

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

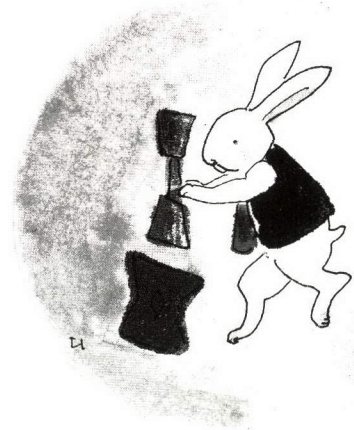
No.51

51

1998 SEPT

特集・病院での内観

発行 自己発見の会



ぼく（ソクラテス）は、あのデルボイの社の銘が命じている、われみずからを知るということがいまだにできないでいる。それならば、この肝心の事柄についてまだ無智でありながら、自分に関係のないさまざまなことについて考えをめぐらすのは笑止千万ではないかと、こうぼくには思われるのだ。

プラトン*

※プラトン 哲学者 (B.C.427~B.C.347)

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。

内観療法における夢

ひがし春日井病院

真栄城 輝明

内観療法、とりわけ集中内観療法が備えている治療構造には、独特なものがある。カウンセリングを続けてきたクライエントに集中内観療法を導入することは、内観に精通した心理療法家であれば何も珍しいことではない。

カウンセリングなど他の心理療法の場合には、大方が一週間に一度か二度来談して、限られた一定の時間に面接を受け、それが済むと日常生活に戻ってゆく。それに対して集中内観では、一週間の間、ずっと非日常の世界に籠もって、継続的な面接が繰り返されるのである。

換言すれば、カウンセリングは、たとえ夢を扱うにしろ、昼間に行なわれることが多いが、集中内観は昼間よりもよりであるが、朝から夜の世界に及んで、徹底した面接に特徴がある。

内観と夜

この、ちょうど川の流れのように、連続と続けられる内的作業は、ちょっと他の心理療法では味わえないものがある。

そこで、毎日の生活を考えてみればすぐわかることであるが、われわれ人間にとって「夜」は、休息や睡眠をもたらすという意味において「癒す」働きを持っていると言われている。深刻な悩みを抱えていた人が、ぐっすり眠った次の朝には、嘘のように気が晴れてしまうことがあるのは、「夜」のもつ「癒す」力を示しているよう。集中内観が、この「夜」を包含していることの意義は、殊のほか大きいように思われる。そして「夜」が産み出すイメージ作品と云えば「夢」が挙げられる。従って、集中内観の、朝一番の面接で昨夜の「夢」が語られることは不自然なことではないだろう。

筆者の印象では、心的内容は一種の流れがあり、内観中の夢を聞いてみると、隠喩（メタファー）として語りかけてくるものがある。

内観と夢

『古代人と夢』（平凡社選書）を著した西郷信綱によれば、われわれの祖先は、たとえば、古事記や今昔物語、あるいは日本書記などに見るように、夢との関わりがきわめて密接であったという。夢を通して神仏のお告げを聞き、運命を占い、さらには、「王位を継ぐべきものを夢見で決めている」と述べている。

「或時二、七日七夜出デ給ハズ。戸ヲ閉ヂテ、音ヲモ聞カズ。諸ノ人、此ヲ怪シム。ソノ時二、高麗ノ恵慈法師ト云フ人ノ云ハク、『太子ハ是レ、三昧定ニ入り給ヘル也。驚カシ奉ル事ナカレ』。八日ト云フ朝ニ出デ給ヘリ」

これは、西郷の紹介する今昔物語の一節であるが、仏道修行の三昧堂として建てられた法隆寺の夢殿に聖徳太子が七日間こもって、八日目に出てきたという話がおもしろい。この件からは、集中内観が連想されよう。というのも、その間の夢見が仏道修行のようだとしたことなので、内観が身調べから発展してきたことを思えば、きわめて酷似する話ではないだろうか。

そうして考えると、内観にしても夢見にしても世間から隔絶された、非日常の世界に籠って行なうところに意味があるように思われる。

夢が語るもの

筆者の内観臨床の経験から言えば、「夢」は分析されるためではなく、内観者の内面が語られるために必要であり、それだけで十分意義があると考えている。

たとえば、内観最終日に中年の男性が見た夢は「便意を催してトイレを探すが、洋式のそれは便座が壊れていたり、ドアがなかったり、やっとうように用が足せない。見かけは古いが、やっとうに入ったトイレは和式であった。洋式と違って、腹圧がかかり便が出やすい。ようやく落ちて、溜まりに溜まった便が出せた。ほんとうにすっきりした」という内容であった。

