

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

44

JULY

特集・北海道での内観

発行 自己発見の会





健康な人やお金持ちは、どんなうそでも言えます。

飢えた人、貧しい人は、にぎりあつた手、見つめあう視線に、ほんとうに言いたいことをこめるのです。

マザー・テレサ *

※マザー・テレサ 修道女 (1910～)

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）に対する自分を見つめるために、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。

第二十回日本内観学会

大会に参加して

北陸内観研修所 長島 正博

オアシス

大会は五月二三日〜二五日にかけて、町田市の昭和薬科大学で開催されました。会場は、緑輝く閑静なキャンパスで、さながら巨大都市のオアシスのようでした。

総合テーマ「内観が拓く心と体」の下、事例研究にはじまり、研究発表、講演、シンポジウムなど盛り沢山の内容。準備に奔走されたスタッフの皆様方のご苦労がしのばれました。

最後の体験発表と神渡良平先生の特別記念講演「内観がもたらした人生の革新」を拝聴するころには、本当に心洗われる思いが致しました。



学会長交代

日本内観学会創設以来、二〇年間にわたって学会長をお引き受けくださった村瀬孝雄先生が、病気により、学会長を辞任されました。残りの任期一年は、副会長の竹元隆洋先生が、学会長に就任されました。

閉会の挨拶に立たれた、大会長の楠正三先生の頬に光る涙は、今大会が参加者の心のオアシスでもあったことを物語っていました。

昨年九月、村瀬先生に日本心理臨床学会より、学会賞が授与されました。これは内観療法の理論化と国際化に貢献されたことも含めて、贈られたものです。

この受賞記念講演として、今大会では村瀬先生が「素直と清々しさへの道―内観研究三〇年を振り返って―」と題して、お話しくださる予定になっておりました。しかし、村瀬先生の体調がすぐれず、録音テープに吹き込まれたものを拝聴することになりました。

内助の功

テープを拝聴するにあたって、村瀬先生の奥様で大正大学教授の村瀬嘉代子先生がご挨拶くださいました。嘉代子先生は「本来でございましたら、主人がお話し申し上げなければならぬのですが、私がこうして僭越にご挨拶することをお許しいただきまして誠に恐れ入ります」と謙虚に話を切り出されました。そして、孝雄

先生にとって、三〇年間におよび内観との出会いと、それとの関わりがどういう意味を持っていたのか、ということをお話して見えておられた心情をお話していただきました。

生き様

私は嘉代子先生の次のお話にも感銘を受けました。

「主人が話しましたことは、吉本先生が内観を広めるために、それまでご自分で経営なさっていた事業が大変上り坂であったものを、スッパリとお譲りになった。その私財を注いで、内観の普及に努められたということをお聞きしました。そのことも非常に私のこれからの生き方にとって教えられることが多くありました。

うまくいっている事業を止めて他人の精神保健のために尽くす。これは容易なことではないと私は思うのです。又、お子様が何人もおられるのに、そのことを気持ちよく賛成なさったキ

又子先生という方も本当に立派な方です。内観というの、やはり、そうした水面下にある深い大きな行いによって支えられているのではないかと、ということも思ったわけでございます」

むつかしい理論の多い学会で、このような洞察に満ちたお話をうかがって、私は本当に清々しい爽快感を味わいました。

内観理論の構築

テープから流れてくる孝雄先生のお話は第二十回大会という節目にふさわしい内容でした。病のため乱れる息を時々整えながら、過去を振り返るだけでなく、現在の内観を見つめ、そして未来につながるお考えを開示してくださいました。

先生が最も強調されたのは内観独自の理論をどうやって作っていくか、ということでした。一番内観らしい効果を説明するには、どのような方法がよいのかという検討は全くない。その

うえ内観はなぜ効くのかというメカニズムについても、理論が新しく作られないことには掘り下げようがないとのこと。「色々な分野で輸入学の限界と問題性が指摘されはじめています。そのことはそのまま内観研究にも当てはまる」由。

そして、このような困難を乗り越えていく方法として「ごわさんとおまかせの構造」という見方を提起されました。又、「『我を捨てて素直になる』という内観独自の価値観は、西洋の自我中心の文化の一つのアンチテーゼとして、今後の歴史の中で非常に深い意味を持つてくるだろう。現在、行き詰まりつつある自我文化ではわかりにくかった、あるいは実現していなかった全く別の価値を内観が示しているからこそ、内観が西洋人を魅了し、次第に国際的にも知れ渡っている現象がある」と説明されました。

