

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

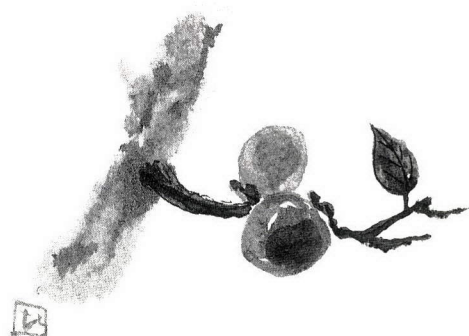
52

1998 NOV.

特集・生きる力を育む



発行 自己発見の会



今にして知りて悲しむ父母が

我にしまししその片思ひ

窪田 空穂 ※

※ 窪田 空穂 歌人 (1877~1967)

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。

「生きる力」

について考える

中学校教諭 溝 口 なつみ

今、私のお腹には小さな命が宿っています。あと二十日もしないうちに誕生してくれる予定になっています。もう胎動も少なくなる時期なのだそうです。なのにまだしっかり、「グニユ」っとか、「ポコポコ」っとか動いて、私のお腹を変形させるのです。残り少ない胎内生活を元気に楽しんでいるみたいです。そして、私はこの胎動を感じる度に、「生きる力」というものを強く思います。

それは、妊娠二ヵ月目のことでした。妊娠と診断された次の日に出血が始まったのです。前日には確認できた心臓の動きも不明になりました。



124

した。この時期の流産には、はっきりした原因はなく、あえて言うなら「自然淘汰」なのだそうです。生きる力の強い命は生き、弱い命は流れる……。 「安静にして、様子をみるしかありません」。それが診断であり、唯一の治療法でした。その後、何日間か出血が続きました。世話をしに来てくれた母も、外国にいた夫も「流産したとしても、それはしょうがないことで、自分をせめなくていいんだからね」と何度も言うてくれました。けれど、その言葉からは「もう無理かもなあ」という思いも感じられました。そして、とうとう私自身も「もうどうす

ることでもない。お手上げ」というあきらめの境地になってしまったのです。私は、これが最後かもしれないと思いながら、お腹の命に語りかけていました。「私には安静にしていることしか、もう何もできないんだよ。でも、あなたのお父さんも、おじいちゃんたちも、おばあちゃんたちも、あなたがお腹にいることを知っている人たちも、みんな素敵な人なんだ。そして、あなたを待っているよ。もし、あなたが私たちの元に生まれてきたいと思うなら、頑張つて。もう頑張ることができるのはあなたしかないんだよ」。

私は、形となって二カ月の胎児とも呼べないような命が、あの時、生まれてくることを自分で選択したような気がしてなりません。そして、ぐんぐんと大きくなり、こうやってお腹をばんばん蹴っているこの子にはもうちゃんと「生きる力」があるのだと思うのです。また、「生きる力」があるからこそ、狭い産道を何時間もち

けて通り、産声をあげることができるとも言えるのではないでしょうか。

ところで、平成八年あたりから、教育界では「生きる力」を身につけるための教育の必要性が言われるようになりました。これは、政府の機関である中央教育審議会（中教審）が、二一世紀を展望した我が国の教育の在り方として、「子どもに『生きる力』と『ゆとり』を」と提言したところから始まっているようです。そしてここで言われている「生きる力」とは、①自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力②自らを律しつつ、他人を思いやり協調していく、正義感や倫理観等の豊かな人間性③たくましく生きるための健康や体力といったことです。これら①②③の力があれば、極めて変化の激しい社会を生き抜いていけると考えられます。

こういった中教審の提言を受けて、現在、教育課程審議会（これも文部省の機関）が、公立学校の教育内容やカリキュラムを改訂する作業を進めています。そして、その方向性として次の三点が大々的に打ち出されています。まず、一点目は「総合的な学習の時間」の設定です。テストに通用する知識をつけるための授業ではなく、もっと直接自然や社会、人間に接する体験活動を取り入れ、生きる手ごたえを感じるような授業時間を設定していくことです。二点目は「完全学校週五日制」の実施です。二〇〇二年には、土日休日が全国の公立学校で実施されることになっています。三点目は、教育の「規制緩和」です。今まで学校には、文部省や教育委員会にお伺いをたてて的な体制がありました。それを変革し、それぞれの地方や学校、教員の創意工夫を認め、もっと自由に裁量させていこうとするものです。

大まかに言うと、このような方向で教育を進

めていけば、子どもに「生きる力」と「ゆとり」を与えられると文部省は考えているようです。

しかし、公立中学校で実際に教員をしている私は、このような文部省の方針に対して首をかしげてしまうのです。中教審が掲げている「生きる力」は、あまりにも理想的なお題目のように感じられます。大人でさえ、前述した①②③のような「生きる力」を持つことは難しいことではありませんか。また「総合的な学習の時間」にどんなことをするのか、授業日数が減っても授業時数を減らせないのならどう授業をしているのか、受験システムが変わらないのに、私立学校や塾、予備校と比べ、従来の学力の水準が落ちても良いのか等、方向に対しての疑問もあります。その上、文部省の改訂案を受けて、多くの研修を受け、会議をする必要性がでてきます。私たち教員には益々「ゆとり」がなくなるでしょう。そんな私たちに、子どもに「生きる力」と「ゆとり」を与える教育が実践できるの

でしょうか。

産休に入る前、一学期間だけ現場に復帰していました。一年生のあるクラスでT君という生徒に出会いました。体格といい、そのくりくりとした目といい、小錦のミニ版のような男子です。そのT君、さっぱり授業に参加しません。ノートはらくがきで埋められ、せめて黒板を写すように言う。「あんたには関係ねえだろう。いいから、あっち行ってくれよ」などと言うのです。中学生と言えども、ピカピカの一年生。こんなすれた、そしてこんな幼稚園児みたいな一年生に出会ったのは初めてでした。しかし、夫にも長島先生にも「気の強さ」ではおスミツきの私です。どんな生徒であっても、一時間に何か一つは学習に参加してもらうのが方針で、それは譲ったことがないのです。「書くまでは授業を終わらせない」などと言って、強行体制で望みます。T君は、周りの生徒にも攻められ

る形になって、しぶしぶノートをとることになりました。家でも小学校でも好きなようにやってきたという彼にとっては大きな屈辱だったのでしょう。授業が終わるやいなや近づいて来て「あんたむかつく。あんた見てるといらつくんだよな」と憎々しげに言い放ったのです。これにはショックを受けました。二年間大学院で生徒指導を勉強して、それも内観を研究して戻ってきたのに、復帰してすぐ生徒との確執が起きました。けれども、すぐ、彼がどの教員に対しても同じ様な態度をとっていることがわかりました。家の人もサジを投げているようでした。ほんとかない。一時間に一回は話をかけ、学習を促す。何人かの先生とそんな打ち合わせをし、彼と関わるようにしました。けれども「どうせやってもダメ。困るのは自分なんだから、ほっといてくれ」と言い、白目を出して、眠ったふりをしている彼の心の中には、まだ一二年間しか生き

