

自分をさがす 旅にしよう

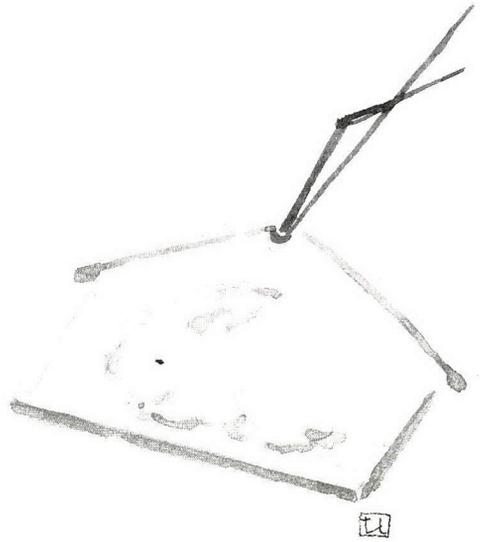
やすら樹

No.
53
1999 JAN.

特集・新年に思う



発行 自己発見の会



多くの人が無意味な人生を抱えて歩き回っている。(略) まちがったものを追いかけているからそうなる。人生に意味を与える道は、人を愛すること、自分の周囲の社会のために尽くすこと、自分に目的と意味を与えてくれるものを創り出すこと。

モリー・シュワルツ ※

※ モリー・シュワルツ 社会学者 (1917~1995)



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、人生をリフレット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―新年に思う◆

根底にあるもの



自己発見の会会長

北陸内観研修所

長島 正博

あけましておめでとうございます。皆様方のお蔭で本会も新年を迎えることができました。

昨年は内観の本が相次いで出版され、大変喜ばしい限りです。

私は農学出身ですが、先人は「農学栄えて、農村衰う」と嘆きました。内観もそうならないためには、どのような注意が必要でしょうか。

先日、内観の大先輩よりいただいた本に内観法を開発されました吉本伊信先生の次のお話が載っております。

内観面接者心得

「内観の面接者になるのは、他の道に比べて安易でやさしいが後々の慢心を防ぐのが大変です。

『先生のお蔭様で救うていただきました、助けてもらいました』とお礼を述べられると、始めのうちは『褒めてくださっても増長しませんよ』と内心で用心してはいますが、何回も何十回も尊敬されると、つい、うぬぼれ心が頭をもたげて油断を招きます。

恐ろしい事であります。この恐るべき慢心をどうして防ぐかですが、最少七日間以上毎年集中内観の実習を面接者に義務づけて、内観研修所の開設者のおさらいをするのが適切ではないでしょうか。

患者さんの病気が治ったり、夫婦仲が良くなったりするのは、ご本人様と神仏のご努力がその八割以上を占めていて、面接者の能力や努力は二割以下でしかないのに、十割までを面接助言者の手柄と過信する回数が重なるうちに有頂天になるらしい。

恐ろしい落とし穴が待っているのではないのでしょうか。それは他人の話でなく、私自身自粛

自戒せねばならぬ重大な問題です。

内観の面接者は、他の仕事の誰よりも油断すると増長する危険が多い。私自身が最悪の見本だから」

最高の内観者

吉本先生が最高の内観者と賞賛され、たびたび「喜びがこわい」とおっしゃっていた森川リウさんも次のように述べておられます。

「内観には教え手なし、教え手になるなど聞かされながら、教え手になって困り居ります。これも名誉欲のなすことでしょう。あさましいことです。

死ぬまで求めなければならぬのに、悟り手になったり、悟らし手になったり、そんな自分をすまんと云うもおろかな私です」。

吉本先生は「第二、第三のおリウさんをどうしたら養成できるか、ということが最重要課題である」と強調しておられました。

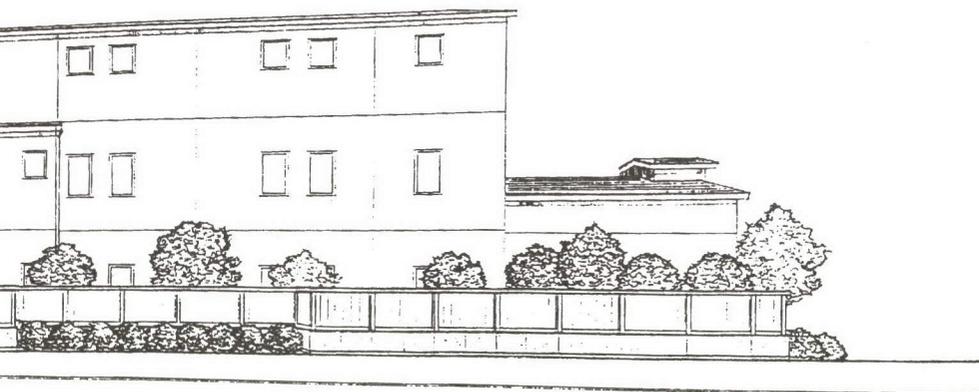
厳師

おリウさんは大歓喜を得られた後、更に超人的な求道生活を何年も続けられた方ですが、吉本先生はそのおリウさんに対して、後年次のように尋問しておられます。

「かつて、あんなに熱心になれたのに、今こんなに怠けているのはどういう訳やろ、ということをお願い考えよ、真剣に。何か訳があるはずですよ。そういうことが理由で、こない怠けてきたんやろ。それがわかったら、そいつを訂正したら、また、前みたいになれるやらわからん。去日の喜びは、今日は間に合わん」

