

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

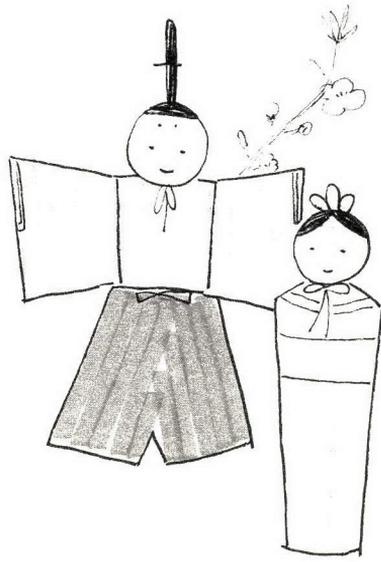
42

1997 MAY

特集・内観と出会うチャンス



発行 自己発見の会



どんなに賢くつても、にんげん  
自分の背中をみることはできない  
んだからね。

山本周五郎\*

\* 山本周五郎 作家 (1903~1967)

## 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―内観と出会うチャンス―◆

# はじめに

大阪大学人間科学部教授

## 三木善彦

### ★内観を知り、実習をするチャンス

今回の「やすら樹」は関西で編集することになり、テーマを「内観と出会うチャンス」としました。これには「内観の存在を知るチャンスと内観実習をするチャンス」という意味を込めています。

日本内観学会の大会やワークショップ、自己発見の会の自己発見まつり、あるいは書物などで内観の存在はPRされていますが、まだまだ世の中に知られていません。また、知識として知っても、一週間の集中内観をするチャンスはなかなかありません。

### ★実習の工夫

そのため、わずかな時間でも内観実習のチャンスをもっていただくとして、大会やワークショップ、あるいは自己発見まつりなどでも数時間の実習のセッションを設けたり、各地で一日や二日などの短期の内観研修会が開かれたりしています。学校などで授業前に数分の内観実習をするとか、あるいは記録内観をするのも工夫のひとつです。

今回の特集では、講演、ハイキング、学会、一日内観研修会、あるいはカウンセリングの中などでの内観の紹介や短い内観実習を取り上げ、その実際や成果を報告しています。

今回の特集を参考に、読者のみなさまがいろいろなところで、いろいろな人々に内観と出会うチャンスを作ってくださいれば幸いです。

◆特集―内観と出会うチャンス―◆

# ミニ内観の工夫

大阪大学人間科学部教授

三木善彦

## ★講演の中でちょっと内観を

内観を紹介する講演で実際の場面をスライドで提示したり、内観体験者の録音テープを流したりしますが、聴衆に一番印象を与えるのはその場で内観を体験していただくことです。

四〇五年前、前任校である神戸芸術工科大学の特別講義に青山学院大学の石井光先生をお招きしたとき、先生は講演の中で「それでは今から実際に内観してみましよう」と言って、静かな口調で導入していかれました。学生たちのレポートには、内観実習の体験がとてもよかったと記されていました。

それをヒントに私も自分なりに導入のテープを作り、集中内観のオリエンテーションの時に聞いていただいたり、講演の中でわずかな時間でも「ミニ内観」と称してちょっと内観していただいています。その一部をご紹介します。

## ★まず軽く目を閉じて、深呼吸を

「内観を理解するには、やはり少しの間でも実際に体験してみるとよいと思います。まず軽く目を閉じてください。深呼吸を三回しましょう。ひとつ、ふたつ、みっつ。

では小学校時代に戻りましょう。といっても急には戻りにくいでしょうから、今から私が小学校時代の情景を申し上げますから、それに応じて自分の体験を思い出してください。

さて皆さんは、小学校一年生のころ通っていた学校の校門の前に立っていると想像してください。校門には「〇〇小学校」というように学校の名前が書かれていますね。思い出しました

か。」（時間があれば、一年生のころの教室に入って担任の先生の顔や名前を思い出したり、運動場の様子を思い浮かべるように教示する）

### ★子供の頃のが家に帰る

「さあ、もう夕方として、ランドセルを背負って、学校からその当時住んでいた家に帰りましょう。周囲はどんな所ですか、賑やかな街でしょうか。静かな住宅街でしょうか。畑や田んぼの広がる所でしょうか。海や山の見える所でしょうか。そこをテクテク歩いて帰ります。」

さあ、家が見えてきました。どんな家ですか。一戸建てでしょうか。あるいは高層住宅でしょうか。家のドアの前に立ちました。もうお母さんやお母さん代わりの人も帰っているとしましょう。『ただいま』と家に入ります。

台所で夕食の支度をしている音が聞こえますね。では、台所に行きましょう。『お帰り』と言ってくれたお母さんまたはその代わりの人は

今よりずっと若いですね。久しぶりですから、ちよっと家の中を見ておきましょう。

どんな台所でしょうか。私の小さい時は土間でじめじめして、裸電球がともって暗かったですが、今の若い人の場合は蛍光灯が輝いてきれいな台所かもしれません。トイレにも世話になりましたから、ちよっとのぞいてみましょう。

夕食はどの部屋でとっていましたか。その当時、家族は何人だったでしょうか。寝るのはどの部屋でしたか。誰と寝ていましたか」

### ★具体的な情景を

「さていよいよ、内観しましょう。お世話になったことは、一年の行事にあわせて考えるところ。入学式にきれいな服を着せてもらい写真をとってもらったり、学用品を準備してもらったり、鉛筆を削ってもらったり、遠足の時にお弁当を作ってもらったり、海やプールや遊園地に連れてってもらった

