自分をさがす　旅にでよう

やすら樹

No. 47

1998 JAN

特集・新年に思う

発行　自己発見の会

美しい肉体は、――ベールにすぎぬ。
そのなかに羞（はじ）らいながら――
もっと美しいものが隠れている。

F・W・ニーチェ※

※ F・W・ニーチェ　哲学者（1844～1900）

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。

やすら樹 No. 47 1998 JAN.

目次／CONTENTS

■特集・新年に思う
◆飛躍へのきざし／長島　正博　2
◆徹底の人／本山　陽一　4
◆あるがまま／市川　冨雄　8

1997自己発見祭り in WAKAYAMA
自己発見祭りの報告／藤浪　宏典　12
内観の風に触れる／上田　誠　17
肌で実感する内観／小澤　慈子　18

■シリーズ
内観をめぐるはなし（第7回）・中国の「森田と内観」／真栄城　輝明　20
随想・内観と医学（第7回）・アダルト・チルドレンと内観／竹元　隆洋　22
伯耆の国から7・元刑事の反省日記／木村　秀子　24
心にひびく内観⑧・心が溶ける瞬間／清水志津子　28

湯の里分校の内観者たち（43）／池上　吉彦　26

■読書案内
『忘れていた“心の宝”と出会える本』／吉本正信　32
『健康と内観法第１５章』／清水志津子　33

お知らせのページ　34
編集後記　36
「自己発見の会」推薦研修所集中内観研修日程　31
「自己発見の会」認定電話相談員一覧　35
「自己発見の会」推薦研修所一覧案内　表3
「自己発見の会」入会のご案内　表4

◆特集－新年に思う◆

飛躍へのきざし

北陸内観研修所
自己発見の会会長
長島正博

混迷

あけましておめでとうございます。

昨年も回顧すれば激動の一年でしたが、皆様方のお蔭で、自己発見の会も、設立以来八年目を迎えることができまして、心よりお礼を申しあげます。

吉本伊信先生が逝去されて十年。内観の世界にもさまざまな問題が生じてきました。混迷を見通すには原点に帰れ、というのが歴史の教訓です。

内観の原点は言うまでもなく、吉本先生ご夫妻が、五〇年余の実践の中から確立された、いわゆる内観原法です。

私が吉本先生ご夫妻の下で、住み込みの助手としてお育ていただいた一九七六年から一九八五年までの丸九年間だけでも、約一万一千人以上の方が内観に来られました。その間、年中無休で、内観者のおられない日は一日もなく、先生ご夫妻は全身全霊をささげてお世話しておられました。「吉本内観だけが内観ではない」という声も聞かれますが、私にとって、内観は、吉本先生ご夫妻の人格そのものです。

本来の内観

昨年の第二〇回日本内観学会大会で、学会発足以来会長をお務めくださいました村瀬孝雄先生が「内観研究三〇年を振り返って」と題する講演をなされ「吉本先生が大切に育てられた本来の内観を後世に伝えていくことが我々の義務ではないか」と強調されたことは、私にとって千万人の味方を得た思いでした。

その会場で、今年の第二一回大会をお引き受けくださいました鳥取大学医学部神経精神科の

川原隆造教授が「内観学会も成人式を迎え、これからは自己主張をしていきたい」と話されました。本年五月には「内観の科学的進展を求めて」の総合テーマのもと、米子で学会が開催されるのが楽しみです。

若い力

「やすら樹」の前号の特集「育ちゆく内観療法」で報告されていた鳥取大学附属病院に新設された内観療法室の記事は、特筆すべきものです。最大一六名も内観できるという本格的な施設です。日本内観学会の新会長に就任された竹元隆洋先生も、鳥大の内観への取り組みについて「胸の熱くなる思いがする」と語っておられます。

更に、川原教授は、心理療法研修者を全国を対象として募集されました。鳥大は内観療法の拠点として若い研究者を輩出してくださることでしょう。

自己発見の会でも若い力が育っています。昨年十月和歌山で開催された「自己発見祭り」は、和歌山内観研修所が中心となり、若い方々が企画立案から運営までやり遂げました。その案内状は若々しい感性に輝いていました。

新分野へ

吉本先生ご夫妻の薫陶を受けられたある篤志家が、内観原法が広く行われなくなった現況を憂えて、新分野への内観普及を申し出てくださいました。これが軌道に乗れば、内観界全体が活性化される予感がします。

ある内観研修所の所長が「内観面接者としてではなく、内観者として歩んでいかなければならない」と述べておられましたが、全く同感です。そうでないと、あるご同行が言われたように「これというものが出来たら永のおいとまやで」となりかねないのではないでしょうか。

本年もご指導ご鞭撻の程、なにとぞよろしくお願い申し上げます。

◆特集－新年に思う◆

徹底の人

名栗の里内観研修所　本山陽一

一九九七年は、私にとって記念すべきありがたい年でした。

前年の後半より不思議なくらい〝内観とは何だろう〟という疑問が湧いてきて、私を捕らえました。何事も中途半端でいい加減な私には珍しいことです。無論、内観に出合って約二〇年内観研修所を始めて丸一三年が過ぎていましたので、私なりに「内観とは？」に対する答えを持っていました。

ところが、最近、色々な内観のスタイルが出現し、内観についても様々な意見が出るようになりました。中には吉本伊信先生がご健在なら、絶対に出ないだろうと思われる意見もあります。色々な内観、様々な意見が出現することの是非は、歴史の決めることだろうと思います。ただ私が気になったのは、以前なら言葉にしなくても内観関係者なら皆わかっていた共通認識が崩れている、という点でした。内観の世界にあった文化の流れが、確実に変化しているという印象を受けたのです。このままでは内観の味を後世の人に伝えられない、内観をまだよく知らない人のために本当の味を伝えるには、その文化、つまり内観に救われた人達の基本的な共通認識を言語化する必要がある、と強く意識されるようになりました。

それで「内観とは？」と考え始めたのですがいざ始めてみると想像以上に難しいものです。その難しさの中で格闘しているうちに段々深みに引きずられてしまったようで「内観とは？」が頭から離れなくなりました。

それでも、吉本伊信先生に直接うかがったお話、自らの内観体験の整理、色々な資料を読むといったふうなことを繰り返し頭の中で反芻しているうちに、次第に整理されるようになってきました。（その一部は、去年の「やすら樹」第四一号や第二〇回日本内観学会大会論文集に載っていますので興味のある方はお読み下さい）

