

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

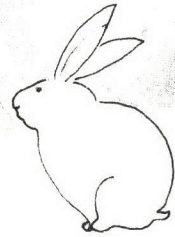
45

1997 Sept.

特集・生きがいを求めて



発行 自己発見の会



ぼくはぼく自身をたたえ、ぼく自身をうたう。

ぼくが身につけるものは君も身につけるがよい。

ぼくに属するいつさいの原子は同じく君にも属するのだから。

ウォルト・ホイットマン ※

※ ウォルト・ホイットマン 詩人 (1819~1892)

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。

◆特集「生きがいを求めて」◆

「タマゴッチ」

ブームを求めて

富山警察署少年係 土肥 由美子

タマゴッチの誕生は、一九九六年十一月大手玩具メーカー「バンダイ」の一従業員真板亜紀（三〇歳）という女性が、ペットを飼えないマンション住まいの都会人達にその代用として考えたものである。そして彼女はヒット商品とするため、現代の流行の仕掛け人ともいえる女子高校生の感性をベースにした。

そして出来上がったのが液晶画面ゲーム「タマゴッチ」である。画面や周囲のかわいい絵柄が操作を案内する。

タマゴッチの正式名称は「ハイパーインタラクティブデジタルペット（高度相互対話式デジタル愛玩動物たまごっち）」であるが「たまごと「ウォッチ」という二つの言葉からの造語だ

ともいう。

実際に操作を試みよう。

画面下の三つのボタン：左から①選択②決定
お世話マーク八種類
③キャンセル



①ごはん・おやつ
食す



②でんきの
オン・オフ



③ごきげんゲーム
あり



④病気には
注射を



⑤ウンチの
始末を



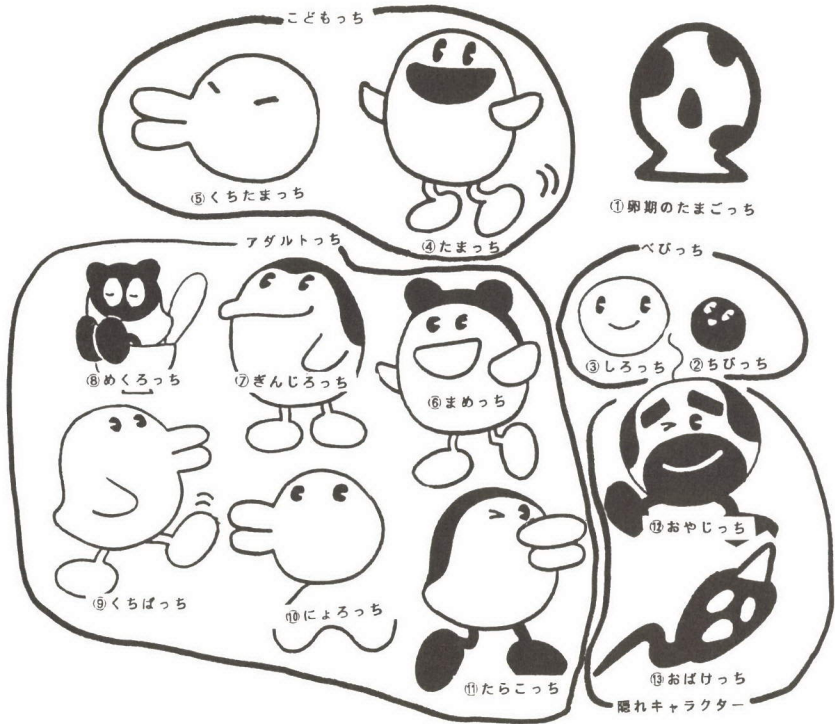
⑥年齢・体重
しつけ・ごきげん度



⑦わがままには
吐賣を



⑧よびだしサイン



タマゴッチ人気

何といっても外見のパステルカラーと手の平に入る楕円のつるつとした感触。銀色チェーン。画面やその周囲のかわいい絵柄、軽快な動きしぐさは、女性作品ならではの……。

いつでも、どこでも、だれでも簡単な操作というのがポケベル時代と共に歩んでいる感じ。思い通りには生きにくい社会にあって「唯一自らの意思でタマゴッチの一生をも支配できるある種の征服感が味わえる。育てに失敗すりゃあ、やり直しも自由だし」と満面の笑みのお人もいる。

しかし反面、液晶であるが故、飛行機への持ち込み禁止、学習の妨げになるとの理由から学校への持参禁止などという実態も出てきている。タマゴッチを良く育てるためのノウハウや裏ワザ紹介の本が登場、タマゴッチを預かるホテル登場、タマゴッチ盗があちこちで発生などそれらの波及性に驚くばかり……。

ピーピーという呼び出し音がこれまた聞き流

さずにはおられない魅力音。

発売から五百万個出荷され、一千万個の目標を目指し、新バージョンの登場や海外進出とブームの勢いは増すばかり。

タマゴッチの稀少価値

「タマゴッチ」ってどんなものかわからないが皆が欲しがっているが手に入らない品。だから入手したい。定価の何倍を出しても入手したい。プレミアが云々と騒動が起り出す。タマゴッチのカラーも白・ゴールド・シルバーは作製数が少ないことで、稀少価値で値が上がることをもくろんで制作会社が考えているとか……。人気爆発＋稀少価値につけ込んで、ある業界は、業界景品にするため、特別交渉で大量に買い占め、稀少価値に拍車をかけることになっていくとか……。

タマゴッチによる疑似体験

他のゲーム機と比べて、点数、勝負ではなく生活がゲームになっている。例えば一日二四時間の経過を現状と一致させ、タマゴッチの一年

とする。

食事、睡眠、ごきげん、病気、ウンチ、年齢、体重、しつけ、生死等々人間生活の要所が取り入れられている。

実際ゲームをしてみると、タマゴッチを操作している自分、タマゴッチに縛られている自分と複雑怪奇。その上、育て方によって「へびっち」「おぼけっち」「おやじっち」とか善し悪しが結果として出る。さらに、タマゴッチの生命に関わるのである。

タマゴッチにはまったお人の言葉。

「ゲームしててすぐイヤになった。なにしろ仕事まで犠牲にして?! いくら頑張っても死んじゃうじゃない。それでまた、新しいの育てるとそれも死ぬじゃない。でもやめられない。そんなこと繰り返していると死ぬことに麻痺してくるんよ。それってマズくない?」

ペット育成シミュレーションと銘打っているのに単なる飼う側の自己満足だけでペットのことに全然考えてないペット育成の本質までゆがん

でしまうのでは……。

現代は、人間の心の欠如の時代とも言われ、種々の形の社会不適應現象が起きている。

時流に振り回され、考えるいとまもなく、いとまのないことにも気づかず、例え気づいていても何をどうしてよいのか、又、気づかぬふりをして過ぎてしまっているのでは……。

これらのことが現代人の心の欠如に繋がっているのではないだろうか。

そんな心の乾いた人びとの流行を追う心理に「タマゴッチ」は、非常にグッドタイムングだ。

現代人の心の最も欠乏している部分に短時間に何か間違った規範意識みたいなものがインプットされてしまうのではないだろうか。

タマゴッチは、人間の心を育ててくれるのだろうか。タマゴッチは、なんらかの形でその手助けになるのだろうか。少なくとも、その妨げにはならないと言いつけるだろうか。

子どもに関わる職業柄、楽しい、おもしろいブームの一環としてタマゴッチを見過ごせない

のかもしれない。タマゴッチを手にして、四時間までギブアップした人間の老婆心なのだろうか。人は皆、常に流行を追って走り続けているわけではなく、特に生死にかかわる問題が起きた時、立ち止まらざるを得ない場面に出くわす場合もある。