たかもしれません。秋の運動会に応援にきてくれたり、誕生日にプレゼントをもらったたり、お祭りで金魚すくいをさせてもらったことがあるかもしれせん。冬にはクリスマスやお正月のプレゼントをもらったこともあるでしょう。

病気の時の看病や、けがの手当てなど、いろいろしていただいたのではないのでしょうか。

次に、して返したことです。肩たたきをしたとか、お使いに行ったりとか、子守りや皿洗いをしたこともあるかと思いません。

迷惑をかけたことには、暴れてガラスを割ったり、障子やふすまを破ったり、迷子になったり、近所の子をいじめてお母さんが謝りに行ったこともあるかもしれせん。

このように具体的なことを調べていくのを内観といいます。初めのうちはなかなか思い出せなくても、静かに考えていくと、だんだんと思いが残ってきます。

内観は心の中に残っている宝物をもう一度掘

り出して、自分のものにしていく仕事だと思います。

はい、どうぞ、目を開けてください。どうぞ、少しは内観できたでしょうか。ご協力、ありがとうございました」

### ★短時間でも効果がある

わずか十分か十五分のミニ内観だけでも、内観への理解が深まります。ここでは簡単にしか記述しませんが、実際にはもう少し具体的な情景を語ります。それによって、聴衆も内観に入りやすいようです。

ミニ内観の感想を尋ねると、「幼いころの母の愛情を思い出し、温かな気持ちになりました」とか、「久しぶりに母に会えました」という人がけっこういます。内観を紹介するチャンスがあれば、ご自分でも工夫して、実行なさってはいかがでしょうか。

◆特集―内観と出会うチャンス―◆

# ハイキングでの内観

和歌山内観研修所 藤浪 宏典

## ★体験者の集い「竹子会」

みなさんこんにちは。和歌山内観研修所では、二カ月に一度、内観体験者の方々が中心になって「竹子会」（ちくしかい）という内観の集いを開いてくださっています。たいていは研修所のあるお寺の本堂に集まって座談会を行うのですが、時にはハイキングに出かけて林間内観と洒落込んでみることもあります。

昨年の十一月十日、紀州の山中でハイキングと温泉ということで、その道のプロにご案内をいただき、「百間山溪谷ツアー」を総勢十七名が五台の車を連ねて敢行しました。

朝八時に集合し、目的地に着いたのが十一時。



## ★自然の中で内観

三時間の山中ドライブは、美しい山国に生まれた喜びと、山肌に無理やりつけられた道路をガソリンを消費しながらバンバン車を飛ばす後ろめたさと、一行の中の小学生に気の毒なほどの車酔いをもたらしました。

途中で車を下りて、深い山に分け入ると、南国紀州といえども少し気温が下がるらしく、紅葉には時期が遅かったようで、山々は紅と言うより茶色に近い色になっていました。

しかし、溪谷では色とりどりの落ち葉が溪流に沿った岩肌の道を埋めつくし、うっすらとコケの生えた岩の間を、時には激しく時には音もなく流れる透き通った水の中に、どこから来たのか魚がゆらゆらと泳いでいます。

お待ちかねのお弁当の後、ザザザーと滝の音がかすかに聞こえる場所で、三十分間、小学校

低学年の時の母に対する内観をしました。あまり久しぶりの内観で、今までと同じく深くもありませんでしたが、忘れていた風景をいくつか思い出し、少しの積み重ねが大事なんだなと再認識しました。

### ★いつでもどこでも内観

昨年八月十日、青山学院大学の石井光先生と元ロイヤルフィルの首席チェリスト、ノーマン・ジョーンズさん達をお迎えして和歌山で行った内観講演とクラシックのジョイント講演会でのこと。舞台の袖で出番を待つわずかな時間に石井先生が壁に向かって内観しておられた姿がとても印象的でした。

与えられた命を大切にすること。ぼくは日常内観という、「毎日寝る前に一時間」などと苦しい時間のやりくりがまず頭に思い浮かぶのですが、ほんとうの日常内観を目の当たりにさせていただいて、訳知り顔で内観を勧め

た自分自身を恥ずかしく思いました。

「自分を見つめ求道として内観をしたいね」とオーストリア内観研修所のヨゼフさんと話したのは九ヵ月前の六月でした。外国の人にもこんなに静かにそして力強く自分を見つめる人がいるんだなとうれしく思い、ぼく自身もそう育っていきたいと願いました。

お寺に育ち、さらに内観研修所に育ったぼくの生活は滅多にお経はあげないし法話も聴聞しない、日常内観もあんまりしない、とないない尽くしです。あまりの法縁遠さに今の環境を与えられたのではないかと思わずにいられないほど、忘れた頃に思い出させていただくという繰り返しなのです。

慢心することなく一人の内観者であり続けた。そして同じ志の人達と楽しく、そして自分に厳しく生きたい。欲を言えばそんな人を育てたいなどと何処までいっても立派なぼくなのです。頭はなかなか下がりませんね。

◆特集―内観と出会うチャンス―◆

## ハワイの学会で

### 内観セミナー

カルフォルニア統合学研究所

東西心理学部 大学院生

溝口隆司



るものですが、今回は全米から三百人弱の幅広い層の精神医療のプロ達が集まり、そのタイトルが示すように特に白人以外のエスニックの癒し・精神医療の現場が抱える問題を話し合うものです。参加者の中で最も多いのは、アフリカン・アメリカン（黒人）でした。