ていないのにも関わらず、大きな劣等感が巣くっているようでした。

そんなある日、掃除をサボって座り込んでいたT君が「もしかしてあんたの腹ん中に赤ん坊がいるの?」と聞いてきました。「そうだよ。知らなかったの。ほら堅いでしょ。T君のプロヨのお腹とは違うのよ」と言って、周りの女子生徒と一緒に、お腹にさわらせました。すると「たいたいたら死ぬかうよ。ダメだよ。こうやっていい子になーれ、いい子になーれてなでなきや。そうしたらいい子になるんだよ。T君のお母さんだってそうしたんだよ」「そしてね、元気に生まれてきてねって頼むの。T君のお母さんも、T君が元気に生まれてきてくれて、とってもうれしかったと思うよ。今度聞いてみな」そう答えると「そんなこと言わなかったね。あいつはダメ。めしはまずいし、うるさいし」と、いつものようにひねたことを言うのでした。で

も何かが彼の関心をひいたようで、それからはいえれば必ずお腹の子の様子を尋ね、そして、なでるまねをします。」「やくざになーれ、不良になーれ」と不吉な呪文を唱えながら。なんだかその姿がおかしくて、次第に彼に親近感を持つようになっていきました。そしていつの間にか、何も言わなくてもノートを取り、時々手をあげて発言するT君の姿を見るようになっていたのです。

産休に入る一週間前のことでした。授業後、首が痛いと彼が訴えてきたので、湿布を貼ってあげるねと一緒に職員室に向かっていました。「よっこいしょ。よっこいしょ。ああ、お腹が重いよ」と階段を降りる私に、彼がこんなことを言ったのです。

「あんだ、そういう体なんだから無理するんじゃないぞー」

そして、湿布を貼った後、「じゃ、お大事に」とポンと肩をたたいた私に「そっちこそ、お大

事にしろ」と。

初めて、T君の優しい言葉を、思いやりのこもった言葉を聞いたと思いました。涙が出そうになりました。

今も、T君の言動を変えていったものは何だったのか、私は考えています。

私は「生きる力」は生きている者全てが持っているのだと思います。どのくらい「生きる力」を持ち続けられるかはだれにもわからないことですが、その「生きる力」を時に自分自身で弱めてしまうのが人間なのかもしれません。自分には何の価値もない。いなくても何の支障もない。寧ろ存在しない方がいい。そんなふう思うようになると、どんどん「生きる力」は弱まっていくようです。逆に、「生きる力」が強められるのは、自分がだれかに（特に自分にとって重要な人に）受け入れられていること、必要とされていること、大切にされていることに気

づいた時だと言えます。つまり「生きる力」は結局、人間関係の相互作用によって、強められたり、弱められたりするのだと思うのです。

内観をして、三つの観点からこれまで作り上げてきた人間関係と自分自身を見つめることができました。周りの人たちがこんな私をどんなに大切にしてくれていたかに気づいた時、それに見合う生き方がしたいと、強く思いました。

「生きる力」を強められた私は幸いでした。

しかし、生徒や多くの子どもたちは実際のところ内観を受ける状況にないわけです。せっかく持って生まれた「生きる力」を強めるか弱めるかは、どのような関係を作ってあげられるか、周りの大人にかかっているのではないのでしょうか。

小さくても強い命は私たちを必要としてくれています。だからこそ、私たちの「生きる力」も強められるのです。

◆特集―生きる力を育む◆

高校時代 自ら意識して

「生きる力を育む」とき

新川高等学校カウンセラー 澤谷孝満

高校生は次の二つで悩んでいる。

・自分の能力特性を知り、進路を決定し、努力すること。

・気楽に何でも話のできる友達をつくること。

しかし高校生は、今を楽しく気ままに生きている。目立たぬように、苦勞しなくてすむように生きている。それでいて周りの人に気を配り疲れている。プライドが高いがもろい。

高校生は、自我に目覚め、自分の考えに基づく本音で判断し生きようとしている。この時期の考え方や判断の仕方は、その人の生き方の生涯の基礎となるであろう。それゆえに高校生が

自ら意識して生きる力を育むようにすることが大切である。

一 今を振り返り、積極的に生きる

(1) 自分の行動を振り返り、決行したときの思いを調べる。

A男 迷惑行為。深夜、バイクを集団で乗り回し警察の補導を受ける(説諭依頼)。

A男は「今、自分はしたくなかった、断る勇気の大切さを感じている」と答える。

一八歳の判断ミスを詳しく検証して正しく生きる意識を高めたい。

判断ミス1

バイクの免許取得(高校生は取らない)

⇒ 持ちたい(自己評価を高める)

心の揺れ 乗りたい(能力拡大)

⇐ 禁止への反抗(友達評価を高める)

ダメ 事故を起こさないか

免許取得に当たり相当心は揺れたはず。それでも取得した（マイナス志向へ判断）。

判断ミス2

- ・免許取得後、一年五ヵ月も届け出ず。
 - ・バイクを乗り回す（高校生は乗らない）。
 - ・友達の威を借りて迷惑行為を繰り返す。
- バイクに乗るときは、毎回いけないことをしている、と心は揺れたはず。

判断ミス3

父母は免許を取得するとき、やめなさいと厳しく注意したが無視。乗り始めはやかましく注意、次第に言わなくなる。母の言うこと、と思いきや甘く考えた。母の言葉は天の声と思いたい。迷ったときは母の言葉に素直に従うこともいいではないか。

問題行為をするとき、心は良い心と悪い心との間で揺れるもの。そしてA男はいつもマイナス志向へ決断した。良心は麻痺し、悪い心は相乗的に働き、A男は地獄へと突っ走っている。

そのことに気づいていますか。……なぜだと思いますか。……我慢して報われた快感体験の不足、友達の証し、行動規範意識の未発達、そして長期的目標の欠如などが考えられます。

——以上の要旨を黒板に書きながら説論——

(2) 十年後の自分の姿を毎日描く。

あなたは、今心をときめかせて命を燃やしたいものを持っていますか。心の空しさを、手近にいる友達と社会に挑発して仲間意識を高め、充実感でうめている。しかし、そんな挑発行為も一時のもの。最も気にしている自分の問題に早急に取り組みなさい。

① 今、人生の目標を持っていますか。十年後に自分がなっていたい姿を描いていますか。なれるか否かは別になりたい姿を毎日具体的な姿で描くのです。きっとなれるものです。