更に、「文化の変容という観点から見ると、現在の学会の今の時点では、私たちの内観の原点、吉本先生が大切に育てられた原型としての

内観の姿をしつかり確認し、保存し、後世に伝えていく義務があるのではないか。これは将来のために非常に重要なことではないか」と強調されました。

若い人に

先生は次のメッセージで話を結びました。

「内観というものは、これから探索していく未知の世界、未知の問題が非常に豊かに隠されている。いわば発掘を待っている金剛石の原石が無尽蔵に隠されている宝の山だというふうに言いたい訳です。この領域に入っていくと言いますか、これを探検し、発掘していく資格を持っている。そんな条件に恵まれているのは、やはり何といっても日本の研究者ですから、若い人かどうか、もっともっと積極的に内観研究に挑戦してほしいと思うのです。」

ただその場合、これまでのように研究者と実践家がバラバラに動いている状況は、必ずしも

望ましくないというふうに思うのです。

例外を除いてすぐれた研究者が、すぐれた実践をそれと同じようにするということは、これからはますます難しくなってくるでしょう。そうしますとやはり実践の苦労とかやりがいとか、さまざまな微妙な経験というものの中にある豊かさとか、そういうものがわかる研究者が必要になってくるでしょう。自分はそれ程、実践していなくてもそういうものがわかる研究者、すぐれた研究者がすぐれた実践家として手を取り結んで、実践家の知恵をうまく研究の中に取り入れていく、そういうことが今後の内観研究を発展させる上で非常に大事な条件ではないかと思えます。

このような意味でも若い人には頑張ってもらいたい、そのように私は信じております」

内観と新聞記事

ひがし春日井病院

真栄城 輝明

適応例

数年前、中国の上海第二医科大学の王祖承教授（精神医学）が来日したときのことである。

王教授と高弟の方医師を、大阪内観研修所の榛木氏と大和郡山にある内観研修所へ案内する車中での会話が印象に残った。

お二人とも内観を中国に導入しようとして熱心になっていた折りのことであり、いきおい話題は内観をめぐるはなしに集中した。

「ところで、内観を導入するとき、どういった症例に最も効果がありますか」と流暢な日本語で王教授は聞いてきた。筆者が自験例や内観学会の論文集などを思い浮かべながら、適応症についてひとしきりの説明をし終えたところに、何やらカバンから取り出して、「それでは、この人はどうですか」と言って開いたのは中国から持参したとおぼしき新聞であった。

上海で発行されているその新聞の三面記事には、当時の中国での事件が報じられていた。

「遊ぶ金欲しさに他人の家に泥棒に入って捕まった人」や「愛情問題のもつれから妻を刺傷して逮捕された人」に内観を導入して効果はあるだろうか、という質問であった。

日本の臨床家同士が適応症について論じれば、せいぜい臨床例のことしか視野には入れないものだが、流石に大陸の発想は広大無辺とでもいうか、新聞紙上に登場する人が対象にされることにスケールの大きさを感じ、驚いた。

そのときを境に、筆者の新聞の読み方が変わった。三面記事はもとより、事件の大小を問わず、新聞紙上に内観の適応例を探しながら読むようになったのである。

学校の事件

子どもたちのいじめや不登校の問題だけでなく、教師の不祥事が新聞紙上に取り上げられることは最近では珍しくない。

五月二八日の朝刊では「弱った子ウサギ生き埋め」という見出しが目に入った。埼玉県大宮市にある小学校で起こった出来事である。

記事を要約して紹介すれば、こうである。

「五、六年生でつくる『動物飼育委員会』の担当になった二三歳の男性教師が、飼育小屋で生まれて間もない子ウサギを児童の前で校庭で生き埋めにして死なせた」という。「生まれたばかりのウサギを見るのは初めてで育て方もわからない上、授業が始まるまでに児童を教室に戻さなければと、とっさに考えてやった」と、くだんの青年教師は弁解したらしい。

そして、飼育小屋で子ウサギが弱っているのを見つけた児童には「まだ息があるが、このままにしておくとも七面鳥にやられてしまう。かわいそうでも埋めてあげた方がいい」と説明したようであるが、子どもたちは相当な衝撃を受け、動揺を隠せなかった。保護者の抗議で学校が事情聴取を行ってはじめて前述のことが判明しているが、「児童の気持ちを傷つけたことは申し訳ない」という教師のことばには、記事に読む限り、悔恨の深みは感じられず、表層的で形式的な謝罪以上のものは伝わってこなかった。

教師として、人間として何かが足りないと思っただ。その教師に内観を勧めてみたいと思っただ。果して内観は効果あるのだろうか。

共感性

心理療法全般に言えることであるが、内観にとって必要不可欠なのは共感性であろう。共感性とは自分以外の他者の身になって相手と同じ気持ち（感情・考え）になれる能力であるが、知識偏重の教育にあってはそれを育てることが難しい。次のエピソードは、筆者のクライエントに聞いたはなしである。