その時、人は「人間とは、自分とは、心とは」などと考えるであろう。

願わくば、生死にかかわる重大事の時でなく、日常茶飯事のささやかな問題で立ち止まる機会を得たいものである。

さらに、何事もない日常生活の中で立ち止まり、心（精神）を考えるゆとりを持ってたら素晴らしいことだと思う。

真に人間の心の育みを求めるチャンスに恵まれた人があれば、自分自身をみつめることから始めなければならぬ。

自分自身の心の力で自らを観ることが必要であり、大切である。

※ タマゴッチイラストは、懶パラス発行「たまごっち育児読本」参照

◆特集―生きがいを求めて◆

見えない父親

精神科の診察室から

富山市民病院精神科 吉 本 博 昭

私の勤めている総合病院精神科は今年の四月から増築され、新しい診察室の窓から北アルプスの雄姿をながめる楽しみができた。目の前に剣岳や立山の山々が、朝な夕なに四季おりおり姿を変えながらもそこに凜々とそびえ、周囲の山々を引き連れ北アルプス連峰を形成している。

現実の診察場面に立ち返ると、最近は父親とどうか父親像が診察室から消えているのに気がつく。特に、待合室の一角を確実に占めつつある登校拒否や家庭内暴力、摂食障害、境界性障害者を診察している場合に、その傾向が顕著である。何が、私にそう感じさせるのか。診察に疲れてふと外の景色に目がいくと、目の前に展開している見えない父親（像）と窓の外から見

える剣岳や立山の存在感の違いはどうしてこんなにも違うのかと考えてしまう。私は、診察室の出来事と片づけることのできない、現代日本社会の縮図がそこにあると思えてしょうがない。次に、五つのタイプに分けて示してみたい。

第一に、物理的に診察室に父親が訪れることが少ない。どうしても幼少時の養育が母親中心になりやすいにしても、患者が二〇代、三〇代、結婚していなければ、いや結婚していてもそれ以上の年齢でも、母親が付き添ってくるのが多い。時に一瞬、小児科医になった錯覚にとらわれるのである。

第二は、子どものことで夫婦で診察室に現れた場合でも、父親がいないのである。母親が一方的にしゃべりまくり、父親は刺身のつまのような存在にすぎない。この父親は、送り迎えの役割だけで、何のために診察室に入っているのだろうか、男性である私をしてイライラさせる。子どもの養育は父親にもあるのだろうか、刺身にならなくても、ぴりっと辛いわさびぐら

いの存在になれないのかと思ってしまう。

第三は、父親が診察室にいるが、より母親的な父親が目の前にいる場合である。ことこまかく子どものことを述べ、子どもの思いなどに頓着無く近視眼的に目の前の出来事だけに指示し干渉するタイプ。家には、小母親（父）と大母親しか存在しないのである。私はため息を気づかれないように吐きながら、子どもが大人になれるわけがないとつぶやくのである。

第四は、より母親的な第三と違って、より友達的である父親の場合である。「何でも、子どもと話し、子どもの意見は尊重してきました」と語り、一見物わかりが良さそうで、理想的と思われそうなタイプである。これが食わせ物で父性を置き忘れているという自分の問題に気づきにくく、私にとってもこのタイプが一番苦手である。鯛が腐っても鯛であるように、父親は父親であってほしい。子どもにとっての友人は家の外で見つけるものであると言いたくなる。

第五は、父親（像）が診察室はもちろん、家

庭に存在しなくなっている場合である。患者さんや母親からは「不安でしかたがない」「学校にいけない」「友人ができない」「食べて吐いている」などの症状とともに「息子は、私（母親）に甘えて困ってる」とか「母親が私（息子）を叱ってばかりいる」など家庭関係を巡る問題が語られるのが普通である。しかし、このタイプでは父親との関係が話題になることはなく、医師が思いあまって「お父さんは」と聞いたりしてやっと「父親は仕事が忙しくて、あまり家にいなくて話すことがない」などと返ってくるだけである。患者や母親を通じて、父親が自分の子どもが病気になった事態をどう考え、どう対処しようと考えているのか、医師には全く見えてこないタイプでもある。「父親はどこにいった」と医師が叫びたい衝動にかられてしまう。

以上五つのタイプを示すことができた。

私は、日頃から見えない父親（像）から、見える父親（像）になることが、子どもの心の病が良くなるためには必要と考えている。では、

これを単に父親がしっかりしていないとか、だらしのないとかで片づけていいのであろうか。個人の問題として考える必要がある部分と、現代社会が生み出している部分もあり、分けて考える必要がある。

ドイツのミッチャーリッヒという学者は、現代社会を「父親なき社会」と名づけている。昔は、農業や手工業を中心の父権主義社会であった。父親から子どもへと生活実践の方法や良心が伝えられ、父親（像）が権威構造の基礎となっていた。ところが、現代は父親の仕事を継ぐことは難しい。父親の働く姿は子どもの視界から消えつつあり、その結果として、父親の指導に関する父親像が喪失してしまい、父親像までも喪失する危機にある。ここに現代の子どもの成熟の困難性があり、同時に父親像の喪失にともない伝統的秩序の崩壊、価値観の転換をもたらし、人々はこの状況で自分をしっかり位置づけることができず子どものように退行したり不安や攻撃などの心の問題が生ずると述べている。

生き方がわかりにくくなっているともいえる。

さらに、日本では太平洋戦争に敗北して、大きな価値観の変動があった。縦社会が横社会となり、日本ナイズされた民主主義が広がった。

その中で生きた世代の子どもが団塊の世代と言われているが、第四のタイプの父親がこの世代には多いのではと思える。友達的な父親の家族は中心となる者がおらず、家族それぞれがバラバラとなりがちである。その状態で住んでいるのを「ホテル家族」と林道義は言っている。私は、縦横社会が必要で、縦でも横でもどちらの社会であっても矛盾が大きくなると思う。

さらに、戦後の女性の社会進出は、父親像を大きく変えたと思う。山際寿一は著書の中で、類人猿の中でも、生まれてまもなく母ザルにかまるとの事のできるチンパンジーなどと、ゴリラの子どものようにつかまることができないものではオスとメスの在り方が異なり、チンパンジーは群を作り、ゴリラはオスとメスの二匹のペアと子どもという形をとるといふ。ゴリラでは

