

自分をさがす 旅にしよう

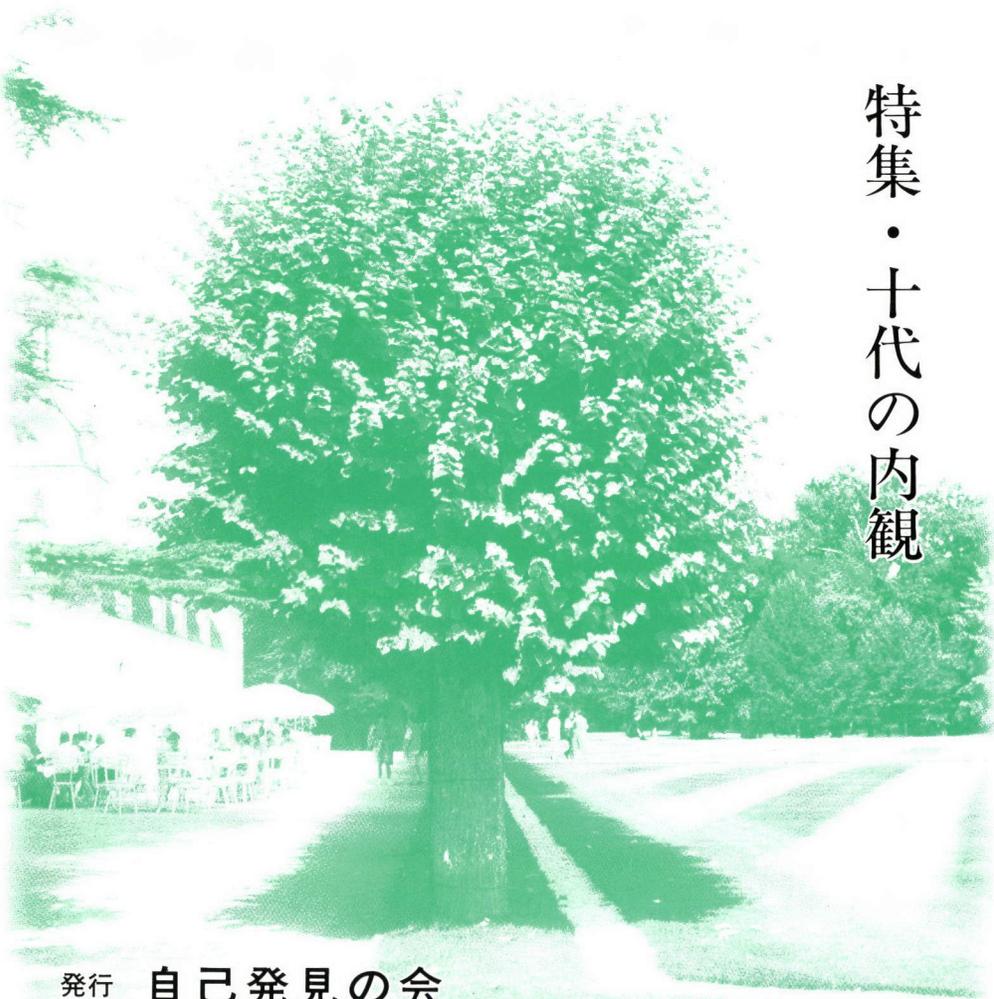
# やすら樹

No.

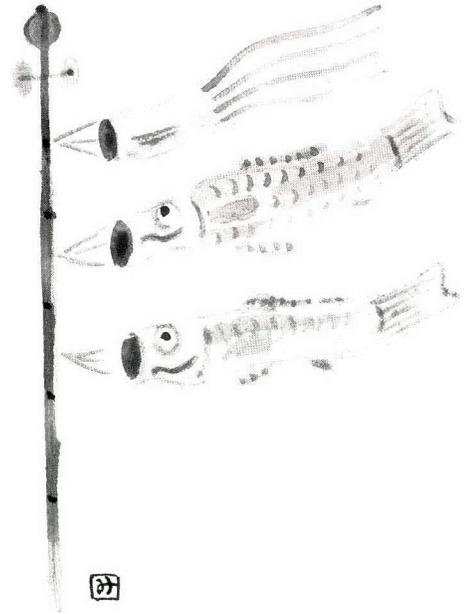
49

1998 MAY

特集・十代の内観



発行 自己発見の会



頭  
の  
よ  
す  
ぎ  
る  
奴  
の  
す  
る  
の  
は

せい  
ぜい  
蟹<sup>かに</sup>  
が

縦  
歩  
き  
す  
る  
た  
ぐ  
い  
の  
こ  
と  
じ  
や

ア  
リ  
ス  
ト  
パ  
ネ  
ス  
※

※アリストパネス 喜劇作家 (BC 450頃~386)



## 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。

# 若者に内観を

佐賀学園高校

相談主任

吉村 信吾



歳のとき他界した母への内観はショックでした。あるだけの涙が出て魂が清められたようでした。その後、当時勤めていた学校で内観を取り入れ、中には、暴走族から立派に足を洗った生徒もあり、教員冥利に尽きる喜びも体験させてもらいました。自分の日常内観は、毎朝のジョギングで欠かさずやってまいりました。お蔭で喜びの毎日を過ごさせていただいています。

## 情操講話

私は、県立学校の校長で定年を迎えましたが、乞われて再び教鞭を執ることになりました。そして長い間の教育相談の経験も生かして、相談主任も受け持つことになりました。

学校は、佐賀駅のすぐ北側にあり、いわば佐賀市の中央に位置しています。昭和三三年、佐賀実業高校として創立、その後、普通科や情報処理科を加え、昭和四八年、佐賀学園高等学校

皆さんこんにちは。初めましてと言いたいところですが、実は「やすら樹」の読者の皆さんには「湯の里分校の内観者たち」で三回お会いしています。第二話・第十話・第一八話に出てくるY先生とは、かく申す吉村でございます。

あそこに出てきますように、いわゆるI先生から、教育相談研修会で内観の話を聞き、内観をした生徒に質問したんですが、生徒の答えが余りに立派すぎるので、これはI先生の書いたシナリオかもしれないと思ったものです。

でも、何かあるなと思いい、実際に体験いたしました。聞きしにまさる感動でした。特に一九

と改称、現在、教職員八九名、非常勤等二〇名  
生徒数一二四四名の学校です。

教育相談は生徒指導部に所属し、教育相談係  
四名と養護教諭で構成され、相談室は、一般教  
室の中央四階と養護室においています。

五月初旬、全学年を対象に、性格総合検査を  
実施、中旬に「高校生活のアンケート調査」を  
行い、これらを基礎資料として六月中旬に教育  
相談週間を設け、担任とタイプアップして個別相  
談を行っています。

