そして、彼らの多くは、単にとじこもってい

るばかりではなく、次第に無気力、無感動な病的な傾向を強めている。社会生活はもとより、家庭生活をする気力もなく、時には幼児的な退行現象を表したり、すべてを親のせいにして暴力を奮うばかりか、本人自身空疎な精神状態に埋没しているその姿は、近年異常に増えている奇妙な現象といえるであろう。

こうしたケースをみるに、単に本人自身やその家庭の問題だけではなく、学校、地域社会などの空間的、さらに時代の流れという時間的要素を含んだ社会状況全般が深く関わっていることを無視することはできない。特にこのような問題は社会文化的な状況にからむものであり、将来を担う青少年の特質を考えたとき厳しい戦慄を覚えざるをえない。

今年の秋に行われる「自己発見まつり」の総合テーマに先駆けて「無気力」を取りあげ、それを浮き彫りにするだけではなく、未来への対策を探りたいものである。

◆特集—無気力から活力へ—◆

現代の無気力を切る

福井県立精神病院長

草野 亮

「明治は遠くなりけり」という言葉を、私ども以上の年代は名残惜しい気持ちで聞いた。明治といえば廃藩置県から、西欧文明の流入、文明開化と社会の大きな改革期であった。わが国の繁栄の基礎は明治に生まれたといっても過言ではない。激動期の明治生まれの古老に、私どもはいろいろのことを教えてもらった。昭和という年代も激動の時代であった。全世界を敵にまわして無謀な戦争をし、敗戦を経験した。その廃墟の中から、めざましく復興し、世界でも有数の経済大国となった。

戦前から戦後の激動に育ってきた昭和ヒトケ

夕生まれの人たちは六十歳代となり、定年の年令を越えた。残り少ない現役のひとりとして、その経験の中から感じた事をすこし述べ、現代の無気力を考えたい。

豊富な物の中で

約五十年前、あの第二次世界大戦の廃墟の中で、日本人は放心状態であった。私どもの記憶に、食べるものがない、着るものがない、住む家がないの、「ないないづくし」であった。親は自分は食わなくても子どもに食物を与え、着るものを与えた。子どもにだけは自分たちのような苦しい思いはもうさせたくないと願った。何でもよい、ひたすら「物」を得るために、みんなが汗水たらして働いた。ハングリー精神であった。それがわが国の復興のエネルギーであった。「諸外国に追いつけ追い越せ」の合い言葉で、経済成長がはじまった。そこには、目に見える効果、達成できる喜びがあった。目標がはっきりしていた。ところが、高度経済成長が

達成され、われわれの周囲には物が豊富になり、

欲しい物は何でも手に入るようになった。

無理をしなければ生きていけない時代は去った。もうなにも苦勞する必要はない。つらい思いをして努力をしても、努力しない場合とさほど差がなくなった。イージーゴーイングの方が楽であるので、やろうというエネルギーも湧かない。

さらに、量より質への時代と変わった。それは、多数の中から欲しい物を選択しなければならぬ。ある物を捨て、ある物を選ぶという、「迷い」の苦しみは、新しいストレスの出現である。

また、人によって価値の多様化がある。それはますます複雑にさせる。そしていま、有り余る物の中にどっぷりとつかっている。心ももう飽和状態となり、食傷気味である。それが無関心時代の到来へとつながる。現代の無気力の根源はこのあたりにあるのではなからうか。

教 育 の 変 遷

私どもの経験では、戦前、戦時中の教育は、「かくあるべし」、「してはならない」という制限・禁止が大前提にあった。その良し悪しは別として、ひとつの方向性があった。戦後の教育は一転して百八十度の変化をした。それはどうしていいかという、とまどいと混乱であった。何をしても叱らない、禁止がないというのは、放任ともなった。価値観の多様化は、先生と親との考えの違いを生じた。生徒は、どちらを聞いてよいかわからない。あっちについていたりこっちについていたり、とまどい、あげくは安易な方につく。彼らの心はよりどころのない浮草のように不安定となった。人生にたいする確固とした姿勢が育たない。

学校の試験の答案は、戦前の論文形式から戦後の○×方式へと変わった。論理的に考える必要がない。丸暗記のうまいものが競争試験に勝ちのこる。知らなくても、まぐれ当たりの可能

性もある。○×方式は、自分で開拓するのでなく、与えられたルールの上を歩いていけばよいとする安易な考え方を生む。人生そのものもそのようなに考えるようになる。かくして、人間の成長期の大事な時期を、考えるのでなく、暗記のみに終始する。考えることは「創造」につながるが、暗記することはすでに存在するものの「記憶の再生」に過ぎない。

科学の発達

むかしの人は、偉大な自然の前で、自分たちの小ささ、人間の能力の限界を知り、自然にたいして畏敬の念をもった。しかし、科学の発達には、自然を克服したという妄想に走らせ、自然の多くのものを人為的なものに置き換えた。もはや自然への畏敬はなくなり、人間の傲慢さが目立つようになった。大自然の法則とは異なり、人為的な社会は恣意的に流れ、努力しても報われないことが多い。そこで、やっても仕方がないという無力感が生じる。

むすび

戦後のハングリー精神は物（そして金）にしか価値を見いださなかった。そしていま、達成された豊富な物質文明の中で、多くの人たちは精神の価値を忘れている。また、戦後の混乱、方向性の喪失、学校の教育方針のなさ、個々の教師の自信のなさ、PTAのPの発言力と干渉性、家庭教育の不備と放任。それら、どうしていいかわからない混乱の時代に生きざるを得なかった歴史があった。そのつけが、いまの子どもたちに回ってきている。現在、問題になっている、不登校やいじめ（られ）などもそれである。文部省や学校現場でも、的確な方策が見いだせず、はたからみると無気力な状態に見える。現代の無気力は、戦後わが国が歩いてきた歴史の必然性であるような気がする。いま、あらためて自己をみつめ、自然に還る必要がある。内観が、なにかを教えてくれるかも知れない。