その際、自分のなりたいものだけを追求すると欲望を膨らませ過ぎ、不満が残りがち。発想

を逆転して、自分は人生から何を求められているか、どんなことを期待されているかを考えるとき自分のなりたいたい姿が描けるものです。

② 積極的な生き方の基本は早寝早起きです。一日を精一杯生きた幸せを噛みしめ床に入る。

③ 時間管理に努める。その方法は、明日しなければならぬ仕事を夜寝る前にメモ用紙に書き出し、大切なことから順序をつけておく。これを毎日繰り返す。

——文章にし、目標を描くように話す——

二 愛情を一杯に生きる

B子 登校拒否傾向。教室へ行っても話し相手がいらない。寂しい、みじめ。教室へ行きたくない。無口で無表情。

(1) 母親はB子と一緒に来室。B子の言葉を代弁し「○○さんに、友達になる電話をかけてくださるように頼んでもらえませんか」「○○さ

ん△△さんが話しやすいと言うので、呼んで来ていただいて四人で話し合いさせてください」我が子の我が儘、つまらなさをわかっていない。友達ができないのは、担任が友達づくりの場を設定しないからと言いたげ。

・学校では、学期始めに構成的エンカウンターを行ない、生徒が多くの方と友達と触れ合い相互理解を深めるようにしている。

・B子の希望に添い、○○さん、△△さんは気を遣い働きかけているが……。

指導1 友情を育む（B子と一緒に考えた）

- ① いつも元気に、明るく、素直である。
- ② 朝と帰り、自分から心を込めて挨拶。
- ③ 他人の噂や陰口は絶対に言わない。
- ④ 相手の好きなことを話題にする（など）。

(2) 母親は、夫や舅、姑の気になる行為を話して自分と娘の立場を説明する。

助言1 母親の話を時々整理し、聴く。

- ① お母さん、十分に思いを話しましたか。
② 夫や舅、姑にお世話になっていていることはありませんか。……感謝の言葉は……。

③ かけがえのない夫、真剣に愛したい人。敬いの心で向き合っていますか。(相手の態度は自分の態度が反射していると考えたい)。

④ 子ども達の母であり、家庭のムードメーカー。いつも明るく自信を持って生きてほしい。

助言 2

① 母親は、我が子が級友に進んで関わり、いろいろと学習する場を奪っていませんか。

② B子の問題を母親一人で抱え込んでいます。B子の悩みを家族の悩みとし、家族みんなに心配されることが必要。そのとき家族の愛情一杯を全身に吸収。B子は、安心して心を開き、友達の輪に入り、自分の問題に立ち向かう元気を獲得するでしょう。

(3) B子は、ハムスターを飼っている。小動物

を世話して心を通わせ、愛情を持って触れ合う素晴らしさを体験している。

三 生かされていることに感謝して

C男。交通事故にあう。二年後、よろけて転倒。頭部を打ち一ヵ月入院。相談室を訪れた。

C男に尋ねた。「自分の命をどう思っていますか。生きている感じ、それとも生かされている感じですか」

「生かされている感じ……先の交通事故の時は腹が立った。何故自分だけこんな目にあうのか不満だった。しかし今度は少し違う。気がついたとき、『ああ生きている、生かされている』と思いました。それから一日一日出来ることを精一杯しています」

そう。自分の身体を壊れ物のように丁寧に扱い、少しずつ鍛えていくのですね。怪我や病気を味わい、それを乗り越えて成長していくことが人生の目的の一つと言えます。

◆特集―生きる力を育む◆

母性愛

―絶望の淵から―

北陸内観研修所

長 島 美稚子

自閉症児の母親

私は、二十代に内観をしてから、自閉症児の施設に勤めた。通所している子どもたちは既存の施設からはじき出された子どもたちだった。

現在では、先天的な病だと認知されているがその頃は育児の間違いがもたらしたのではないかととも言われ、母親たちはずいぶん自分を責めた。

「絶望したときは何度、子どもと共に死のうと思ったか」という言葉に、私は母親に内観を勧めたかった。

しかし、死の門を横切ってきた母親に対して

まだ若輩の私が、どのように内観を勧めればよいのか、その術がわからず残念であった。

同時に、私は母親たちを見ていて、母親としてのたくましさとも子どもに対する母性愛に、畏敬の念をもった。これが、「母性愛」というテーマを私が持ついきさつである。

それから一五年。自閉症の子どもをもつ四五年の母親Aさんから、内観の申し込みがあった。「施設で子どもは預かってくれないし、仕事が忙しくて自分でも人格が変わったかと思うくらいに、ヒステリックになって子どもにあたったりしてしまいました。育児に自信がなくなりました」。

Aさんの申し込みに、私は密かな喜びをもった。たぶん、内観によって母親の顔を取り戻すだろうと……。

予想は的中した。集中内観後、Aさんは「すぐに子ども迎えに行きます」と、いさんで帰っていった。

家族内観として

当研修所は、問題行動をする未成年であれ心の病をもつ者であれ、当人はもちろんのこと、親とくに母親の来所が多い。

母親は、腹をいためて産んだ我が子がかわいい。「一生懸命に、愛情を注いできたつもりだ」と、子どもに対して悩みを持つ母親たちは、内観前は口をそろえたように言う。

何とか子どもを良くしたいと、あちこちの相談機関や病院などに足を運ぶ。しかし、良くすることはなかなか難しい。

子どもだけを変えれば事はすむ、と考えていた頭の片隅に、親自身も自分の生き方を見直さなければならぬのではないか、という問いが芽生えてくる。

そして、当研修所にやってくるのである。

早朝の電話

三八才のBさんは、昨夜のシーンが脳裏から

離れなかった。

「三人の娘が、一緒にベットの所でシンナーを吸っているのを見て、私は、この世の地獄だと思いました。その袋を取り上げ、私は泣きわめきながら娘たちをぶちました。死を決意して、家を飛び出しました」

正月の早朝にかかってきた電話。一晚、車を飛ばし続け、当所から数キロ先のコンビニからの問い合わせ。

駆け込み寺のような事態の場合、急を要するので、即、受け入れる。

Bさんは、母に対しての自分を調べ、母は自分を信じて育ててくれたことを実感した。

「父は母をよく殴っていました。そんなことをする父を尊敬できませんでした。しかし、私が風邪をひいたとき、子煩悩だった父は、私の手足をもんだり、水枕を換えてくれました。私は嫌っていた父からも愛情をもらっていたのです」

このように鮮明に思い出すことによって親の

優しさの感触が伝わってくる。その優しさが、かたくななBさんの心をほぐしていった。つまり、自分の間違いを自然に受け入れることが出来るようになったのである。

「自分は他人からどのように見られているのかを気にして、子どもに接していました。問題が生じると、自分が苦しいのでそれから逃げておりました」

「私の母のように、じっくり子どもの話を聞くことをしていませんでした」

『自分は親のように、子どもに接していただろうか?』この問いが、子どもに対しての自分を調べる基準となるようである。

集中内観後、Bさんは次のような感想文を残していた。

「悔いることは沢山あります。しかし、私の子育てはこれからです。もし、子どもが問題行動をとっても、目をそむけることなく、逃げず、立ち向かい、親として私の生のある限り子ども

にできるだけのことをしてやりたい。こんなに大きな勇気と希望を得ることができました」

両親の愛を思い出せない母親

AさんもBさんも、内観によって両親の愛をしっかりと受け止め、それを礎に活力を取り戻していた。

しかし、親からの愛、そして周囲の愛を見出せない母親は、内観に向かないのだろうか?