二期期には、本校の「教育の柱」のひとつ、  
「自己を愛すると同様、人を愛し思いやりのあ  
る美しい心を養う」に添って「情操講話」を行  
いますが、昨年度「内観による心の大掃除」と  
題して話しました。

感想文をふたつほど紹介しましょう。

【感想文一】今日の講話を聞いてとても感動し  
ました。私は今まで生きてきた中で、本当に心

のそこから誰かに感謝してきたことがあるだろ  
うかと考えました。私は、いつも自分中心にし  
か物事を考えられなくて、私がかつてまで成長す  
るのに、どれだけの人に迷惑をかけ、助けられ  
てきたか気づいていませんでした。

両親のことさえ、日常してもらっていること  
が当たり前のような感じで、それが少しでも自  
分の気に喰わないことを言われたり、されたり  
すると、すぐ反発をしていました。

自分は五体満足な体を親からもらって、何も  
考えずに今まで生きてきたように思います。こ  
れからは、このような素晴らしい体を与えてく  
れ、立派に育ててくれた親や周りの人々に感謝  
しながら、毎日を後悔することのないよう大切  
に生きていきたい。

【感想文二】今日の話を聞いて、どんな人でも  
変わることができるんだなあと思いました。話  
を聞いているときに、私が小さい頃母にしても  
らったことを思い出しました。でも、私が母に

してあげたことは、何ひとつ浮かんできませんでした。そして、迷惑をかけたことが次々に浮かんできました。私は、このとき初めて母には迷惑ばかりかけて、すまなかつたなあと思いましたが。その他の身近にいる人達にも――。私はいろんな人にたくさんのお返しをもらいました。だから今度は、私がいろんな人にたくさんのお返しをしてあげたいと思います。

でも、今の自分ではまずできそうにもありません。だから私も先生と同じように「心の大掃除」をして自分の心を変えたいと思います。

### 三分間内観

話をさせてもらうだけでも感動するやわらかい心を持っている生徒たちに私のほうが教えられる思いです。

さて「情操講話」に引き続き、一年生のあるクラスにショートホームを使って、日常内観のミニ版ともいえる「三分間内観」を試行しまし

た。手順を説明してみます。

①情操講話「内観による心の大掃除」を聞いての数日後、オリエンテーションとして「内観の話」をクラス全員に話しました。

②クラス担任の授業を一時間もらって、内観を体験した高校生の話をしました。

③翌週、ロングホームの担任扱いの時間に、テープ「郡山農業高校での講演」（吉本）を聞かせました。

この間の生徒たちの態度は、静かに傾聴する様子で、「これならいける！」と意を強くしました。しかし、ショートホームでの短時間内観ですから、初めは、内観三項目の「してもらったこと」を小学校入学から三年生まで、四年生から六年生まで、中学校三年間、高校入学から今日までの四区分で始めてもらいました。

はじめのうちはクラスの四分の一くらいは、キョロキョロしたり私語したりで、机間巡視による注意を必要としましたが、二週間経つと落

ち着きを見せ、二カ月経った頃には、真剣に取り組むようになり、三項目ともに調べていけるようになりました。

教師間の感想には、クラスの雰囲気落ち着いた・授業がやりやすくなった・欠席生徒が減ってきた・生徒への伝達がし易くなったなどがあり、「すぐ心が晴れた」「心が落ち着く」「心が安らぐ」などという生徒アンケートの答えも得るようになりました。

### 放課後内観

個に対する内観として、中学卒業以来、夜間徘徊・窃盗など非行続きのA君が、入学後二カ月も経たないうちに警察の厄介になったのをきっかけに、放課後「礼法室」で三〇分、私も一緒に内観してみました。

これは現在進行中ではありますが、小学五年生の頃の父母離婚の古傷も癒え、毎日熱心に法座に座ってくれています。

私の学校の「自己を愛すると同様、人を愛し思いやりのある美しい心を養う」という教育の柱を具体的に指導するには内観が一番だということもわかり、心の教育に対する抜群の効果は見逃すことができません。

また、生徒の身の上起こる問題の大半は、親の生き方、両親の人間関係、親の子への係わり方等、親に起因しているように思われます。これには、親の内観実習が大きな助けになると思われるのです。また、いずれは人の親になる若者たちに、内観の物の見方を与え、でき得べくんば内観体験をさせたいものだと思います。荒れる中学生のニュースを毎日聞くにつけ、何とかして、学校に家庭に内観を浸透させたいと思うのです。ナイフがあるから取り上げるという対症療法ではなく、日本の教育、日本人の人づくりのために、幼稚園・小学校・中学校・高等学校のそれぞれにあわせた内観教育を打ち立てることが急務でありましょう。

## 内観を体験して

通信制高校 井上 健一

「井上さんはもっと自分を見た方がいいよ」と友人に言われた一言が、私に集中内観を決意させました。当時の私は、自分の中心をどこにもっていけばいいのかわからなくて、宙ぶらりんで混乱していました。うまくいかなくても、相手が悪いとか周りが悪いとか、いつも責任転嫁していました。かなり自己中心的な人間でしたが（今もそうなのですが）、自分では人に気を使っていないつもり、優しい人間のつもりで、どうにも始末におえない奴でした。

そういう自分の認めたくない部分に薄々気づきながらも、怖くて直視できずにいたので、紹介されたのも何かの縁だと思って、この機会に

自分自身といっぺん向き合ってみようと思い研究所へ入りました。

一週間、ただひたすら思い出し考えることがあんなにきついことなどは、想像もしていませんでした。物心ついてから今までの間のことを繰り返し調べていくうちに、自分の甘えた部分身勝手な部分がどんどん暴かれていきました。

それと同時に、自分がどれだけ周りの人達に愛されていたかを疑うことのない事実として思いつくことができ、自分が今ここに存在していること自体、親、家族、周囲の人のおかげだと思えてきて、とても温かな気持ちになりました。自分に注がれてきた愛情に気づかず、まだ足りないかと相手に不満を言うばかりで、自分が相手に対して、何ができるかなんて考えてみもしない……、そんな生き方は寂しいと思いました。これからは、人に何かしてもらおうことを期待するのではなく、人のために何ができるかを考えていきたいと思っています。