親が変われば子が変わる

北陸内観研修所

長 島 美 稚 子

「やすら樹」三十八号に、富山のテレビ番組でドキュメンタリーとして当所のことが紹介されたと書いたことを記憶に留めておられる読者も少なからずおられることだろう。それには内観をする事によって、肯定的な生き方を始めた人たちが取り上げられた。特に「死にたい」と言っていたいじめられっ子が、生きる気力を取り戻し立ち上がっていった姿は多くの人びとの感動を呼び、悩んでいる人にインパクトを与えたようである。その後日談である。

翌日から、悩みを持つ人たちが当所に見学に来たり、長い長い電話相談が数日殺到した。と

ころが一人も一週間集中内観に来なかったのである。

その中で、成人の子どもを持つ親の相談が一番多かった。数ヵ月から数年間、家に引きこもり無気力で、働く意欲もなく、中には家庭内暴力がみられることもあるという。親としてはその問題行動に打つ手もなく、当研修所に迷い込んで相談を持ちかけて来たのである。

その親たちは、「子どもだけを内観によこし、立ち直らせない」という考えなのである。

しかし、そのような問題の子どもが内観に来ても、面接場面では黙り込んでいるか、感性が麻痺したように内観の三項目を淡々と話す。一週間内観をやり終えた自信を持つことと、彼らの心の奥底で少しでも感性が呼び覚まされることを祈るばかりであった。

そのような経験から、私たちはまず親に内観を勧めた。しかし、どれだけ私たちが説明しても話が噛みあわず、親自身が自分の問題として

取り上げようとしなかった。

なぜ親が内観することが必要なのか。

それを如実に物語っている手記が手元にある。それは、右記と同じ悩みをもつ母親が、集中内観を終えた後の手紙である。

「あれから一週間、いろいろ考え行動づけるのに一生懸命でした。現実にはそれは厳しく、二十歳にもなろうとする半大人が相手。なかなか思うようには参りません。帰宅後、第一声は『帰って来んでもよい。お前がいなくてもやっていける。今までいたところに帰れ。帰れ』でした。

ところが、私は少しもうろたえたり腹がたったりはしなかった。子供の気持ち的理解できるのです。今までは『どうして、どうして』と分からなかったことが……。子供に対して内観をすると、可哀相なことをしたと泣けてきます。そしてどうすれば元の自信を持った子供に戻れるかを考えるようになり、希望が見えてきました。内観によってものの考え方、信念を見つけ

たように思えます」

三週間後の手紙。

「今は、以前には考えもしなかった落ちついた日々を送っています。心配がなくなった訳ではありません。ただどういう訳か、皆落ち着いているのです。私がそうだから落ち着いて見えるのか、不思議です。私が集中内観をする前、荒れに荒れていた子どもが今は静かです。部屋にこもって食事の量も少なかったものが、普通の量に戻っています。そして『楽器でもやろうかな。寝てばかりで退屈。着るものも欲しいし……。自分で買いたいからお金がある』と言います。その姿は以前の子どもそのもの。非常に落ち着いている。心に変化がおきているとしか言いようがありません。

『親が変われば、子が変わる』その意味がよくわかり、自分のものにできました。

内観前は私が一番狂っていたのです。暗い顔をしていました。一番変わったのは、私の表情

です。明るく笑顔になったのです。

子どもが次第に狂ってしまうのではという思いこそが子どもを狂わせていたのです。よけいな心配ばかりして苦しんでいた。自分が苦しめば、子どもも苦しむ。心して生活しなければと思いません。

まだ、これからどれだけかかりするかわかりませんが、どうしても子どもをちゃんと元に戻したい。頑張ろうと思います。

このような日々を送っていると、多くの皆様にお世話になり生かされているのだとつくづく思います」



◆特集—無気力から活力へ—◆

無気力と酒害

—体験者の立場から—

会社員 松山文夫

飲酒すると、やがてホロホロと自分が浮き上がるような快さがたまらない魅力で、部下の作業員に断られそうな作業指示でも、酒を一口やれば伝えることもできたのです。

「ウン、酔いも満更悪いものでもない」とどこかで得心していたのです。ますます酔いの魅力に取りつかれていきました。やがて体がだるく動くのが億劫になって、働くために酒が欠かせなくなってきたのです。妻の持たせてくれた弁当は道ばたに捨て、おなかをすかしたべししゃんこの腹に熱い塊（酒）を流し込むのです。そんな習慣から、いつの頃からか、下痢や嘔吐が所かまわず襲い、日に何度となくトイレに駆け

込む始末です。内臓をえぐり出すような激しい嘔吐の後には粘っこい涙のすじが頬に張りつくのでした。吐いても吐いてもまだ吐ききれない苦しさを抑えようと、また酒を飲むのです。自分の思う通りにならないことが多く、気分は沈み、仕事仲間からは疎外され、酒の上での夫婦喧嘩も繰り返すようになりました。思うに任せない仕事と、自分を理解してくれない妻に憤りを感じるとともにやるせなく、「誰も自分をわかってくれない」「どうして親は私を産んだのだろうか」「親さえ、子どもさえいなければ楽に死ねるのに」と死ぬ方法をあれこれ思案するのですが、本当に死ぬこともできず、やり場のない切なさにもた酔いに救いを求めるのでした。

こうなると、生きていることが苦痛で自分の殻にとじこもり、やっと生命をとりとめている日々を過ごすようになったのです。それでもいくらか気分の晴れた日もありました。幾度となく酒のビンを叩きつけて酒との訣別を図ろうと