母ゴリラは半年間は赤ん坊を手放さない。つまり、母ゴリラと子どもでは生きていけないことになる。オスのゴリラは新生児期には子どもの世話はしないが、保護的な役割をしており、チンパンジーと違う行動をとる。その他の行動と共にオスのゴリラの父性と考え、以下のような父性行動を観察したという。それは、家族的な集団を統合し、保護し、子どもの相手をしながら発達のための刺激を与え、適切な時期に独立させることであると規定している。人間の父性がそれに近いとすれば、女性だけでも子育てができる環境が整いつつある現代社会の中で、ますます父性が発達しにくいのが現状である。だから、人間としての新しき父性が求められているのかもしれない。「悩める者、そなたの名前は父親」と言えるであろう。

その上に、女性ホルモンに似た働きのある物質、例えばDDTなどが、オスの生殖機能を低下させているという警告がある。人類も例外ではない。困ったものである。

しかしながら、内外の厳しい状況の中で、個々の男性は、新しき父親像を求めて船出しなければならぬ。そのためには、新しき母親像も同時に必要になる。現代社会では、父親の父性はあっても気づきにくい。子どもは、父性行動を母親を通して知ることが多いからである。父親像は母親像の背後にあるものであり、母親の愛の大きさ、すばらしさを知ることが、同時に父親の愛を知る契機にもなる。両親との歴史を知って、新しい自分が、新しい父親像を確立できるのではないだろうか。今、社会のせいにして何も変わらない。それぞれが実行できる行動として、内親があり、自分を知ることによって、新しい子どもとの関係も生まれるだろう。

私の診察室に、父性を持った父親が現れたり父親像が患者さんから語られるようになれば、さぞかし私は世の中から名医として評価されるのにと苦笑にも似た思いが浮かぶ。剣岳や立山の山々を横目で見ながら、父親よ「父親に帰れ」と叫びたくなるこの頃である。

◆特集―生きがいを求めて◆

憎しみと恋しさの狭間で

北陸内観研修所 長 島 正 博

医者が行け

新緑がまぶしいある日、真紀（仮名）は父親に送られて北国から内観に来ました。一八才といえど人生で一番みずみずしい年代。しかし、真紀の表情は、暗く沈んで回りの景色とは対照的でした。父親に対するふてくされた態度は、精一杯の反抗なのでしょう。内観に来た目的欄にも「病院の医者が『行け』とうるさかったので」と書き込んでありました。

真紀の両親は共稼ぎ、どちらも一流企業のエリートサラリーマン。三才年下の妹と四人家族です。

真紀は小さい時から親を喜ばせたいという気持ちと家族や学校から早く離れたたいという気持

ちが、ごちゃごちゃになっていました。

憎悪

父親は小学校の時から「勉強を教えてやる」という態度で教えていました。父親が一所懸命教えてくれても真紀がわからないと、どなられたり、なぐられたりしました。目の前で教科書を破られることもありました。父が「何々しよう」と言うとき、断れませんでした。

食事の時、真紀は父親の隣に座らされていて、ガタツと音のする度に父親から又何か言われるのではないかと、ビクビクしていました。

小学校高学年の頃、母が真紀の机の中にカミソリや薬が蓄えられているのを見つけ、母は泣きだしてしまいました。この頃の真紀はムシヤクシヤした時など、父の写真にナイフを突き刺し、半泣きしながらブスブスと刺してうっ憤をはらしていました。

両親はよく夫婦喧嘩をしていました。妹は、ウロウロし両親の喧嘩を心配していたのに、真紀は冷めた心で自分に被害が及ばないようにと

ばかり考えていました。

中学になると、気に入らない子をグループでいじめて暴力をふるったこともあります。ある時、妹が親に上手に甘えるのに腹を立てて、殴ってしまいます。その時、妹から「これじゃ、お父さんと同じじゃないの」と言われ、ギクツとしました。

高校生になった真紀は、容姿にコンプレックスを持ちダイエットを始めます。一五キロも痩せて、生理も止まりました。拒食から過食に走りだします。

父の前でブスツとした不機嫌な顔をしていると「なんだ、その顔は」と怒られるので、いつも笑顔を作るようにしていました。同様に学校でも自分の心に関係なく、いつも笑顔でいたのですが、それが本当の自分の顔なのかわからなくなっていました。

高二の二学期の頃から、そういう風に演じるのが、もうしんどくなっています。三学期になると、限界を感じて薬を飲み、自殺を図っ

てしまいました。三日間の昏睡状態から意識が戻ると、いつも能面のように無表情な母が泣いていました。父も泣いていました。真紀は「これで私の苦しみを少しはわかったか」と思い、いい気味だと思いました。「自分の死を片手にぶら下げて親を脅していた」と真紀はつぶやいていました。

その事件後、それまで暴力的な父が手のひらをかえたように優しくなりました。真紀は、それを嬉しいと思う心と、なんで今更という心が交錯していました。

一ヵ月後に退院しますが、過食がひどく、不安定になり、今度は不登校になってしまいます。そういう真紀に父は強制的ではなく「これからどうするのか」と聞いてきました。しかし、真紀は追い詰められた気持ちになってしまいました。奇声を発して倒れてしまいました。父は「ゴメン。これからは何も考えなくてもいいから」と謝ってくれました。

最初の二日間は、ふてくされた様子でしたが三日目からはまじめに取り組むようになってきました。親は、学校の成績については一番になれとは言わず「中より上にいればいいよ」と言ってくれていました。しかし真紀にとって中より上にいることは大変な努力が必要でした。真紀は「親は無条件で自分を愛してくれない」と落涙。「父は憎いけれど、恋しい。小さい子どものようによく頑張ったねと、とにかくほめて認めてほしかった。ただ無条件に抱きしめて欲しかった」と更に涙が頬を伝いました。

父の欠点ばかり見ていた真紀も内観が進むにつれて長所も見れるようになってきます。小学校二年生ぐらいいまで両親と寝ていて、おねしょをして一度も叱られなかったこと。寿司屋へ連れて行ってくれ、その時のお寿司がとても美味しかったこと。真紀の友達が遊びに来た時、父はお好み焼きを作ってくれたことなど……。

母についても、勤めがあるにもかかわらず、

朝夕の食事はキッチンと作ってくれたこと。高校入試の発表の日、母は心配で仕事を抜け出して見にいってくれたこと。真紀が不登校で家にいると、口下手な母なりに、いろいろと話しかけてくれたことなどを思い出しました。

真紀は両親のような夫婦にはなりたくないと思っていました。内観していると、両親が仲良くしている場面も思い出し「まんざらでもないなあ」と感じるようになってきました。

真紀は私に「両親は同じ大学卒なので、自分もその大学へ入りたい。そして将来は、自分のように悩んでいる人々の相談相手、カウンセラーになりたい」と夢を語ってくれるまでになりました。

再生

真紀は内観後の感想文に次のように書きました。

「長かったような、短かったような一週間でした。たった一週間で私から見た世界ガラッと変わったような気がします。」

まず両親に感謝の気持ちと愛情が湧きました。されて嫌だったこと、暴力、暴言、そんなことしか覚えていないで憎い気持ちばかりでしたが、その何倍にも、してもらったこと、大切にされていたこと、愛されていたという事実があったのに、すっかり頭から抜けていたのには驚きました。