# 耳をすまして

高校退学中 中島 梓

「自分の心に無理をすることはしない」。これが、集中内観一年後の私のまとめです。

内観後、物事の受け止め方が変わりました。しかし、すべてがそうではありませんでした。

依然として変わらない考え方を、変えなければならぬと思ひ込み、変えようとしていた時期もありました。けれど、むりやり変えようとするのは、それまでの自分の考え、生き方を「否定」することにつながるような気がして、思い直しました。

子どもから大人に成長していく中で、自然に物事の受け止め方は変わっていきます。だけど変わらない、変えてはならない大切なこともあ



ると思っています。だから、心に無理をしないで変わらない部分も自分だと認めました。

逆に、変わらなければならぬということ、変えた方がより幸せになれることもあると思います。

しかし、なかなか自分では気づかないものなのではないでしょうか。そんな時の一つの方法が「内観」なのです。内観は、いろいろなことを気づかせてくれます。また、ポジティブに変える力があるような気がします。

私は、高校を今年の一月に退学しました。理由はいろいろあります。進路変更、それから、手応えがないままに月日が経つことへの焦り。そして、ストレスをうまく処理できなくて体調を崩したことなど……。自分の意見を抑えて、無理に妥協をし過ぎたことが一つの原因だと思います。

退学の手続きをするまでに、改めて母の偉大

さを感じました。学校を退学する私を今一つ理解できないでいる母が、一番の理解者・味方となってくれました。本当に有り難いことだと感じました。

現在は、毎日アルバイトを頑張っています。働くことの大変さを初めて知りました。また、四月からは通信制の高校に通うことになりました。どこまで頑張れるのか自分と勝負し、可能性を伸ばしていきたいです。そして、多大な迷惑をかけた人達へ早く恩返しをしたいです。

正直なところ「もう一度、集中内観をしよう」とは、気が進まないでいました。自分を知るところは本当に必要だけれど、すごく怖かったからです。それに、今の自分に確信を持っていないからかもしれません。けれど、この原稿の参考にと以前の「やすら樹」を読み直してみても「また、やってみようかな」と、思い直しました。しかし、一週間も時間がなかなか取れないのが実情です。

あの時、内観に出合って本当に良かったと思います。あれから、少しずつ私は変化してきました。これからも、少しずつ変わっていくでしょう。しかし、いつも自分の心、他人の心に耳をすましていけたらと思います。



## 内観を受けて

全日制高校 北村 さと子

この春、私は高校を卒業します。高校三年間は私にとって嵐のようでした。精神的に波乱が多く、特に私は感情の浮き沈みの激しい人間だったので、学校、社会、家庭と、見るもの全てにひどく動揺していた気がします。

高校に進学するとき私は親元を離れて市内の学校に通えるのがとても嬉しかったものです。

三年間を実のあるものにしようと思えば、父や母の優しさや愛情を受け止め切れず踏みつけにしていたのかもしれない。

もっとも、内観に出会うまで、そんなこと考えたこともなく、一週間の内省の後に、ようやく私が私の中でつっぱねていたものにおぼろげ

に気づかされた、という具合でした。

そんな風だったから、内観というものに高校三年の二期に出会うまで、空回り、葛藤、もう何が何だかわからない状態でもつれこみかけていました。何がしたいのか、何が嫌なのか、目的もなく意地をはりつづけていました。固く狭い牢の中のように辛かったです。ちょうどそんな悩みぬいていた時期に、父や兄の不調を知ってなおさら私の不安がつのりました。

「私も、父や兄のように精神的に不安定になって、なにか大きな穴に落ちてしまうのではないか……」とか、とにかく不安でした。

けれど、内観をしてわかったことは、私は兄



でもなく父でもなく私自身だし、私自身の人生を歩んでいるのだということ、責任を逃れてはいけない（という重い言葉は言い過ぎですが）、自分の感じ方で、素直に、したいことをし、好きなものを好きと言って、好きな人を好きだと言い、嫌いなものはつっぱね、もっとあるがままに生きていっていいのだ、ということに気づきました。

当たり前のことなのに、自分の中の小さなこだわりや自尊心が壁となって、生きるやわらかさから遠ざかっていたのです。本当に自分はバカだなあ、と、あの屏風の中でひたすら泣きつづけました。笑いあり涙あり、なんて気持ちいいものなんだろう、素直に自分の気持ちを見つめることは、と思いました。

今思い出しても、心の中でわだかまりが氷解していく気がします。勿論、七日間のうち内観をした時間というのは、正味三日、四日分ぐらい（もっと少ないかも）でした。あとの時間は

早く両親に会いたい、早く友達に会いたい、早くまたあの環境に戻りたいという泣き言を言っていました。

夜になれば、両親が住んでいる方を窓から見えて、反省して泣くというより、寂しくて泣いていました。小学校の頃読んだ『杜子春』という話を思い出し、「私は仙人になりましたかった杜子春だわ」と思い、また泣いていました。両親にもう一生会えなかったらどうしようと思ひ（何故そう思ったのかよくわかりませんが）、それから一生懸命内観をしていた気がします。

本当に、体の配線が、一本一本きれいにつながって、体の調子もがぜんよくなりました。

七日目には、体の奥底に私がずっと秘めていた私の、何ともいえないかたまりが、スーッととけていって、目の前にある一つ一つが、すごく感動をもっているような気がしました。他の人達の体験談とちがって、すごく雑然としていて恥ずかしいのですが、言葉では言い得ないと

というのが、私の一週間の内観の結論です。

けれど、合うべくして合えたのか、大きな縁を感じたり、また不思議な気持ちになりました。今では、前よりいろいろな人や物を毎日かみしめて、心のよりどころさえも手に入れることができ、とても幸せです。

内観の途中、かけてくださったテープの中で一番印象的だったのは、「内観と医学」の中の「私たちは世界や社会や国の歴史を学ぶことや反省することはするけれど、私たち一人一人の人間の歴史について反省することがない」、というところでした。私たちはまず一人一人なのだ、と思います。

その一人一人がみんな内観してこそ、みんなの幸せがあるのだと、心から感じています。

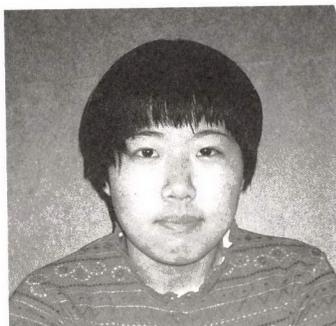
#### ◆特集—十代の内観◆

## 内観始めます

全日制高校 北島 若菜

今私は、第三回目の集中内観を始めようとしています。一年になった夏休み、『内観』という本を読んで内観に行きました。そしてお正月に内観して、この春休みに内観をしようとしています。