考えたりするのですが、すぐに昨夜の妻の態度が思い出され、我慢のならない腹立たしさを感じているうちに新しい酒に手がでているのです。自分ではどうすることもできない酒であるはずなのに、そしてその酒で苦しんでいるのに「酒が自分を楽にしてくれる」とさえ思っていたのです。見かねた会社の上司が「酒を断つためには自分が変わらなければならぬ」といってくださったお陰で、集中内観を体験しました。

私のような浅い内観では容易に感謝に結びつくことは難しく、憎しみの対象となっていた妻との感情には特別なものがあり、断酒と自分の成長の狭間でめまぐるしい葛藤を繰り返してきましたが、不思議と酒に手が延びることはなく、努力をしなければならぬ苦労はあるものの、新しい気づきのなかで過ごせる毎日に喜びさえも感じることができるようになったのです。満たされることのない自分が求めていたものを、内観によって知ることができたのです。

反抗の中に見る

子どもの無気力

富山警察署少年係 土肥 由美子

婦人補導員として少年警察に長く携わっておりますが、近年、とみに思うことは、人間本来もっているところの「気力」が子ども達の世界から失せつつあるのはなぜだろうかという疑問である。

先日、万引で補導したA子もその一人、高校生だが、茶髪のロングヘア、細く削られた眉に筆が入れられ、つけまつげにマスカラ、両耳には二個ずつのピアス。シヨッキングピンクの口紅、首と手首と足首に揃いの金鎖。黒のハイネックウェアは両腕が肩から背中に向けて露出さ

れ、パンツの第一ボタンはわざとはずされ、おへそが見えそう。万引した高級下着は値札を内にくるっと巻きつけ、透き通ったバックに堂々と入れていた。話す言葉は相手に合わせるのはいいが、大人言葉かと思えば、舌足らずの甘えた言葉、かと思えばヤクザ口調、「チョ○○でさあ、○○るっし」若者特有の言葉で、表面はあっけらかんと言いたい放題、したい放題の罪意識ゼロ。ちょっぴりつっぱった現代少女像であるにすぎない。

十年程前から無関心、無気力、無責任のいわゆる三無主義が指摘されてきた。思春期特有の情動の不安定さ、心理的な緊張からくる動揺、過剰なほにかみや自己顕示も混じった不調和からの「無気力さ」もあるであろう。

生育歴の中で親まかせ、人まかせのルールに乗ってきた子が何かのきっかけで自主性を強いられた時、その要請に応えられなくては「無気力さ」もあるであろう。

また、その自主性要請自体に対して無意味さを感じ、頑なに立ち止まり、足踏みし、自己決定選択に対し選ばないことを受け身で選択する「無気力さ」もあるであろう。

健全な少年達の場合、一時的な無気力状態があっても二〜三ヶ月でクリアーしていくことがほとんどであるのだが……。

A子の無気力さは、万引補導時には決してわからなかったが、後の継続補導の過程で現れた。

「普通の女子高校生とはかけ離れ。自由勝手に見えるらしいけど私自身は満足してないのよネェー」「かと言って何かに反発しているわけじゃない。何故だか、かったるくって、イラついて……。万引もたまたま目に入った物をほしいままにしたら警察に捕まっただけ」「昔、周りの人間の顔色ばっか気にして、頑張って、頑張って良い子してたんよ。いつまで続くのかと思ったら気が遠くなって、ヤメター、疲れちゃった」「何度か昔の真面目しようと思ったこと

もあつたけどもう手遅れ、頑張ろうにも力が入らない、馬鹿らしくって」と言う。

親はただオロオロするばかり、強く指導してもダメ、ゆるくすればどんどん逸脱行動がエスカレートする状態。

病的な「ひきこもり」や自信喪失、回避といわれる「無気力さ」ではないA子。

こんな彼らに対して年輩者達は「ワシら食べる物も食わず、苦勞して働いて今日の経済大国といわれる日本を築いてきたのに、今の若い者は何の不自由もないのにそれも知らずに好き放題。何様のつもりか。どうにもならん」という。

いつの時代にも、時代の流れを敏感に受け行動する子ども達の問題行動は、まさに社会の病理的側面を反映すると考えられる。

少年達は種々様々な「無気力さ」で、病理性の構造をもつ現代社会を有意義に過ごすべく、かけがえのない青春期を犠牲にしてまで、訴えているのではないだろうか。

主婦の立場から

嶋　　きよし

私は、四十六歳の主婦。二十二歳の時でした。親に勧められるままにお見合いをし結婚しました。嫁ぎ先といえば、人里離れた二十戸余りの小さな村でした。その二十戸ある家も三、四軒ずつが親戚同志という、強い絆で結ばれていて、本家、分家といった縦のつながりを重んずる、私からいえば封建的思考の強い村社会でした。

私の嫁いだその家には、歴然と実権を握った明治生まれのお祖母さん、そのお祖母さんに服従的な大正生まれの主人のお母さん、私はそんな二人の姑に仕えなければならぬ環境でした。そこには「男は外に出てお金を稼いでくるもの、子どものことや家事の手伝いなどするものでは

ない」といって何かと男性中心の封建的なものの考え方が根強く残っている家庭でした。

「家には三人も女はいらん、若い嫁は働きに出て、家事、子育て、農作業をやるものだ」と頭ごなしに言われると、「それじゃあ私はこの家の奴隷なのだろうか」と思わざるをえませんでした。農作業に出て、隣近所の若い主婦達を見渡しても、決して生き生きと働いている姿には見えませんでした。野良仕事から帰ってくれば村の嫁さん達の評価が始まり、結果はよその嫁には負けてはならないという私に対する叱責の言葉だったのです。