また整理されると同時に、この作業は色々な新たな気づきを私にたくさん与えてくれました。

これは本当に思いがけないプレゼントでした。
特にその中でも、自分の心の狭さ、いかに小さな価値観にとらわれて生きてきたかを気づかされた時は、ショックでした。何もわかっていないのに、わからないものをわからないまま置けず、私の物差しで勝手に決めつけて解釈し、わかったような気でいました。
例えば人の気持ちです。人の気持ちは、その人でなければ絶対にわからない筈なのに、私はいつも勝手に邪推し決めつけ、その人にレッテルを貼ってみてきました。さらに愚かしいことは、そのわからない他人にどう思われるか気にして、見栄を張って生きてきました。つまり勝手に邪推し、勝手に苦しんでいたのでした。
わからないものはわからない、わかるものはわかる。この当たり前の区別が全く出来ていませんでした。またこの狭い心は、あるもの（事実）とないもの（幻想）の区別もつきませんでした。私はこれまでほとんどの場合、ないものに意識を向け、あるものに対しては無視したり逃げてばかりいました。あれが欲しい、これが欲しい、とないものばかり欲しがったり、明日からはこうしようああしよう、とどうなるかわからない未来を今日やらない言い訳に使ったりしました。
性格も今の全ての性格を認め受け入れるのではなく、自分の望む人格に足りない点ばかりを気にして悩んだりしていました。自分の望む人格（幻想）に合わないために、現実の自分（事実）が悩むのです。やはり、勝手に幻想を抱いて勝手に苦しんでいたのです。
あるもの（事実）を見ないと、本当の幸せは感じられないのに、ないもの（幻想）に振り回された人生を送ってきたのです。中国のことわざに「足るを知る人は、全てを楽しむ」という言葉があるそうですが、私は「不足ばかり追いかけて、全てに苦しむ」でした。たまに欲しいものを手に入れて喜んでいても、その喜びも束の間の出来事で長続きせず、新しい欲望が生まれます。やはり、幻想は長続きしません。
そして、これだけ気づかせていただいた今でも、同じ間違いを日々続けて生きている情けない自分なのです。
それでも時々、自分の事実を見せていただけ

る時もあります。その時の確実な自分とは、自惚れ、見栄、怠惰、性欲、臆病、執着心等の汚ないものが一杯つまったデパートです。これこそが私の正真正銘の正体です。この中でも私にとって一番大きいものが、怠け心です。この怠け心のために、随分回りの人を苦しめて来ました。現に私の妻も時々、私の怠け癖にあきれ、小言を言ったり、怒ったりもします。今でも彼女に嫌な思いを味あわせているのです。しかし不思議なことに、今日も私のためにご飯を作り洗濯、掃除もしてくれていますから、こんな私でもおいしい食事、快適な環境で生活が出来ています。これが今日までの私の事実です（明日はわかりません。明日、生命があるかどうかもわからないのですから）。

この醜い自分の正体をしっかり見ることが出来ている時は、不思議なくらい喜びが湧いてきます。一日に何度となく、不意に喜びがお腹の底から湧いてシャワーのように全身を包んでくれます。ところが、こんな体験が続くといい気になって「こんな体験が出来るのは世界中でもそんなに多くないのではないか」という思いが湧いて、自分の正体を忘れ、優れた人間のように感じてしまいます。すると、いつしか喜びは遠のき、いつの間にかないもの（幻想）ばかり追い求める生活をしているのです。

徹底の人

内観の創始者吉本伊信先生が本当に偉大なのは、自分の正体を徹底して見ていた点にあると私は思っています。

それは、事業家として大成功したり、内観法を考案したり、また超人的スケジュールで内観普及のための献身的活動を死ぬ間際まで続けたことよりも、大きな意味をもっていると思っています。

時々吉本先生は「自分ほど悪い奴はいない。自分ほど汚い者はいない。世界中のどんな汚ない物よりも自分は汚ない」とか、「私ほど下品で何を言うかわからん者はいない」、ある時は「私は年をとって糖尿病になってありがたい。私みたいな助平な男は何をするかわからない。こんな身体になったらどんな気を起こしても身体が動かないからありがたいことです」などと告白されていました。その徹底ぶりは、最初は

奇異に感じ、何もそこまで言わなくても、と戸惑いました。しかし、今から考えると決して謙虚ぶっているわけではなく、本当に心からそう思っておられたのでした。自分の正体を徹底して見ていた人なのです

吉本伊信先生に対する批判、悪口を時々耳にすることがありました。曰く「傲慢な人だ」とか「自分の名前をマスコミに売り込む売名行為が好きな人だ」とか「商売人だから内観で儲けを考えている」とか「強引な人だ」とかさまざまな内容でした。しかし、そんな言葉を聞いても私の吉本先生に対する信頼は少しも変わりませんでした。何故なら先生ご自身が、自分のことを最も悪く言っておられるのを聞いていたからです。事実、先生の耳にそういう言葉が入っても少しも怒らず、反論せず「こんな私を仏様が気をつけろよ、と忠告してくださっているのやなあ」とおっしゃっていました。

先生ご自身は、自分を立派な人なんだとは少しも思っておられませんでした。しかし、先生は、喜びの人でした。幸せの人でした。その喜びの深さは、傍で見ていてもよくわかりました。今でも、あふれる喜びを抑えきれずに一人で身もだえしている先生のお姿が目に浮かびます。つまり、内観の目的は、立派な人になることではなく、幸せな人になることなのです。そしてここで大切なことは、喜びという感情はあくまで結果、付録であって、先生は自分の正体、事実を徹底して見ることに集中しておられた、という点です。常に徹底して自分を見つめることに意識を向けていた先生には、喜びは常に伴奏する人生のBGMみたいなもので、つかまえる対象ではなかったと思うのです。

人間は、人間であることを超えられず、いつまでも永遠に人間です。自分も自分であることを超えられず、いつまでも永遠に自分なのです。人間ではないものになろうとしたり、自分ではないものになろうとする時、人の不幸は始まるのではないでしょうか。もしそうだとしたら、あらゆる先入観から解放され、徹底的に自分であり続け、自分自身を知り抜き自分自身を生きることが幸せへの道だと思うのです。

吉本伊信先生は、そんな私にとって正に生き証人だったのです。

◆特集－新年に思う◆

あるがまま

「やすら樹」編集長　市川冨雄

◇内観がめざすもの

新しい年を迎えて、また一つ人生の年輪が加わり、ここまで生かされてきたという、いのちの尊さを思います。

「内観のめざすところは、自分に対しても、即ち他人に対しても、即ち世界そのものに対して『素直』になること（「内観とは何か」）」という村瀬日本内観学会・前会長の文を深く味わいます。そして、存在の「根」である「母」との出会いを通して素直になり、「自然に」「あるがままに」生きていくところに、内観の真価があると考えられます。この「あるがまま」ということは、宗教の究極の境地であり、たとえば親鸞の「自然法爾（じねんほうに）」（「おのずからあるがままに、真実のままに」の意）や明恵の「阿留辺（あるべ）幾夜宇和（きようわ）」などは一般にも知られていますし、良寛も「死ぬ時節には死ぬがよく候」と述べておりますが、いざ実行となると高僧といわれる人でも容易ではないように思われます。