私どもが何気なく使わせていただいている内観原法は、先人方の命懸けの求道生活の結晶として産み出されたものです。現在、原法を応用した変法は百花繚乱の観があります。原法の根底にある厳しさを忘れたならば、一時のあだ花に終わるのではないでしょうか。

本年もよろしくお願い申し上げます。合掌



内観センター完成予定図

◆特集―新年に思う◆

内観の拠点が東京に

名栗の里内観研修所 本山陽 一

あけましておめでとうございます。

お蔭様で名栗の里内観研修所も一九八四年に開設以来、今年で無事一六年目を迎えることができます。この間来てくださった内観者様は約三千人で、幼稚園の年長だった長男は、二〇才（大学二年）になり、開設の翌年生まれた長女が一三才（中学一年）、四年目に生まれた次男が一〇才（小学五年）になりました。

思えば研修所を開設しようとした時、故吉本伊信先生と私の妻以外の知り合いは皆反対でした。生活が成り立たない、というのがその理由でした。当時栄えていたある団体の指導員に誘



われていたことを知っていた知人は、その指導員としてやっていった方がよい、とご忠告くださいました。当時の状況を思えば、その方たちの考えは当然で、厳しい内観研修の実態と、財産もなく内観の実績もほとんどない私を見ての判断だったのです。

しかし、当時の私は、「自分は内観でしか救われない」という強烈な思いがとれず、失敗してもいいから一度しかない人生を、生活そのものを内観の中に組み入れたい、という強い欲求に導かれ研修所を始めることになりました。今考えても当時の心境は、一種の異常心理で何故あのような気持ちになったのか、今でも不思議なくらいです。

そして一五年。私の人生でこの一五年ぐらい充実して、全てに恵まれた幸せな時代はありませんでした。勿論、いろいろな事があり、苦労、不安もありました。しかし、それらの全てが結果として喜びに変わり、全てが生産的な苦労と

なつて現在に至っています。そして、私が一番望んでいた精神生活も内観を通して予想以上にいろいろな事を教えていただき、普通に生きていたら味わえないような喜びを味あわせていただいております。私自身は、いい加減なひどい自分で何も変わっていないのに、本当に内観の不思議なところですよ。今は内観研修所をさせていただき本当によかった、と思っております。

正に、案ずるより産むがやすし、です。

そして、今年、我が家に重大な転機が訪れようとしています。

内観センター開設

内観法創始者・故吉本伊信先生のご家族の計画が、今年実現することになったのです。この計画は、現在大和郡山にある内観研修所と内観センターを併せたものを東京に作る、というものです。それが、今年八月に港区白金台の閑静な住宅街に開設される予定で現在建築中です。

その運営を私が任されることになり、家で引越すことになりました。

この施設の完成予定図が冒頭の絵です。

敷地面積約二五九坪、延建物面積約三七一坪の鉄筋コンクリート三階建です。

場所は、現在は山手線目黒駅、地下鉄浅草線高輪台駅からともに徒歩で約一〇分ですが、平成一二年に地下鉄南北線の延長で、白金台駅が施設から徒歩約一分のところに来る予定になっております。この新駅が出来ますと東京駅から約二〇分、羽田空港・横浜駅・上野駅・池袋駅からそれぞれ約三〇分、新宿駅から約二〇分、渋谷駅から約一〇分での施設の玄関まで来ることができます。したがって日本中どこからでも、時間的にはとても便利な場所と言えます。

内部は、玄関ホールを真ん中にして向かって右側が内観研修所、左側が内観センターに分かれています。

内観研修所は、一階が男子専用研修室で五部

かんなんなんじ

艱難汝を玉にする

瞑想の森内観研修所 清水康弘

あけましておめでとうございます。

私がこの瞑想の森へ来て、内観者のお手伝いをさせていただくようになってから、四年近くの年月が経ちました。

始めたばかりの頃は、何もわからずに、ただ柳田鶴声先生の後を追ひ、また手とり足とりご指導いただいております。

そして、この四年の間に様々な方と出会いました。

癌が再発して末期の状態で苦しんでおられる方、自殺未遂をしてそのまま連れて来られた方、摂食障害で過食の最中の方、登校拒否で学校に行きたくても行けない中学生、妻に三行半を突きつけられ混乱して来られた方、夫の暴虐に耐

え続け苦しんでおられる方、不治の病に侵されて死を待つのみ状態だった方等、それまでの私の周りでは、とても考えられないような現実
に悩み苦しんでおられる方々が訪れました。

そして、みなさん心のやすらぎを得られてお帰りになされました。

そういった方々のお世話をさせていただいてつくづく人間はみな同じであるなあと思います。みんな一生懸命生きていて、悩んで、苦しんで、それで素晴らしい人生なんだと思います。そして、誰もが自分を見つめることによって、幸せになれる、その方法のひとつとして内観があるんだと思います。