私はこんな疑問を持っていた。

六〇才に手がとどきそうなCさんは、年よりもずっと老けて見えた。

「私の人生は、みじめだった。両親からは相手にされず、兄たちにはいじめられた。夫とも心が通い合っていない」

一度目の母・父に対しての内観では、Cさんはほとんど思い出せない。二度目、母に対して調べれば、他の人のように少しは愛情の再発見ができるのではないかと期待したが、一度目と

同じようなもの。夫に対しては、恨みが取れず内観どころか外観に徹していた。

もうCさんには手だてがないのかと諦めかけていた時、Cさんは自分から子どもに対して調べたいと申し出る。

母親に対して、さほど内観が出来ない人が子どもに対してできるのであろうかと、私はふと考えてしまったが、人の心には公式など無いことをCさんは示してくれた。

「私は、自分の子どもみたいに母を喜ばせたことはありません。子どもは小さい頃から私に喜びを与えてくれました。私は、押さえつけるような言い方や育児をしてきたのに……」

Cさんは、それまでの内観と打って変わったようなしんみりとしたよい内観をしていた。

Cさんが、子どもに対して熱心なのは訳があった。「子どもが四〇才にもなっているのに親をみていると、結婚などしたくないと言うのです」と、寂しそうに語っていた。

Cさんの感想文

「嫌になるような話ばかりなのに、気長に聞いていただきました。今まであった胃痛、肩こりなどを感じません。深くは内観出来ませんでした。これからも何度か内観させていただきます。来て良かったと思っています」

翻ってみると、Cさんの母性愛がCさん自身の「生きる力」を蘇らせたのかもしれない。

母性への回復

昨今、母性愛が薄れてきたのではないかと言われている。しかし、集中内観後の母親たちの爽やかな顔を見るにつけ、母性愛は普遍的だと感じるのである。そして、私も二児の母親として彼女らに活力を分けてもらっている。



◆特集―生きる力を育む◆

いきいきと生きるために

―私の場合―

さわやか会参与　土倉 功臣

ストレスフルの世の中を生きる

金融不安、不景気、日本売りなど先行き不透明と戦後システムの行きづまり、家庭、勤務先、工作上、対人関係など混乱を続ける社会と日常生活にどうかかわってゆくか。

ストレスの適切な解消が生きる力を育てることに通じるとしています。

„健全なる精神は健全なる身体に宿る“は使いた慣れた諺ですが、「心身相関」の理念からすれば、健全なる身体は健全なる精神に宿る“とも言えます。ストレスに打ち克っていつも心の安定を保ち平常心でいられることが生きる力を

育む出発点だろうと思っています。

私のストレス解消法と心身の調和

私は幼少時から腺病質で病弱のため健康に自信がなく、小心でささいなことに神経をつかういわば心身症になりやすい素地があった上に、私が四五才のとき妻が三九才で子ども二人を残してガンで他界したことが引き金となり重度の心身症になりました。

けだるい虚脱感、体重減少、不眠、心悸亢進、慢性胃炎、肩のこりから頸がまわらなくなり、不安、いらいらなど、なにごとにも積極的に取り組む意欲が喪失してしまいました。輪ゴムが伸びきって元に戻らないといった感じです。

通常の内科的治療を受けましたがいっこうによくありませんので、心因性であることから心理療法に頼ることにしました。

それは①自己催眠法②自分で自分に言い聞かせて催眠状態（ α 波支配下）に入ってゆくやり

方です。

体の力が抜けたようにうっとりして、まさに心身リラックス、天地一枚の境地になり、自他の区別がつかない心的状態になります。このように催眠が深まったところで自分にプラスになる暗示をします。暗示によって願望がかなえられ、性格まで変えられ、ひいては運命まで変わってきます。“運命は性格によってつくられる”といえます。

②自律訓練法Ⅱ自己催眠法とよく似たやり方で自分を催眠状態にもってゆき、自己暗示を受け入れやすい状態にして心身の緊張をとりリラックスさせ、疲労を回復し、活動エネルギーを貯え心因性の病気を治療する医学的方法です。

催眠状態にもってゆくための暗示の内容も順序も言葉もすべて決まっております、これを公式とよび六種類の公式をトレーニングして病気がなおるとか、煙草がやめられる、字がうまく書けるようになるというふう如意志をコントロール

し、さらに性格が改造されることなどを潜在意識にインプットします。

③内観Ⅱ自分が他人からしてもらったことを調べていますと、自分が今日あるのは多くの人々のお陰であることが真からわかるようになります。さらに内観が深まってくると人以外の大自然の恩恵によって生かされているのだという深い感動に包まれてきます。

感謝とお返し的心

自然界に存在する生き物である動植物は勿論、水や資源などあらゆるものに感謝の気持ちと代償を求めない報恩の念が泉のように沸いてきて行動に移したい衝動にかられます。

高野山の天徳院で食事したとき割り箸の入っている袋に「・一滴の水にも天地のめぐみがこもっております。・一粒の米にも万人のちからが加わっております。ありがたくいただきますよう」と記されてありました。

私は内観の普及により一人でも多くの人たちが健康で幸せになれるお手伝いができればとの思いで「さわやか会」の設立と運営にかかわらせていただいたのもこのことに他なりません。

愛情・一体化への気づき

生きとし生けるものへの感謝が報恩へ、そして愛情へと広がりをもせてきます。自他の区別がなくなり、対象との共鳴、同調による一体化、全ての生きものは本来の天分を全うする権利を持っているのだから、お互いに共生していかねばならない。

そして、相手の悲しみや喜びを自分のことのように身に染みて感ずるようになり、自分の命も人の命もおしむ心豊かな生活が送れるようになるのです。

無常観の自得

世の中の現象は刻々と移り変わり、瞬時も停

滞していません。小野小町も「花の色は移りにけりないたずらに、わが身世にふる眺めせしまに」と嘆いています。

輪廻転生により受け難き人身を得たのに、限られた人生の“今”を無意味に過ごしてはならない気持ちを自ら悟るようになりました。

今とは、未来を過去にする一瞬の過程であると定義されていますが、その今も「世の中に今いうときはなかりけり、まと言うときはいの時の去る」とうたわれています。まさに無常迅速です。