一昨年の阪神大震災で、父と妻と娘（一人娘）を一瞬のうちに亡くされた、西本願寺総長の豊原大成氏は自著の中で、要約すると次のように記しています。

「あるがまま」ということに二種類あって一つは「感情の赴くまま」で、私は「このまま死んだほうが楽だな」と思う。これが本音で、もう一つは「これが諸行無常の姿だから悲しむのはおかしい」という建前論で、実はこの二つの間を往ったり来たりしているのが「あるがまま」かと思っている。

信仰の問題にかかわるので、これ以上、宗教にはふれず、次に文学作品から「あるがまま」の生き方を探ってみましょう。

◇野ざらしを覚悟の旅人

まず芭蕉（一六四四－九四）の俳句から。

似合わしや新年ふるき米五升

（弟子たちが去年、補給してくれた米が五升あり、それで充分。私にふさわしい良い新年だ）

野ざらしを心に風のしむ身かな

（野ざらし＝どくろになって果てるかも知れないこの旅を思うとそぞろ秋風が身にしみるが自分の信ずる俳諧道のために捨身の心で今旅立つ）

前の句では、米五升に自足する安らぎの心境が見られますが、後の句には、冷風の中を江戸を去る悲愴感がうたわれながら、その底には俳句の新境地を切り開く出陣の決意が感じ取られます。

荻原井泉水（俳人・一八八四－一九七六）はもし芭蕉が前の句の境地に尻をすえておさまってしまったら、「安価なるあるがまま主義、あなたまかせ主義ともいうべき概念的なる他力安心に終わったであろう」とし、芭蕉の一大飛躍は「野ざらしの旅」によって成し遂げられたと明言しています。ここに、みずからに厳しく挑みかけていく「あるがまま」の一面がうかがわれます。

◇当たり前の非凡人

次に、世間にはごく当たり前に生活している人の中に、ふと気がつけば実にすばらしい人がおりますが、国木田独歩（一八七一－一九〇八）の小説『非凡なる凡人』の中に次の文章があります。

彼ほど虚栄心の少ない男は珍しい。その境遇に処し、その信じる処を行うて、それで満足し安心し、そして勉励している。彼は決して自分と他人とを比較しない。自分は自分だけのことを為して、運命に安んじて、そして運命を開拓しつつ進んで行く。

この「彼」というのは独歩の幼少からの友人をモデルにした桂正作という人物で、正作は山

口県の没落士族の次男。兄は家出して今は無く彼は東京で苦学の末に電気技手となり、家庭を持ってから弟二人を養育して社会に送り出すという、当時の庶民層のありふれた一人なのですが、独歩は彼に「非凡さ」を見出し、このような人物描写をし、更に作品の末尾に彼の生き方を讃えて「一種の荘厳に打たれた」とまで書いています。

「運命に安んじて運命を開拓」するという矛盾とも思われることが、「あるがまま」という肯定と調和の生活においては、何の差し障りもなく成り立っていることに驚かされます。

◇真に偉大な人間

文豪ゲーテ（一七四九－一八三二）の膨大な作品の中には数多くの珠玉の言葉があるわけですが、常に新たな感動を覚えるものとして、次の言葉を掲げたいと思います。

支配したり服従したりしないで、それでいて、何ものかであり得る人間だけが、ほんとうに幸福であり、偉大なのだ。

これは『ゲッツ・フォン・ベルリヒンゲン』という戯曲中のせりふですが、この作品は、皇帝の権威は落ち、各地の領主が私利私欲を求めて謀略抗争に明け暮れする中世ドイツの時代に正義を愛し友情に厚く農民を大切にし、自由と独立の信念をつらぬいた騎士ゲッツの物語で、ゲーテの理想とする人物像が語られていると思います。この作品は刊行後、たちまち歓迎され、当時二四歳の法律家ゲーテが文壇の花形になってしまったということは、ゲッツこそ国民が求めていた人物であったと言えましょう。

このような「偉大な人物」は、今日の日本においても求められているのではないでしょうか。政治家はもとより、官僚や企業・財界人などに「偉大さ」は求められそうにありません。見えてくるものは「支配」を維持するための策謀と虚偽で、それというのも権力の座からすべり落

ちてしまうと、もう「何もの」かであり得なくなってしまう、つまり人間としての自己の存在感（真実の自己発見）を欠いているからだと考えられるのです。

◇「あるがまま」になる

以上、三様の人間像にふれてきました。いろいろな見方があると思いますが、ひとまず冒頭の「内観のめざすところは『素直』になること」の論旨にたちかえって考えますと、厳しい生き方を通して発見した自己を肯定し、世間の価値観に惑わされず、あるがままに生きる人間の姿が示されていると思います。

この三人の文学者は、自然や宇宙について強い親和感を持ち、それらとのかかわりの中で生かされている自己を深く内省しつつ、自己を生かしていった人たちであり、その故にこそ、このような作品ないし人物像を創造できたのだと考えます。

＊

この辺で肩の力をぬいて、身近な「あるがまま」の試みについての思いつきを記してみます。

・エレベーターの「閉」のボタンを押さないこと――自然にドアが閉まるまで、心静かにじっと耐えてみましょう。

・歩道を自転車が突っ走るのに腹をたてないこと――身の危険を感ずることもありますが、立場をかえて、幼いわが子が車で雑踏する車道を走ろうとしたら、「人道を走るように」と言うでしょう。そんなことを考える余裕を持ちましょう。

ところで先日、散歩の途中で前方にティッシュを配っている人を見かけ、思わずその方へ行きかけて思いとどまり、もとのままの道筋を歩きましたが、そのあと、ずっと考え続けました。――「今の私の行動は『あるがまま』ということだったか？」と。

自己発見まつりの報告

和歌山内観研修所　藤浪宏典

とうとうというか、やっとというか。「あと三ヵ月もあるから」、「もう一ヵ月しかない」、「ああ！あと一週間や」、「明後日の今ごろは打ち上げパーティの最中やな」と、私たちの焦りにはまったく無関心に、時は淡々と過ぎて行きました。先生方や、スタッフみんなでバンザーイと打ち上げをしたのも束の間、石井光先生から「『やすら樹』に自己発見祭りの報告記事を」と、次なる締め切りをいただいたのでございます。一人で楽しむのももったいないので、お二人の方に感想文をお願いし、喜び（？）のおすそ分けをさせていただいた訳です。

自己発見祭りの楽しい雰囲気が少しでも伝わるといいんですが。

テーマ「仕事と内観」

会社の仕事だけではなく、私たちが生活していく中で果たすべき役割を仕事と考え、いかに生きるかということを皆で考えられればいいと思いこのテーマを選びました。

第九回「心のシンポジウム」

自己発見祭りのオープニングイベントとして、「心のシンポジウム」を行いました。「心のシンポジウム」は、和歌山内観研修所が毎年一回開いているイベントで、今年で九回目を迎えました。多くの団体のご後援とご協賛をいただき、地元の新聞「ニュース和歌山」でも毎年大々的に取り上げ応援してくださっています。