はじめの内観の動機は、自分が変わりたかったからです。その時は、いつもとても疲れていたのですが、内観に行って変われたら、毎日が良くなるかも、と思って行きました。第一回の内観の体験は、今はあまり覚えていませんけど、い



つ変われるのかなあ、いつ良い自分になれるかなと、いつも思っていたような気がします。

でも、内観が終わって家に帰っても、いつも通りの自分で、テープにあるような、いつも見る景色が美しく見えるようなこともなくて、とても楽しくがっかりしました。そして、とても寂しくて悲しかったです。

二回目は、今度こそって感じで行きました。今度はしっかり内観という内観をして、そして帰っていき、嬉しい自分になるぞ、と意気込んで行きました。結果、内観という内観を出来ずに帰ってしまいました。一回目と同じように、帰ったら寂しくて悲しくて、学校行くのが少し怖かったです。

今の、内観直前の気持ちは、なんていうか、やけくそみたいな、どうにでもなれみたいな気持ちです。二回行ってもやれなかったし、良い自分なんて想像つかないし、三回行ったからって、変わる保障もないし。行く前にも、やめ

ようかと思ったし、三回行ってもう一五万円だし。とにかく、今来てみて、何かいいものを見つけれたら、よしとしようと思います。それで、前に行った二回の内観の私が無駄ではなかったと思えるから。

今のままじゃ、きつと駄目だから。やはり、よい自分になりたいのでまたここに来ました。だから、目的の内容は一回目、二回目とかわりありません。

よい自分とは、いつも細かいことで怒らない自分、毎日を嬉しくできる自分、人と楽しくつきあえる自分、人に優しくできる自分、他人の心を考えられる自分、物言いははっきりできる自分、数え上げるときりがありませんけど、私が好きになれる自分になりたい、なればと思っています。

ここまで書いて、日常内観の続きで中学二年の頃の母に対する内観から集中内観に入りました。寝る前にいつものように、このあとに今日

の感想を書きます。

とても怖いです。不安がとてもあります。意気込みはあるかもしれないけど、探す方法がわからない。こんな私が、いつもの通り内観をやって、いつもの私で終わっていく気がしてならない。ということ、自分がギリギリの所になったら、もしや何かが見えるかもしれないと思ったので、食べないで寝ないでいくらかやってみたいと思うんですが、どうでしょうか。お腹が減って考えられないかもしれないし、眠くて内観どころじゃないかもしれない。でも、私、「ヤクザの親分」のテープを聞いて、いいなと思ったので、やってみたいです。



☐

◆特集—十代の内観—◆

## 内観観

八島 須 24歳

私が初めて内観したのは一五年前のことです。

その当時、私は小学校四年生でした。

内観というものが何のためにやるものなのか、それをやるとどういうことになるのか、それが自分自身に一体何をもたらすのか、そんなことは本当にわからなかっただろうと思います。

その四年生の時の内観体験は、夏休みの自由研究として提出したり、『内観への招待』に載ったりもしていますが、敢えてそれを読み返すことはせずに、現在の自分が自由に振り返るといふ形でその時のことを書きたいと思っています。



吉本先生の奥様とわたし  
(小学校4年生9才当時)

私がまだ九歳なのに、何故内観をしようという気になったのか考えてみると、それは、家庭、とりわけ父親の影響が大きかったと思います。

私の記憶が何となくはっきりしてくる頃には、よく父親に連れられて、お説法を聞きに行ったりして、人の話では、熱心にノートして親戚や家族の前で説き聞かせていたそうです。特にその教えに啓発されていたわけではなく、大人たちに偉そうに説法し、感心されるのが嬉しかったのでした。しかし、やはり長く関わっていると、例えば、悪いことをすれば地獄に堕ちるとか、蚊を叩けば、それは殺生で恐ろしい罪であるとか、輪廻転生とか、漠然とはしているけれど、そのような事をすんなり受け入れるベイスは出来ていたのだと思います。

この説法に連れられて行く前に父親は内観をしており、家族の間でもその話題は頻繁にのぼり、私以外は皆内観を体験していましたから、私もその一員になるべく意を決したのです。

それに常々「このままでは必ず地獄に行く、助かるには内観しかない」と聞かされていたこともあって「内観すればあの恐ろしい地獄（地獄の怖さは、絵図や話で教えられていた）に行かなくてすむ」という思いもあつたようです。

とにかく私も内観をしました。内観中はやはりいろいろ辛いこともあり、途中父に帰りたいと泣きついたりもしましたが、何とか一週間続けることができました。

しかし、終わってみると、不思議に内観中に思い出したはずの多くの事柄は、また元のようになぼやけていて、内観中の自分は、終えてここにいる自分とは全く別物の様な奇妙な感覚がありました。また、かえって内観に集中できずにぼんやり考えていたこととか、面接までに思いつけず咄嗟にでっち上げた嘘の答えが、変にリアルに浮かんできて、内観中に、心から母親とかに申し訳なく思っていた自分は偽物のような気がしていました。

あの時の内観が私に劇的な変化をもたらしたとは思えません。ただ、日々の生活の中で「ああ、また内観した時に自分が苦しまなくちゃいけないようなことをしてしまった」と思ったりして恐くなります。生活が乱れると父に内観するように言われますが、少し考えただけでも数え切れないほど出てくる自分の悪業を思うと、恐ろしくて、どんなに辛い研修になるのかと逃げてばかりいます。それなのにまた罪を重ねていく自分は本当に救いようがありません。

私の生活自体、内観というものに近かったせいもあって、内観的思考は幼い頃から刷り込まれているようですが、それは何の解決にもならないと思います。内観的思考というのは、本当の内観から逃れる手段の一つのような気がしません。内観に深く関わっているように見せかけて、本当はガラスの外から、安全な場所で見ているだけなのだということが、自分を通してよくわかります。

そんな私ですからもう内観はできないかも知れませんが、でも、内観というものに出合えた運命にはとても感謝しています。結局は、今まで内観というものに支えられてきたところが、いろんな面であるように思うからです。

これから内観に出合ってゆく人達の人生にもいい形で内観が留まればいいなあと、自分のことは棚に上げて、思います。

《付録》『内観への招待』（吉本伊信著）

「途中で何度も帰りたくなられましたが、それをのりこえて、一週間の内観をされました。この一週間の内観で宗教的な大転換、つまり転迷開悟が行われたわけではありませんが、道を求め、法を求める第一歩を踏み出されたといえると思います。これから、このお嬢さんが、お父さんともども内観を深め、求法の道を歩まれることを祈っております。」（「九歳の少女の求法」より引用）〈朱鷺書房刊〉