主人は父の建設事業の跡を継いでいたため、家は留守がちでした。そのため二人の間の会話も少なく、なんとなく冷えた夫婦生活でした。だから家庭的な温かみなどは全く感じられなく、お互いに心はバラバラになっていたと思います。そんな中で、二人の子どもを育ててきました。今になってあの時の事を思うと、いい知れぬ腹

だたしさと、子ども達に申し訳ないことをした親であったことの懺悔で胸が一杯です。

二人の姑との葛藤、主人との夫婦の希薄さ、ただ毎日が忙しく、自分の囲りの者を恨み、しまいに自分までも恨み、初めのうちは、何かがおかしいのだ、何かがすれ違いをしているのだと自分にいい聞かせている内に、本当に空しく思いました。すると、子どもの世話も、家事も、会社の仕事にも、積極性が無くなり、だんだんと無気力になっていく自分をぼう然と感じているのがわかりました。

長女が中学三年生の時でした、神経性食欲不振症で入院しなければならなくなった時です。その時、病院の先生は「お母さん、あなたが変わらなければ、お子さんは帰せませんよ」と言われました。「ああそうか、私のこんな無気力が娘を苦しめているのかな」とうっすらと感じたのです。そこで先生から「内観」を勧められ、主人と一緒に内観をしました。

お陰で、まずは夫婦の信頼を取りもどし、少しずつ家庭の人間関係が変わっていくのが感じられ、今では遠い昔の出来事のように思い出しております。それにしてもあのけだるい虚脱した生活、無気力な私からよくぞ立ち直れたものと「内観」の大きな力に、喜びと感謝の日々を送らせていただいております。

◆特集—無気力から活力へ—◆

老年期の無気力

—元企業戦士の日暮れ時—

富山市民病院精神科部長

吉 本 博 昭

老年期の無気力は、学生や若者で語られる無気力と比べて注目されることが少ない。その理由は、無気力のみが単独でかつ純粹な形で、私たちの目の前に出現することが少ないためであ

ろう。老年期は、あらゆる体の病氣や心の病氣が、他の年代と比較して非典型的であるのと関係しているかもしれない。この無氣力は、アルコール依存症、抑うつ状態やその他の状態の原因の一つであったり、結果であったりもする。

ここで、老年期に無氣力になったAさんに登場していただき、その生の声を聞きながら、今回の主題について考えてみたい。

Aさんの日暮れ時

ある有名企業を退職したAさんは、悠々自適の生活をする予定でいたはずだった。半年間は今までの骨休めをし、後は趣味やボランティア活動でも見つけ、孫のお守りでもしながら、三年後に定年になる妻と旅行でもする夢を描いていたはずなのに。退職したら、虚脱感とともに、考えていた目標が目の前から無くなってしまい、身近と思っていた家族も遠く感じられた。

「酒が飲みたい！。朝、家内や子ども達の軽蔑した視線を丸くなった私の背中に感じたが、

一人になった時、淋しさと氣力のなさという大海の中で小舟のように翻弄され続けている。

自分は、企業の課長として、『仕事ばかりしないで子どもや家のことにも目を向けてよ』と家内に言われ続けていたが、人に負けたくない、自分の人生は仕事だ、と日曜出勤もあたりまえで、会社に出るとほっとしていた自分を思いだした。あのころは、営業成績は上り調子で、周囲から猛烈社員の名詞のように注目を浴びていた。接待は別として、家に帰ったらまず喉もとにしみわたるアルコールを飲み、一人酔いの世界に彷徨するのが一日の区切りであった。

もうすぐ、家内が帰ってくる。言いつけられていた仕事も何もしていない。昼食も、米の水（酒）で済ませてしまった。『お父さんは長いこと仕事をしておられたんだから、好きな酒をすこしぐらいは』と言っていた家内の顔も最近、は鬼の形相と化している。家族も離れていき、親しかった友達も歯の齒が欠けるように去って

いき、次第に心は冬支度となっている。今日も、家内や子ども達の目を誤魔化せるだろうか。空瓶や空き缶が畳に転がっている。それにしても、酒がほしい。一杯だけ飲めば、しゃっきりするの……」

ここに登場するAさんは、アルコール依存症である。Aさんが定年を迎えた後、坂を転げるように依存の世界に入ってしまった経過の背景に、無気力という心理を考えることができる。一方、アルコールを飲まなくても、うつ状態やもの忘れ、ささいな身体症状を訴えて来院される心気的な老人の方々の背景にも、無気力を見つけることもある。ここで、Aさんというアルコール依存症を通して、最近増えつつある老人の無気力を考えてみたい。

では、Aさんがどうして治療まで受けなければならなくなったのか。Aさんは、幼少期に父親を失い、愛情喪失体験より、幸福願望をより強く持っていた点を除けば、同世代の人達と大

差はない。朝七時に出勤し、夜の十一時に帰宅するというセブンイレブンの勤務をこなし、管理職に到達しており、会社人間としては優秀な社員で、高度成長期の日本を支えた企業戦士であった。

一方、Aさんの家庭生活は、結婚以来晩酌の習慣はもちろんのこと「おい飯、風呂、寝るぞ」で済ませており、酔いの世界ではスーパーマンであり、万能感を飲酒に求めていたから、家族とのコミュニケーションや情緒的交流には当然欠落したものがあった。飲みながら「家族のために働いているんだ。こんなつらい思いをしている俺を家族はわかってくれているはずだ」と勝手に思いこんでいた節もあった。

そんなAさんに定年が訪れたらどうなるのだろうか。Aさんの世代は、「ご飯粒を残したらばちがあたる」と教えられて、働くことが美德であったが、現代は、どう痩せるかが問題にされ、ダイエットや糖尿病がマスコミで取り上げ