「雨の日の公園での出来事。生まれて間もない子猫が段ボール箱に捨てられて、鳴いていた。そこへ二、三歳の子を連れた若い母親が通りかかった。『あ、子猫がいる』と言って親子は箱の中を覗き込んで『一匹、二匹、三匹：』と数えたあと、母親は『ハイ、よく数えられたね、帰ったらご褒美におやつをあげましょうね』と言うなり、子どもの手を引いて去って行った」

恐らく先例の青年教師を育てた母親も、子ウサギや子猫の気持ちに共感することよりも、数を数えられること、すなわち知識偏重の教育ママであったのではあるまいか。このような時世にあって、相手の立場に共感する内観マインドこそ教育の場には必要と思われるのだが……。

随想 内観と医学 (第四回)

指宿 竹元 病院 院長

竹元 隆洋

内観で直視するもの

本誌「やすら樹」も四四号を迎えた。せいぜい三号で終わりはしないかと危惧したものだ。だが、そのエネルギーに敬服している。「お知らせのページ」を見ると全国各地で「自己発見の会」が各種のイベントをくりひろげている。かつて吉本伊信先生が分単位秒単位のスケジュールで内観普及のための講演会に全国各地を駆けずりまわった時代を思う時、一人の天才の力もさることながら多くの人の結集がいかに大きな力となって発展するかを如実に示しているように嬉しい。

本誌四二号には自己発見まつり印象記として「生命の叫びが聞こえる」と題して北日本新聞社文化部の大割範孝氏が寄稿している。大割氏は不登校の実態を探ろうと北日本新聞で三八回にわたって「ルポ・学校に行けない」を連載した記者である。さすがに、その取材と洞察は確かなもので、並みの精神科医ではたちうちできそうにない。しつけや教育という名のもとに、子どもが自分らしく生きることを制限され、迫害や虐待までも加えられた事実によって、子どもは自分の魂を殺して自分を別の人間にすり替えてゆくという精神的病理を解き明かす。それは愛を得ようとするがゆえに自己を否定し続けながら生きる人間の苦悩の深さを示しており絶望の社会が生む悲劇があまりにも多いことを指摘している。

最後のところで、大割氏は「内観は、親にしてみたら、親に思いついたことを思い出せという。しかし、親に何をされたのか、社会にどのようなに追いつまされたのか、自分の不安がどこから生じているの

か、内奥に潜む恐怖の正体は何なのか、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」と述べて稿を終えている。大割氏のやさしさが胸にせまる最終行であった。

ところで、内観は親にしてもらったことを思い出すのであり、してもらったこととは自分にとって利得的な他者からの行為である。「親に何をされたのか、社会にどのようなように追い込まれたのか」という被害的な「迷惑をかけられた」ことは調べないシステムになっているのであるが、大割氏の論述では、それが同一視されているために「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」は極めて困難な作業であると述懐している。ここに内観に関する陥りやすい誤解と導入の困難さを示す一面を見たような思いがある。どんなにか迫害され、虐待を受けた人でも、百にひとつは「してもらったこと」を思い出すことはできる。私が指導した非行少年は親から多くの仕打ちを受け

てきたが、小さい頃に、父親が座敷でお馬さんになって、その背中に乗せてもらって部屋の中を何回かぐるぐると回ってくれたというただひとつのことを思い出すことができたことで、その瞬間に、全てが氷解していった例を思い出すのである。

しかしながらヒットラーの例で大割氏も述べるように、父親の暴力的な偏った価値観に刷り込まれて良い子になったり、または機能不全家族の中で、それが当たり前かのように養育されてきたアダルト・チルドレン（AC）にとって「してもらったこと」とは決して愛情に満ちた利得的な行為ではない。にもかかわらず、本人自身にとっては、特別に被害意識もなく「してもらったこと」として受け止めているような場合には、それが自分の人格形成に大きな歪みを生じさせているにもかかわらず、自分の偏った価値観や人格上の歪みに気づくチャンスを失わせる場合もあり得る。このような人々には、内観前に価値観の偏りやACであることの認識をもたせることがまず必要ではあるまいか。

◆ 伯耆の国から 4 ◆

無償労働

米子内観研修所 木村秀子

毎日新聞の「余録」に「社会は（労働力を提供して対価を得る）有償労働のみならず、（対価を要求しない）無償労働によっても支えられている」ということが書かれていた。更に、専業主婦の無償労働としての炊事、洗濯、掃除、育児、介護等の評価額は平均年間二七六万円であり、これは外で働く女性の年間の平均賃金の二三五万円を上回っているとも書かれていた。