しかし、なかには自分の思い通りに事が進まない、不満を感じる人もおられます。内観をしておられても、自分の思い通りの内観にならないと内観できないと悩むのです。「どうしたら深い内観ができるのか」と、内観をそっちのけでそればかり考えておられる方もおられます。

たしかに、内観が深いとか浅いとか、どうしたら深い内観ができるのかといったことは、誰

しも一度は突き当たたる問題のひとつであると思
います。

ある時、そのことについて柳田先生が話して
くださったことがありました。

—略—

私は、内観が深くなるには、内観する人の
姿勢にあると思うんです。

心から内観をしようという姿勢にある。

「艱難汝を玉にする」といいますが、とに
かく皆さんの姿を見てみると、いかに楽に、
いかに効率的に、三〇人いれば三〇人の内で、
自分がいちばん楽な方法で自分がその境地に
達しようと思っている。

その逆を行けば、だいたい成功します。

三〇人の内で、いかに自分が苦しいところ
に立つか、ということです。真夏の太陽が照
りつづけるときは、自分が一番日の照っている
ところで頑張る。冬の寒風吹く日は、裸にな
って頑張る。

「艱難汝を玉にする」ということに尽きる

のではないでしようか。

修行というのは、これ以外他に無いんです。

一番辛い事をやる以外に無いんです。

それでもう少し進めていきますと、内観と
いうのは、「どうしたら自分が変わるだろう
か、自分を変えるためにはどうしたらいいの
か」ということだけれど、変えるということ
は、心の底から変えるということだから、命
を変えようと思ってもいいんですよ。

すると何かことをやる場合、それは内観で
も同じですが、命がけでやったとき、初めて
自己改革がなされるんです。

聖者の伝記などを読むと、やはり意識が全
く無くなったような状態から生き返った人達
が聖者になりますね。

また、心理学的にも色々な方が話していま
すけれど、最も現在意識が低下した状態にお
いて現れる心的状況が「悟り」であるという
最も意識低下だから、生か死か分ける状態
です。そこまで自分を追求していくことによ
って、初めて変化がある。

いかにうまく、そろばんで計算したように、
というわけにはいきません。

二度三度と内観しようとなさる方はそういうつもりでなさると、必ず何かが感じられませう。何かが変わります。

おこがましい話ですが、私がこの瞑想の森に来た時には、東京にある財産から何から全部、なにがしの地位とか名誉とかありましたけれど、すべて捨ててこの山一本に賭けたんです。そのことによってやはり皆さんが今も来てくれるわけです。

どっちにしようか、あっちにしようかなんて、本体が揺らいでいたのでは、内観に来てくれる人も振り回されるだけですからね。

内観に限らず、すべて「艱難汝を玉にする」なんです。

私たちはつい、なんでもすぐに手軽に効率的にと考えてしまう癖がついてしまっていて、それにより失われるもの、苦勞して汗を流して得られるものを忘れてしまいがちです。

自分を知るといふ一生の命題に対しても、できるだけ早く簡単に楽にと考えたり、自分のことなのに人のせいにしたり、願わくば人の力で成し得ようとまで考えたりします。

内観をして自分を見れば、必ず心の平安が訪れると思います。しかし、それには自分の力で成すことが大切であり、できるだけ時間をかけて、苦勞をして、心の汗を流す必要があるのだと思います。

若い女性が母親に抱きかかえられるようにして、瞑想の森へやってきました。彼女はストレスから筋肉が思うように動かず、何も食べられなくなっていました。内観なら娘を救えるのでは、と母親が必死の思いで連れて来られたのです。一週間の内観を終え、彼女は見違えるように元気になりました。彼女は感想を次のように述べておられます。

「内観はとても疲れました。最終日の前日はとても充実し、迷惑をかけた事を思うときは、大変一生懸命になりました。迷惑をかけた事を思うと、悪かったなあとか、傷つけたなあと思

うのですが、その後から喜びが湧き出てきました。最終日は、体中で呼吸をするほど体力を使い、ぐったりしました。自分にこんなことができるなんて。疲れました。でもとても楽しんでます。内観して思い出すことが、すべて映像や、味や、おいとして味わいながら、思い出がでてきたので、それを言葉にして、面接で話すのにとっても苦労しました。今まで自分に自信を持つということはなかったと思います。今は、自信がないなと言っている小さな私を、よしよし大丈夫だよと言っている大きな私が、私の中にできつつある感じがします。だんだん来てるなあと思います。私にこんな力があるなんてな。まだ「来た」という感じではないので、もっと日常内観や内観をしたらどうかかなと思ってる場所です。今、ふわふわ楽しんでます。私の身のまわりの人、生き物、自然や物に生かしてもらっていて、それで自分で自由に動けるなんて素敵です。特に人は素敵です。皆さんにご迷惑をおかけしています。ありがとうございます。先生方、見守ってくださいありがとうございます

ました。一生の思い出になっています」

初日の内観の説明の時には、十人位いる中でただ一人、部屋の隅で背中を丸めて横になって壁の方を向いて、話を聞くことすらできなかった彼女が、帰りの座談会では、他の誰にも負けないぐらいに生き生きとして、輝いていました。彼女は、真剣に内観をし、自分を見つめることによって、自分の力を信じることができ、新たに自分の人生を歩みはじめました。