吉本伊信師はどんなに遅く疲れて帰っても、「今晚死ぬかも知れんから」と言って、今すぐ用事にとりかかられたと聞いています。

わび茶の世界でも、千利休は「一期一会といいて、幾たびおなじ主客と交会するも、今日の会に再びかえらざるを思えば実にわれ一世一度の会なり」と言っていますが、自分に対することばとして受け止めています。

川の流れるように

古稀に手の届くようになった私の心境は「川の流れるように」です。

岸边にたたずんで川面を見てみると、流れにはパワーがありエネルギーがみなぎっています。後を振り返ったり、あと戻りはもうできません。ひたすら川下へ流れるだけです。

川瀬には流れに逆らって上流へのぼろうとするわずかな流れが見えますが、いずれは合流して河口へと流れてゆきます。上流から下流へと「一所不住」でその場を過ぎてゆきます。川はまた上流で発電、灌漑で田畑を潤し、水生動物をはぐくみ、舟を浮かべるなど人の世に貢献しながらの一生です。

流れには激流岩を噛み、時には滝となり、あるいは静かにゆっくりと深い淵をたたえ、とうとうと流れる瀬、大きくカーブを描いてさざ波をたてている浅瀬、河口近くでは流れを感じないくらいゆったりと月を浮かべての流れが川の

宿命です。

流れは自分に与えられた水系に身を任せ、ただ無心に全力をだしきってやがて海へ注いで生涯を終えるというものです。

頼山陽の述懐「十有三春秋逝く者は已に水の如し」の一節を味わっているこの頃です。

むすび

このたび、「生きる力を育む」をテーマに、私が過去二〇年来毎日実行している瞑想による心身の健康法と生きるすべを述べてみました。

とかく健康法や自己啓発は三日坊主では実を結びません。継続は力なり“です。

自己催眠法・自律訓練法・内観法を習得できたことは、私にとって一生の宝を得たと思っています。

宝の蔵は自分で開くよう、これからも努めてゆくつもりです。

◆特集―生きる力を育む◆

次世代への贈り物

北陸メンタルヘルス研究所 草野 亮

大学院学生、A男がひとりでふらりとクリニックを訪れた。

「将来が見えない」

「大学院をこのまま続けたらよいのか、中退して就職をした方がよいのか迷っている」

「苦しいので、死のうと思った」

「ナイフを持って左手首を切ろうとした瞬間、死ぬことは卑怯だと思ってやめた」

「大学のカウンセラーに悩みを聞いてもらおうと相談したら『病院にすぐ行くように』と言われた」

「今日は大学の授業もないので、こちらにやって来た」

人ごとのような話ぶり。深刻な悩みであるが表情には真剣味がいまひとつ表れない。青年特有のエネルギーがみられない。

彼は、東京生まれ、中学、高校、大学とも自宅から通学した。大学には一浪して入学、N大理学部数学科に入った。高校は理数科にいたが、物理も化学もあまり得意でなかったので、数学は特に得意ではないがまだましだと思って選んだ。高校の担任の先生は数学であったが、このことと関係があるかどうかわからない。先生に冗談に「やめとけ」と言われたが受験して合格した。やめとけと言われた意味はわからない。数学をやってもあまりいいことはないというところかも知れない。大学では一年留年した。就職試験を受けたが落ちたので、雑誌で目にとまった新設の大学院に行こうと思った。全国初の総合学科（仮名）と、第一期生だということが魅力であった。総合学科は、自然科学、人文科学、社会科学を総合して考究する学間で専攻

学生は一二〇名いる。親元からはじめて離れて寮に入った。親に経済的な負担をさせたくないと思ふたりしている。父は高校を卒業して自衛隊に入隊、除隊後に会社に就職したらしい。

いま、ある小さな会社に勤務しているが、あまり父と話したことはない、父のことはあまり知らない。母は中学卒で、私立病院の看護助手をしている。両親は「勉強したいのならお金を出してあげる」といつているが、それ以外はほとんど話をしない。人生のことや進路のことで相談したことはない。この家庭は、親と子の精神的なつながりがない。いまこのような家庭が多いのではなからうか。

五〇年前、我が国は敗戦による廃墟の中にあった。その当時、衣食住などすべて不足していた。我々が生きるために必要な物がなかったのである。当面は、衣食住を得ることであった。我々の先輩たちはその目標に向かって、敢然と努力してきた。それは、自分たちの幸福の追求

ばかりでなく、次の世代の子どもたちの幸福のためということが常に念頭にあった。当時「我が子にだけは、このような苦勞を味あわせたくない」という世の大人たちの悲願を、中学生であった私がよく耳にした。自分が食べなくても我が子に食物を与える親の姿も、私はこの目で見てきた。大人たちの努力で高度経済成長が達成され、周囲には物があふれるようになった。物質的にはもう何もいうことはない世の中になった。しかし、精神的には貧しい。物質に飽和した心は他に刺激を求めたり、次第に無氣力化していく。

現在の大人社会をみると、個人の利害得失が優先し、責任感の欠如やモラルの低下が目立つ。また、自分のことばかり考えるあまり、次の世代を育てる余裕がない。その危機的狀況に、中央教育審議会（中教審）は、今年の基本テーマを「新しい時代を拓く心を育てるために」とし、

未来に向けてもう一度我々の足元を見直し、若い世代に「生きる力」を育むことが重要であると提言している。先人たちが長い歴史にわたって築き上げてきた、我が国の文化や伝統、生活上の習慣や教え、日本人の美徳などをもう一度見直そうというものである。現在の若者には具体的な目標がない。「未来への夢」が欠けている。他の国の青少年よりも「現在よりも将来のために努力する気持ちが高い」という統計があるという。社会生活の最小単位は家庭である。家庭が人間づくりにとって基本である。夫婦間の足並みを揃え、明るい円満な家庭をつくり、善悪のルールを教えることが大事である。子どもの時期の人間関係のあり方が青年のそれを決め、大人の時期の社会に対する考え方や態度にもつながっていく。すなわち、人間関係のスタートは家庭である。現在の大人は、私生活を大事にという意識が強い。家庭の中では子どもを中心に家族が動いている。子どもの側からみれば

自分を中心に周囲が廻っている。子どもは自己中心的な傾向が強い。子どもは自分の生活を何よりも優先する。友達関係にも、このことが及ぶ。煩わされない程度の友達関係、相互に距離をおいて互いの私生活に踏み込まないという一線をかくした表面的な友人関係となる。自分の私生活を容認してくれる人につきあう。友人関係が煩わしく感じられると、それを回避する。不登校もその延長線にある。友達がいなくても困ることはない。テレビゲームやコンピュータがある。それは、人間相手とは異なり、自分の期待通りに動く。友達との人間関係は、自分の欲求を相手とのやりとりの中で実現しなければならぬ。少子化は、兄弟ゲンカによる手加減や仲直りなど、相手の立場を考える機会を失う。学ぶことの楽しさや発見の喜びは、友達との豊かな人間関係の中で生まれる。それが生きていく力につながる。社会の中で生きていくスキル（技術）とも言える。