苦しいのは自分ばかりで、自分の境遇は不幸だと思っていたのです。両親に多大な迷惑をかけておきながら、病気になるまでは、迷惑をかけていない、親の手のかからない良い子だとぬぼれていました。

世界中で、一番私のことを愛してくれているのは両親です。なぜこんなに私は幸せだということに気づかなかったのでしょうか。両親にありがとうと言いたいです。

内観前、自分が嫌いでした。嫌な醜いところばかりで……。でも自分のことを好きになれるかもしれません。両親に愛されているということを実感した時から、私の心の足場がしっかり

してきました。

学校も病気もなんとかなりそうな気がします。一週間ありがとうございました。もう大丈夫でしょう」

輝き

迎えに来た父に照れくさそうにしている真紀は、回りの緑のように輝いて見えました。

帰宅後の様子を聞いてみました。しばらくしてから又、過食が始まったとのこと。しかし、学校に行き、親とのコミュニケーションも円滑にしている様子を話してくれました。

摂食障害は一朝一夕には治るものではありません。後は主治医にお任せし、両親にも内観を体験してもらえばうまくいくことでしょう。

真紀は自分を見つめることによって自殺する程の苦しみから解放されました。その上、その苦しい体験の中から自分の生きがいをも見つけ出せたのでした。

無痛治療を目指して

歯科医師 山本 征彦

一般的に、歯科治療にはある程度苦痛が伴うものと考えられてきました。そのため、歯科治療イコール痛い、嫌な音ですが、その分、治療側としてはいかに痛くなく、少しでも快適な治療環境を提供するかが最大の課題で、その対策に出来る限り対処しようとしています。

患者さんを観察すると、二つに大別されると思います。一つは、ある程度から全てを任せてもらえるタイプ。もう一方は、治療椅子に乗ったら患者さんが自分で出来ることは、少しでも治療しやすいように協力してもらおうことしかないのに、不安と恐怖に陥り戦々恐々としているタイプです。極端な人は前日から緊張で頻尿になったりします。これでは不安と戦っている限

り、マイナスのパン種はどんどん膨らんでしまいます。一方、私たちは呼吸も心臓も食事も、食べるまでは自分の意志ですが、喉元過ぎれば無意識の世界です。その無意識に一切を任せして生かしてもらっています。この様に同じ治療内容であっても、あれこれ思い煩う人は唾液も沢山出るし舌に力が入りよく動いて、麻酔の効き方も悪く、私どもも治療しづらく、こちらが意図しなくても精神的に安定した人に比べて、自ずと違う結果が出てしまうのです。ですから歯科治療に限らず、自分でどうしようも出来ないことは、万事、相手にしろ自然にしろ神仏にしろ、全てお任せしたほうがよい結果が出ますし、たいした能力のない人間の頭で計らった結果が、憐れな惨めなことになるのではないでしょう。患者さんの姿をみせてもらうことにより我が身をふりかえって反省させられます。

そこで治療室ではBGMを流しています。しかし、緊張されますとそれも聞こえない程、自分の世界にこもってしまわれます。椅子に腰を

下ろし静かに音楽を聞いていると、いつの間にか落ちついたゆったりとした気分になることは、多くの人が経験しているでしょう。また、軽快な音楽を聞くと気分がうきうきするし、川のせせらぎや打ち寄せる波など自然の音は、心を和ませてくれます。この様に音楽はその曲調やリズムによって、人々の気分や体調をさまざまに変えることがあることから、音楽療法という一つの心理療法として用いられるようになってきました。そこで右脳を刺激するヘッドホンを用いて、患者さんにヒーリングミュージックをかけてみます。この音楽を全身のツボが集まる耳に浸透させ、ヒーリングの波動をそれぞれの細胞に与えることによって、全身の“気”は本来の活発な交流を取り戻し、体を癒すと共にやすらぎ、自信を持った心を目覚めさせます。音楽療法は、音楽で心と体の健康な自然治癒力を引き出すものです。私は宮下富美夫、喜多郎のCDを使っています。実際に聞いていると気分が落ち着いてきて、あくせくすることが馬鹿げているよう

に思われてきます。喜多郎のシンセサイザーは夜空に輝く沢山の星が見えてきて、大宇宙が思われ心が洗われて澄んでくるようです。治療椅子に座った時点で聴き始めてもらいますと、治療開始時には、安定した落ち着いた状態がうかがえ、麻酔も効き易いので、治療もやり易くなり、この音楽を嫌われる方は殆どおられません。除痛をするために、一般的に注射による麻酔をしますが、これがまた痛みを伴うことが多いので苦労します。

小児の治療は大人に比べて個人差が大きく、治療法の選択が特に重要です。そして嘘は絶対につかないようにし、なるべく短時間に終わるよう努めます。そこで有効なのが笑気吸入鎮静法といって、笑気ガスを酸素と共に吸入させます。意識はありますが、体がだるく気持ちよくなり、不安、恐怖心が減少し、聴覚がよくなり暗示にかかりやすくなります。「大変気持ちよくなってきたでしょう」「手足が暖かく重たくなってきたでしょう」「もう痛くないでしょう」

などとプラスの言葉をなげかけます。治療時間が短く感じられ、気分よく治療が終わることが多く、気に入った人からは次回リクエストされますので、なかなか便利な方法です。勿論、大人にも応用できます。

大分前になりますが、中国でハリ麻酔のみで患者さんが笑いながら大手術を受けている映像が話題になったり、最近では肩こり、腰痛を家庭で手軽に低周波によるツボ刺激で治したり、漢方薬や薬膳料理など東洋医学が身近に感じられるようになってきました。

そこで、痛みをおさえるツボ、催眠と精神安定のツボに、ハリではなくゴム電極をはり、低周波刺激を一〇分程度してから、治療を開始する方法があります。各々のツボがトントンと物理的に刺激され、問題の歯だけに意識が集中するのを妨げます。

しかし、これもあくまで手段であって、その効果をあげるためには、スタッフを含めた治療

チームとして、まず患者さんの訴えを受け入れることが大切です。その上で納得していただき風通しのよい関係を作りあげ、患者さんの感情に左右されることなく、暖かく治療を進めていく精神的な懐の深さが、何より必要ではないかと思えます。

以前スタッフとのミーティングで、歯科治療は高級サービス業だと言いながら、トップたる自分が患者さんサイドのことをどれだけしてきたかと問われれば、答えられないのに、スタッフに要求していましたから、それが実行されるはずありません。

しかし、内観を体験することによって意識が変わり、相手の身になることは出来ませんが、より近づくことによって治療姿勢が変わり、スタッフの意識が変わり、患者さんが変わり、治療室が明るくなってきて、仕事が楽しく生き生きとしてきました。

この内観的ものの見方を更に養っていくためにも、日常内観の重要性を痛感しております。

◆特集―生きがいを求めて◆

人生の「支え」

福井県立精神病院長 草野 亮

タマゴッチ

いま、女子中高生や若者の間でタマゴッチが流行っている。仮想のペットを育てるというゲームである。

土肥由美子さんは「思い通りに生きにくい社会にあって、唯一自らの意思でタマゴッチの一生をも支配できる。失敗すればやり直しもできる。ピーピーという呼び出し音の魅力は母性本能をくすぐる」などといっている。それらが若い女性に流行る理由であろう。しかし「ゲームしててすごくイヤになった。仕事まで犠牲にして、いくら頑張っても死ぬ。きりが無い。でもやめられない」となると、自分の意思でコントロールできない状態になる。これはもう、アル