内観の仕事を見せていただき、内観について知れば知るほど、内観法はなんてすごいんだろうと思います。そして、人間はなんて素晴らしいんだろうと思います。

何が彼女を苦しめたのか、どうして内観して変わったのか、そんなことはどうでもいいと思えました。ただ、一生懸命生きて、真剣に悩んで、真剣に内観してつかみ取った彼女の人生なのだと思いました。

まさに「艱難汝を玉にする」です。

今年も一年、皆様がお幸せであることを祈りいたします。

内観者様に教えられて

大宮内観研修所

藤川 亮

今年も内観者様に導かれながら無事に新年を迎えております。ありがたいことです。内観と出合って十数年間、年末年始は関わらせていただくことが人生航路となりつつあります。昨年から内観に関する問い合わせが多くなり、週に平均二件くらい電話をいただくようになりました。生涯このままで過ごそうと決めております。内観関係の書物が多く出版されまして書店で見かけるようになりました。出版された諸先生方のお力に寄るものと感謝申しあげます。

一般社会が激変しているために、ついに行けない人が多くなっております。失業者は二九〇万人と多く、その中ではリストラで九〇万人以

上の方が失業されたそうです。

暗い話題としては、

世界的な経済の変動下落（大不況）

異常気象（温暖化、大洪水）

環境ホルモンやダイオキシン 等々

一方明るい話題は、

長野オリンピックでの日本選手の活躍

スペースシャトルの無事帰還 等

がありました。そんな世情の中で自然に心の問題に人々が気づいてきているのではないかと感を受けたしております。そのために一鍬でも己れを掘り下げて誤りのないよう道案内をさせていただきます。と思っています。

昨年は個人的な知り合いの方の中で、お二人の年下の方が先にあの世へ旅立たれました。年

年齢順だと思っていた死への順番も音なく変わりがつあります。やがて自分に順番が来るのでしよう。己れの毎日の無事と健康を喜ぶばかりではありません。同時に、「俺も死ぬんだ、誰でも一度は死ななくてはならないのだから」と、ストーンとわかりかけて、すぐにどこからか声がするのです。「死にたくない、いつまでも生きていたい」と。年だけ重ねて押し上げられて、見まわせば年下の方々が多くなって、人生の先輩として手本を示さなければいけない位置に立っております。

内観者様のお世話をさせていただきますと、反対にしていたくばかりであります。健常者の方はもちろん、健常者でない方にも教えていただくことばかりです。誰も病気にはなりたくないのにかわりに病気になってくださり、病気でないとわからないたくさんのことを知らせてくださいます。内観の「かたち」からはずれて

いるとき面接者は「導こう」と高慢心が持ち上がり、同時に吉本先生の「あなたについていくだけです」と言われたお姿が急浮上して自戒させられます。内観者様の目には面接者の高慢心と、吉本先生のお姿が浮かんで変心している様子が映っているのです。ギクリとしながら心を傾け耳で聞けば、それはまさに天の声でした。内観者様は、面接者を内観にお導きくださり、面接者の面接をしてくださっていたのでした。

なにげなく他人に用件を依頼するとき、相手の都合まで考えない場合があります。依頼したときすでに相手の方は別の大切な用件をかかえておられて、ことわってあたりまえでした。ところがその方はご自分の気の弱さと、依頼者の多少の強引きも手伝って引き受けてしまわれたのでした。相手の方は苦しまれ後悔なさいました。別の大切な用件ができないと迷惑がかかり、困る方がおられ、第三者にまで迷惑の輪が大き

く拡大してゆき、やがてその方にはね返って行くのです。依頼者までも。うすうす気づいているのですが、依頼する気持ちの方が強いために、迷惑のかかることを押さえ込んでしまいわざと知らん振りをして、そのレベルの生活を長い間続けていた依頼者でした。

これと同じように私は、死を見ようとしないうつめようとしないうで目をそらしていたのでありました。毎日雨がずっと晴れの日はないような気になります。しかし永遠に雨の日ばかりではないのです。今年だけ春夏秋冬があった訳ではなく、来年も巡ってくるし、寒い日ばかりが続かないし、暑い日ばかりも続かないのです。このように天の声としか言いようがないことをお知らせいただいていたのです。

風の音を教えてくださいました。迷惑かけたことがまだ思い出せない内

観者様に対して「迷惑をかけたことはたくさんあるはずなのになあ、してあげたことばかりしか思い出せないのだなあ……」と不満に思っている私が、一方的に三つの質問を砂を噛む思いで押しつけようとしていたときでした。息を呑み込みました。沈黙の中に、風の音を教えてくださいましたのです。木々や落ち葉や、パチンコ屋さん・酒屋さんの前に立てられてヒラヒラたなびいているノボリだったのです。木々の枝が風によってこすれ合ったりきしんだりした音であり、落ち葉は風に身をまかせて文句一つ言わないで、舞い上がったり、地面にたたきつけられたり、自動車にぶつかったり、狭いところへ入っていったり出てきたり、吹き溜まりにはまってじっとしていたりします。そんなときに、カサカサカサ、サッサッサッ、ゴソゴソゴソ、スースー、サラサラサラ、と音を演出します。そして、ノボリも又、風におまかせのまま、タバタバタ、パタパタパタ、ダッダッダッ、と風の強