子どもにとって、母親の影響はもっとも大きい。最近、母親の不安が高いと言われている。

子育てや生活上のことを相談できない。支えてくれる人がいない。一方でマニュアルに頼る傾向があり、情報過多で混乱する。子どもの微妙な気持ちの変化を受け止めてやれない母親自身の未熟さが目立つ。それは母親の年齢ではなく、その人のこれまでの生き方、生きる態度からくるものである。母親自身の悩みに子どもを巻き込んだり、子どもの問題で振り回されたりする。人生の早い時期の母親と子どもの関係のあり方が、その後のいろいろな人間関係を決めていく。父親の存在も重要。おおらかで、厳しく、逞しい父親の存在が必要である。毅然とした態度とその奥に温かい人間関係が必要。愛情深く育てられることによって、情緒の安定と成長に必要な心のエネルギーが得られる。スキンシップは親（他人）と自分がつながっていることを感じる。そのスキンシップはときには愛情を伴っ

た体罰もあろう。そのつながりは内面化して、将来離れていてもどこかでつながっていると感じるような関係となる。自分が大事にされているという意識は、プラスの自己イメージを持つ。それは自分を大事にし、自分をコントロールすることを身につけることにつながる。内観は、厳しく自己を見つめることで、周りの人々との健全な関係が再構築されていく。自分と母との関係から出発し、父親へ、さらに周囲の身近な人々へと広げていく。周囲の人々の自分に対する愛情とその温かな支えに気づき、生きる意欲にまで止揚されるのである。

哲学者中村元は「人の心というのは、ほしいままに、赴くままにさせたら、自らを滅ぼしてしまう。だから、私達は自分の心を自分で統御しなければならぬ」と言い、ある教典（法句經）の詩句を引用している。

ものごとは心にもとづき

心を主（あるじ）として

心によってつくり出される

汚れた心で話したり行ったりするならば

苦しみはその人につき従う

—ちようど車を引く牛の足跡に

車輪がついて行くように—

ものごとは心にもとづき

心を主（あるじ）として

心によってつくり出される

清らかな心で話したり行ったりするならば

福楽はその人につき従う

—ちようど影がそのからだから

離れないように—

「自分の心のあり方によって、世の姿が変わる。私達の心が快樂の対象に引きつけられている時見えない縄で縛りつけられている。心がその束

縛をふりほどいて自由になった時、私達は四苦八苦から解脱する。自ら束縛を受けるのも、また解放されて自由解脱の境地に至るのも、それはその人の『心』が左右している」と彼は解説している。それこそ、私は内観のめざす本質に外ならないと思う。



続・「面接者」考

ひがし春日井病院

真栄城 輝明

本誌の四八号に標題と同じテーマを掲げたことがある。今回はその続きということになるが、そうする理由としては、内観面接に携わっていると、面接者は知らぬまに自分自身の癖を内観面接に持ち込んでいたり、変法と称して内観とは似て非なる「○○内観」を実施していることが意外に少なくないと思われるからである。

そうであれば、面接者の自己点検について考えてみることは大事なことと言えよう。

ただし、誤解のないように言っておくが、筆者は、ここで教条的に原法以外の変法は認めないと主張しているわけではない。ただ、特に変法の面接者に対して、自己点検の必要を強調しようと思ったのは内観者（クライアント）の内観を妨げないようにするためであり、第二は面接者自身を守るためである。

カウンセラーズ・ルール

『カウンセリング解体新書』という本がある。ミリオンセラーとなった『こころの日曜日』の編著者である菅野泰蔵氏が著した本であるが、その末尾の付録に「カウンセラーズ・ルール」と題した二九ヶ条に及ぶカウンセラーとしての心得が記されている。

その第三条にこう記されている。

「カウンセラーはいろいろなやり方でクライアントを誘惑しているものです。あなたの誘惑のパターンを点検してみなさい」

それには解説がついていて、こうある。

「クライアントに嫌われまいとして、そして好かれようとして、カウンセラーはさまざまな誘惑を試みている。カウンセリングとは誘惑の磁場である。すなわち、エロスの場である。誘惑すること、そのこと自体はいいとして、それをどれだけカウンセラー自身が自覚できるかがかんじんである」と。

同じことが内観における面接者についても言えよう。そこで、カウンセラーズ・ルールをここでは「面接者の心得」とでもしておこう。

面接者の心得

内観には抵抗がつきものである。

何しろ集中内観では、一週間もの間、内観室の片隅に立てられた屏風のなかに閉じ籠もって過ごす、と聞いただけで逃げ出す人がいる。内観に入ったとしても、はじめはなかなか内観にならず、居眠りをしていたりすると、面接者のなかには親切心から眠気覚ましと称して内観者を外へ連れ出したり、あるいは内観と直接関係のない課題を与えて、まるで内観者のご機嫌とりにしているように思えることがある。

このように原法を逸脱してしまう時には、少なくとも二つの側面から面接を点検してみる必要がある。一つは内観者の問題（病理的側面を中心）として、もう一つは面接者自身の弱点、つまり人格の神経症的な傾向についてチェックしてみるのである。

たとえば前者で言えば、依存欲求が病的に強い内観者の場合、「相手が依存のプロである」ことを知っていないと面接者は前述のような内観の構造から逸脱した行動を取ってしまう。

後者について言えば、子育てに失敗感をもっ

ている面接者が陥りやすいパターンは、たとえば内観者が子どもの場合、自分の子どもにしてやれなかった負い目から必要以上に親切心を発揮し、それが余計なお世話になってしまう。

あるいは、親との関係で怒りが潜在している面接者の場合には、年配の内観者に対面した時、つい説教調の面接になったりするのである。

従って、面接者が自分自身の弱点を自覚していることは大切なことである。

面接者を守るもの

内観者の動機はさまざまである。病気による苦痛から逃れるためであったり、宗教家など悟りや真理を求めて内観をする人がいて実に多彩である。後者の場合はともかく、前者の心の病者への内観は、心の病理に精通した上で慎重に対処しなければ、面接者自身が病理に巻き込まれて破綻してしまう。その危険から面接者を守る必要がある。面接者の守り神、それは原法にある。困難なケースほど原法が備えている治療構造が面接者を守ってくれる。言い方を変えれば、原法に乗らないケースに内観を急ぐ必要はないし、やんわりと断ればよいだけである。

随想 内観と医学（第十一回）

指宿 竹元 病院 院長

竹元 隆洋

価値基準

刑務所の守衛官に「指宿の竹元ですが」と挨拶すると、「ハイッ」と背筋を立てて敬礼をする。一瞬にして非日常的世界に引きずり込まれる。鹿児島刑務所内で断酒会を指導するようになって六、七年になる。ここは再犯刑務所で、覚醒剤依存の人が多いが、アルコール依存の人にも沢山入っている。出所が近づいて、まじめに断酒しようと思う人を七、八人集めて断酒会をしている。月一回で六ヵ月を一クールとしている。私の出番が最初で、二回目は地域の断酒会