#### ★有色人種への精神医療を考える学会

みなさま、お元気でお過ごしでしょうか。

私は昨夜（平成八年一二月七日）ハワイからサンフランシスコの自宅に戻りました。一日から五日までハワイのホノルルで開かれた「有色人種の人々に対するカウンセリングと処置……国際的見通し」という学会に参加してきました。会場はワイキキ・ビーチに面したイリカイ・

ホテルです。この学会は年に一回開催されてい

#### ★内観セミナーを二回、実施

私の参加が決まった時には、もう既に全スケジュールが決定していたにもかかわらず、参加者の一部（特に幹事クラス）が内観に強い関心を示していたこともあり、枠外で二時間の内観セミナーを二回にわたって聞く機会をいただきました。

全体会議の際に私の紹介と内観セミナーの案内と予定をアナウンスしてくださり、関心をも

つ人達の都合のよいセッションにサインアップするという形で開かれました。

第一回目は四日の夜八時から十時、第二回目は五日の午後二時から四時、参加者は二回のセッションを合わせて約三〇名ほどでした。今回のことは、エベリン・リー博士とミホコ・中谷博士の協力があって初めて実現したものです。お二人は精神医療関係の数十人に事前に内観の資料（村瀬先生とレイノルズ博士の論文）を配付しておいてくださったり、会場の手配から準備まですべてしてくださいました。また、ホテルでは在住の鈴木洋さんの多大な協力をいただきました。ありがとうございます。

### ★強い関心を示した参加者たち

セッションはエベリン・リー氏の司会によって進められ、まず私が内観の歴史と概略を説明し、その後は質疑応答の形で大半の時間が過ぎました。途中で、鈴木さんに内観者役になって

いただき面接のデモンストレーションを行いました。二時間という枠内ですることは限られてい

ますが、参加者がメンタルヘルス・ケア（特に薬物依存症のケースを扱う）の専門家ということもあり、叩けば響くという印象を受けました。先日サンフランシスコで開かせていただいた日本人対象のセミナーよりも意味深いやりとりができたと思っています。多くの方が私と言わんとすることを瞬時に理解してくださり、またそれに続いて話が深まるような的を得た質問をしてくださる場面が多くありました。それによって内観の全体像をより良く浮き彫りにする結果になったと思います。

### ★内観で起こる罪悪感について

愛情の再発見、世界の視点の転換、自分の過去の再（または新）評価と再構築などの内観におけるキー（鍵）となる要素は伝えることがで

きたと思います。また、第二回目のセッションでは、内観のプロセスから当然強い罪悪感が生まれてくるはずだという指摘を受け、意識的に避けてきた事柄に触れなければなりませんでした。しかし、この点は事前に質問を想定して英語で答えらしきものを準備しておきました。

内観の過程で起こる罪悪感は、溢れるほどの愛情に包まれていたことの発見と、それに対する正当な恩返しをしていないという事実の認識によって起こるものである。これが内観者の視点を変え、過去の出来事の意味を転換し、内観者の視野を広げるのである。人々や世界とのつながりの中で深い愛情に包まれていた自分の存在の発見から起こる罪悪感であるから、いわゆる道徳的な罪悪感や精神分析で言うスーパーエゴから生まれる自己嫌悪的なものとは違うということだけは伝わったと思います。

また、心理療法としての内観におけるセラピストークライアント関係の特異性、そのシステ

ムから転移が非常に起こり難いこと、内観者の自立性の強調などについて深い関心をもってくださいました。

#### ★今後の展開の可能性

何人かから名刺をいただき、改めてのコンタクトを求められました。またサンフランシスコに住んでいるエベリン・リー氏とトーマス・モリタ氏が非常に高い関心を示してくださり、場合によっては、具体的な導入の可能性について話し合いをもつことになるかもしれません。

これが学会参加の簡単な報告です。

しかし、もし実際に薬物依存症の人達に専門に内観を実施することになった場合、その経験と専門的な知識の乏しい私にはちょっと役不足です。もしもほんとうにそのような動きになった場合には、先生方のご指導と指示を仰がなければなりません。

また、今回のこの学会は今年と同じ時期にフ

ロリダで開催されます。それまでにサンフランシスコでエベリン達と何回か集中内観を企画し、その実績で次の大会には正式に内観のプレゼンテーションの機会を作ってもらおうという案はいかがでしょうか。当然、村瀬先生、三木先生、石井先生、長島先生または他の先生にスピーチをしていただかねばなりません。

これは私が勝手にファンタジーのレベルで考えていることです。しかし、せっかく今年このような形でセミナーを開かせていただけただけなこと、また内観に対する関心はかなり高いということ、考えた場合、その可能性は十分にあります。もし先生方がこの学会に対して積極的な気持ちをお持ちでしたらご一考ください。

ご協力、ありがとうございます。また改めてご連絡差し上げます。

合掌

〔続報〕

★デンバーの禅センターでの内観

正月二日から九日までデンバーの禅センターで行われた集中内観研修のお手伝いをしてきました。一年に一度の行事ということで、相当にエネルギーを投入しておりました。内観者の立場に立ってきめ細かいサービスに心がけているところは脱帽し、勉強になりました。グレック氏の影響が大きいのが感じます。