体験発表

「やっぱり内観は体験重視やろう」ってなことで、今回、石井先生の簡単な内観の説明の後、いきなり体験発表へと突入してみました。体験発表はナード株式会社の北本社長、画家玉置氏に師事し水墨画を勉強中のスタン・ギャラフスキーさん、ホテルチェーン東横イン社長他社長

業多数の西田社長にお願いしました。

西田社長は三〇回程集中内観をなさったそうですが「温泉に行くような気持ちで内観に行く」「一回内観に行くと三千万円儲かる」など、飄々とした味わいを聞かせてくださいました。

三木善彦先生（大阪大学教授）講演

体験発表の後、少し休憩をはさんで、三木先生にご講演いただきました。手品を交えての軽快な口調に、初めての人にもとっつきやすく解りやすいと皆さんによろこんでいただけたようです。

全体座談会　その一

「心のシンポジウム」は公開の講演会でしたが、ここからは自己発見祭り参加者のみのプログラムとなります。はじめ、グループ討論会を予定していましたが、予想以上の参加数でグループリーダーが足りなかったのと、三木先生の人気が高かったので急遽全体座談会としました。

懇親パーティ

普通懇親パーティといえば立食かな？という感じですが、場所が旅館だけにパーティも会席と相成りました。そして、若いスタッフが総力を結集した全員参加型余興！　写真をご覧ください。キョンシーダンスではありません。全世界を揺るがせたマカレナダンス。飲んだ後の運動で更に酔い

が回り、その後のビーチサイドパーティへの勢い付けにとの目論見はまさに的中した模様です。快く踊ってくださった皆様ありがとうございました。

ビーチサイドパーティ

昼間小雨がパラついていましたが、夜には運良く晴れスタッフ念願のビーチサイドパーティ決行となりました。旅館に併設されたプール。プールサイドには数本のパイナップルツリー。そして、すぐそばまで海岸が迫っていて、波の音が心地よく聞こえています。ランタンに灯を点し、トロピカルミュージックをかければ、そこはもうちょっと涼しい南国リゾートに早変わり（ホンマかいな）。

三次会

自己発見祭り準備段階でのスタッフ会議で何度となく脱線し、結局一番綿密に話し合ったと思われる一連の飲み会群。雨天時のために用意したパーティ会場は三次会会場へと有効利用されました。「内観の話をしようよ」という女性たちの声はどこふく風、お約束のおらが町方言自慢大会になったことは言うまでもありません。遅くまでごめんなさい。

早朝内観

翌朝はあいにくの雨でしたが、海岸の隅で約一時間の内観を体験していただきました。「波の音に母親の胎内にいるかのような心地よさを感じた」「波の上下が自分の心の状態に連動しているようだった」とご好評いただきました。

全体座談会　その二

一晩の付き合いで場は和み、早朝内観の感想から始まった全体座談会は始終活発な意見が出されました。内観を続けていくことによりどのような体験に行き着くのかなど、かなり突っ込んだ内容になり充実した座談会となりました。

浅井周英先生（和歌山市助役）講演

昭和四五年に吉本先生の元で内観され、翌四六年に吉本先生を招き和歌山で講演会を開いてくださったのが浅井先生です。そのお蔭で、今僕たちは内観に触れさせていただいています。お話の内容から非常に深い体験をお持ちのようにうかがうことが出来、和歌山市の助役がこのような方で嬉しく思いました。

吉本先生思い出フォトグラフ

一昨年四月に僕の妹と結婚してくれた、つまり僕の義弟しんちゃんが結婚式の思い出フォトグラフから考えたマル秘企画。最初の案から紆余曲折、挫折多数で行き着いたのが、故吉本伊信先生に講演と面接をしていただこうというもの。いろんなテープから吉本先生の声だけを編集し、スライドと一緒に流しました。

西田社長から「売ってくれ」の一言に調子に乗り「吉本先生講演キット」として近々売出し予定!?

石井光先生（青山学院大学教授）講演

演題は「別れの内観」。静かに、しかし深く内観を掘り下げお話しくださいました。吉本先生が大切にしていらっしゃった「今死んだらどうなるか」ということを皆さんにも考えていただけたのではないでしょうか。

今回のイベントは先生方、参加者の方々のお蔭で内容の濃い充実した集まりにすることが出来たようです。「良い会を開いてくれてありがとう」と参加者の方から先にお礼を言ってくださるようなことは今までなかった、と母藤浪和子は感激しておりました。そして、運営にあたっては、内観者の会、「竹子会」の方々に全面的にご協力いただき受付、書籍販売をお願いし

ました。スタッフも役割分担し、各自が十分理解してくださったお蔭で、何の心配もなくプログラムを進めることができました。とにかく、参加してくださった方々に喜んで帰っていただけるようにと同じ気持ちでやってくださったと思います。何の心配もなくお任せし、同じ気持ちで十分にしてくださる、そんな人々のお蔭で今回何とか無事終わることが出来ました。

打ち上げパーティで飲んだビールが最高に美味しかったこと、そして集中内観して帰るときのように景色がキラキラ輝いて見えたことは言うまでもありません。ご参加くださった先生方皆様本当にありがとうございました。また、お目にかかりましょう。今回惜しくもご参加いただけなかった皆様、次の機会には是非ご参加ください。

最後になりましたが、吉本先生ご夫妻、すばらしい役割を僕たちに与えてくださってありがとうございました。

1997自己発見祭り in WAKAYAMA

内観の風に触れる

上田誠人

小さい頃から和歌山内観研修所の藤浪先生に家族同様に可愛がっていただいたお陰で、私はいつも内観にとても近い環境にいることができました。当然のように藤浪先生は私に内観をお勧めくださいましたがどういうわけか今まで集中内観をすることなく過ごしておりました。表向きは多忙ということでうまく逃げていたように思います。また、知識として内観のことは十分頭の中に入っているつもりであったことも一週間座る決心を鈍らせていたのかも知れません。

しかし、機は訪れるもので、昨年六月、職場まで来てくださった藤浪先生に根負けした形で思い切って座らせていただきました。

この一週間は、今まで自分が思い描いていた内観のイメージを一変させるものでした。小さく弱い本当の自分を見つめることから逃れるために幾重にも重ねていった虚飾を自分の手で取り払っていくことの怖さは創造を絶するものがありましたが、一瞬でも本当の自分を見つめることができたときの喜びにはそれ以上のものがありました。内観というのは目や耳からの情報を知識として取り入れていくものではなくて、自分をつきつめていくことによって体の中から湧いて出てくる何かを摑むことだということをわからせていただくことができました。

その喜びの中での今回の自己発見祭りへの参加でした。浅井先生と石井先生のご講演を拝聴しましたが、どちらの先生のお話も以前お聴きしたときと全然聞こえ方が違うのに驚きました。今までは学校の授業と一緒で、理解しようという気持ちで聞いていたのですけれど、今回は耳からではなく、直接体の真ん中に飛び込んできて共鳴するような感じで、涙も自然に溢れてきましたし、何より内観の風に触れていられることがとても幸せに感じられました。