コールやシンナーと同じようなアクション（乱用、耽溺）や依存症である。

わが国はストレス社会となって久しい。学校でも会社でもつねに競争を強いられている。レールの上を、自分の意思とは無関係に走らされている。数字ですべて評価され、没個性的、画一的なロボット人間が製造されてきた。このような社会では、アイデンティティーも育ちにくく、自分だけが期待されるようなことはない。ところが、タマゴッチは自分が世話をする、能動的に他とかかわることができる世界である。現実の社会では、自分がなかなか主役になれなくても、ゲームの世界では主役になれるのである。また、それが本物の命のように重いものになってしまうとプレッシャーになるが、ゲームの世界では、動物が死んでも責任がない。最初のうちには、いつでもやめられるという安易さがあるし、誰にも迷惑がかからなく、ある程度の満足感も得られる。

数年前、お米やトイレットペーパーが足りな

くなると聞いて、スーパーに主婦たちが買いだめに走る現象が見られたが、タマゴッチの流行っているもうひとつの理由もその心理である。ついこの間、中高生にあった高価なスニーカーの流行も同じである。手に入りにくいから、欲しい思いがつのり、集団でエスカレートしていき、パニック状態になる。ひとつの方向に集団が一斉に走りだす状態で「集団ヒステリー」ともいう。

ストレス処理の困難な状態が起ると、情動の混乱からパニック状態となるか、反対に感情がマヒして無感動の状態になるかのどちらかになる。それを予防する手段として、現実社会から離れ、非現実の世界に遊ぶ。そこに、心のやすらぎを求める。それがゲームの仮想世界である。このバーチャル・リアリティ（仮想現実）は、ストレス回避のひとつの手段として機能している。そこでは自分がいつでも主役となり、自分の思い通りに事が運ぶ世界である。しかし、それは非現実の世界であり、現実ではない。あ

まりのめり込むと、現実と非現実の世界との区別があいまいとなる危険性をはらんでいる。

タマゴッチも、ストレスの多いこの社会からの一時的な逃避、うき晴らしとして機能しているであろう。それは生きていく上の知恵、あるいは「支え」でもあろう。カラオケやパチンコで気晴らしすることも、それと同じ現象であろう。しかし、それは一時的な支えにしかならない。内観によって自己をみつめることが、永続的な本当の「支え」を提供してくれはしないだろうか。

父性喪失

吉本博昭氏は「見えない父親」というタイトルで、精神科医の立場から「父性」について述べている。精神科の診察室から見た最近の父親像を、五つのタイプに分類している。

- 一、父親はまったく診察室を訪れない
- 二、両親一緒に訪れても、父親は母親に任せて無関心

三、母親的な父親のため、母親が二人いる感じ

四、友達のな父親

五、家庭の中にも父親不在の感じ

かつてのわが国は、国民のほとんどが農業や手工業などに従事していて、父と一緒に働いた子どもは父の背中を見て育った。父親は「家の錨（いかり）」であれといわれてきた。錨とは船が波に流されないようにしっかりと降ろされているものである。父親はものごとに動じないどっしりと安定していることが大切。ピンチを判断し乗り越えるのも父親、社会で人生の生き方を教えるのも父親である。しかし、高度経済成長と技術革命は、父親の姿を子どもから引き離した。たんに物理的にばかりでなく、心理的にも父親が子どもの目から消えた。父親像の喪失である。

見えない母

長島正博氏は「憎しみと恋しさの狭間で」のタイトルで、十八歳の女性真紀の内観を紹介している。

真紀の場合は、見え過ぎる父親に、いつもビ

クビクビしている。能面のような母が対照的で、両親の夫婦ゲンカには根の深いものを感じる。

真紀は、両親のような夫婦にはなりたくないと考えている。自分の境遇は不幸で、自分が嫌いと思い、自分の醜いところばかりみている。父親に対する反抗は、父の写真にナイフをブスブスと突き刺す行動として表現されるが、それは母親の代わりに父に復讐しているようにみえる。それを見た母親は泣くだけで、何の対応もできない。真紀は、心の葛藤のはけ口として、いじめや拒食・過食、不登校に発展し、ついに自殺企図までする。しかし、心の底では「父は憎いけど恋しい（自分を）ほめて、認めて欲しい」と思っている。内観によって、真紀は両親に愛されていることを気づくのである。それが心の「支え」である。

真紀の父親は厳しさばかりが表面に出ていた。父親自身、心の葛藤をもち、不安定であり、その投射のあらわれでもあるような感じがする。

父親は心が安定し、落ち着いていることが必要。

父親が家庭内で安定するためには、母親の協力も必要であろう。すなわち、お互いの努力が必要である。ある意味では、子どもの前で父親をたて、連携して子どもを育てていくことも、テクニクとして必要となることがある。父と子のよい関係は、母親の協力なしには不可能でもある。

この事例は、母親が見えてこない。キーは母親にあるような気がする。長島氏のいうようにもし両親、特に母親が内観をすれば、真紀の状況はもっと好転するであろう。「親が子どもを育てる」のではなく「親が子どもによって成長させていただく」といわれるが、内観によってそのことの気づきが大事ではなからうか。

自然のリズム

山本征彦氏は、「無痛治療を目指して」のタイトルで、歯科医の診療経験から述べている。診療にあたって、すべて（治療者）お任せというタイプと、不安と恐怖で戦々恐々としているタイプの二通りの患者さんがあるという。後

者の方は治療がしづらく、結果にも影響があるという。山本氏は、患者さんの姿を見せられることにより、我が身を振り返って反省させられるという。音楽は、落ち着いたゆったりとした気分させ、心と身体の健康な自然治癒力を引き出すといわれているので治療室にBGMを流しているという。また氏は中国のハリの代わりに、ツボにゴム電極をはり、低周波刺激をしてから治療を開始する方法を行っている。そのように、患者さんの気持ちをしづらくする方法を大事にして診療されている。その基本姿勢は、治療スタッフの精神的な懐の深さと考え、それを内観の体験に求められておられるという。

音楽はリズムであり、人間はリズムとともに生きている。心臓の鼓動や呼吸、昼夜、一週間、一月、四季、宇宙の運行など、すべて自然のリズムであり、人間はそのリズムの中にある。病（虫歯を含めて）というものは、これまでの生き方のゆがみに対するメッセージである。病気は自分の生きざまを反省する契機であり、人

間的な成長をうながす出発点にもなる。人間の身体は、自然の中で自然の法則にしたがって営まれていくが、人工的に攪乱され、自然の法則から逸脱すると病気になる。生命界全体の秩序の存在を自覚し、自然の営みに開いた心で生きることが必要である。東洋医学では、自然良能の働きを助けることが病気の治療の基本とされてきた。内観は、私どもの心身を、あるがままの自然に近づけることである。自然に帰り、自然の癒しのエネルギーの出現しやすい状態に、私どもの身を置くことであると考えられる。治療者がそれに気づくと、より治療効果が現れることを山本氏が指摘しているように思われる。