員が二人、三回目は私の病院の看護の人たちの出番という具合にスケジュールが組まれている。時に、とても悲しい思いをすることがある。私の病院を退院した人と、この断酒会で再会することがあって胸がつまる。アルコール依存の人でも繰り返し入院することが決してめずらしくないが、この刑務所でも同じ人が何度も同じような罪を犯して入所している。再入院率と同じように再犯率も高い。

してはいけないことを知っていながら、またやってしまうことが悲しい。

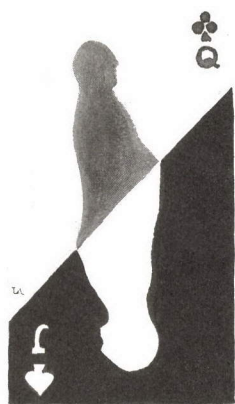
最近では、青少年たちの行動も不穏な状況だ。「ムカツク」うちはまだ良かったが「キレル」になっては身の危険を感じる。

人間の行動は本能的な欲求や社会的欲求に突き動かされて起こってくるが「してはいけないこと」と「していいこと」の取捨選択が行なわれている。「してはいけないこと」は理性的判断によって抑制が働いて押しとどめてしまう。

子どもの遊びなどは「していいこと」だが、親の判断で「してはいけないこと」として禁じられ塾通いをするはめになったりすると欲求不満が重なって、脳は疲れてくる。疲れの現象は脳の機能を低下させて、「してはいけないこと」を押しとどめる抑制がきかなくなる。一瞬のうちに「やってしまえ」と思ったことに抑制がきかず切れてしまっ、とんでもない行動が出てしまう結果となる。問題はそれだけではない。理性的判断で欲求の取捨選択が行なわれ抑制が働く仕組みだが、判断の基準とは一体何か。それはその人のもつ価値基準である。もっとやわらかい言葉で言うなら「良心」である。「良心」とは一体どうしてできるのか。「良心は両親がつくる」という言葉がある。その家庭で何が大切で、いかにあるべきかを両親が示してきたものである。ところが、現代は、おとな達に大きな迷いがある。何が大切で、いかにあるべきかわからなくなっている。おとな達の価値基準

がぐらついて確固たるものがない。だからこそ青少年たちの価値基準ははっきりしないし揺れている。価値基準が定かでなければ「していいこと」と「してはいけないこと」の境界が不明確だ。そんな状況では青少年たちの行動が不穏になるのも当然のことと言うしかない。

内観を体験してシンナー依存や非行から回復した青少年たちは確固たる価値基準を見出しているように見える。彼らの行動は一変している。価値基準が明確であれば「してはいけないこと」をするはずもなく、繰り返すはずもない。吉本先生が奈良少年刑務所で内観を熱心に指導しておられた時代のことが、今しんみりと思ひ浮かぶような気持ちになってくる。



◆ 伯耆の国から Ⅷ ◆

時間の盗み

米子内観研修所 木村 秀子

毎日何十件かの電話を受ける。電話があるおかげで、どんな遠くの方とも直接お話しすることができ、とても便利でありがたいと思う。しかし、時として、電話がある事をしんどいとも思う。それは、見知らぬ方からのセールスや宣伝の電話がかかってきた時だ。どこで調べるのか、又、無作為に選んでかけてこられるのかはわからないが、同じ会社の違う営業所の方から幾度も幾度もかかってきた時には少々うんざりした。内観の面接者をしているという立場上、そんな相手にも嫌な思いをさせたくはないので、やんわりとお断りするが、用事をしていて電話

の所に息せき切って飛んできて受話器を取った時などに一方的にまくしたてるセールスの人の声を聞くと、「これは一種の暴力ではないか」とまで思ったりすることもある。内観を知らなければ「いい加減にしてください」の一言も言いかねない所だが、相手の立場に立って考える「この大切さは常日頃人にも言っている手前「相手の方も仕事上、一所懸命なんだから」と思って気を鎮めている。

こんなことを時々思ったりするので、私自身電話をかけることには少々気を使うようになってきた。急がない場合はできるだけハガキや手紙を出すことにしているが、これがまた、私にとっては大変な事なのである。というのも「何が苦手？」と聞かれてすぐに口に出ることは、「字を書くこと」だからである。苦手なものや不得手なものは数限りなくあるが「字が下手」という事については少々自信がある。きれいな女文字の手紙をいただいたりすると、羨ましき

を通り越して感激してしまうほどである。「こんなにかいかな字が書けるなら、手紙を書いて書きまくってやる！」と思ったりする。しかし、そこは持ち前の図々しさで「字は読めればいいんだ」と思い直していつもペンを執る。相手の都合がわからず迷いながら電話をかけるより、上手ではないが判読はできる手紙を都合の良い時に読んでもらう方が、私としては気が楽だからだ。

「字が下手」ということが思わぬ結果をもたらしている面もある。時々忙しい主人がなぐり書きした手紙を私が代わりに清書して出すことがあるが、私の書いた字を見ると、あまりの下手さに女性の字と思う人は少ないようで、似た者夫婦と言おうか、私以上に字の下手な主人が自分で書いた手紙と勘違いされる方もおられ、「忙しい木村先生が直筆で手紙をくださり恐縮しています」というお返事をいただくこともある。何だか騙したようで気が咎めるが、代筆で

すと書いておくのもおかしいと思い、私としては怪我の功名ぐらいに考えてありがたく誤解していただいたままにしている。

手紙で困るのは急ぎの時だが、この頃はファックスを持つておられる方が増え、大変便利になった。時には便箋に手紙を書いて、それをそのままファックスで送ったりもしている。電話に出てもらう必要もないし、都合の良い時に読んでいただければよいので、時間の盗みにもならずとても気楽に利用させてもらっている。

日常生活の中で、自分が気づかないところで人に時間や手間をとらせたり嫌な思いをさせたり、時には害を与えたり損をさせたりしている事はたくさんあると思う。多分、何をするにしても、もう少し考えてすればお互いもっと気持ち良く暮らしていけるようになれるのではないかと思う。少なくとも「己の欲せざるところ人に施すことなかれ」ぐらいの気持ちは常に持って生きたいものである。例えば些細なことでも。