弱を奏でていたのです。風だけというのはなかったのです。

自然の力の組み合わせはとても巧みだ。自然界は逆らわないようだ。何でもどんなことでも受け入れる。なすがままだ。自然界は完全無欠、人の体も完全無欠。ただ人の心だけが問題だ。毎日目になっている自然界をボケッと見過ごしている。働かないのに金を欲しがり、心の中を他人には見せられないで隠している。

このようなことはすべて内観者様がお教えくださったのであります。一週間の内観の最終日に「嘘と盗み」で次のようにお話してください。の方がおられました。「自分が強くもないのに、強そうなふりをしたり、偉くもないのに、威張ってみたり、偉そうなふりをしたり、虚勢をはったり、悲しいときに泣かなかったり、心の叫びがあるのに……笑いたくとも笑わないで……これは自分にとって『嘘と盗み』になります」

と答えておられました。

昨年は握っているものを手放すことの難しさ、捨て切るこの大切さをお教えたいただきましたが、このことに今年は少しでも自分が近づけたらよいなあと思っております。

日頃、縁の下で支えていただいております中野節子先生、石井光先生、他の大勢の支えてくださっている皆様方にもお導きいただきありがとうございます。この場をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。皆々様方のご多幸をお祈り申しあげます。

合 掌

てクリスマス休暇に日本に戻ってくる手はずを調べていた。しかし、私が日本に戻ることは父の病状の重さを父に知らせることであり、父には戻るといふことを言えないでいた。しかし、私が日本に戻る日の三日前から父の容体は悪化した。家族が私が三日後に戻ってくる予定だと告げると、父は私が戻ってきやすいように、「待っていると伝えてやってくれ」と言ってくれた。そして父は本当に「待って」いてくれた。私が夜遅く空港からかけつけて家に入った時、すでに玄関まで父の荒い息づかいが聞こえていた。父に「光あきです。戻りました」と言うと、父はうなづいた。

父の苦しむ姿をはじめて見た私は、事態が把握できず、父に対して話す言葉が見つからなかった。私は「お父さんまた元気になってください。お父さんの元気な姿を見るために戻ったんだから」と声をかけた。父の目から涙が一筋流れた。息子が帰るまで苦しい息の中で待ってい

た父にとっては、それは冷たい言葉だった。父は自分がもう元気になれないことを知っていた。私はその時まで人の死を目の前にしたことは一度もなかった。人が死ぬということを実感として感じたことが一度もなかった。人が死すべきものである、父の命が終わりに近づいているということを全く理解していなかった。

心の準備が全くできていなかった私は、他にかけられる言葉を知らなかった。母が昔肺炎になった時、部屋に人が入ってくるだけで息が苦しかったと聞いていたので、私が部屋にいることは父の呼吸の邪魔をしているかもしれないと思った。そして数分後、父にかけた言葉は「お父さん、疲れたから寝ます」だった。父は又うなづいた。そして私は本当に床に入ってすぐに眠りについた。

数時間後母に起こされて枕元にかけつけた時、父にもう意識はなかった。私は母と目を見合わせた。一〇二分後、母が父の口許に綿に湿した

水を注ぐと、父は一つ大きな息をした。最後の呼吸だった。一二月二七日、七八才であった。

私はその時、本当に間に合ってよかったと思っていた。それを自分の手柄のように感じていた。しかし葬儀を終えた次の日から再びドイツへ戻るまでの三日間、内観研修所で父に対する内観をした時に初めて気づいたのは、私が間に合ったのではない、父が私の帰る日を知って私が戻るまで苦しい息で待っていてくれたということだった。父自身、自分の父親が亡くなった時、嵐のため唯一の交通手段であった船が出ず、その臨終に間に合わなかったという。父は私にそういう思いをさせまいと待っていてくれた。父は又、自らの死によって、息子に人は死すべきものであるということを教えてくれた。私はそれまで母が常に「いつまでもあると思うな親と金、ないと思うな運と災難」と言っていたにもかかわらず、親は永遠にいるものであると思っていた。

父は常に私の思うようにさせてくれていた。父が「光は法学部が向いている」と言うのに経済学部に行くことを決めた時も、大学三年で突然禅寺に住みたいと言い出した時も、大学四年になっても就職活動を全くしなかった時も、卒業してしばらくして突然大学院へ行くと言い出した時も、勝手に留学を決めた時も、父は何も言わずに私のしたいようにさせてくれた。何を考えているのか、何になるのかわからない息子をいつも無言で見守っていてくれた。

「一年で帰ってくるように」というのは、そんな父が私に表明した唯一の私への強い願いの言葉だった。「私は一年は待てるから」と。命をかけてその約束を守った父は、その唯一の願いを無視した息子を赦してくれていた。そして最後まで外国から戻る息子を待っていてくれた。「疲れたから寝ます」それが苦しい息の中で外国から戻る息子の帰りを待っていた父への、息子からの最後の言葉であった。