内観中号泣した後、男性曰く「日常生活はもちろん、精神分析や催眠療法を長年受けてきて、一度も泣けることはありませんでした」と。夢が語るものとはそういうことなのである。

随想 内観と医学 (第十回)

指宿 竹元 病院 院長

竹元 隆洋

玉石 混交

水平線が見渡せる浜辺の松林の影に腰かけていた。潮風に吹かれながら目を細めて砂浜を見ていると、白く見えたり時には黒く見えたりする。波打ち際で濡れたところは黒く見えるが乾いた部分は白っぽくて黄色っぽい感じだ。砂を手のひらにすくって、よく見ると確かに黒い砂もあれば白い砂もあるし、褐色も灰色も黄色もある。なかには赤いのもあって驚いた。

私はこれまで砂の色は灰色とばかり思い込んでいた。浜辺の絵を描くなら、砂には灰色を塗

り、一面の海には青色を塗り、波には白色を塗るに決まっている。そんな思い込みが何十年も続いていたことに気づいた。そんな思い込みの中から白い砂だけを取り出せば、砂は白色である。赤色だけを取り出せば砂の色を赤色ということになる。

これは「内観」の技法によく似ている。内観では自分の過去の玉石混交の体験から色分けをして取り出すやり方で、自分の中の思い込みから新しい発見と気づきを起こさせる絶妙の技法が仕組まれている。

他の多くの精神療法はクライエントの過去の体験を玉石混交のまま引き出して、それを治療者が整理し意味づけをしてまたクライエントに返す作業を繰り返す。こんなやり取りを一年も二年もかけながら、少しずつようやく白色が見えてきたり、赤色がぼんやりと見えてきて自己自身の理解や新たな認識が得られることになる。ところが内観は、最初から内観者自身が白色

の砂や赤色の砂をえり分けながら拾い集める作業を指示されているから、短時間のうちに手元には白と赤だけが集まってくる。自分の過去は真っ黒な地獄だったと思ひ込んでいた人の手元に、いつの間にか真っ白な砂と真っ赤な砂が山盛りになっているのを見て驚いてしまう。自分の過去の思い込みが一変して、新しい認識が得られるようになる。だから取っつきやすく仕事が進むように早い。しかも内観では治療者による意味づけや体系化などの操作を必要としない。最初から精神内界に正しい自己理解と新しい認識を起こすであろうと予想された意味ある行動（してもらったこと、して返したこと、迷惑かけたこと）を探す作業が指示されている。言い換えれば玉石混交の中から玉だけを集める作業だ。三種類の玉を組み合わせてみると内観者の内面では極めて自然に、さらに深い意味づけや新たな認識が生まれてくる仕組みになっている。こんなにも効率のよい精神療法は他に類

をみない。石坂好樹（京都大学）の『精神療法の基礎学序説』によれば「精神療法とは悩める主体のこれまでの世界理解を変化させ、新たな了解系を獲得し、世界への新たな姿勢を構築するための援助方法である」と述べている。内観では、このような変化がほとんど自力的に、極めて短時間に行なわれ効果をあげ得るところに特質がある。

内観法を創始した吉本伊信先生は会社経営の状態を正確に把握するための貸借対照表と顧客に迷惑をかけず、会社経営がさらに順調に伸びるためのチェック方法を人間に当てはめて、自分自身の状態を正しく把握し理解するための方法として実にうまく転用したのだった。人間関係において、きらりと光る玉だけを三種類取り出してみるのだが、その原点は会社経営ではごく普通に行なわれているごく当たり前のことであつた。このさりげなさが玉石混交の世俗から天才と言われる所以なのだろう。

家族の会話

米子内観研修所 木村秀子

「この一ヵ月位、家族とは話をしていないんですよ。近所の人の目があるから出勤している振りをしてくれということ、会社を辞める前と同じように毎朝六時半に家を出ます。職安が開くのは九時ですから、それまではブラブラして時間をつぶしています」

テレビの画面にはボカシのかかった男の人の後姿が見えており、その人の正面に立ってインタビューをしている女性レポーターは、どんな表情でその話を聞いていればよいか戸惑っているようだった。