内観と「支え」

baumテストは、一枚の紙に「実のなる木を描いてください」と指示して描いてもらう。描かれた木は、その人の自己像を表しているといわれ、いろいろなことを我々に教えてくれる。

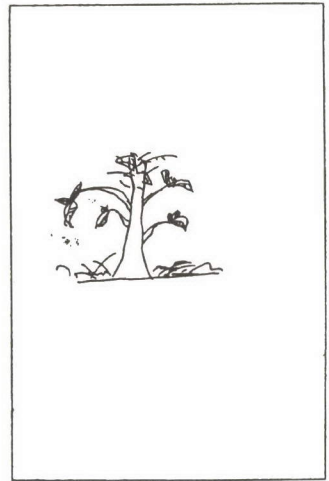


図1は、ある男性が描いたbaum(木)であるが、中央やや左寄りに小さく描かれている。それは、抑うつ

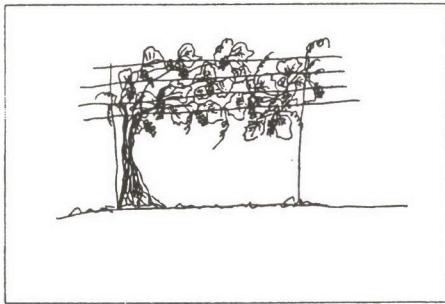


図2

的で、やや悩みのある様子をかがわせる。幹の上方に、小枝が多方向に神経質に走っている。内観によって、図2のようにブドウの木となった。内観者には、このようなブドウの木を描く現象は多く見られる。他人に生かされている自分を発見して、他に支えられているブドウを描くものと思

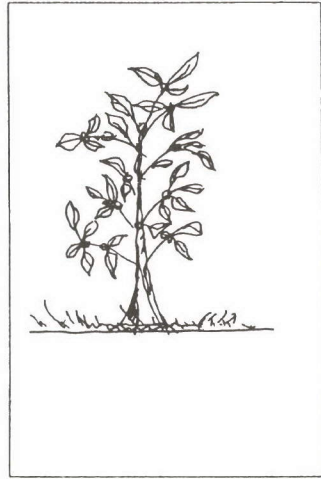


図 3

られる。深い内観が得られた彼は、内観終了後、もはや他に依存しているブドウの木ではなく、図 3 のよう

に、自力でしっかりと大地に根を張って、安定して立つ大きな木となった。梢の先端は右上方へ、希望に向かって伸びようとしている。内観によって、このような心の変化が起こることは珍しくない。内観は、見えない手（支え）によって、私どもの人生を導いてくれるもののものである。

まとめ

人という漢字は、支え棒によってかろうじて立っているヒトを示しているように見える。その「支え」は周囲の人々であり、生物・無生物

を問わず、全てのものである。その気づきが内観で得られるのである。

現代社会は「自分の人生は自分のもので、自分のためにある。自分の楽しみ・幸福・利益のためになら何だっにする、何したっていいじゃない」という考えの社会である。「オレが、オレが」の生活ではストレスも強く「気晴らし」に一所懸命になっても、心の深いところではいわゆる「実存的欲求不満」がいつまでも残る。それが果して、人間として幸福であろうか。

私どもは、内観をすると、自分一人で成長したり、自分一人の力で生きているのではないということに気づく。周りの人々の愛、いや人間のみならず生物・無生物を問わず、森羅万象のおかげ、広大な大自然の恵みによって生かされているということをひしひしと感ずる。個人意識を超えて、宇宙の懐に深いやすらぎを見いだす心境へと導いてくれる。それが人生の大きな「支え」となるのではなからうか。

◆特集「生きがいを求めて」◆

編集を終えて

常永寺住職

遠藤正信

「やすら樹」の第二回目の特集当番が廻ってきた。

ご承知のように、平成元年富山で行われた第十二回日本内観学会の後「北陸内観懇話会」が発足した。その会員の集まりでブレインストーミングを行った。話し合いの中では常に出てきた「不安」という言葉、これが現代人のキーワードなのだろうか。

近年、私の住んでいる小さな町でも古い街並が消えて都市化していく状況や、日常生活も文化もだんだん変貌している。こんな田舎でも、自然との調和を無視するかのよう環境破壊や公害が起こっている。そんな中で我々は「人間らしさ」とか「安らぎ」というものが失われて

いき、ましてや「生きがい」などどこに求めていくべきか、危機感すら感じられるのである。今回は「生きがいを求めて」と題して特集を組むことにした。

さて、原稿依頼の段階で編集子は暗礁に乗り上げてしまった。ブレインストーミングでの個々の話題「生きがい」という切り口でまとめ上げるといふ難解さ、そして「内観」との接点はどこにあるのかと、執筆くださった方々と充分にテーマの深まりをもてぬまに、ついに提出期限が来てしまいました。しかしこの問題は永遠に続く大きなテーマかもしれませぬ。

今回、この特集では問題提起という形で一応まとめさせていただきましたが、読者諸氏にご理解いただければ幸いです。またご多忙のところご協力いただきました執筆者各位には厚く御礼申し上げます。責務を終えさせていただきます。

「モモの会」と内観

ひがし春日井病院

真栄城 輝明

本誌のお知らせのページには、全国各地で産声をあげた内観のサークルやフォーラム（集い）が、毎号のように紹介され、その活動はますます盛んになっていくように思われる。

「モモの会」もまた、愛知県の春日井市に誕生したサークルではあるが、しかし、内観のサークルというわけではなく、学校の保健室を預かっている養護教諭の集いである。

「教師としての自分たちの技量を磨こう」と呼びかけあった保健室の先生たちが、自主的な集いまでもって磨く技量とは、生徒の心に耳をすますことのできる、いわゆるカウンセリングマインドを身につけることだという。

そのために行なってきたことはいえば、事例をじっくり検討しあうこと。

そんなわけで、モモの会は事例研究会として

スタートした集いなのである。ちなみに「モモ」とは、あのミヒヤエル・エンデの著した名作に登場する少女、モモから採用。メンバーにとって、モモこそが理想のカウンセララーであり、彼女の精神を少しでも身につけたいという願いを込めて会の名称とあいなった。

その会が、今年、三度目の夏を迎えた。

保健室のモモ

保健室のモモは、多忙を窮めている。

この国では、すでに殆どの学校が時間泥棒たちの軍門に下っているなかで、保健室だけが最後に残された砦というか、子どもたちの駆け込み寺なのであるが、学校によっては、そこさえも機能しなくなったところがある。

とある学校では、非行生徒の溜まり場になっているという理由で、職員会議が保健室を閉鎖してしまった。当然、養護の先生も保健室にいらなくなると、自分の居場所を失って、無力感に押し潰されそうになった。