新しい発見の機会に恵まれ感謝しています。

1997自己発見祭り in WAKAYAMA

肌で実感する内観

オックスフォード大学　小澤慈子（ちかこ）

十月四～五日、「第九回心のシンポジウム」と「自己発見祭り　IN　Wakayama」の両方に参加させていただいた。和歌山内観研修所の藤浪和子先生の温かいお誘いを受け、五日の晩はもう一泊和歌山で過ごすことになった。

私は、現在オックスフォード大学博士課程において医療人類学を専攻しており、その研究テーマに内観療法を選んだ。内観に関する文献は英語、日本語で入手できるものはできるだけ読んではきたものの、やはりこの「内観」を本当に理解するためには、自分で体験し、又、体験者の生の意見や感想を聞くことが必要だと思い昨年の夏に一年間の予定で、内観を経験し、研究するため日本に戻ってきた。

九月に栃木の瞑想の森内観研修所にて、七日間の集中内観を体験し、その感動がまだ心に強く残っている矢先に、和歌山の自己発見祭りを石井先生から勧められ、お蔭様でこの充実した三日間を過ごすことができた。

四日は、内観体験発表、三木先生の講演、それに続いて討論会、というスケジュールだった。石井先生が「他人の内観の体験談を聞くことで自分の内観が深まる」と司会される中でおっしゃった通り、二人の社長さん、そしてポーランド出身の方それぞれの体験談に共感したり、新しい発見があったりだった。特に、内観歴三〇数回の西田社長の「温泉に行くような気分で内観に行く」という発言に、笑いながらもそうか一生に一度のこと、と決意も固く覚悟を決めて内観を体験しに行った私だったが、このようにもっと肩の力を抜いて人生の節目ごとに定期的に行ってもよいのだ、と考えさせられたりした。（しかも内観後は、身も心もスッキリ軽くなったようにリフレッシュするあたりも、温泉に行った後に似ているな、などと思わされた）。

三木先生の講演は、手品とユーモアを交えた

何とも小気味よい、それでいて内観の実体がわかりやすく説明されたものであった。

こういった講演や三人の体験発表に刺激されたのか、その後の討論会は活発なものとなり、何人かが内観をはじめたいきさつを語ってくださった。身内の方、知り合いの方にすすめられて内観をはじめた方が多いのが印象的だった。私自身、過去二〜三年の間、ある人類学関係の文献で偶然内観の存在を知って以来、内観に対して興味が深まる一方ではあったものの、やはり研究テーマとして取り上げなかったら、七日間世間から離れての集中内観を受けるまでには至らなかったかもしれない。しかし、内観後、今まで特に心の問題もないし、対人関係も問題はないし、内観してもあまり大きな自己改革なんて起こさないのでは、と半信半疑だったのが一変、自己認識の変化を経験した。普段の生活において心の表面にでてこないような無意識のレベルで、いつの間にか母に対して凝り固まった認識を持っていたことにまず気づき、それがいかに自分本位で間違ったものであったかということに気づき……ともう「気づき」の連続で、七日後には、自分に対する認識、そして他人に対する認識も大きく変化したのだ。

二日間にわたる討論会に引き続き、五日の晩藤浪先生のご家族、そして竹子会の方々などと夕食後、くつろいだ中で自発的に本格的な座談会のようなものになり、これが最も心に残るものであった。内観がもっと普遍的になるためにはどうしたらよいのかといった内観の動機づけの問題に皆が真剣に取り組んで考えておられるのが印象的だった。

私にとっては、内観を深く肌で実感することのできた貴重な二日間であった。願わくは、このような催しがもっと全国各地で頻繁に開かれるようになったら、もっと大勢の人々に内観を知ってもらえるようになり、新たな人生を見いだすきっかけにもなるのではないだろうか。

お世話になってばかりの私でしたが藤浪家の皆様と石井先生に心から感謝を申しあげます。

◆シリーズ〔内観をめぐるはなし〕第七回

中国の「森田と内観」

ひがし春日井病院
真栄城 輝明

どのような数え方をしているのであろうか、心理療法の種類を示した本には、世界で産まれたその種類は一五〇だというものもあれば、二五〇であると紹介している論文もある。

数え方によってそれだけ大きな違いがあるというのもそれこそ大きな驚きであるが、日本の文化から産み出された心理療法についてだけは一致して森田療法と内観療法が挙げられる。

この二つが今、中国で注目されている。

上海は中国の表玄関であり、経済の発展がめざましく、閉鎖的な印象を持つ中国にあって、そこは十分に国際都市として機能している。

その上海に、中国の精神医学界をリードしている「上海精神衛生中心」（日本の大学病院と精神衛生センターを一緒にしたもの）がある。

そこの王祖承教授が中心になって心理衛生学会を設立し、第一回の大会とそれに先立って森田と内観のワークショップが開催された。

ワークショップ

中国では、医者の卒後教育が熱心に行われているが、個人の力で自由に研修会に参加することは、経済的にも無理がある、という。

従って、研修会の費用はすべて公費で賄われるため、参加者は制限されたものになる。

以前に行われた認知療法や精神分析のワークショップには、イギリスから講師が招かれたようであるが、昨年（一九九七）の一一月一七～二〇日に開催された森田と内観のワークショップには、日本から講師が出席した。

それぞれ二日間ずつの連続して四日間の研修会に、森田のそれは慈圭病院（岡山市）の堀井茂男医師が、内観は入門編を大阪内観研修所の榛木道晴・美恵子ご夫妻が講演し、筆者はその臨床応用についてを担当した。

約四〇名の参加者のなかに、遠くハルピンやモンゴルなどから片道四日間、バスと電車を乗り継いで出席した、という人がいると聞けば、われわれとしては、たとえ彼国の交通事情を考慮したとしても、講義に力が入ったし、その証拠に筆者などはその夜の就寝は九時であった。

中国の「森田と内観」

先ず、何と言っても両者の違いは保険点数の差であろう。差と言っても、その額は聞いて失念してしまったのであるが、森田は毎日、一定額の診療報酬が保険で請求（確か、三ヵ月間）できるのに対して、内観には保険請求が未だ認められていない、という大きな差である。

そういった大きな相違があるにもかかわらず、上海精神衛生中心には、両者の診療室が同等に備えられているのを見て、驚きでもあり、嬉しかった。但し、内観は余程のお金持ち相手に自費で受けてもらうか、あるいは治療者の善意によって実施せざるを得ないのが現状のようである。上海では、その善意の対象として、アルコール依存症があり、今もっとも積極的に内観が導入されはじめている疾患であることを、ワークショップでの参加者からの質疑を通して感じることができた。