# つぶやき

「天游」発行人

東横イン東京内観研修所の広報紙「天游」の「つぶやき」欄から三話紹介。

月一回の発行でやっている「天游」で楽しませてもらっています。「つぶやき」欄は故吉本伊信師匠の語録です。

【第一号】先生ちゅうのはな。サキニナマケルと書きまんね。なんの偉いこともおまへんのだ。でも先生と言われるとな、なんや偉うなったように思い違いするんだ。

内観の面接して、相手がえろう変わりはるとな。わがが変えたように思い違いして、自分が偉いように思うてしまうことがありますね。こ

れは恐ろしいことだっせ。

ほんまは、内観してはる人から、吉本よ、お前もこんな悪いことしとるやろ、お前はもっと悪いことしとりゃせんか、てドス突きつけられとんです。

変わらばったんは、内観者様の努力の結晶や。それを己の手柄にしようという浅ましい心があるんですねえ。

人には日常内観せえて言うといて、自分の方はさっぱりですわ。

だからこそ、内観者様が来てくださって、いろいろ、こんなことしとらんか、あんなことしたやろとたんねて、教えてくださるんですよ。

有り難い仕事でんなあ。

【第二号】うちの家内はですね、シクラメンみたいな人ですねん。優しゅうて、うつむき加減で、薄いピンク色っちゅう感じです。根はどっしりと、大きくて強いところも似てますね。

まあ、白状しますとね、惚れたんだ。こま

ときから、助兵衛だったんですねえ、私は。

で、こうして内観研修所やらしていたいておられますとね、この人がおらなんだら、何もでけしまへんのや。家内あつての内観研修所ですよ。内観研修所っちゅうのは、奥さんあつてのことなんですね。

この人とはね、来世までも添い遂げたいと思うてまんね。家内もそうゆいまんねんで。生きていてさえくれれば、どんな苦勞もするっちゅうてな。有り難いもんですわ。

もし私が死んだ後、信一念の喜びに浸りたい気持ちか熟したら、こうなつてああなつて、こういう姿でこうなつてちゅうことを家内は知っていますから、十分いけると思っています。

要はあなたの心の棲家がそこまで到達しとるかが問題です。

【第三号】昔、水戸光圀という人は、今日は私の母が私を生むために苦勞してくださった記念日やと、箸を置いて涙ぐまれたそうであります

が、この頃、生まれた日っちゅうと、ドンチャン騒ぎして、遊んで、親が苦勞してくれたちゅうことを、忘れる風習になっておりますね。

諸人よ思い知るべし

己が身の誕生の日は母苦難の日

とゆいましてね、やっぱり天下の副將軍水戸光圀といわれるような偉い人は、自分の誕生日に親がどんなに苦しんでくれたかちゅうことを思い出してはったちゅうんですね。

その日だけは、粗末なもん食べはったちゅうことです。

誕生日は、そうやって親の苦勞を偲び、墓参りのときは、墓の前で両親に対する内観をすることが、亡くならはった親への一番の親孝行で一番の供養だ。

私とこの墓の前には、内観石ちゅうのを置いてまんね。そこに家内と並んで座つて、内観をするんです。「墓に布団は着せられず」と言いますが、内観することが大切なんですねえ。

## 十代と内観

九州内観懇話会 池 上 吉 彦



内観をした十代の人と、十代のときに内観した方の率直なご感想をうかがってみたいという思い立ちで原稿をお願いしました。

吉村先生には、高等学校という十代後半の教育の中で内観を浸透させたいという願いの実践者として基調報告をしていただき、その後若い皆さんからいただいた文を五通載せることができました。有り難いことだと思っております。小学生や、中学生にもお願いしておりますが、ちょっと無理だったようです。

小さいときから、内観的な思考、内観的な生活ができれば、本人がどれだけ幸せか、家庭がどれほど和やかか、社会がどれほど心豊かなも

のになるか、計り知れないものがあります。今でもやっておられるかも知れませんが、保育園での実践や、幼稚園の実践があったと聞きます。読者の方はご存じでしょうが、和歌山内観研修所様では、小さなお子さん方に内観の手ほどきをしてくださっています。内観三項目のままでは言葉が難しいので「ありがとうのこと」「おかえしたしたこと」「ごめんなさいのこと」と言いかえてくださって調べさせていただいている様子は、三項目をゆるがせにしないことや、幼い心の仏さんを育ててくださっていることが思われて有り難いことだと思えます。

最近、多布施内観研修所においでくださった高校生の内観者様から、学ばせていただいたことを少し述べてみたいと思います。

お一人は、お医者にもかかっておられる方ですが、内観のことを聞き、自分も試したいと思いい立たれたわけです。さて、内観を始められたのはいいのですが、何だかさっぱり内観になら

ないのです。尋ねると、父に対する「うらみつらみ」が次々に出てきて、「してもらったことや迷惑かけたこと」など思い出せないと言われるのです。そこで柳田鶴声方式の「恨み憎しみの箇条書き」をしていただきました。「うらみつらみ」などというのは放っておくとぐるぐると同じ所を回って際限なくあるように思うのですが、箇条書きにすると意外と少なく、何だこれだけか、何だこんなことだったのか、これは自分にもあることだわい、などというふうにおさまってゆくわけです。

ところが、普通は、十項目か十数項目で終わるんですが、この方、九十数項目、延々と書き連ねてありました。それでも、それ以降内観ができるようになりました。そしてたとえば「うらみつらみ録」に、「お前なんか出て行けと言われたので家出したらすぐ追いかけてきやがった」とある事実が、内観によって、「迎えに来てくださいました」と変化したわけです。

この方の内観の道中でわかったことは、この子の父親がその父親を恨み、母親がその父親を憎んでいることでした。詳しいことは勿論わかりませんが、以前、ひがし春日井病院の真栄城先生の発表で、シンナー嗜癖の青年の治療に関して、父が酒、祖父が女の問題を持っていて根は同じである、と言われ、大体問題は三代前からある（正確には記憶していないんですが）とおっしゃったことを思い出していました。父方の方は、祖父とその父も争っていたと聞いていますから、三代どころではないのかもしれない。だから、この子の根本的な解決のためには少なくとも、父親と母親が徹底的に内観をしてその両親との和解（親を恕し親から恕される心の体験）がないと完成しないのだということをお学ばせていただきました。