死をみつめて②

瞑想の森内観研修所

清水 志津子

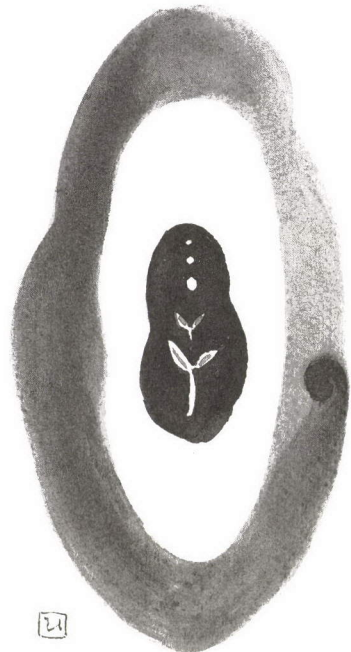
■内観直後の感想

五四歳の女性（主婦）

私は治るか治らないかの病気になって、自分はどうしてこのような病気に二度も罹るんだろうか、と思う時、過去にこだわりの、それがどうしても頭から離れず、どうすることも出来ず苦しくて、又、心から感謝の気持ち、素直さのもてない自分が、嫌で嫌でならない毎日でした。病気のことも不安でたまりませんでした。病院に行くのが嫌で、誰も何も信じられませんでした。内観も、以前こちらで内観した息子に勧められましたが、三時間以上かけて行き、屏風の

中で一週間過ごすことができるだろうか？又頑固な私が素直に出来るはずがないと思っておりました。よくぞ出かける事が出来たものと、今思います。

内観一日目、二日目、思っていたように、なかなか思い出すことが出来ません。母、父、夫、次々に内観してみても思い出せず、もう自分は頑固で出来ないと思いました。「二回目になれば出てきますよ」と先生がおっしゃってくださいました。やはり一回目より二回目の方が不思議と出てきました。雨の中、田んぼで働く母の



姿も出てきました。思わず涙がこぼれました。生まれてから現在まで沢山の事をしていたきました。お返しした事はほんのわずか、私は五四歳の今の今まで迷惑のかけっぱなし。母だけでなく、父、妹、弟、そして現在一緒に暮らしている家族のみんなにも、多くの迷惑をかけてきました。今はそれぞれを認め、すごく楽になりました。

一週間経ちましたが、このままでは帰りたいありませんでした。先生に三日間の延長をお願いしました。

七日目の夜の事です。夜中に急にガタガタと左頭上での音、地震だと思い、起きました。すぐ良くなりましたが、部屋の電灯も紐もちつとも動いていません。おかしいなと思いつつ布団に入りました。眠れず、目をつむりうとうとしていると、急に天井の端から光がパッと照らし、スーと薄くなり、又再びパッと照らし、それはまるで朝の光のように美しいものでした。そしてポカポカ足の指まで温かく、そこには全

く病人も病気もなく、本当に静かで楽な自分がありました。

気づかずにおりましたが、家では食べられなかった梅干しをいただいでいました。大根おろしも酢の物も……。私は抗ガン剤を飲用していますので、その副作用で口の中が荒れて、味の強いものは食べられませんでした。歯磨きも満足に出来ませんでした。でも、平気で行っていました。

九日目の朝、柳田先生がいろいろとお話を聞いてくださった後、「これで内観は終わりにして、今日一日お布団の中でゆっくりお休みなさい。明日は新幹線で帰られることだし。あなたは病人なんだから、無理をしてはいけないよ」と話されました。その日は、義母に対する内観の予定でした。私は先生のお言葉を素直に受け入れられず、どうしてどうしてと思いました。けれど、休ませていただいているうちに、静かに自分のことがわかってきました。今、ここに、自分がいるんだ。フラフラした自分で

はなく、どっしりとした自分。そして全くと言っていいほど、不安がなくなりました。本当に気持ちがいいです。本当にありがたいです。

この十日間の内観生活を過ごさせていただき本当に、自分自身でこの病気を起こしたことに気がつきました。人のせいではありませんでした。そして、私の左頭上にあったあの硬くて思ひ鉄板のようなものが消え、体がスッパリ軽くなりました。本当の喜びです。初日にいただいた大根とお魚の煮物をはじめ心のこもったお料理の数々、私一人のために玄米食も作っていただきました。本当に美味しくいただきました。ご指導いただいた先生方、お食事はじめ数々のお世話いただいた奥様、内観へ導いていただいた佐藤様、そして息子、今まで私を支えてくださった全ての人に心から感謝の気持ちでいっぱい입니다。本当にありがとうございます。

私は頑張ります。自分で起こした病気を自分の力を出して……。

彼女は再発癌の末期でした。来所された時は、病気の不安と恐怖から、お医者様や家族、全ての人が信じられず、絶望と混乱の中でした。しかし集中内観を終えて帰られる時、彼女は「治るような気がする」と言いました。頬に血が上り、瞳が輝き、更に「もう何時死んでも良い」ともおっしゃっておられました。

この内観の九ヵ月後、永眠されたお報せをいただきました。

息子さんは、お母さんが静かな最期であられたこと、内観されたことを、大変喜んでくださいました。

内観をしても、人は病に伏すこともあり、どんな方でも必ず死にます。しかし、避けることの出来ぬ病や死をどう受け止めるか、その時自分をどう受け入れるかは、様々であります。

この方が内観されて本当に良かった、と私は思っています。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(47)

家出をするのも無理はない、とS恵の話を聞くと、殴りたくなるのも無理はない、と父母の話を聞くと、思うI先生であります。

しかし、客観的に見ると、この家は、父親が外国航路の船乗りで、年に一回か二年に一回ひと月ほど帰って来て、母親の愚痴に応じてお説教が始まり、果てはビンタが飛ぶ、悪くすると酒に酔って暴れるという父親のありかたが一番の問題のようです。S恵の家出は父親の帰宅のときと重なるのですから。

まあ、母親の話を聞くと、口答え、得手勝手、金遣い、暴力的反抗などS恵にはほとほと困っている様子です。

学校のほうでは当たり前のよう、S恵には内観をしてもらいました。S恵も当然のこととして内観に入りました。

でも、父親に対する内観の途中で、父への恨みや憎しみを、思い替えをしたり、忘れた振りをして、いわばコップの底に沈殿させていたものを、どうして揺すってまた濁らせる必要がある



るのかと、父親に対する内観を拒否したのです。I先生は、過去はプラス思考でも消えずたとえ忘れていても決して消えることはないが、そこから生じる怨恨や憎悪は内観によって雲の如く霧の如く消え去ることをこれまでの例を挙げて説明し、コップの底から沈殿物がなくなつて、振つても濁らない自分になつたほうがどんなにか楽だろうにと話して内観を続けてもらいました。

養育費の簡略計算二〇分で、約一千万円という答えが出てはつとしたようでした。船中という劣悪な環境で生活し私たちの養育費を稼ぎ、いい子に育つように祈り、安らぎを得るために家にたった年一回帰つて来る父。その間、私は父のために何をしたらどうか。殴りたくもなろう、酒を飲んで暴れたくもなるだろう。私が父の願いを破り、父の安らぎを奪つたんだ。そんなことがわかったS恵の顔はみるみる和み、とてもいい内観をしてくれました。

もうコップは振つても濁らないでしょう。

(筆者は元高校教師)