では、なぜ上海でアルコール依存症なのか、彼地で聞いたことであるが、上海のひと月の流動人口は二百万人とも三百万人とも言われ、連日連夜の突貫工事で得る日銭がその病を産み出していることはまちがいないと思われた。

ハプニング

ワークショップの翌日は、第一回心理衛生学会の大会が開催され、われわれには一人四〇分の特別講演が予定されていた。

ところがである、ちょっとした行き違いで、われわれは三〇分余の大遅刻をしてしまった。

堀井茂男医師、榛木美恵子女史の順で講演が進み、筆者の番になったとき、時間は一〇分しか残されてなく、用意した原稿は諦めることにした。そして、ことのいきさつだけを述べた。

「私たちは三〇分前に自室（会場まで数分とかからない特別病棟）で待機し、お迎え（連日そうしてくれた）を待っていました。開始時間になっても誰も来てくれないので、榛木先生が『どうしたんでしょう』と動揺をみせたところ、堀井先生が森田の精神で『あるがままに』と諭しました。私たちはしばらく〝あるがままに〟しておりましたが、相手の立場になって考えると、行動が必要だと思い、私は筆談で必死に看護婦さんに王教授を呼ぶように頼んだのです。今回は内観的に振る舞ったお蔭で遅れながらもここに立つことができました」と。

随想

内観と医学（第七回）

指宿竹元病院長
竹元　隆洋

アダルト・チルドレンと内観

電話の奥で、女性のしぼり出すような声で、「先生、いますぐ来てみてください」と言う。すでにもう二七、八年前の出来事なのだが、私にとっては人生を変えることになった忘れられない出来事だった。その頃私は、大学院を終了してカナダへの留学の話がまとまりかけていた。しばらくの間、精神衛生センターに出向くことになり、クリニックのような相談業務をこなしていた。そこでは大学病院でほとんど見ることもないアルコール依存症の患者さんの家族が隠れるようにして相談に来ていた。その惨たんたる話を聞くと、もう入院しか手はないと思うのだが、すでに三回も四回も入院したことがあると言う。その頃の私はアルコール依存症に関する知識をほとんど持ちあわせていなかった。と言うより授業で教わった記憶すらろくになかった。そんな状況の中で一人の女性が夫のことで二回ほど相談に来たことがあった。私は相談にのってあげられる力はなかったが、ある日の夕方、けたたましい電話が鳴ったのだ。幸いセンターの近くであったので保健婦さんと同伴訪問をして驚いた。家の中の障子や襖はバラバラに崩れ、外からでも家の中がまる見えなのだ。今ようやく喧嘩がおさまったところとみえてご主人は突っ立ったままでいる。その女性は腰をぬかしたように座り込んでいた。アルコール依存症のすさまじい現場を見たのはそれが初めてだった。ところが、最後にひとつ残った障子の破れ目から小学一年生くらいの小さな女の子が、ジーッとこちらを見ているのに気づいた。父と母の地獄図を、この子はどんな気持ちで見てい

るのだろうか、その時私の背中に凍りつくような衝撃が走った。こんな幼い子ども達は、父の日や母の日には似顔絵を書いて「世界一のお父さんです。世界一のお母さんです」などと書くものだが、この子はどんな絵を書くのだろう。そして、どんなおとなに成長していくのだろうかと一瞬頭の中は混乱した。この体験が、その後私をアルコール依存症の治療に駆り立てていった最も大きな情動体験であり原動力ともなったのだった。

私はそれから取り憑かれたようにアルコール依存症の治療に取り組んでいったが、元はと言えば家族のため――という気持ちが強かった。しかし、家族のために何かをすることはあまりなかった。あの女の子が、その後どのように成長したのかさえ不明である。今ごろは三二、三歳の若いお母さんになっているのだろう。どんな生活をしているのだろうか。

アメリカでは、一九八〇年代後半から、このようなアルコール依存症の親のもとで成長しておとなになった人々の抱える問題に注目した研究が盛んにおこなわれていた。愛に欠け、騒々しい緊張した家族の中で、子どもは決して子どもらしく伸び伸びと成長することはできない。甘えることも許されず、自分の感情を自由に表現することも発散することもできないままおとなになってしまうと、対人関係をスムースにできなくなり、生きることに色々な困難を感じるようになってくる。このような対人関係障害や生きづらさの感覚をもつような人のことをアダルト・チルドレン（AC）と呼んでいる。ACからの回復は今のところACミーティングに週一回程度通いながら二年、三年の長期経過で少しずつ回復する方法しかない。

ところが、内観は、ACの回復に大きな力を発揮することがわかってきた。無論、一回の集中内観で一〇〇パーセント回復しなくとも、回復へのステップを急速に早める作用をもっている。ACの人が自分の両親と心の中で和解できるような段階に到達できればよいのである。

◆伯耆の国から7◆

元刑事の反省日記

米子内観研修所　木村秀子

内観面接者をさせていただいているせいか、何につけても内観と関係ありそうなことには、つい目が向いてしまう。先日も新聞の社会面に「転落元刑事が反省日記」という見出しがあったので読んでみた。捜査情報を流す見返りに、賄賂を受け取ったとして収賄罪で起訴された元刑事のT被告が、拘置所内で原稿用紙百枚分の反省日記を書いたというもので、それは人間の弱さをうかがわせる一人の男の懺悔録であったと書かれていた。その記事の中で「母の愛」という小見出しがついている部分を抜粋してみる。

＊　＊　＊　＊　＊

T被告が逮捕後、改めて知ったのが母の愛の深さだった。母は面会の際、一言もT被告を責めず「おまえを守る。つとめが終わって顔を見るまでは死ねない」と語りかけてくれた。

「夜中に熱を出して街灯ひとつ無い田舎の雪道を母に背負われて医者に連れて行かれた記憶がある。おいしいものがあると、黙って自分の皿から私の皿に移してくれるのが母だった。こんなにやさしい母を泣かせてしまった」

＊　＊　＊　＊　＊

集中内観の中で、とても温かい母の愛に包まれていたことを思い出される方も多い。そういう母の愛は、いつも、あって当たり前のこととして過ごしてしまっていたのが、集中内観中に調べる機会を得ることで、改めてそのありがたさを再認識されるのである。

このT被告も、数ヵ月に及ぶ拘置所内での生活の中で、それまでの自分の歩んで来た道を振り返る機会を得て、丁度、内観をしているような体験をされたのではないだろうか。四〇歳を

過ぎて、人生につまずいてみて、改めて自分を振り返る機会ができたわけである。

過食、嘔吐を繰り返してしまう自分を何とかしたいと、休学中の女子大学生が集中内観に来られた。酒飲みの父親とうっとうしい母親。今自分がこんなに苦しんでいるのは母のせいだと思って母を傷つけるようなことばかりしていたが、内観をしていく間に、こんなひどい自分なのに見捨てないで心配してくれている母の姿が段々はっきり見えてくるようになった。勝手に生んでこんな私にしたのは母だと恨んでいたが常に変わらず愛し続けてくれていた母に対する感謝の気持ちが自然に湧いてきて、本当は自分は両親と一緒にいたかったのだということに思い当たった。