親を恕し得ない親が育てれば、親を恕さぬ子が育つのは理の当然でしょうから。まあしかしこの子は内観によって、自己を中心にした思い

つまり我執によって苦しんでいた自分を自分で救うことができ、父親との心の和解を獲得しました。あとは、両親が内観に縁を繋ぐ日の近きことを願うばかりです。

もう一人の高校生は、三回目の内観のとき、食わず寝ずの内観をされました。これまで成人の方が二人申し出られたことがあり、男の方は一晩でギブアップ、女の方は三晩でお止めになりました。それを高校一年の身でやろうと決心されるだけでも偉いと思います。しかも動機が健気です。初めは、人間関係がうまくいかないからと内観されました。そのとき親に対する感謝の念に欠けることを発見され、二回目は親への感謝がテーマでした。そして日常内観を続けても、本当の感謝が出ないと、三回目を思い立たれたのです。

「罪」というテープを聞かれ、自分には罪悪感が出てこないという事に気づかれました。

吉本先生の、罪悪感が熾烈にならなければ、無

常感が出ないという言葉によって、自分の内観が内観になるためには、母に対する罪悪感が芽生えなければならぬと思われて、食わず寝ずの内観に取り組まれたのでした。

罪悪感を深めることは内観の神髄です。わが罪に怖れ慄くこと、その罪を背負って死んでゆく己の行く末が気にかかって「死ぬのが怖い」になることが、内観を深める不可欠な要素であることを吉本先生は、常に、強調しておいでした。己は正しい、己は清い、己は優れているんだ、己は……、そういう思いが隠れ棲んでいるために、この道行きはひどく困難に満ちています。その道を、この子は歩み始めたのです。だから自然に食わず寝ずの内観に入ったのだと思います。内観助言者は、この歩みを壊さないように、ただ、随いてゆかねばなりません。たとえ逸れて行っても腕づくで連れ戻すことができないうことなので、「私の知恵、力ではどうともなりまへん」のです。

吉本先生に、どう質問してみても、肝心のところに来ると「しっかり内観してください」とおっしゃっておられたのがよくわかります。

「どうすれば母に対しての罪悪感が出るようになるのでしょうか」と問われても、

「しっかり内観してください」と答えるほか術がないのです。

夜八時の面接が済むと、皆さんは九時におやすみになります。一人だけじっと内観されているところに、一〇時、一二時、二時、四時と面接に参ります。吉本先生と私の出会いは、先生が今の私の歳のときでした。あの頃は、四〇人の内観者をかかえて、その上での夜中の面接です、私のやっていることは桁が違います。

深夜、ふと覚めて吉本先生の去っていかれる足音を聞く。シマッタ居眠りだ、相すまんことした。次の面接に、平謝りに謝ると、「わしもお師匠はんにご苦労おかけしました」としんみりとなさる。私が今、こうして深夜階段をのぼ

って面接に行くとき、お師匠様の苦勞が偲ばれるのです。真夜中においでになると「丑満の頃というのが一番心が落ち着いて内観しやすいチャンスですから一分一秒惜しんで真剣に調べてくださいよ」とおっしゃってくださいました声が残ります。こうしてこの子は私の真剣な求道の時代を思い出させて、お前は怠けておるぞよと忠告に来てくださったのでした。

悪かったすまんと心の底から思えるまで、この子は内観してくれました。勿論まだ、「遠い遠い」の状態ですが、罪悪感の向こうにある無常観を求める求道心が消えなければ、宿善開發のチャンスだってあるわけです。

吉本ご夫妻の内観への道は十代に始まったことを思い起こすと、十代の内観がいかに大切なことか自ずとうなずけるのではないかと思えます。それも世渡り内観ではなく、後生大事の内観でありたいものです。まことに生意気言って申し訳ありません。有難うございました。合掌

## ふるさとの山

ひがし春日井病院

真栄城 輝明

ふるさとの山に向ひて

言ふことなし

ふるさとの山はありがたきかな

石川啄木

母校の佐敷中学校が創立五〇周年を迎えるというので記念誌への寄稿依頼があった。

そこで、執筆に先立って、内観で教わったように、書齋に閉じ籠もって過ぎ去った時を思い出すことから始めてみた。すると、最初に浮かんだのはふるさとの山であった。

校歌にも詠われているように、「宿名山<sup>スナナミ</sup>」は佐敷村へ現在は佐敷町へのシンボルであった。

それはしかし、山とは書くが「ヤマ」と呼ぶにはいささかの抵抗を感じていたのであるう、村人は「ムイ(森)」と呼んで親しんでいた。

当時の村民にすれば、眼下に広がる中城湾<sup>ナカノシロウヅ</sup>に

母なるもののイメージを託し、スクナムイには雄大さにこそ欠けてはいたが、父性のイメージがしっかりと投影されていた。

私がそのことを強く感じるようになったのはふるさとを離れてからのことであった。

### 旅立ち

大学進学のため本土へ旅立つ日、親兄弟はもとより、親戚縁者が打ち揃って那覇の港に見送ってくれた。前の日まで友人たちと賑やかに過ごしていた、寂しさなんて微塵も感じていなかっただけに、船出を待つ間の紙テープと出航の汽笛とドラの音に、胸に込み上げてくるものを感じて、それを抑えるのに必死になったのが、今ではなつかしい。そのとき、傍らの集団就職の少年の眼は真っ赤に腫れ上がっていた。

飛行機と違って、船には郷愁という物寂しさが同乗してくる。そんなわけで、若者はしばしばホームシックに取り憑かれた。

旅立ちには、未来に目を向ければ輝かしいが、過去との関係をおろそかにするとき、無気力や虚無に襲われてしまうことになる。

ふるさとの山と癒し

A君は中学校で机を並べた同級生である。

彼はあこがれていた東京の大学に合格し、誰の見送りの受けず、意気揚々と旅立つ姿は先の集団就職の少年とは好対照であった。

ところが、そのA君が、入学したまではよいが、五月に入った頃、勉強に身が入らないばかりか、虚無に襲われ下宿に閉じ籠もっていると聞いていたが、何を思ったか、夏休みを待たずに早々と帰省してしまった。

休みが明けた頃、すっかり元気になって戻ってきたので、その理由を聞いてみた。

「同級生と会って、飲んで語り、酔いに任せて皆で校歌を歌っていたら、翌朝、急に、スクナムイに登りたくなって、一人で登って見た。頂上から佐敷の全景を眺めていたら、両親にしてみらったことが一つひとつよみがえってきた。そこで、父の恩と母の愛を感じ、不思議と胸が熱くなって、元気が出てきたさー」と言うのである。