このところ、中高年のリストラを取り上げた番組が段々多くなり、その日のテレビでも、職安を毎日三ヵ所も四ヵ所も回って職探しをするとか、募集一人に十人も人が面接に押しかけるといふような、中高年の再就職の厳しさがひしひしと伝わってくるようなレポートが放映されていた。確かに、中高年になってからそれまでの職を失う事は大変なことだろうと思う。それも、家のローンを抱えていたり、子どもたちの学校もまだ終わっていないような家庭にとっては本当に深刻な状況である。突然リストラを言い渡された本人にとって、そのショックは大きかったであろうし、家族への責任や将来への不安も重く大きくのしかかっているであろうことは容易に察しがつく。

しかし、私とその番組に目を止めたのは、後姿の男の人が言った「この一ヵ月位、家族とは話をしていないんですよ……」という冒頭に書いた言葉が耳に入ったからである。

今、この「やすら樹」をお読みになっておられる皆さんは、この男の人のこの言葉を読んでどう思われたでしょうか？ 家族の一員としてそれまで朝早くから働き続けてくれた父親が、毎日仕事を探し回っているのに、そんな父親と一カ月も話をする事もなく、世間体が悪いからと毎日朝早くから家を出ろという家族。リストラをされたことより、そんな家族を持っていることの方が、この人にとっては余程気の毒なことと覚えて仕方がなかった。そして、最近の面接で、ある若い人が「同居はしていたが、父とは一年以上も顔を合わせたり会話をしたりしていなかった」と言われたことを思い出し、このテレビで見た男の人の家庭もそういう人間関係、親子関係になってしまっていたのだなと思った。遠く離れて暮らしているならいざ知らず、同じ家の中で、どうすれば顔を合わせずにすむのか不思議であるが、この頃の子どもたちの中には、父親の顔を見ただけでムカついてカッとす

るので、風呂に入ったり食堂に行ったりする時には内線で父親のいないことを確かめてから自分の部屋を出て行くというような生活をしている子がいるとも聞いたことがある。こういう気持ちで生きていて幸せになれるはずもなく、きっと、親も子も辛いのだろうなと思うが、どうも今の日本はこういう家庭が増えてきているように思えてならない。しかし、例えば親子の間で心の行き違いがあっても、内観することで親に対する見方が変わったたり、誤解がとけたりしてゆくケースも沢山あることは、皆さんもよくご存知と思う。生活を共にしている家族に対して思いやりの心を持って生きることの大切さを、多くの人に考えてもらいたいと思う。

私たちは幸いにも内観にご縁があったのだから、山あり谷ありの人生を生きている中で、他人を毛嫌いすることなく、気の毒な人がいたら「お互い様」と言って助けの手を差し出せるような人になりたいものである。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(46)

「先生、気の弱いのが内観で直せますか」

「直るかどうか、やってみなければわからないなあ。試しにやってみるか」

というわけで内観を始めたN嗣でした。母に対する内観はまずまずの流れで進みましたが、父に対して何となく停滞するのです。自分の気の弱さ、臆病さの原因が、父の暴力からきていると分析していたからでした。

母に対してもすぐ暴力で、N嗣は常にびくついて暮らしていました。父を避けて暮らしていました。男らしさを奪ったのは父であって自らには非はないと思っていました。

ところが弟は、父の暴力にびくつくこともなく遅しく生きていくことに、ふと気がつきました。内心ちょっとたじろぎました。また以前から父は自分をうとんじて、弟を愛しているとも思っていた自分があったことも認めざるを得ませんでした。



調べてゆけば、父は自分のために、遊んでもくれていた、物を買ってもくれていた、なによりこうして毎日いききてゆく糧は父の稼ぎであった、と気づいてゆきます。

びくついて避ける自分より、時には逆らっても父に近い弟が愛されたように見えたのは当然と思え、歯切れの悪い自分を何とかしてやろうと叱ってくれたのもありがたいと思え、暴力にさらされる母を庇う気もなく、母が悪いから当然だと言いついていた自分が、どうして自分の場合は悪くなく、父が悪いと思っていたのかという矛盾にも気がつきました。

最終的にたどり着いたところは、自分の弱さを父のせいにして、自分の非を認めようとしていなかった自分の心でした。

内観によって、己の非を認め得る自分に育つことが、問題解決の道なんだなあと、N嗣の内観に教えられたI先生でした。

N嗣は、気の優しさは変わらぬままに、どこか凜とした気配をただよわせはじめたなあと、ちょっとひいきめに見ているI先生です。

(筆者は元高校教師)