集中内観研修の時に養育費を調べていただくが、これは、生まれてから今日まで、養育してくださった方（両親等）が自分のために使ったくださった費用がどの位だったかを自分で計算

してみることである。家が貧しくてほとんど何も買ってもらったことがないと思っておられた方でも、計算してみると数百万円という金額が出てきて驚かれたり、大抵の方は一千万円を越える金額、又、大学に行かれた方等は二千万円を越すような金額になったりする。親が子どもを育てるのは当たり前と思っただけでも、自分で計算してみると、一千万、二千万という数字が実際に出てくると、さすがに育てていただいたことへの有り難さがひしひしと感じられるようになったと言われる方も多い。

時には養育費の計算を終えられた方に、ご両親の無償労働についても考えてみてくださいとお願ひすることもある。母親が専業主婦の場合、お金を稼いでくれたのは父であるというように思いがちであるが、母の労働に対しても、例えばお手伝いさんを頼んで母の代わりにしていたのだとすれば、どの位の費用がかかったことになるかを計算してみれば、母から当然の如く受け取っていた無償労働がどれだけ大きなもの

であったかに改めて気づかされる人もある。

今回、この無償労働が初めて評価額二七六万円という数字になって発表されたのを見て、養育費の調べの時に、実際に費やしてくださいといった養育費の計算に加えて、無償労働の金額も計算していただこうかと思ったりしているところである。更にはご両親はじめ回りの方々の心遣いや愛情は、とても計算できるものではないことにも思いが及ぶような調べをしてくださいばいいなあとも思っている。

前述の「余録」の続きに、地球を中心とする生物圏のもたらず経済価値を計算した結果も発表されていた。それに よると「地球は空気や水、食糧など、毎年少なくとも三三兆ドル相当の資源を無料でわれわれ人類に与えている」ということである。これは世界全体の国民総生産（GNP）の一・八倍に 達する金額であるとのこと。地球の無償労働を金額で評価するといふ初めての試みをした米メリーランド大学の環境保護・経済学者グループは「無償労働に慣れ

っこになつていると、とんでもないことになる」と警告しているそうである。

私たちは両親はじめ家族や回りの人たちの無償の労働を当たり前のこととして、さして感謝することもなく受け取りっぱなしにしてはいないだろうか？ 自分の回りで自分に対して無償労働をしてくださっている身近な方々のお世話に気がついているのだろうか？ お金をどれだけ稼いだかで人間の価値が決まるのだろうか？ 有償労働をしている人たちだけが社会を支えていると思ひ込んでいるのではないだろうか？ もし無償労働がなければどうなるのだろうか？ 自分自身は他の方への無償労働を心がけているであろうか？ 内観を深めていく中で、私たちは色々なことを手がかりに、自分自身の心のあり方、考え方、物の見方について、常によくよく考えていかなければいけないのだなあと感じさせていただきました。

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(40)

転校して来たばかりですぐまた暴走ではちょっと無理ではないか、というのがおおかたの学校の意見でした。またというのは、前の学校で、盗んだバイクに乗って仲間と走り警察に捕まって、結果、二年生として湯の里分校に転校してきたのですが、転校後間もなく、今度は飲酒暴走です。前のことを承知で転入させた先生方も、いわゆる改悛のあとがなく、これでは先の見込みが立たないよ、呆れたねえ、という気持ちでした。

職員会議の結果は退学というのでなしに、やはり一度内観してもらってから、というところに落ち着いたのは当然の帰結でした。

ところが、もともと学校とか先生というものに嫌悪感を持っているD彦ですから、I先生がていねいに面接しても、ふん、という態度でさっぱり内観になりません。

それでも、母、父、祖母、嘘と盗み、母、父、と調べが進む



につれて、嘘つき of 自覚はあったがこれ程とは思わなかったか、ただ面白かったバイク・車盗みであったが、父が謝ったり弁償したりしてくれていたこと、盗まれたのが自分であったらどれだけ腹が立つかということなど見えてくると、にわかにな観の色が濃くなってきます。

D 彦の転機となる発見は、父と兄に対してのことです。父は外国航路の船員なので滅多に帰って来ないで、兄の登校拒否のとばっちりが自分へのいじめとして現れたときには放っておいて、自分が車盗、暴走に走ったときには、会社を辞めて叱ってばかりいた、と恨みに思っていたのが、父にはびっくりするようにお世話になったり迷惑かけていたし、兄には幼時に、母の膝を独占して心に深い傷を負わせていたことを発見します。膝の独占が、兄からのいじめになり、兄のいじめが自分の暴走族入りにつながっていることを発見して、「何とかやり直しをしてこの鎖を断ち切りたい」と決心するのです。族との縁切り of 力になりたいと I 先生は思いを固めています。

(筆者は高校教師)