ふるさとの山はA君を内観に導いて、彼の心に癒しをもたらしたことになる。

消えたふるさとの山

A君の体験を聞いてからというものの、私のふるさと観が変わった。子供の頃に、近所の悪ガキ共と連れ立って、幾度となく探検し、馴れ親しんだスクナムイへの想いが強くなった。

そして、帰省の際には、前掲の歌を口ずさみつつ対面するようにまでなった。

そのスクナムイが消えてしまった。正確な年月日は、失念してしまっと思いつけないが、しばらく帰郷の機会がなく、久し振りに心踊らせてふるさとの山に向かったところ、「佐敷富士」と私が密かに名付けていたあのスクナムイが姿を消してしまっていたのである。A君は激怒し、私は涙した。

日本列島改造論とやらが吹き荒れて、私の、小さいけれど大切な、ふるさとの山まで高度経済成長の波が呑んでしまったのだ、という。

山頂を削られて、ゴルフ場と化してしまっただけ「スクナ」は癒す力を失ってしまった。

今は、ただ、私の心の中に育んできたスクナのイメージと対面するしかないが、それだけはどんなことがあっても消すまい、と思う。

# 随想 内観と医学 (第九回)

指宿竹元病院長

竹元 隆洋

## 生活習慣病と心身医療

厚生省は「成人病」に代わって「生活習慣病」という概念を一般化しようとしている。「食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されている。このような生活習慣（行動）は、その人の「心の習慣」が生み出したものである。

医薬ジャーナル社の「心身医療一九九七年九月号」には桂 戴作先生（LCCSストレス医学研究所所長）が本稿のタイトルと同じ特集の総論をまとめているが、その末尾に自験症例を示している。

「T.T、五五歳、男性、会社経営、高血圧症。血圧が不安定で、しばしば二〇〇／一〇〇mmHgを超える。貿易商で部下の働きの悪いことを思う時、血圧の上昇することがわかってきた。我々はこの患者に肥満の傾向もあったので絶食療法を行うことにした。同時に内観療法を併用したのであった。この患者が両親をはじめとして、自分を取り巻く多くの人達のおかげで今日の自分が持てるようになるにつれて、血圧は漸次安定していったのであった。この患者の他罰的な在り方（習慣）が、すぐに怒りの感情となり、血圧の上昇を来していたと思われた症例である」と見事な考察が加えられている。

何気なくパラパラとめくった医学雑誌の特集の巻頭に、内観療法のすばらしい効果が語られていることを見て、うれしかった。現在の日本の死因の第一位は悪性新生物（癌）、第二位は心血管障害、第三位は脳血管障害である。これらの疾病は加齢とともに増加することで「成人

病」と呼ばれたが、その原因には生活習慣が強く関与しており、予防の立場からも「生活習慣病」と呼称するようになった。

しかし、生活習慣は小児期にその基礎が身につけてしまうものであることを思えば、小児期からの予防を心がけなければならない。ひとたび発症してしまった場合には小児期からの「心の習慣」を修正するために内観療法は「生活習慣病」の有力な治療法となるはずである。

小児期からの「心の習慣」は持って生まれた気質に加えて、特に親子関係の習慣によって形作られてくる。食習慣の味覚も小児期に母親が作った味噌汁の味によって作られるし、その食べ方も、箸の置き方まで伝授されている。塩類の多い辛い味噌汁を好む人は高血圧に、塩類と脂肪の多いコレステロールの摂り過ぎは高脂血症や動脈硬化症になりやすい。このような疾病が次には心血管障害や脳血管障害、さらには脳血管性痴呆までひき起こすことを思えば、親が作ってくれた味噌汁の味が問われることになる。

かつてご飯とたくあんと梅干ししかなかった時代には辛い味噌汁は食欲増進に欠かせないおかずであった。夕方暗くなるまで走り回って汗びっしょりになって遊びまわった子供たちにとって塩類は疲労回復に役立っていた。今、中高年と呼ばれる人々の味覚はほとんど辛い味噌汁である。

そして今、飽食とマイカー時代の運動不足と喫煙、飲酒の習慣は、「生活習慣病」を大量生産して、特に糖尿病は七〇〇万人、その予備軍を入れると一二〇〇万人との報道もあった。

食べる物さえなかった時代の辛い味噌汁に感謝しながら、今、変えられる習慣を、しっかりと変えていく強い自己責任が内観によって自覚されることを期待したい。自分がいかに大切に育てられてきたか、その尊いのちを自分の生活習慣で粗末にしているのではないか、これはいけないという気づきが、何とかしなければならぬという強いエネルギーに変わる時、永続的な行動習慣の変化を生み出すものである。

◆ 伯者の国から 9 ◆

# やり残した内観

米子内観研修所 木村 秀子

「一年半程前に内観させていただいた〇〇ですが、その節はお世話になりました」

「あ、いえ、どうも（〇〇さん？）」

「主人と息子と三人で四日間させていただいた〇〇です」

「あー、あの〇〇さんですか（そう言えばそんなこともあったような気がするけど）」

「お蔭様で息子はあれから学校に行くようになりまして、まだ内定なんです、希望した高校にも行けることになりました」

「それは良かったですね（そうか、不登校の問題で来られた方なんだ）おめでとうございます」

「実は、今日お電話しましたのは、息子が、あの時途中で帰って四日間しか内観しなかったの、この春休みに残りの三日間をしたいんだけどいいかなあと言うんですが、よろしいでしょうか？」

「（へえー）ええ、勿論いいですよ。また申込書を送りますので、こちらに返送して下さい」  
「ありがとうございます。では行かせますのでよろしく願います」

中断した子が、やり残した三日間をやりたいというめずらしい申し込みであった。

日頃、集中内観の研修期間中は、内観者の方にとってどんなテープがよいか、次は誰に對しての調べをしていたのがよいか、調べる期間はどの位にしたらよいか等々、面接者としては色々考えなければいけないので、できるだけその方の内観の経過等を憶えておこうと気をつけてはいるが、一週間の集中内観が終って、次の回が始まると、もう前回の方の内観について