一月二二日、リッチモンドにあるRAMという組織で内観のトレーニング・セッションをやらせていただくことになりました。ここは、ハワイの学会参加のきっかけを作ってくくださった中谷さんが所属する団体です。インターンやスタッフ約二〇人ほどの参加が予定されています。一回限りのセッションですが、とにかくあらゆる機会を生かしていきたいと思っております。これからもご指導のほど、よろしくお願い申し上げます。

## この世を去るまでに

赤穂内観研修会 久保川 操

### ★この世に残し得るものは

自分がこの世を去るまでに、一人、いやせめて二人の方に内観を伝えたい。それが私のこの世に生を受けた意味である、という風に何年か前から思い始めていました。

私には趣味も特技もなく、この世に子孫に残し得るものは、他に何ひとつありません。先頃、無事に満七〇歳を迎え、過去を振り返りました時、ただ内観に出会わせていただくために生まれてきた私のように思われました。

子供の頃から、よい子の仮面の下で依存心のかたまりでした。この世でかろうじて生きていくために、依存心という目に見えない手段をフ



ル回転させて、両親や夫を限りなく苦しめてきました。子供たちもまた私には依存の対象であり、彼らに温かい懐を用意してやることのできない母親でした。

一番の被害者ないし踏み石は、母であったと思います。私は母を恨むことによって、自分を支えてきた。母が悪いのではなく、私が自分の必要（虚栄や防衛）のために、自ら求めて母を恨んでいたのだというところに、幾度か大和郡山の内観研修所に通わせていただいた挙げ句に、ようやく気づくところへたどり着かせていただきました。

母の私への愛情を弊履（破れた靴）のごとく踏みつけ、踏みにじることでしか歩んでくることのできなかつたエゴのかたまりの私でした。

### ★吉本伊信先生ご夫妻との出会い

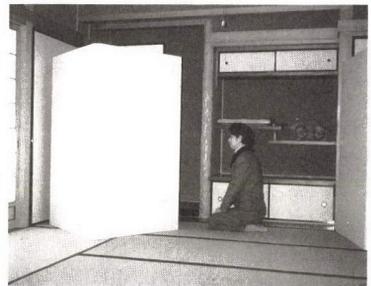
若い頃、精神分析という言葉に心魅かれ、そこで私にとっての最初の師に出会い、そのご縁

の延長線上で、十数年後に吉本伊信先生ご夫妻に出会わせていただきました。カウンセリングを学ぶ縁にも恵まれ、学びはすべて生きる希望とよろこびにつながりましたが、たぶん根深い依存心のせいで、人様のために役立つ力になりえませんでしたし、何よりも重要な私自身が自分の真の姿に気づく方法としては、内観の他になかったと信じています。内観を知らなかったら、今頃どんな日々を送っていたか、空恐ろしくなります。

### ★機が熟して

三年余り前のこと、最初の師につながる研修会に出席しての帰途、次々と最高の師に恵まれ導かれながら、他の人々のように世のため人のために何一つ行動していない自分が、つくづく情けなく、また寂しく思われました。

その翌朝、地元の知人からその自宅を内観道場に使ってほしいという申し出が飛び込んできました。それが現在の研修会場です。



いただくことができました。

以来、昨年一月から毎月一回、三木潤子先生に奈良から片道三時間のご足労を願って、半日の研修会を続けさせていただいています。

### ★参加者は

夏休みには、二泊三日の短期集中内観も実現し、定員十名一杯の方が参集され、それぞれ日頃は得難い貴重な体験を持ち帰られた様子に、私もともに感動をいただきました。

月々の会も、潤子先生の卓抜な指導力と魅力的なお人柄を慕い、短いけれども掛けがえのな

い時間を懐かしんで、決して便利とは言えないこの赤穂の地に東から西から、合計三十余名の方が訪れてくださり、初めの「せめて二人の方に」との私の願いを大きく上回りました。

参加者のうち約三分の一は、奈良内観研修所で集中内観をされた方が内観のおさらい、または日常内観の機会として用いられ、三分の一は私のカウンセリング学習のお仲間につながる方々でした。「やすら樹」のお知らせのページを見て来られた方もおられます。あとは長年お世話になっている地元の方にお返しができればと願い、呼びかけに応じていただけると感激するのですが、もう少し継続してくださる方が増えてほしいな……と欲が出てきます。そして、ここからが新たな二年目の課題であるような気がします。

### ★内観の強み

先日ポストにチラシが入っており、「心のお掃除云々」とありましたが、具体的な方法につ

いては何もありませんでした。

内観には具体的な方法があります。これが内観の最大の強みと聞いていいでしょうか。とはいえ、短時間の中での内観指導の難しさ。潤子先生は見事に臨機応変に対応されますが、私には到底真似ることができません。従って、論じることできません。

お一人おひとりが少しでも回数多く足を運んでくださるように、私にお手伝いできることは何だろうか……。私自身が皆さんと共にあってもっと自然流に動けるようになること。また内観を必要としておられる方を掘り起こす努力が必要です。

数日前、「私は内観を必要としている人間だと思えます」と地元の中年の女性からキッパリとした口調の電話が入りました。これからどこかにおられる「ひとりの方」に向けて、呼びかけを工夫し続けていきます。どうぞ潤子先生、ご足労ですが、よろしくお願い申し上げます。