「絆」考

ひがし春日井病院

真栄城 輝明

周知のように、内観は自分を取り巻く人たちの「関係」を通して自分自身を見つめようとするものである。ここでは、人と人の「関係」を「絆」という字を通して考えてみた。

そこで、「きずな」という字を辞書で調べてみた。辞書の名は白河静著の『字通』である。それによって、以下のような八つの「きずな」があることを知った。①絆 ②繼 ③罽 ④紖 ⑤繫 ⑥縻 ⑦鞣 ⑧縲 がそれである。

正確に言えば、「きずな」と読んでいるのは①と②と④と⑥そして⑦のようであり、③と⑤は「ほだし」と読まれ、⑦と⑧は元々は「たづな」の意味だという。⑥には「きずな」の他に「しぼる」「つなぐ」の読み方も示されている。そして、表題の「絆」は「きずな」と読む一方で「ほだし」とも読まれており、ここでは両者について考えてみよう。

イントラネットと「きずな（絆）」

科学の発達には、止まるということがあるのだろうか、とりわけコンピュータのそれは目覚ましい。パソコンが家庭にまで普及し、インターネットで外の世界と通信できるようになったことに驚いていたら、今や、企業はイントラネットの時代に入ったという。

社内の情報交信をコンピュータを使うことによって自宅に居ながら、あるいは出先での商談が可能になってきた。出勤不要の時代である。それなのに、どういうわけか忙しい仕事の合間を縫って、わざわざ出社してくるサラリーマンがいる。その理由として「家にいても仕事には困らないが、なぜか不安になる。会社に来て、仲間と雑談するだけで心が落ち着くんです」とテレビのインタビューに答えているのが印象的であった。

今や、仕事は家で、会社には心を癒すために出てくる時代になったのである。

科学の進歩は、合理、効率を重視してきた結果、人間にとって大切な「絆（きずな）」を切ってしまうことになった。人は孤独に弱いし、孤立することは心の病にも罹り易くなる。

学校と「きずな（絆）」

不登校はもとより、いじめや非行はさることながら、今、学校はアルコールやシンナーでは驚かず、覚醒剤などの薬物乱用が子どもたちを蝕む時代になってしまった。

そんな学校に、教師ではない心の専門家としてのスクールカウンセラーの派遣を決めたのは文部省である。平成七年に始まったこの事業は当初三億七千万円の予算で全国の中から一五四校が選ばれて配属されているが、今年の平成十年は、初年度の約十倍、三三億円の予算を組んで、一五〇〇校への派遣を決めている。

それほど、学校の問題は深刻なのである。

どのように深刻か。私が派遣された中学校の例を述べるだけでも紙数が尽きてしまうほどあるが、一例だけ挙げればこんなエピソードがある。全国的なことなのか、英語教育の一貫としてアシスタントティーチャー（補助教師）と呼ばれるネイティブスピーカー（外国人）が英語の授業に参加するため、職員室に待機しているが、学校の印象が話題になったところ「この学校の職員室はおかしい、クレージーよ。だって

先生達が皆ハッピーな顔をしていないもん」と言ったそうである。流石に西洋人は、はっきりものを言うもんだ、と感心したわけであるが、確かに、多くの教師が疲れていて、清々しい表情の教師に出会うことは少ない。

教師の援助をすることもスクールカウンセラーの仕事の一つであるが、教師の相談にのって感じるのは、教師間の関係が稀薄になっており、「きずな」が切れている、と痛感することが意外に多いのである。教師がハッピーになるには絆を深める必要がある。

親子関係と「ほだし（絆・帯）」

帯という字が示すように「ほだし」とは馬の前足を縛って動けないようにすることから転じて、相手を拘束し、支配することを意味する言葉である。

不登校をはじめ、子どもの問題に関わっていると、親子関係、とりわけ母親との間に発生するテーマは「ほだし」が圧倒して多い。

例を示す紙面は残っていないが、人間関係における距離は内観においてもテーマである。

随想 内観と医学 (第十二回)

指宿 竹元 病院 院長

竹元 隆洋

芸術と内観療法

私は時々詩を書いていて、日本現代詩人会の会員でもあり、県詩人協会の会員でもある。秋になると『県詩集』なるものを出版して、自作品の朗読会を毎年行なっている。今年はその会で講演をしてほしいとの依頼であった。しかも、心理学的な、病理学的なものをテーマにしてほしいと言う。芸術家にとって究極の段階は人間の心の内奥に向けられていく。そこでは芸術も哲学も宗教も心理学も医学も同じ頂上をめざしている。現代詩が生まれる心的背景を語ろうと