られ、まさに飽食の時代である。働くこと以外の芸術やスポーツも価値観が認められ、価値観の多様化が起こっている。当然、家庭も例外でなく、価値観の変化の波が訪れ、さらに縦社会も崩れてきている。そんな中で退職を迎えた場合、食べることに誰も不自由しなくなり、趣味一つ覚えることなく過ごしたAさんのような人間は、多様な価値観の渦の中で生きる方向を見失い、無気力になってもおかしくないだろう。

さらに、縦社会が崩れた上に、Aさんのように家族との情緒的交流をおろそかにしていた結果、家族との親密な関係を結べなく、家庭の中で孤独を強いられることが、さらに無気力を助長しているのではないか。「家族のために働いたのだから、家族は自分を理解すべきだ」という自分勝手の公式は通用しない。単なる社会から取り残されたという感じだけでなく、家族からの孤立感が無力感を増大しているのではないか。

また、Aさんには幸福願望が人より強かった。モーリス・メイテルリンクが書いた戯曲『青い鳥』は、チルチルとミチルが妖精に言われた青い鳥を求めているいろいろな国に行くが、目が覚めたら求める「青い鳥」が自分の家の鳥かごの中にいたという内容であった。Aさんは自分の青い鳥を求めて、学歴に、仕事に、ついには酒に求めたが、どこにも見あたらなかった。この酒に求めたことがアルコール依存症になった原因の一つであろう。

このように、企業戦士のAさんに定年後に無気力が訪れ、それが酒を呼び、酒が無気力を呼び、さらに幸福願望を満たせないことが酒への逃避となり、いくつもの要素がモザイクのように絡み合っただけでアルコール依存症を形成したものである、その複雑性が老年期の特徴であろう。では、Aさんには家族との幸せな夕食の団欒が訪れないのだろうか。酒をやめれば、夕食の団欒は訪れるが、幸せという形容詞を満たすた

めには、断酒のみが十分条件ではないと思う。

幸せな家族団欒には、無気力を取り払う必要があり、今までの価値観を変えることや家族との絆の再構成が必要である。そのために、幸福への青い鳥を「自分を知ること」の中に見つける必要があると思う。Aさんのようなアルコール依存症の人には、治療を受けることは勿論としても、そうでない方にも、是非、自分の中に青い鳥を見つけ、幸福な人生を送っていただきたいと思う。Aさんが、その後自助組織活動を通じて自分の棚卸作業を行い、内観を体験することができ、現在は憂鬱な日暮れ時から、楽しい一家団欒を送っていることをつけ加えておきたい。

最後に、老人の増大に伴い、日本にはさまざまな問題が出現してきている。その一つに、Aさんのような病気の背景に無気力という精神病理が存在するのではないかと考えられる。老年期を迎えた人も迎える人も、今、無気力について考えることも重要でないだろうか。

◆特集—無気力から活力へ—◆

生命の泉

—ある女子高生の内観—

北陸内観研修所

長 島 正 博

自 殺 願 望

高校二年生のA子は一年生の時から学校を欠席しがちだったが、二年生の十月はじめに部活を引退し、ほっとしていたら今までの疲れからか、風邪を引いたのがきっかけで、また、学校へ行くことができなくなる。

本人もなぜ学校へ行くことができなくなるのかわからず、その上、担任の先生や両親から、ひどく叱られたりしたため、家出をして自殺しようとして考える。

そんな時に学校カウンセラーの先生が内観に行くことをすすめる。

最後の内観

A子は内観しようという意欲が全くなく「ただ一週間生きのびれる」とだけ考えて「これがお母さんとの最後の旅行になるのかなあ」と思いつきながら内観に来たと言う。

更に、A子は内観に来る直前には父や母をはじめ、全ての人を恨んでいる状態であったので、なかなか内観ができなかった。

しかし、時間の経過とともに、母に対する自分を調べて「十ヵ月間おなかの中で大切に私を生んで下さった」というだけで、感謝の気持ちを持つようになる。

自分が登校拒否していることについても「せっかく高校に入っておきながら、毎日行ったり行かなかったりという状態をくり返して、入学してから今までの約一年八ヵ月、母は安心して眠れた夜はなかったと思います」というように相手の立場に立って、自分を見つめるようになり、母への思いやりがでてくる。

内観の後

一週間の集中内観を終えて帰る時の感想文に次のように書いている。

「こちらへ来させていただく前は、本当に死ぬことしか考えていませんでした。でも来させていただいて、自分でも逃げることを止めて、自分を知らうとしました。

私は自分の人生を自分で切り開いて行こうと思います。こんなことは当たりまえなのかも知れませんが、私はここに来させていただき、やっとそういう気持ちになりました。

これからまだまだ苦しいことはやって来ると思いますが、どんな状態におかれても、自分の命を断つというようなことは絶対に考えません。そのために、ずっと日常内観を続けます」

三年後

内観から帰って約三年後、A子から次の手紙

が届いた。

「大学が決まりました。今年はどこも倍率が高くて苦労しましたが○○大学に行くことになりました。三年前の私には考えられなかった高校卒業と大学合格です。」

あきらめないでよかったです。がんばってよかったです。本当に嬉しいです。両親や学校の先生、たくさん私の私を助けて下さった人達のお陰です。そして、忘れていけないのが、母と受けた一週間の内観です。それまで私はお説教されるばかりでしたが、長島先生は、私の言葉を静かに聞いて下さいました。—— 中略 ——

大学進学なんて夢のまた夢だった私が、合格通知をもらえました。将来、ツアーコンダクターか、通訳になれたら……と思つて、英文科や英米文化学科を受けました。高校の先生に『国文の方が有利だよ』とかいわれましたが、やっぱり自分の勉強したいことを選ばないと、と思つて賭けをしました。