〔自己発見まつり・印象記〕

# いのち 生命の叫びが

## 聞こえる

北日本新聞社文化部 大割 範 孝

昨年十一月に富山県大山町で開かれた「96年自己発見まつり・北陸」に参加する機会を得た。

全国から二百人近い参加者が泊まりがけで集まった。ほとんどが内観経験者で、それぞれが抱える問題は異なっているけれども、ともに「人生の大事」を求め続けている同志のような打ち解けた雰囲気と、やさしい人間的な触れ合い、語り続ける熱気が会場に漂っていた。

私自身は内観を経験していないが、参加者との会話を通して、内観がいかに多くの人々を救っているかを垣間見る思いがした。



「自己発見まつりは、体験発表に勝るものはなしと言います」という司会者の言葉通り、体験発表が私にとって最も感動的で印象深い場面として記憶に残っている。

スーパールの中間管理職は、会社の命令で内観を受け、はじめはなぜこんな所に送り込まれたのかと不満だったが、決して恵まれた生活をしてきたわけではない母親の姿を思い出すにつれ自分がいかに自己中心的で強欲な人間だったのかを思い知らされた、と涙を見せた。

息子の問題行動に悩まされた小学校教師は、七度にわたる集中内観を受けた末、「教師」という小さなプライドにしがみついていた自分の

未熟さが息子の人生をいかに翻弄してきたのかを痛感した、と言葉を震わせて語った。

親からいくらでも小遣いをもらえた自称「ドラ息子」は、東京の六本木で毎晩遊び、うたかたの満足のために何人もの女性を傷つけてきた罪の意識を告白し、また両親がなぜ、何も言わずに自分に金を与え続けてきたのかを理解することが今の最大の課題だ、と吐き出した。

北陸内観研修所の長島正博さんが紹介した内観者の録音テープでも、小学生の女の子をはじめとする何人もの懺悔と慟哭の声が続いた。

情動を伴う告白と涙は、容易にその場に居合わせた人間の心を揺さぶる。おのれの罪深さを知り、愛の尊さを知り、そこで何らかの心の転換がなされ、その愛を隣人に向ける……。「ああ、今この人たちは、人に対して愛をほどこすために、自分自身を奮い立たせようとへ何かVに立ち向かっているのだな」と素直に感動した。それが内観の持つ力と仕組みなのだと感じた。

## 求める愛

愛をほどこす、人間の振る舞いとしての崇高な一面を思うと同時に、私は、へ愛を求めるV人間の苦悩の深さにも思いをはせていた。愛を得ようとするがゆえに、自己を否定し続けてまでも生きる人々の声が、私の内部でよみがえっていた。

私が高校三年生の智美さん（仮名）と出会ったのは、平成五年の春だった。その年から不登校の実態を探ろうと北日本新聞で三十八回にわたり連載した「ルポ 学校に行けない」の取材で知り合い、シリーズに登場してくれた一人だ。一人っ子の彼女は、両親と三人暮らして、幼い頃から学業も優秀で親に心配をかけない「良い子」として育ってきたのだと自分で振り返った。学校でも「智美さんならこれはできるだろう」「智美さんならこの問題くらいはできなきゃ」と賢いイメージで見られ、そんな自分が次第に嫌になる。

「小学校で家庭訪問ってあるでしょう。その時『お宅の智美さんは言うことありません』って先生がさっと帰ってしまうんよ。それが一番ショックだった。何か悪いことせんなんがかなって。半面ね、人の役に立てるなら（良い子でも）いいかなと思って、心の中ではその闘いやったん。だけど中学三年ごろから何かぐちゃぐちゃになってきて、最後に学力がガンと下がってしまったんね」と智美さんは語った。学力優秀な生徒が突然挫折に直面する典型的なケースだが、よくあることは片付けられない深刻な痛みが存在する。智美さんは、授業中に突然涙があふれたり、立っていられないほど体がフラフラになり、自分の周りに落とし穴があって吸い込まれそうな幻覚を覚える。

「自分がどこかへ行ってしまうたい、この世界からいなくなりたいって思ったん」

彼女の治療に当たった精神科医は、彼女の家庭環境を視野に入れながら、「大人の力もない

のに、子供が大人役をやらされていた」と語った。父親は海外出張が多く、母親は会社でただ一人の女性管理職で帰りが遅い。そのことを父親がたしなめ、夫婦間にギスギスした関係もあった。一人っ子ゆえに冗談を言い合う相手もなく、智美さんは夕食を作り、両親の帰りを待つ。放っておいてもちゃんとやる子だったから、両親が頼る。一方で心配させまいと顔を作り、母親役まで背負い込む智美さんの姿が浮かぶ。

### 絶望を生む社会

彼女は、一度でも自分自身を生きることがあるのだろうか、と私は切なく思った。「自分らしく生きる」「自分のありのままを認める」ことが大切だとよく言う。しかし、そこに至る難しさをだれもが知っているだろう。自分らしく生きるためには、自分らしく振る舞ってもいいのだと安心できることが必要である。多くの場合、その安心が与えられないまま、小さいころ

から規範や規制が押し付けられる。早ければ二歳前後から、親の言うことを聞かなければ何ごとも許されないのだと思ひ込まれる。智美さんも、知らずしらずのうちに、あるべき人間像を抱え込み、そんな自分がこの世から消えてしまえばいい、と思ったのである。