それを癒してくれたのが「モモの会」である。

保健室のモモは、自分自身の癒しのために学校の外に居場所を作ることにした。

事例研究に学んだこと

モモの会は月例会であるが、夏休みには過去二度とも特別研修が行なわれた。

経験してみるとわかることであるが、事例発表者になって事例との面接過程をまとめてみると、そこには否が応でも面接者（カウンセラー）自身があぶり出されてしまう。

「どうして自分は教師という仕事を選択したのか」に始まって「養護教諭としての自分は生徒や同僚からしてもらったことにはどういうことがあり、これまで何をして返してきたのか。そして、迷惑をかけてきたことには何があるだろうか」などと考えてみるだけで、事例の理解が深まってゆくのである。相手の立場から自身を観察してみると、ただこの一点を身につけるだけで事態がよりよく見えてくる。

そのことに気づいたモモの会は、昨年、一泊二日の内観研修会を企画して、自分自身を見つめる機会をもった。

そして、メンバーのなかには、それを機に自主的に集中内観に取り組む人も現れた。生徒を理解するには、まず、自分自身の理解から始め

なければならぬことに気づいたからである。

「モモの会」と内観

「モモの会」が、生徒の心に耳をすますため
の研修を目的に集まった養護教諭のグループであることは既述した。事例研究を深めてゆくうちに自己研修の必要を痛感し、内観研修の機会をもった。一泊二日の短期内観や一週間の集中内観を通して、自分のなかにあって気づかなかった部分が見えてきたとき、メンバーの視野が広がった。自己を見つめることによって、外のことによりよく見えてきたというわけである。

そうやって自分の内と外の世界が見えてきた「モモの会」は、学校の内で起こっていることが外の世界（社会）に繋がっていることに注目するようになった。

これまで学校の内部だけで考えてきたことを他分野の専門家や一般市民との連携によって考えてゆこうというのである。今夏、「思春期の性の問題を考える——学校の内と外から——」と題する公開シンポジウムを主催して好評であったが内観マインドはそんなところにも生きている。

随想
内観と医学
(第五回)

指宿竹元病院 院長

竹元 隆洋

ス ト レ ス 耐 性

梅雨が明けると一斉に庭のあちこちに蜘蛛が巣を張り巡らしている。むせかえる夏空を背景に、にえたぎるような直射光線を浴びながら、蜘蛛はりんとして動かない。獲物を捕獲するまでの不動の姿勢なのだが、獲物がかかるのは何時になるかもわからないのに、あの忍耐強さにはあきれてしまう。はたして人間には食欲を満たすために獲物を捕獲する能力が、どれほど備わっているのだろうか。その一方であれほどの忍耐力を本能として持ち合わせている蜘蛛の能力に驚嘆するしかない。人間の本能は脳の奥深

いとところにある古い皮質（大脳辺縁系）から発動されてくるが、獲物の捕獲は本能的ではない。古い皮質をとりまいている新皮質が人間には特別に備わっていて、ここに記憶が貯蔵される。知識を貯えることができるので、新しいものを創造する力をもっている。だから獲物の捕獲には新皮質を働かせて、より効率的に、より良いものを求めようとする欲求が後天的に発動されてくる。こうして本能という先天的欲求と新皮質の後天的欲求が人間の心の中核となって行動を引き起こす力となっている。ところが人の世では欲求どおりに行動できるわけではない。欲求が満たされない時、欲求不満の状態になるが、



これがストレス状態でもある。蜘蛛にとっても空腹に耐えながら巣の中央で静かに踏ん張っているのは相当のストレスに違いない。たいていの人間ならイライラして、やっておれない芸当である。心静かに忍耐強く待つことのできる心の余裕は、人間にとっては本能ではない。赤ちゃんは空腹になれば火がついたように泣き叫ぶし、一時も待てないのである。この時すかさず母親がお乳を与えてくれる体験は赤ちゃんに少しずつ待つことの余裕を学習させてくれる。いつかは必ず満たされるという確信は、人間を心豊かに育んでくれる。このような豊かな母の愛の恵みこそが人間を人間らしい人間にしてくれる。蜘蛛にとつては、神の恵みによって育まれているとしか言いようがない。本能しかもたない蜘蛛の脳に、静かに待てば必ず獲物が与えられるという安心を神はインプットしておいたのだらう。こうしてみると、人間にとって母の愛の恵みは神の恵みに匹敵する偉大な力である。しかしながら、幼児期に十分な愛の恵みが与えられなかった人にとつては、心豊かな人間らし

い心が形成されにくい。不安定で心静かに待つことのできない人は性急に、むさぼるように他者からの愛を求めようとして失敗しやすい。対人関係がごちないし、いつも不満を抱えてイライラしている。だからストレスに耐える余裕も力も備わっていない。欲求不満やストレスに耐える力（耐性）は他者から恵まれた愛の大きさに比例するものようである。それでもなお、どれほど大きな恵みを受けていても、それを実体験として受けとめて感謝できる心がなければ、その恵みには気づきもせず、なかったも同然である。こちらの方が、恵みの少なかった人よりもはるかに貧しく弱い心に変形している。いくら恵まれても満足を知らない心は限りなく求め続けて欲求不満をさらに大きく膨らませてしまふ。人間の苦悩の根源は、こんなところに潜んでいる。蜘蛛は神に与えられた恵みのままに静かに受けとめて巣を守っている。人間は内観をして初めて神のような他者からの愛の恵みに気づかされて、かろうじて落ち着きを取り戻し、心静かに耐えることができるようである。

◆ 伯耆の国から 5 ◆

はじめてのメガネ

米子内観研修所 木村 秀子

四十歳代後半に入った頃、徐々に小さな文字が読みにくくなってきた。老眼の始まりである。生まれてはじめて自分用のメガネを作ってもらった。最初は辞書等の小さな文字を見る時にだけメガネを使っていたが、五二歳の今は、少し小さい字はメガネを使わないと読めなくなった。メガネにはあまり馴染みがないためか、メガネをかけることはかなり苦になる。メガネをかけていても全く気にならない、というようになれるのはいつのことやらと思う。

老眼になってみて、色々なことを考えさせら

れた。まず、これまでの五〇年余り、メガネなしで何不自由なく過ごさせていただけでいたことを、とてもありがたく思った。今と違って私の若い頃にはコンタクトレンズは無かったから、スポーツをする時等、メガネをかけていた人は随分と大変だったろうと思う。メガネが壊れて不自由な思いをしたり、危険なことも度々あったと思う。メガネを必要とすることで、経済的にも負担があつたらうし、又、精神的にも色々なストレスのもとになっていたであろうことが、メガネを必要となった今、改めて感じられるようになった。それと同時に、誰が発明してくださったかわからないが、メガネというものがありがたさも大いに感じている。はじめて作った老眼鏡をかけて辞書を見た時、これで又、不自由なく小さな字も読むことができると思ひ嬉しかった。