高校四年間長かったけど、何も障害なしで進んでいった人より、私、こくのある人間になれたんじゃないかって思います。今、苦しんで長島先生のもとへ来ている人達が早く元気になればいいと思います。どうか見守つてあげて下さい。今、私はとても幸せです。

でも、幸せにどっぷりつかっていないで、気を抜かないよう、これからも一生懸命がんばりたいと思います。私をここまでしてくれた皆さまに感謝しています。

三年前の私と同じ様に苦しんでいる人達のために私が何かできることがあったら協力したいものです。あの時、本当に死んでなくて良かったです。死ぬ気になってがんばったら、道がひらけてきました。大学受験も八校受けて一校合格という結果だったので、一度、落ちるところまで落ちた私は、全部ダメでもともと、ダメだったら米国に留学して、もういっぺんがんばろうと思つてました。夢をあきらめないでが

んばります」

生 命 の 泉

A子は内観する前は、自分一人だけがなぜ、こんなに辛くて、苦しい目に会わなければならぬのかと悩んでいた。ところが、内観することによって、自分一人で生きているのではなく、両親をはじめ、いろんな人達のお陰で生かされている自分に気づいた。それによってA子は感謝せずにはおれない心境になる。これが無気力だったA子を生き生きと積極的な気持ちにさせる原動力となった。

地面をボーリングして、一定の深さに達すると地下水が吹き上がって来るように、我われの心も内観という方法で掘り下げていけば、ある深さで生命の泉が湧き出して来る。

深い井戸の水は少々の日照りでも涸れないように、内観の深い人は、どのような困難に出合っても感謝の生活が送れるようになる。

第八回内観療法ワークショップ

のご案内

主催 日本内観学会

日時 一〇月一二日(土)～一三日(日)

場所 よみうりランドホテル

東京都下稲城市

プログラム

内観への招待

石井 光

内観法の応用

楠 正三

内観法の目指すもの 本山陽一

シンポジウム「豊かな心を育てる」

体験発表

事例発表

草野 亮

特別講演

志賀一雅

その他

参加費 一九〇〇円(宿泊、食事付)

(部分参加 一日五〇〇円)

申込先

昭和薬科大学薬学部心理学研究室

TEL & FAX 〇四二七―二一―一五三〇

「自己発見の会」協力研修所

集中内観研修日程

- ・内観研修所－吉本キヌ子
日曜日～日曜日（年中無休）
☎07435-2-2579（奈良県大和郡山市）
- ・瞑想の森内観研修所－柳田鶴声
9/1～7, 9/15～21, 9/22～28,
9/29～10/5, 10/6～12, 10/20～26
☎028-686-5020（栃木県塩谷郡）
- ・名栗の里内観研修所－本山陽一
日曜日～土曜日（年中無休）
☎0429-79-1002（埼玉県入間郡）
- ・大宮内観研修所－藤川 亮
10/13～19, 11/13～19
☎048-648-0410（埼玉県大宮市）
- ・東京内観研修所－北村育子
9/6～12, 9/27～10/3, 10/18～24,
10/18～24, 11/8～14, 11/22～28
☎0423-62-2633（東京都府中市）
- ・北陸内観研修所－長島正博
日曜日～日曜日（年中無休）
☎0764-83-0715（富山県上新川郡）
- ・静岡内観研修所－福田 等
日曜日～日曜日（年中無休）
☎0548-22-1149（静岡県榛原郡）
- ・奈良内観研修所－三木善彦・潤子
9/8～14, 9/26～10/2,
10/13～19, 10/27～11/2
☎0742-48-2968（奈良県奈良市）
- ・和歌山内観研修所－藤浪 紘
日曜日～土曜日（年中無休）
☎0734-79-1871（和歌山県和歌山市）
- ・米子内観研修所－木村慧心
9/15～22, 10/20～27,
11/17～24
☎0859-22-3503（鳥取県米子市）
- ・高田内観研修所－田中徳弘
9/22～29, 10/6～13,
11/3～10
☎0944-22-5412（福岡県三池郡）
- ・多布施内観研修所－池上吉彦
日曜日～日曜日（年中無休）
☎0952-24-1532（佐賀県佐賀市）

♡研修希望の方は事前に電話でご確認下さい

平成8年度 自己発見祭り・北陸のご案内

総合テーマ

「ゆれ動く社会に生きる－無気力から活力へ－」

- ◎テーマのねらいは、世紀末を迎え、揺れ動く現代社会において、無気力が蔓延しており、その実態を浮き彫りにし、対策を探ります。
- ◎自己発見の会は、内観をとおして本当の自分をみつめようとする人々の集まりです。

日時：平成8年11月2日(土)午後1時～11月3日(日)午後3時

会場：インテック大山研修センター 富山県大山町(0764-83-8111)

事務局：北陸内観研修所 富山県大山町文殊寺235(0764-83-0715)

募集人員：100名(関心のある方ならどなたでも参加できます)

募集対象：参加費用：一般参加者 19,000円(一泊三食込み)

自己発見の会会員 18,000円(//)

学 生 15,000円(//)

部分参加者 5,000円《宿泊費や食費を含まず。希望者は別途費用。懇親会費 5,000円、3日の昼食代1,000円》

申込先：北陸内観研修所(長島正博)

富山県大山町文殊寺235(電話・FAX 0764-83-0715)

申込方法：参加希望者は同封の振込用紙に、必要事項を記入して振り込んで下さい。振込用紙がない場合、郵便局の振替用紙に口座番号(00720-0-19331)、加入者名(自己発見まつり・北陸事務局)、通信欄に次の必要事項を記入してお申し込み下さい
通信欄→性別・年齢・職業・自己発見の会員の有無、参加形態(①両日 ②1日目のみ ③2日目のみ、②選択の場合は懇親会参加の有無、③選択の場合は昼食必要の有無)