もし、この方が集中内観をする機会がなく、これからもずっと両親を恨み憎しみ続けていけば、どんな人生になっていただろうと思うと、内観に出会えた彼女はとても幸運だったと喜ばずにはおれない。

いや、人ごとではなく、私自身も、もし内観に出会えていなければ、随分と自分自身も辛い思いをし、ストレスをため、夫や子どもは勿論のこと、回りの人達にどれほど嫌な思いをさせたことだろうと思う。

T被告の例をあげるまでもなく、私達の心の中には、楽しみたい、良い思いをしたい、自分の思い通りにしてほしい、苦しい思いをするのは嫌だ、辛いことはしたくない等々、色々な思いがいつも動いていて、時として、良心の痛みを覚えつつも何事かをしてしまう心の弱さは、誰にでもあると思う。自分の心をよく調べてみれば、他の人を非難できるほど、清廉潔白な心を持っている人はそう多くはないはずである。だからこそ私達は、常に内観をしていることが大切なのではないだろうか。油断すると、つい他人に厳しく自分に甘いということになってしまう。

折角、内観とのご縁があったからには、このご縁を深めていきたいものです。

◎池上吉彦◎ 湯の里分校の内観者たち（43）

古い内観テープは処分しようということになり、一五年以上のものは再利用することになりました。それこそどんな理由で内観したのかさえ忘れられているテープです。

Ｉ先生は懐かしさ半分で二〇年前のテープを聞いていました。声を聞くとすぐ細かいところまで思い出せるのは不思議です。

Ｎ穂の声だ。シンナー三人組の一人だ。内容が内容だったから大和郡山の吉本先生のところに行ってもらったっけ。内容というのは売春の疑い。表だっての調査ができませんでしたが、できるかぎりの情報収拾でも疑いは深まるばかりでした。「大人達」は金でなく物を与えて売春を免れようとしているらしいし、「子ども達」は今じゃないとこんなことはできないからと贅沢しているらしいという。決め手がないから当人達を問い詰めることもできません。結局シンナー情報で指導のきっかけをつかんだのでした。

親と本人たちを説得して奈良まで行かせました。当時吉本先

生のところで指導しておられた長島先生のお話では、売春のことは言わなかったそうです。

そのことは告白しなかったけれども、三人の生活は一変しました。その後の学校の指導は放課後内観の継続でした。「大人達」との接触の時間を与えないことと、内観で得た心境の継続・充実を目的としたものです。

まず前日家で内観してきた報告をI先生が聞いて、放課後一時間半内観をして三人が順に面接者になって、互いに報告しあって終わるという形式で行いました。

この放課後内観は、二ヵ月ほど続けて終わりにしましたが、友情の絆は強くなり、不思議と身体的にも健康になるという付録も伴って、売春の噂もさっぱりと消えました。

古いテープを聞きながら、昨今問題にされている援助交際が、こんな鄙びた村の二〇年も前から存在していたことを思い、自分を含めて、大人達が子ども達をそこなっていることに戦慄するI先生でした。そして心から思うのです。大人達よ、内観してほしい、と。

（筆者は元高校教師）

♡シリーズ♡ 心にひびく内観⑧

心が溶ける瞬間（とき）

瞑想の森内観研修所
清水志津子

魂を揺さぶられるような内観との出会いは、面接の場以外でも沢山あります。今回は、集中内観終了直後の感想文と、帰られてからお送りいただいたお手紙の中から抜粋しました。

■内観を終わって（感想文）会社経営　女性（五六歳）

内観の動機－神渡良平先生の講演を聴いて

「霧立ちこめる中に迷い込み出口を失っていた私が、内観最後の面接の一〇分位前のことです。主人とのことについて迷い続けていました。今の時間まだ迷っていてどうなるのかと不安でした。三三年余り共に会社を経営し、お互いが補い合って発展させてきましたが、今まさに風前の灯の状態となり、このまま主人の元でやり続けられるのか、もう一つの会社を育てるにしても私が代表者では嫌だろう……等の想いがどんどん湧いてきました。その時、主人についての第一回目の面接の時『私は事務員を一所懸命させてもらったが、妻の部分が非常に少ない』ことに気づいたことを思い出しました。このことに想いが走り、『じゃ、主人に対して女房としての自分は』と調べてみました。すると急に涙が溢れ、主人が大好きで他の誰にも渡せない想いがドーッと溢れ、まるで霧が晴れていくが如く安らかな心になれました。瞬間、これが本物の私の姿との確信ができました。

今まで私は、一所懸命やっている、やってきたと思い

上がっていました。けれど、主人が私を信頼して任せ切って、させていただいていたんだと気づきました。（私は女房したい。女房させてもろうて、その上で主人と仕事させてもらえばいい）そう思いました。

私は、二人の素晴らしい息子を授かりました。その二人ともに二〇代の若さで先立たれました。それも、主人が私に暴力を振るったせいじゃ、子どもに対して思いやりがなかったからと、主人を恨み『あんたがあんな良い子を殺したんじゃ。返せ、子どもを返せ』と責めました。けれど、それは私の思い違いでした。ごめんなさい。許してください。本当にごめんなさい。内観してわかりました。子ども達は、私達を楽しませてくれました。そして周りの人たちに喜びを与えながら、天寿を全うできたのです。もう引きずりません。本当にありがとうございました」

■内観一ヵ月後の便り　専門学校学生　女性（二五歳）

内観の動機・目的－高校時代、非行の限りを尽くし、長い間家を出ていた。家へ戻ったが、両親への心のわだかまりに苦しみ、何とか解きたいと来所。

「（前文略）その節はお世話になりました。あの内観で得たものは、今でも私の内に根付いていて、事あるたびに新しい発見を繰り返して、喜びもどんどん深くなっています。本当にしっかりと私の根底に根付いてきました。私は本当に変わりました。表面じゃなくて、芯のところで一八〇度変わりました。なんて嬉しくてありがたいことだろうと、感謝して暮らしています。清水先生が前に『内観でほんのちょっと方向が変わると、後々には大きく変わっていくんだよ。後になればなるほどその差は大きくなる』というようなことをおっしゃっていたのがいつも思い出されます。その言葉を今本当に実感しています。両親と家族の和の中で暮らせるのが、本当に幸せで楽しくてありがたくて、幸せを実感しています。

内観では忘れられないことが沢山あって、みんな私の大切な宝ですが、特に、父の肩車の感触が忘れられません。そのことを思い出した後にうとうとと眠った時の、夢というか幻というか、あの光景が忘れられません。その眠りのなんて気持ち良かったことか。ずっと不眠症で苦しんでいたのですが、私はあんな心安らかなゆったりと懐に抱かれているような眠りを、ずーっと求めていたのです。今は寝ていても起きていても、普通の生活の中でも、あの安らかなあったかさを肌にまとっているのを