すると、単に作者の内面を語るだけでは足りない。大きな視点に立てば、人類の心（思想）の発達と個人の心の発達というふたつの課題がある。詩は古代ギリシヤの祭の時に歌われた讚美歌、祝詞（のりと）に起源があり、神との交信の「ことば」であった。紀元前八世紀にホメロスは壮大な叙事詩を書き、紀元前五世紀になってソクラテスやプラトンが活躍する時代となる。人類の思想発展で次の大きなエポックは、紀元一三〇一六世紀のルネッサンス時代であろう。中世のキリスト教時代の魂の解放である。『神曲』を書いたダンテと日本における宗教改革とも言うべき親鸞は、ほぼ同じ時代に生きた人たちである。その次の歴史的変革は、一九世紀末から二〇世紀にかけての巨大社会の中の自己疎外の問題が実存哲学を生み、個の主体性やヒューマニズムの思想となってきた。この時代にフロイト（一八五六―一九三九）が心の内奥に無意識を想定して深層心理の解明に大きな飛躍が

あった。芸術一般に言えることだが、詩作することは、日常の自己を非日常の世界に置くことである。それは日常的意識世界から非日常的無意識世界に導いて、真の自己を発見する作業である。その作業は内観の治療構造の中で最も容易になりやすいと私は思っている。まず、自分を内観所という非日常的な場に導いて、屏風に囲まれた空間に自己を置き、外界の刺激を一週間に遮断して、そのうえ幼少期からの自己を経時的に観察する作業にとりかかれば、だれでも非日常的無意識世界に退行しやすくなる。日常のしがらみの中にある抑制や拘束がとれると純朴な感性で裸の自己が見えてくる。詩では、そこに作者の願望を満たそうとする幻想的なイメージの世界が開かれることになる。魔法使いのように箒にまたがって空を飛んだり、死の世界の淵まで旅をすることもできて自己愛的欲求が代償作用として満たされる。サリヴァンは人間の欲求を、(1)生理的欲求 (2)安全と安定の欲

求(3)所屬と愛情の欲求 (4)自我尊嚴の欲求 (5)自己実現の欲求、に集約させている。紀元前からの詩人たちも、このような欲求充足の願望を詩に託してきた。ところが内観では、これらのほとんど全てを「してもらったこと」に見出すことができて感動的でリアルな詩作品が、自分の過去の体験の中に秘蔵されていたことを発見して、どんな芸術作品よりも大きく強い感動を自分のものにするができる。そんな心的状況では精神分析におけるエスのリピドー(生命的エネルギー)に対する抑圧がゆるんで、力強いエネルギーが湧き起こってくる。そのエネルギーが内観者の心的転換を起こし、行動の変容を引き起こしてくる。詩作品の創作活動と内観療法の心的変化過程はとても類似している。それは決して不思議なことではない。紀元前から人間の心の営みは人類の心の発達とともに芸術と同等な精神療法を生み出してきたという当然の帰結だと思われるからだ。

自分の体に対する内観

米子内観研修所 木村秀子

「過食をしては吐くということを毎日繰り返していました。体をいじめ続けていたのに、それでも体はちゃんと機能してくれていて、生きていることができました。今思うと本当に体に申し訳ないことをしました」

「感謝どころか自分の体を意識することもありませんでした。こんな私が患者さんの体を治療するなど、全くおこがましい限りです」

時々、これは、と思う方に、「自分の体に対する内観」をしていただくことがある。医療関係の方、スポーツ関係の方、健康上の問題を抱える方等様々であるが、ほとんどの方が「調べを

させていただいてよかった」と言ってくくださる。親から山ほどしていただいても何とも思わなかったのと同じように、自分の体がしてくださっていることは、「当たり前」としか思えない。いやそれどころか「そんなこと考えたこともなかった」と言われる方が多い。

最近健康ブームとかで健康に関する情報が氾濫しているが、自分の体に対して内観するというようなことはあまり聞かない。

そんな中で先日、毎日新聞の、「女の気持」というコーナーに投稿された六四才の辻野伸子さんという主婦の方の「手さん足さんありがとう」という見出しの文が目に入ったので、紹介しようと思う。

「近所に住む九一才の伯母・槌本文栄さんを訪ねた。伯母の夫は二度召集され昭和二一年復員したが、三年後にはがんであっけなく他界した。伯母は筆舌に尽くしがたい苦勞の末、五人の子

どもを育てた。孫が一三人、ひ孫も一三人いる。息子さんが大きな家を建てて親子四世代の暮らし。その伯母が『こんなもの書いたのやけど』と見せてくれた。へ手さん足さんありがとう。長い

年月えらいお世話になってます。手さん足さんおはようさん。年老いて朝の日課の着替えでも、つかれた指先手間ひまかけて、服のボタンを一つずつ、かけ終えたときのうれしさは、私だけしかわからない。お顔洗って朝の礼拝、足もと気をつけ、三度の食事。左にお茶わん右におはし持てるうれしさ、ありがたさ。嫁たちの心こもった栄養料理、味わう喜びありがたさ。ときどき友達訪れて、世間話ができるのも手押し車のおかげです。手さん足さんありがとう。朝夕、手足をさすりつつ両手合わせてありがとう。家族の心遣いとひ孫の笑顔、心やわらぎその日その日を生きてゆく 合掌