締切日：9月30日

プログラム

総合司会 山本征彦（山本歯科医院院長）

第一日目（11月2日 土曜日）

- 12:00 受付開始
- 13:00 開会の言葉 長島正博（自己発見の会会長）
- 13:10 パネル討議『ゆれ動く社会に生きる—無気力から活力へ—』
司会 草野亮（福井県立精神病院院長）
パネリスト 高井清高（高岡向陵高校校長）
「接し方で子どもの心は変わる」
大割範孝（北日本新聞社文化部記者）
「取材報告 教育の現場」
三木善彦（大阪大学教授）
「活力を回復した女子大生から学んだこと」
- 15:20 グループ討議（総合テーマにもとづく小グループ討議）
- 16:30 グループ討議の結果報告（報告者：各小グループ司会者）
司会 吉本博昭（富山市民病院神経精神科部長）
- 18:00 懇親会（立食パーティで親睦と情報交換をおこないます）
- 20:00 ナイト・セッション（自由参加。心おきなく自由な話し合いを）

第2日目（11月3日 日曜日）

- 7:30 朝食
- 8:30 休憩（一日参加受付）
- 9:00 講演「内観と活力」
司会 土倉道之（さわやか会事務局長）
講師 長島正博（北陸内観研修所所長）
- 10:30 体験発表（発表者 2～3名）
- 12:00 昼食
- 13:00 特別講演「ゆれ動く社会に生きる（仮題）」
司会 草野亮（福井県立精神病院院長）
進行 遠藤正信（常永禅寺住職）
講師 山折哲雄（国際日本文化研究センター教授）
- 15:00 閉会の言葉 吉本博昭（自己発見祭り実行委員）

健康と内観法（その三十四）

福井県立精神病院長

草野 亮

アレキシシミア

前回にうつ病の話をしたが、困難なことに遭遇したり、失敗することがあると、人は誰しも気持ちが落ち込む。ところがそのような困難など全然感じないように見える猛烈社員がいる。会社のために、自分の喜怒哀楽の感情を押し殺し、ひたすら仕事に打ち込んでいるようににはたからみえる。彼自身も自分に感情があるということも自覚せずに働いている。彼らは、うつ病や神経症とはまったく無縁であるようにみえる。しかし、このように自分の感情を押し殺して、一生懸命に働いている間に、ストレスが身体をむしばんでいる。その仕組みを、アレキシシミアという。高血圧、狭心症、心筋梗塞、胃潰瘍、

糖尿病などの心身症を引き起こす仕組みなのである。

アレキシシミアは、英語で alexithymia と書き、ラテン語からきたことばである。α は欠乏あるいは拒否（英語の not）lexis は言葉 thymos は感情を表すので、感情言語化障害あるいは感情言語化不能症といわれる。sifneos は、心身症になる人の症状形成に関して、この失感情症的な欠陥があると考えたのである。しかし、人間としての感情を失っているわけではない。ただ、自分の感情が読み取れないのである。いいかえると、情動への気づきと、その言語的表現がおさえられているのである。



この競争の激しい現代社会でむしろ元気に働いている人たちは、このアレキシミアという仕組みを利用して、うまく社会に適応しているといえる。すなわち、ストレスにすぐに反応してうつ病や神経症になったのでは、競争に打ち勝てないのである。それでは社会の落伍者になってしまふ。現代は、アレキシミア人間がかえって適応しやすい社会なのである。しかし、それは過剰適応ともいえる。元気がいっぱい活動し、疲れを知らず休息もとらず、社会の現状や仕事に適応しようという努力を一生懸命つづけて、それに一応成功したけれども、かえって身体の病気になってしまったという事態が起り得るのである。

そのわけは、神経症（うつ病）は自分の感情を言語化するのが上手で、精神的症状として現れて悩むが、そのために自分の身体を傷めることが少なく、心身症者はその反対に自分の感情に気づいたりそれを表現するのが下手なので、身体を傷めて病気が起るのである。

このように神経症（うつ病）者と心身症者とは異なった心理的特徴をもっているので、精神

と身体というように病気の起こり方も違うのである。

アレキシミアは、知性の座としての大脳皮質と、情動・本能の座として存在する大脳辺縁系（間脳）との間に働きの上で断絶が起きてしまい、そのために、自分の感情とか自分の情動を感じ取って表現する能力が著しく低下してしまふ。ストレス変化は、間脳の下にある視床下部に伝わり、自律神経、内分泌系を経て身体の器官に伝達されるが、シグナルとしての感情機能は適切に働かないので、身体的生理反応として出現する。内蔵器官などにウイークポイント（脆弱性）が存在する場合に、そこに起こる病気が心身症というわけである。

内観は、自分の過去を、自分と周囲の人々との関係において追求し、周囲から受けた大きな愛情に気づき、報恩できぬ情けない自分に歎き、感涙にむせぶのである。内観法は、アレキシミアにゆさぶりをかけ、かくして大脳皮質と大脳辺縁系（間脳）との断絶を修復することに寄与する方法ともいえ、心身症の改善にも効果のみられるゆえんである。

自己嫌悪

大阪大学 教授

三木善彦



★ 何事にも中途半端

かけがえのない自分だから、欠点があろうとも自分を受け入れることが大切と思いつながら、なかなか好きになれないのが現実ですね。

読売新聞大阪本社への投書の一つは――。

「私は習い事やアルバイトに限らず、何事も中途半端に終わらせてしまう人間で、自己嫌悪に陥っています。アルバイト先でも仲間と打ち解けられず、ミスも多くて嫌になり、半年で辞めてしまいました。原因は自分にあるのにそれを直さないでいる私。このままではつらいことを避けて生きていく情けない人間になってしまわ