はほとんど忘れてしまっているという面接者向きの頭になってしまっているらしい。そんなふうに忘れることを得意とする私にとって、一年半も前のことはどうしてもはっきり思い出せず、その時の申込書を捜し出してみた。やはり〇〇さん達が内観に入られたきっかけは、当時中学二年だった息子のA君の不登校であった。本人だけでなく両親も内観に入って下さることになったが、A君の下には小学生の弟さんがいたため、お母さんとお父さんが四日目で交代するという事になっていた。ところが一週間するつもりだったA君が、お母さんが帰ることになった四日目に、自分もどうしても帰りたいと言って中断してしまい、後半の四日間はお父さんだけが内観されたのである。予定の半分で中断されたということ、面接者としては最後まで続けていただけなくて残念なケースとなったわけであるが、そのA君が、内観後登校をを始め、順調に高校進学もでき、更に、再度、残した三

日間の内観をすと言ってきたのである。嬉しいことではあったが、色々と考えさせられた。

と言うのも、集中内観をされた方なら覚えがあると思うが、はじめての集中内観の時は、最初の一日二日は雑念がわいたり集中ができなかったり思うように内観が進まないが、三日四日と続けていくうちに、段々集中力も出てきて何とか内観できるようになっていく方が多いと思う。そういうことがあるので、私は、内観の申し込みがあると「少なくとも六泊七日、できれば丸々一週間はして下さい」と言っている。

しかし、今回のようなことがあると、必ずしも一週間にこだわらなくともよいのではないかと思ってしまうのである。A君の場合は、たまま色々な要因が重なって良い結果が出たのかも知れないが、四日間の内観体験はA君にとってもやはり大きな転機になったと思う。これからはA君のようなケースもあるということをおいて対応していきたいと思う。

## 死をみつめて①

瞑想の森内観研修所

清 水 志 津 子

吉本伊信先生はよく「今死んだらどうなりますか」と、死を取り詰めて内観することを説かれました。

自分が今死ぬと考えるのは大変難しい問いかけです。しかし、本人の好むと好まざるにかかわらず、まさに自分の死に直面する人がいます。

今回は、癌にかかり死と向かい合いながら自らを深く見つめられた方々の体験を、集中内観直後のご本人のご感想をもとにご紹介したいと思います。

■東京都 寺岡邦子さん 四〇歳 主婦

私は今、「内観」のスタートをさせていただきました。

私は、昨年一〇月三一日にガン告知を受けて、もうすぐ一年になります。

この一年の間、何故私だけが病気で苦しまなくてはいけないのかと、毎日死と向かい合い、自分の生活が一変してしまったことを嘆いていました。

内観を始めて、一日目、二日目は形にとらわれて、私もテープの中の方々のようになれるのかどうか不安でした。

それまでもいつも私は、先を先をとばかり見ようとして不安を感じていたんだと思います。

そんな中で、ごこちないながらも内観をすずめていきました。

そして、四日目の主人に対しての内観の面接と、五日目に息子に対しての内観の面接の際に自分の醜さを懺悔させていただいている時に、体中の血が音を立てるようにグルグルとまわり

なにか抑えられない感じがしました。

六日目に母に対する二度目の内観をしており  
ますと、自分でも信じられないほどに次々と過  
去の記憶が甦りました。考えなくても自然に向  
こうからやってくるように思い出されました。

母が私を抱いてくださって、哺乳ビンの温か  
さを確かめてくださっていたり、指をくわえた  
まま昼寝をしている私の口から親指をとってタ  
オルをかけてくださったり、おむつを取り替え  
る際にシッカロールをつけてくださっていたり  
と自分が赤ん坊の時の姿が私の中から甦ってま  
いりました。

すると屏風の中がまるで母の羊水のように感  
じられ、温かなお湯の中に浸っているようで、  
体も心もその中で大変リラックス出来ておりま  
した。

私は大変寒がりです、一日目、二日目はコロン  
コロンと着込んでおりましたが、三日目からは  
一枚一枚脱いでいきました。心があたたまると  
体もあたたかくなるのだと実感いたしました。

一週間過ぎて考えてみますと、生まれてこの  
かた、私はイヤな人と出会ったことがなく、今  
も主人、両親、息子を始め、病気になつてから  
出会った方々など、周りの方々の愛をいただい  
て生きていました。

私はいつもいつも幸せだった。今も大変幸せ  
です。

私は今、内観のスタートをさせていただきま  
した。これから病気と共に今を楽しく平和に穏  
やかに過ごしてまいります。

また、お心遣いいただいたお料理、深く感謝  
しております。ありがとうございます。あり  
がとうございました。本当にありがとうございます  
ました。

帰られてからほどなくして、彼女から、瞑想  
の森にお電話がありました。

「かかりつけの先生に『ガチガチになっていた  
患部が柔らかくなってきている』と言われまし  
た」という彼女の声は、明るく弾んでいました。

# 池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(45)

ムッチャ腹立つ、というのです。母の話をするときのR子の目は憎しみに燃え、グッと歯を食いしばります。

面接をしながら、I先生はちょっとたじろぎました。実は、R子の場合こちらが勧めて内観をさせたのではなく、自らの申し出によったものでしたから、母に対する自分調べの第一回目の面接でのこの反応にはびっくりしたのです。

聞いてみると、卒業学年になって、社会に出て働くことにしているけれども、社交性がなく、人間関係に悩み、こんなことでは将来が不安だと悩んでいたところ、内観の話を聞いて、これが自分を救ってくれると確信したので、内観を申し込んだということでした。そして、お母さんのことを調べ始めると、腹の立つことばかりが思い出されて、してもらったことも、お返ししたことも、迷惑かけたことも何も浮かばないというのです。そこで、お父さん、お祖母さんなど調べてもらって、内観の



要領を身につけたところで、母に対する内観に入りました。思ったより素直な内観が進んでいきました。母への憎しみの根も見えました。幼児期に竈かまどのそばに寄っていったとき、沸いていた湯がひっかかり軽い火傷をした。それをお祖母さんが「ひどいお母さんだねえ」と言いながら手当てをしてくれました。お母さんはひどい人という恨みの元だったのです。

もう一つ、小一のとき、朝、母と自転車に乗って学校に行く途中、誤って土手に転げ落ち、母から口汚く罵られ、上りきったとき、たまたま母の手が当たり再び転げ落ちた。それを見て近所の人が「まあ可哀相に」と声をかけてくれた。ひどい母だという憎悪が芽生えたと語りました。

内観によって、嫁姑の確執や、勤め、農作業、家事等一切の負荷が母に集中していたことなどが見え、理解の水に流されて、R子はさっぱり風呂上がりのようになりました。人間関係の大本の解決です。祖母の一言、ご近所の一言が愛情拒絶を感じた幼児の味方になって母像を歪ませたのでした。用心用心I先生は口をおさえました。

(筆者は元高校教師)