私の場合には小さい文字を読む時にだけメガネを使っているが、普段かけていない時にも文字

を読む必要にせまられることが多々ある。老眼が始まるまでは全く気づかなかったが、驚いたことに世の中には小さな字で書いてあるものが沢山ある。例えば、葉のビンに貼ってあるラベルの文字はスペースがないので小さくても仕方がないと思うが、外箱の中に入っている使用説明書の文字まで小さい。色々な手続きの書類とか申請書等、小さい上に薄い色の文字だったりするともうお手あげである。一度老眼が始まったら、もうメガネはどこに行くにも必ず携帯せねばならぬ必需品と思わねばならないようだ。自分が不自由を感じるようになったので、若い人達が小さい文字で書類を作って持ってきたりすると「年寄りに対する思いやりがなーい！もっと大きな文字を使うこと！」と言ってしまふ。ついこの間までは、文字の大きさ等に全然関心のなかった自分のことは棚上げて、若い人に文句を言っている。我ながら身勝手なことを言っていると苦笑してしまうが、世の中には我が

身のこととなってはじめてわかることが沢山ある。子どもを育ててみてはじめて親の大変さがわかったり、苦勞した人ほど人に対しての思いやりが深いとよく言われている。

内観を体験することで得られる気づきの一つに、今まで自分がいかに相手の気持ちを思いやっていたらなかったか、いかに相手の立場に立って考えてみたことがなかったかということがある。内観者の中には、相手の気持ちを考えたことなど一度もなかった、と断言される人もある。相手を思いやる気持ち、思いやりの気持ちがないれば、人からの思いやりに気づくこともなく、それでは良い人間関係など作れるはずもない。疎外感を感じ、孤独な思いで暮らしていかねばならない人生とはどんなに辛いものであろうか。そんな人達が段々増えているように思えてならない。内観にご縁をいただけたからには思いやりの気持ちを大きく育てていきたいものである。

嘘と盗み

瞑想の森内観研修所

清水 志津子

集中内観も六日目、七日目になってきますと、内心の調べもより深くなります。心に響く面接の中から、今回は「嘘と盗み」を抜粋しました。

■心理学の卒論に「内観」を選んで、自ら体験するため
に来所。 二三歳 女性

「ただいまの時間、浪人の二年間と大学の一年生の間の嘘と盗みを調べさせていただきました。浪人中、母に、『勉強してる?』と言われて、『勉強してる』と言っていましたけれど、ずっとわら半紙に漫画を書いていました。そのページ数が六〇〇頁にもなりまして、一頁一時

間かけて描いたとしても、それで三ヵ月位になります。

漫画の本もだいたい買ってしまいましたので、計算してみたら一〇〇〇冊位買っていました。その三分の二位読んだとしても、二ヵ月半ほど漫画を読む時間に費やしました。

それから睡眠も一〇時間位とっておいりましたので、それで五ヵ月。ご飯を食べる、お風呂に入る、そういうことで一ヵ月費やしたとしまして、残った一ヵ月全部勉強したとしても、たった一ヵ月しか勉強していなかったんだと、今自分で驚いています」

「母が共産党员であるということが、自分の中ですごくコンプレックスになっておりまして、高校時代もずっとそのことを言えませんでした。大学に入ってから『うち赤旗とっているんだよね』と言う友達がいっても、『うちもとってる』ということは絶対に言えませんでしたし、選挙の時にその党に投票しているということも一度も言えませんでした。高校生の時に新聞配達をしていたのですが、家の近所に朝日新聞があったものですから『朝日新聞の配達をしていた』というふうに言ってしまったのですけれど、これも母に頼まれて赤旗の配達をしておりました。友達に聞かれた時のためにと思って、朝日新聞

の配達所の中を観察していたりしました。

母のことを誇りに思っていないながら、一番誇りたいところを人に言えなかった自分がそこにおりまして、とても矛盾していたと思っております。今では、友達に聞かれたら、おそらくそのままその通りに言えるのではないかと思います。今、目を閉じておりましたら、虫の声とか近所の学校の生徒さんの部活動の声や皆さんの生活している足音とか聞こえました。(ああ、世界がなんて安定しているんだらう)と感じました」

■アルコール依存症のため内観

三五歳 男性

「必要以上の電気・水道・光熱費を使い、当然のように両親が払ってくださいました」

「一日三〇〇円で生活していたとき、スーパーで鍵を預かっていて、夜こっそり忍んで、ゴミ箱に捨ててあるサンドイッチ等を盗みました。それを知っていて自分を蔑んでいると思ひ込んで、同僚を憎みました」

「店内に落ちているお金は全部盗りました。小さなお金と大きな自尊心を引き換えにしまいました」

「思ってもいないのに、恋人に自分みたくない者につきあ

うのは辛かろうと何度も言って、苦しめてしまいました」

■自律神経失調症で苦しむ

五〇歳 女性

「小学校二年生の時、お友達と弟と百人一首の坊主めくりという遊びをしていたのですが、負けるのが嫌で、いつも隙を見てはズルをして、私の時にお姫様が出るようにしていました。カルタをしてもトランプをしても、私ばかり勝つようにしていました。それでも負ける時があると、私は腹を立てて、その遊びをすぐ止めてしまいました。遊びは私が主導権を握っていました。だから、二人はいつも負ける遊びしかしていませんでした。そのことに私は、今の今まで気がつきませんでした。遊びが生活の子どもにとってそれがどういふことなのかと思つたとき、愕然としました。同い年でありながら、わがままを言わず、いつも私の言うことを聞いてくださる優しい友達でした。頑固な弟でした。私は彼らに何という仕打ちをし続けたのか。幼い頃からそんな人達でさえ自分の快樂のためには平気で犠牲にする、その辛い心を思いやるどころか何十年も全く気づかない、恐ろしい恐ろしい私でございました。本当に申し訳ございませんでした」

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(41)

県の教育相談秋季研究大会で、I先生は湯の里分校の内観教育の現状を報告しました。

発表後、先生の報告例はいいことづくめであるが、内観を導入して困ったことは全くなかったか、という質問がありました。いや、困ったことはどっさりあります、と答えると場内はちよっとざわめいて、しんとまりました。

なにごとち初めてで手探りですから、困ったことは何回となくあります。しかし、教職員みんなで考えみんなで行なって、ここまでできました。

ひとつ例を挙げると、私が担任をしたクラスを内観クラスにしようとして失敗したことです。新入生二一人という少人数のクラスでしたから、まず一週間泊り込みの全員内観をやりました。それから毎朝、日常内観の記録を提出してもらい、忘れた人には放課後、教室で三〇分内観をしてもらいました。

初めは良かったんですが、担任への反抗が始まりました。使



っていない教室の壁に、タンコブハゲ死ね、などという落書きが見えはじめたのが兆しでした。私がこのように頭は剃っていませんし、コブがあるものですから、生徒はそうアダナしていたらしいのです。

教室の前に張った横断幕は張りかえても張りかえても破られました。「一人は二人一人のために、二人一人は一人のために」と書かれていました。

まあ、それからが大変でしたよ。授業に出てくださる先生方の協力もあって、最後はまとまりましたが、今思うとすごい締めつけ押しつけ内観だったんですからね。

いくらよい方法でも、無理強いではいかんなあということが身にしみました。まあ例えば、二階に住もうとすれば一階から建てねばならんのを忘れて、宙空に二階を作ろうとしていたのが私でした。やはり教員であることで生徒より偉いと思ってしまうのです。

I 先生は質問に答えて、壇を降りました。

(筆者は高校教師)