ないでしょうか」

答えを経験者に語ってもらいました。

★ 無駄なことは一つもない

「たまたま『いのちの電話』相談員養成講座で、あなたと同じような経験の持ち主から助言をいただきました。

①私も一つのことを長くやらず、あれこれしてきましたが、その経験がいろんなところで生かされ、無駄であったことは一つもありません。

②私も大学を中退しアナウンサーや作家を目指したり、海外で働こうとしたり右往左往しました。でも二十年後の今、一つのことを辞めずに続けられる自分になっています。

③私も小さいころからどんな習い事も続きませんでした。アルバイトや仕事も短期間で辞めていました。でも、私の能力を引き出してくれる上司に出会い、興味を持てる習い事にも巡り合い、今は充実した毎日です。

ということですから、今は自分探しの期間と

思っ、積極的に新しい習い事やバイトに挑戦
しましょう。よい出会いを祈ります」

★ 表面ばかり飾っても

それからしばらくして、もっと自己非難の強
い女子学生から質問が来ました。

「自分のことは大嫌いです。他の人には何か尊
敬できる点を見つけて好意を持つことができ
ても、愛情を持つところまではいきません。そ
の上、自分が嫌いなこの私を他人が好きになっ
てくれるはずがない、と思うので恋愛もしたこ
とがありません。私は『人の役に立つ人間』にな
ろうと努力していますが、『表面ばかり飾って
も中身は腐っている』と自己嫌悪に陥ってしま
うのです」

★ 人は行動で評価する

「先日、ある大学での講義であなたへの助言を
求めたところ、大半の学生が自己嫌悪の体験者
でした。青年期は自意識が強くなり、理想の高
い人ほどギャップに悩み、自己嫌悪になっ

てしまうものです。

一人の女子学生は『私も自分のことをダメだ
と思っていた時期がありました。でも、このま
まの自分を家族も友達も受け入れていること
に気づき、肩の力が抜けました』と記してい
ます。思い切って家族や友達に悩みを打ち明
け、自分の長所を尋ねてはいかがでしょうか。

別の女子学生は『寝る前に、電気を消して
気持ちを静め、自分に『今日も一日ご苦労さ
ま、どんなことがあったの』と優しく問い
かけ、非難しないで受け入れるようにしたら、
自分を好きになれた』ということ。

ある男子学生は『何かに熱中している人は
すばらしい。人の役に立つ人間になると努
力している人に私は魅力を感じます』と言
っています。頭の中で何を考えているか
ではなく、どのように行動しているか
で人は評価するものです。目標に向か
って努力するあなたに、愛情を感
じる男性が現れる日が来ますよ、きっと」

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(36)

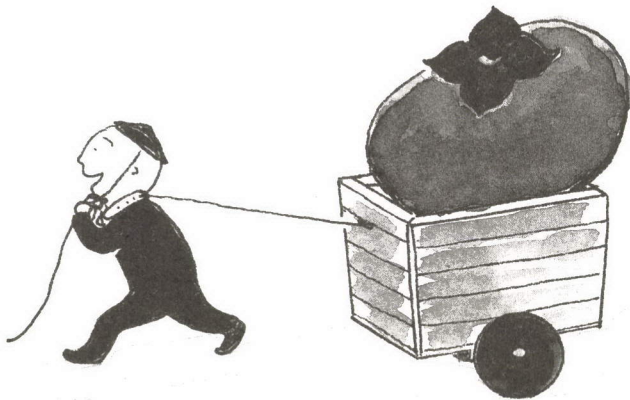
天狗がこわい、といっても日本昔ばなしではありません。I先生が天狗になったはなしです。

湯の里分校に内観が定着していくなかで、家族にも内観希望者があり、そのことが生徒の励みにもなるので、できるだけ便宜をはかっていました。

Y枝の姉が仕事を辞めて家にこもって半年になるので内観させては下さらぬかという母親の願いを受けて、実習室に座ってもらいました。軽い神経症という情報は、それによって反対が出るといかんと違って職員に知らせずに、I先生は職員会議を通していました。天狗のあらわれです。

母親とY枝が姉を連れて来たとき、瞬きさせないでじっと見つめている大きな目と、笑いもしない無表情さに少しとまどいを感じているI先生でした。

内観のテープに神経症の治った例があるし、もう何年も内観の指導をしているし、自分でも何回も内観実習を繰り返しているから、というのが天狗の原因でした。



Y枝の姉の内観は、全く進まないと言ってよく、弁当を作ってもらい、食器の片付けをし、ほとんど迷惑をかけないという報告に終了します。あげくには、「先生、刺し傷はありませんか」と尋ねられ、「いいえどうしてですか」と言うと、「私が刺したようなのです」と言うのです。何か気になるとずっとそのことが離れず、そのために仕事ができなくなったそうです。

それでも、面接に対しては、その時期の自分を調べて、各項目ひとつづらいますが、答えてくださいました。マルチ商法に引っかり迷惑をかけ、死ぬと言って心配をかけたことなども答えてくださいました。質問に対して笑顔で答えたり、食事を運ぶと「ありがとうございます」と言われるようになりました。

最後の感想に、両親の愛情を知ることができ、何とわがままな私だったかがわかってよかった、と書いてくださったのがとても救いです、と、I先生は話していました。

内観指導という思い上がりですが、俺が治してみせるなどという危険な考えに走らせ、湯の里分校の内観に傷がつくところだったし、Y枝の姉の症状がひどくなる危険性だったのです。天狗の鼻は砕けても、その根は心の中で生き生きと息づいていることを恐れるI先生のこの頃です。（筆者は高校教諭）