大人は周到に、あるいは無意識にそのような環境を作り出す。一九七〇年に『原初からの叫び』（講談社刊）を發表したアメリカの精神科医アーサー・ヤノフは、多くの人間が非現実の自己を生きている、と書いた。その中に、「小さな子どもは、まずはじめに、あるがままの自分を愛してもらおうとする。それがうまくいかないの、別の人間になることで愛を得ようとする」という個所がある。赤ん坊が、おなかが空いたとか抱きしめてほしいと泣いて訴えるように、人間は欲求を持って生まれてくるものだが、それが往々に条件付きでしかかなえられない。虐待が伴うケースも少なくない。規制が加

えられる度に、子供は本来の要求を押し殺し、求められる人間に一步ずつ近付き、自分を他人にすり替えてゆく。愛を求めがゆえにである。自分本来の人生をあきらめる、絶望に直面した人間は、その絶望を殺すために、時として自分自身を殺す試みが出る。それは、絶望を殺すための「希望」であり、だれのものでもない、自分の「生命を求める叫びである」とヤノフ博士は言うのだ。

いまの社会において、どれだけ絶望が満ちあふれているか。別の不登校を経験した男性の手記がある。

「当時の僕は十三歳にもなっていませんでした。そんな僕には余りにも情報が入ってきません。周りの大人や先生、あるいは同年代の生徒ばかりの学校では。そして大人は勉強を強調します。『高校、大学それだけが人生』というような話が多いのです。また同年代の少年たちも、大人やテレビの受け売りのような話ばかり。義務で

行く、狭い学校社会では必然、考える材料も狭くなりません。夢も学校を経由した考えでしか、僕には展開できなかったのです。これは学校を休むと決めたとき、僕にとって将来を絶望させるに十分でした」(二十歳になった富山県内の男性)

### 生命力の迫害

ヤノフ博士から十年後、スイスの精神分析家アリス・ミラーは『魂の殺人』(新曜社刊)を書いた。教育が、いかなる大人のたくらみに基づいているのかを歴史を踏まえて解き明かしている。その中には、「教育」という名のもとにおいて、大人がどれほど子供を虐待し、生命力を迫害してきたのかを明確に論じている。

同書によれば、アドルフ・ヒットラーもその被害者であった。ヒットラーはしつけのための罰として、何度もむち打ちされていた、という。父親はそれが子供のためだと信じ、ヒットラー

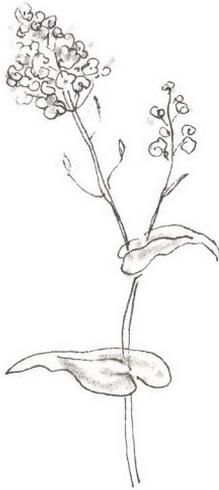
も望まれる人間になるために、殴られても泣くまいと努力する。そしてある時、見事に涙をこらえることができたヒットラーは、誇りで顔を輝かせながら「お父さんは僕を三十二回もおうちになったよ!」と母親に知らせに走る。

父親の価値基準が、ヒットラーの価値観に刷り込まれ、後に彼は「私の教育は厳しい。弱い者は叩き潰さねばならぬ」との文章を残す。彼が弱い者と言ったのは、幼い自分ではなかったか。魂は殺されたのである。

愛を取り巻く悲劇が、いまの社会にはごろごろ転がっている、というのが一人の新聞記者としての実感である。あっちにも、こっちにも、ほら私の足元にも、という具合に。それらは愛を得られないかもしれないという恐怖の裏返しである。人間の存在と成長を確かめる根源的部分を破壊してしまう恐怖は、時に加害者をつくり、被害者を生み出す。暴力的犯罪も、いじめも、幼児虐待も、子育てから学校教育にまで

浸透している”しつけ主義“や社会への過剰適  
応が生み出すさまざまな神経症的症状におい  
ても、人間観の深い部分で何かが流砂のよう  
に崩れている。

内観は、親にしてもらったことを思い出せ  
という。しかし、親に何をされたのか、社会に  
どのように追い込まれたのか、自分の不安がど  
から生じているのか、内奥に潜む恐怖の正体  
は何か、それらを激甚の痛みとともに直視  
しなければならぬ人たちにとって、そこにた  
どり着くまでの道のりの果てしなさを思う時、  
私の胸は痛むのである。



## 第3回内観国際会議のお知らせ

日時 1997年9月8日(月)  
～12日(金)

場所 北イタリア

3年に一度の国際会議です。今回もツアーを組みます。  
会議後、ヴェニス、ミラノ等のイタリア旅行をいたします。

9月5日(金) 出発 18日(木) 帰国予定

申込み締切り 7月末

問い合わせ ☎03-3437-4677 (石井まで)

## 内観と吉本伊信 2

ひがし春日井病院

真栄城 輝明

前号では、読み切ってもらおう「内観のはなし」にならず、読者にはメインディッシュを出し忘れたディナーのような読後感を味わわせてしまったようである。

親切な読者から「内観と吉本伊信のはなしはあれで申し訳ないのですか？」という叱咤と激励の問い合わせをいただいたからである。

仕事にしている心理療法が関係のなかで深まってゆくことは、これまでの経験でわかっていたが、文筆を生業としない筆者にとって、書くこともまた、読者との関係で行われていたんだあ、と身にしみて強く感じる体験となった。