実感してます。『心が寒い』とはよく言ったもので、私は今まさに、心があったか〜い、ホカホカなんです。身体もホカホカなんですよ。不思議ですね。

内観直後は、父についてはわかったけど母についてはまだ引っかかりがあるような気がしていたんですが、その後母が内観に行ってから、それが大きく変わってしまいました。素晴らしいですね、内観は。母は帰ってきてから私に『あなたの細胞一つ一つに謝りたい』と言って涙を流していました。表面の涙じゃなくて、心からの涙だというのがわかりました。私はそれを聞いたとたん、ああ、私はこれが聞きたかったんだなと、何だかホーッと気が抜けたようになってしまって、心の中に固まっていたガチガチの氷がすーっと溶解していくのを感じたんです。わかってもらったら何のことはない、ちっとも母が嫌いじゃなかったことに気づいたんです。ただそれだけのことで、私は二五年もかけて、しかも全身全霊をかけて憎んでいたんです。なんてバカみたいなんだろう。自分で自分の首を絞めていたいたんです。母へのこだわりはもうなーんにもなくなっています。ただ愛されていることだけを感じています。母と私はよく似ているんですが（性格も体つきも）、そして父にもよく似ているんですが、その似ていることがすごく嬉しいんです。母と父の子どもなんだなあと実感するからです。

お蔭様で私達家族は、こんな風に幸せにしています。本当に皆様には感謝しております。ありがとうございます。私は愛されていることばかり実感して嬉しがっていますが、本当は、私自身の中に恐ろしいほどたっぷりと見たくない自分がいるのを感じています。私の中でまだ変われずにいる私の一部は、そこにカギがあるような気がしてならないです。そのうち母と一緒にでも又行きたいです。又皆様にお会いできる時が楽しみです。それでは寒くなりますのでお身体にはお気をつけください」

読書案内

三木善彦　著

『忘れていた“心の宝”と出会える本』

同朋舎

定価　950円

（税別）

著者には『内観療法入門』（一九七六年創元社）という大変なロングセラーがあり、この本のおかげで非常にたくさんの方が内観入門しておられます。今回紹介する本は忙しいビジネスマン・ＯＬ向けに、二時間で読める本としてコンパクトにまとめられています。

著者の肩書きは、①大阪大学人間科学部教授、②読売新聞（全国版）「人生案内」欄の回答者、③大阪被害者相談室顧問、④奈良県臨床心理士会理事、⑤奈良内観研修所面接者、⑥日本内観学会事務局長、⑦自己発見の会常任理事等と超多忙な中で、さらに執筆活動講演等多彩な活動を続けておられます。

本書は内観の方法を具体的にわかりやすく述べ、さらに多数の事例を紹介しています。

内観の方法では、一週間のスケジュール、一日のスケジュール、内観のテーマ、内観の面接、内観の過程等の他に、内観を体験してみるコーナーもあります。講演や録音テープを聞きながらする内観体験を、紙上で一項目ずつ読みながら体験するコーナーです。

事例としては／レストランの経営者会社の社員研修で来られた営業幹部／出社拒否の会社員／商品と話ができるようになったセースルマン／スタッフ派遣会社のＯＬ／不登校の娘をもったキャリアウーマン／と豊富な事例が紹介されています。さらに、ヨーロッパ人四名の内観感想や、盗癖のあった女子高校生の性格検査等、色々な角度から内観の事例を紹介しています。

エピローグで著者は「自分の立場に固執せず、いろいろな角度から問題をみつめ、自己中心主義を否定し、他の人間や他の動植物との共生をめざす内観の考え方は、新しい価値観をもたらす一つの方法だと思います」と述べておられます。人は普通、自分の側から自分の立場でものを見ています。内観では、相手の側から相手の立場でものを見ることを学びます。自分の立場と相手の立場でものを見ることは、客観的に第三者の立場でものを見ることにつながります。素直に事実を事実として見ることができるようになります。

「相手が納得すれば何をしてもよい」という誤った自由主義、自己中心主義、が総会屋への商法違反事件につながっているのではないでしょうか。いじめ、贈収賄事件も同根のように思えます。社会にわからないように蔭に隠れて得た利益と、正々堂々と得た利益とが同じ価値に感じられることが悲しい。

「足るを知る」ということが大事なのではないでしょうか。

（吉本正信）

読書案内

草野　亮　著

『健康と内観法15章』

アテネ社

定価　1500円

（税別）

「やすら樹」創刊号より三五回にわたり連載され、読者を魅了して止まなかった「健康と内観法」が、更に数章が追加されて、装いも新たに『健康と内観法15章』となって出版された。著者自ら描かれた淡く美しい表紙の花が、心悩む読者を優しく誘う。

精神科医としての豊かな学識・経験と内観に対する深い造詣からなる本書は、「『内観法』が人間の心身の健康にどのように係わるか」が、著者自身の内観体験も含め、様々な角度から沢山の資料や事例が引用され、大変わかりやすく、幅広い読者層のニーズに十分応えてくれるものと思う

1章プロローグ「こころとからだの狭間で」で著者は、現代医学の進歩により大抵の病気が治るようになったが、代わってストレスに関連する病気、ノイローゼやうつ病などこころの病気が顕現し、それに対し十数年前から治療に応用して効果をあげてきた内観法が、健康や人生に与えてくれる効用について考えてみたいと読者の関心に触れる。

そして2章以降、現代病の元凶であるストレスについて、ストレスとがん、ストレスと高血圧、ストレスと心身症、ストレスとアルコール、そしてうつ病、症候群について、それぞれデーターと事例をもとに丁寧に解説され、それらの病気に対し内観がどのように関わるかが明解に説かれている。

特に注目されるのは、8章「死と生」である。内観法の創始者吉本伊信師の「死をとりつめて内観する」の言葉から、ノンフィクション作家・柳田邦男氏の『「死の医学」への序章』、精神分析学者キューブラー・ロス女史の報告書を紹介し、更に「アポプトーシスと内観」と続き、「新生」へと導かれる。ここで著者は、誰もが避けることの出来ない「死」と、「内観法」の原点との接点に大きく迫っている。

本書のテーマの結びとして、15章のエピローグ「内観法と自然への回帰」に著者は次のように述べている。

人間のからだの内部で起こっているさまざまな現象は、すべて自然の法則に従ったものです。むしろ、人間のからだが自然そのものでもあるともいえましょう。いろいろな病気や行動異常は、人工的に自然の法則が攪乱された結果であると考えられます。その攪乱を除去し自然の流れに戻すことが癒やしです。内観法の機序は、私どもを自然に戻すことによって、人間が本来内に持っている自然の法則、すなわち癒やしのエネルギーが自ずから顕現すると考えられるのです。

ストレスの時代といわれる現代に生きる者のための貴重な書である。

（清水志津子）