おそらく、吉本伊信の内観も、それを期待する人々に支えられて深められていったに違いはない、と思った。内観が他者との関係を通して、

自己を発見しようとするのもうなずけよう。そこで、今回ははなしの中心となる師の生い立ちをみてゆくことから始めたい。

### ◆ 生い立ち

吉本伊信は大正五（一九一六）年五月二五日に五人兄妹の三男として奈良県大和郡山市にて生れている。父、伊八は肥料商を営む一方、村会議員をつとめ、学校の父兄会の役も熱心に引き受けていたようである。伊信少年は勉強はよくできて、いつも級長をしていたが、運動は得意ではなかったらしく、「いつも運動会では足が遅く、小学校六年間、三等以上になったことはなく、いつも四等以下でした」と思い出を記している。

師の生い立ちで目を引くのは、対象への強い愛着と心を痛める別離体験を早い時期から味わってきたということである。

たとえば、一年生の担任の米沢先生は「少しも吐らず褒めて褒めて育てる先生」で「時計の読み方をちょっと知っていたといって発表したら大きな両手の掌で私の顔をくるくる丸めてお

褒めくださった」らしく「入学早々このような立派な先生に受け持っていただけたことは全く幸運でした」と愛着を抱いたようである。その米沢先生が「一学期の四ヶ月は夢のうちに過ぎて夏休みが来た頃、このなつかしい先生が病気のため学校を辞められると聞いて悲しみました。郡山の柳町だとは耳にしても八歳の少年では行けそうにありませんし、夜中一人でシクシク泣いたこともありました」と親しんだ担任との別れを悲しんでいる。

大正一三年は小学校二年生である。五月一日に弟が生まれ、翌日の一二日には四番目に誕生した一人娘の妹チエ子が数え年四歳で幼逝してしまった。可愛い盛りの娘を亡くした母親が悲しみを乗り越えるために、求道、聞法、読経勤行に打ち込む姿を伊信少年は傍らで見て育っている。この時の体験こそ「俺はさて何のため生まれ来て来たか？後生は大丈夫か？」を問う姿勢、すなわち内観に生涯をかけてゆく、という人生になったように思われる。

#### ◆ 母親の影響

母親の影響は相当なもので「母は諸所の講習会やお説教に参って買ってきた宗教の本やパンフレットを『伊信さん、この本、済まんけど読んでかしてんけ』と頼むので、読み役の私は、おかげでいろんなことを知りました」というような間接的な仕方であったり、あるいは「母は珍しい食物が手に入ると、私を使者としてよく祖父の手元（母の実家）へ運ばせたもので『親には子はつねにこうあるべきだ』ということをも身をもって教えてくれた」らしく、そのうしろ姿に人間としての生き方を示したようである。

このように見てくると、内観が、母親を重視していることは師の生い立ちと深くかかわっているように思われる。

また、師が三歳の時、他界した祖母が口癖のように言っていて聞かせてくれたことば、「信心の有るか無きかを知りたくばその日その日の日暮らしに問え」をことあるごとに話して聞かせたのも母であり、伊信少年の内面世界に与えた影響は計り知れないものがある。

このことも、内観法が母親を重視して成り立

っていることと関係があるように思われる。

内観の三項目である『世話』『返し』『迷惑』について吉本自身は商売上のやり取りからヒントを得た、とある日の座談会の席で語っていたが、そのなかの『世話』と『迷惑』は、ひょっとしたら母子関係を通して育まれた着想と違ってよいかも知れない。と言うのは、子どもにとって母親と言え、やはり何と言っても「世話」をしてくれた存在として大きく、腕白坊主はもちろん、どんな子でも母親に迷惑をかけないで成長することはありえないからである。

ところで、『ユングの生涯』（河合隼雄）によると、「ユングは『自伝』の中で、彼の親について『私の母は私にはとてもよい母であった。彼女はゆたかな動物的あたたかさをもち、料理が上手で、人づき合いがよく、陽気だった。母はよく肥えていて聞き上手だった。彼女はまた話し好きでもあったが、その話しぶりは泉がざあざあ派手な音をたてているのに似ていた』と述べている」ようである。ユングの心理学は、フロイトのそれが父性原理によってできているのに対し、母性原理を重視しているのだという。

その理由を、先述の母親との関係に求めた論述がアンソニー・ストーによって試みられていることを河合が紹介している。

従って、吉本伊信の内観法とユングの心理学は、両方ともに母親（母性）の影響が指摘される点において、どこか共通したものがあのかも知れない。

#### ◆ 父親の影響

母性が重視されるとはいえ、父親の影響がなかったわけではないであろう。吉本伊信の父親は厳しくて頑固な人であったらしい。肥料商のかたわら「矢田山農園と称して三町歩ほどの柿を経営」していたようだが、家業のために息子を園芸学校へ転校させてしまったくらいの現実を重視する人であった、と言われている。

かつて、筆者は「信濃佛海」誌の中で師の眼について外界を見据える現実的な視線と内面に向かう視線が見事なバランスを保っていると称したことがあるが、その時、筆者としては母親だけでなく、父親の与えた影響にも注目すべきであると考えたからである。

既述したことであるが、父親は肥料商を営む一方で、無産党の村会議員をつとめており、現実的、実的な生き方に優れていた、と思われる。師の中に培われた商道に成功を収めるような現実適応力は、まず、間違いなく父親の影響であろう。この父親の影響なしには、内観普及の展開は成しえなかったと筆者には思えるのだが、どうであろうか。

#### ◆ 妻の影響

しばしば、男は自分の母親に似た女性を妻にする傾向があると言われるが、師もまた、おそらく母親似の妻を娶ったように思われる。

その妻について「三年生の夏休みは兄嫁の実家大和高田市土庫の森川さんへ長い間行きまして当時六歳であった兄嫁の姪で、今の妻キヌ子を初めて知り、一二年後に結ばれたわけです」と師自身が最初の出会いを述べている。

そして一三歳には恋心を自覚していたらしく「初恋としては少し早いかも知れませんが、夏休みに高田へ行くのが楽しみ」であったことを天真爛漫に語っている。

また、「好きな人に尊敬され、慕われる人になりたい一心で内観した」とも述べているが、ここには、人間関係における達人とでも言おうか、相手の期待や好みをキャッチして、それに応える能力とひたむきさを感じさせる。

死後、妻キヌ子に「伊信さんは菩薩やで」と語らせた師である。立派に妻の理想を生きたという意味でも、やはり師は、人間関係の達人であったことは間違いないのであろう。

余談になるが、それにしても、死ぬまで、師を内観三昧にした妻の魅力を思うとき、男の仕事を支える母性について、改めての凄さを感じてしまうのである。師を菩薩だとすれば、妻キヌ子は何と称すればよいのだろうか。

「そりゃあんだ、わしゃ孫悟空で、手の平で内観のチンドン屋のようなことしかしてまへんおっかちゃんはお釈迦さまだっせ」と幻の師の声が聞こえてきそうである。

〔拙文は一九九四年の第一七回日本内観学会大会（九州・指宿）において、榛木美恵子氏と共同で『吉本伊信小史（一）』として発表したものに加筆と修正を加えたものである〕

# 随想 内観と医学 (第二回)

指宿竹元病院長

竹元 隆洋

## 右 脳 と 左 脳

最近、妻の血液検査でコレステロール値が上昇している。高脂血症の薬を服用しているが、そう簡単に正常値になってくれない。夫婦で同じようなものを食べているのに自分だけ何故だろうと不満そうである。医学専門雑誌に高脂血症の記事があると、その頁を開いて妻に差し出す。近頃では私よりも妻の方が高脂血症について詳しくなっているかもしれない。今月号の精神医学の月刊雑誌をぺらぺらとめくっていたら、精神分裂病の薬の広告に見開き二頁の大きな写真が目に入った。昨春秋に見てきたルーヴル美

術館の夜景で、中央にピラミッド型のガラスの建造物が金色に光っている。これが入口で、ここから地下に入って行くのだが、クラシックで重厚な石の建物と現代的でシャープに透き通るガラスの対比は見事なバランスを感じさせて美しい。パリの旅行をなつかしく思い出したので、その頁を開いたまま妻に差し出した。妻は「どれどれ、なになに——」と言いながら、その頁を上から下まで見ていたが「どうしたのこれ、分裂病の薬でしょう」と、いぶかしげに言う。「そうだよ」と私が言うのと期待はずれのような口調で「どうしたの」と、その雑誌をわたしに返そうとした。高脂血症の薬ではないから関係ないと言わんばかりである。「その写真、ルーヴルでしょう」と念を押すと、妻は「エッ、なになに」と覗き込むようにして「アッ、そうそう、ルーヴルのピラミッドだ」と驚いていた。「気づかなかったのかい」と問うと、目を丸くして、ポカンとした表情で「あれーどうしたのかしら、何にも気づかなかったわ」と不思議そ

うに、また写真をなつかしげに見ていた。私もその時は一瞬、妻の態度に戸惑ってしまったのだが、高脂血症の記事であるとの思い込みが、見開き二頁の大きな写真さえ見えなくしてしまったことに驚いてしまった。

その時、妻の脳では論理的な働きを得意とする左脳の神経細胞の活性だけが高まっていたにちがいない。特に言語機能をつかさどる左脳のウエルニッケ領野（感覚性言語野）は活字を見たり、言葉を聞いたたりして、その意味を理解する中枢である。一方、右脳は図形や音や空間知覚を得意とする芸術的・情緒的な領域である。妻は左脳で薬の広告の活字だけを認知して、その何倍も大きなルーヴル美術館の写真をまったく知覚していなかったのである。まさに「心ここに在らざれば視れども見えず」であったのだ。この写真をしみじみと見ていたら、ガラスのピラミッドの両側に吹き上げる大きなふたつの噴水が光をはねている。この噴水はあったようでもあり、なかったようでもある。妻に聞いてみ

ると「記憶にない」と言う。

脳の記憶の仕方は、左脳を使って認知したときには記憶として残るけれども、右脳で認知したときには記憶として残らないという。それは大脳に記憶される時に、いくらかの言語化がなされなければ、記憶として固定しにくいことを意味しているようである。「ア、噴水がある、両方にふたつもある」と言語化して認識した時に記憶として、しっかりと固定・保持されるものようである。

人生の刻一刻は過去のものとして消え去るが、多くの人にお世話になりながらも、その時「お世話になった」という認識がなければ記憶には留まりにくい。迷惑をかけたこともその時「迷惑をかけた」と認識していなければ忘れ去って記憶にさえ残らなくなってしまう。こうしてみると、自分の記憶に留めてもない多くのお世話になったことや迷惑をかけたことに、私はどれほどの責任をとり償いをすればよいのか、すっかり途方にくれてしまった。