私は恥ずかしくなった。手が伸びない、足が痛くて正座ができない、私よりずっと苦勞して

いる手、そして足。もっともっと感謝しなければならぬ。いいことを教わった。私も伯母を目標に生きてゆきます」

高齢化社会と言われて寿命は延びているが、体の老化は止めようがなく、いずれにしても痛いところや不自由な個所が次々と出てくるであろうことは想像にかたくない。そうなった時、自分の体に対しての内観は、とても私達の助けとなってくれるのではないだろうか。今まで何不自由なく動いていて当たり前だった体が動きにくくなった時、痛くなくて当たり前だったところが痛み出した時、私達の心の持ち方一つで、それが苦しみのもとになるのか、それとも、それまでの体に対する感謝といたわりの心になるのか、いずれにしても、幸、不幸は自分の心の中にある“ということになりそう。内観をこぞ存知ない樋井さんを見習って自分の体に対する内観を深めていきたいものだ。

父と娘

瞑想の森内観研修所

清 水 志 津 子

「娘が中学一年生から三年生までの娘に対する自分を調べておりました。約二ヵ月ちょっと前、突然娘が家出しました。何が何だかさっぱりわからない。突然爆弾が破裂したような出来事で、仰天いたしました。しかし、これは止めなくちゃいかん、何とかして止めたいということいろいろ相談しましたが良い考えが浮かびません。学校にも行きました。県の教育相談所にも夫婦でお伺いしました。電話のカウンセリングを毎日受け、子どもを見守ってきましたが、娘はそ

れ以降、本当に雲の上から地上に落ちる如く、親の見る前で真っ逆さまに非行の道に進んでまいりました。本当にはらわたを引き千切られる思いの毎日でした。何の原因かわかりません。こういう状態が続いたのでは大切な宝物である子ども二人とも駄目にしてしまっっては申し訳ない、この子だけ殺してしまおうかと、何遍考えたことでしょうか。本当に苦しい毎日でした。家庭の中で大人は何も悪くなかった、なぜこの子だけ悪い道に走ったんだろう、悪いのはこの子だけだと、悪い子どもさえいなければ全部解決着くんじゃないかと、考えておりました。非行はどんどん進んで最悪の状態になりました。もうこれは親の手に負えない、親の愛で庇いきれないということで、精神病院に何とか隔離してもらいたい、何とか娘を助けてもらいたいと行きました。お医者様に柳田先生をご紹介いただいて、薫をも摺む思いで、早速娘を連れてまいりました。娘は一人で内観に入りましたが、

その晩柳田先生から『だいぶこの子は疲労状態です。お母さん、来て現状をよく認識してもらいたい』というお電話をいただき翌朝早くから女房も一緒に内観させていただきました。一週間過ぎて、二人を迎えに行きました。女房の笑顔は、今まで見たこともない、腹の底から出た笑顔でございました。娘は人が違ったように話をするようになりました。しかし、私の目には娘はまだまだ駄目でした。矢も楯もたまらず、今度は私が娘と一緒に内観させていただきました。それでわかったのは、今回突然娘が引き起こした訳のわからない出来事、これは、今から遡って、中学の一年生、いや小学一年生、いや幼稚園の時から、いや生まれた時から、まったく親の責任でした。わかりました。本当にねえ、娘は突然ではなかったんです。まったく、悪かった。申し訳なかった。過去娘は、『お父さん助けてくれ、私は苦しいんだ』という信号を何度も送っております。気づけませんでした。

まったくバカな親でございました。だから、子どもは親の後ろ姿を見て育つ、うちの子に限って非行に走るはずがないと、子どもの心を見ておりませんでした。これからは、夫婦一緒にボロボロになってもいいですから、子どものために生きたいと思います。今までお金とと思っていました。しかしお金じゃありません、心でした。お金なんかどうでもいいよ。金儲けに夢中になって大切な心を育てることを怠りました。今の今まで気がつきませんでした。申し訳ない。本当に申し訳ない」

こうしたお父さんの真剣な内観のお陰で、娘さんの心も次第に和んでまいりました。次は娘さんのお父さんに対する最終日の内観です。

「只今の時間、どなたに対する何時のご自分をお調べくださいましたか」

「中学校三年から現在までの父に対する自分を

調べました。していただきましたことは、お父さんの一つ一つ挙げるといっぱいなんですけれども、その全部をしていただきました。お父さんが仕事をしている時も、ご飯を食べている時も、何をしている時も、私はお父さんに思われていて、私がいろいろ悪いことをしていたので、それについてお父さんはいろいろと考えていてくれました。本当にいっぱい心配ばかりかけていたんですけど、いつも見放さないで見守ってくれていたというか、思っていてくださいました。それで内観しているときに、正座する時に、いつもお父さんに教わった正座だと思っていました。さっきも正座をしております、気がついたら、私は背中が曲がっているんですけれども、それをお父さんに治してくださいと祈っております、そして背中が軽くなりました。お父さんのお陰です。それでその前に身体が少しづつあったかくなってきた、今は身体がとても温かいです。それもみんなお父さんのお陰で

す。お父さんが背中のこととか私の身体のことをいつも気にかけてくれて、私も何年もずっと背中が痛かったり重くて、毎日毎日憂鬱で、自分なりに辛かったんですけど、それがもう何年かぶりかで軽くなって、嬉しい気持ちになりました。それから卒業して家族四人でペンションに連れていってもらいました。今まで家族四人で旅行したのは初めてだと思っていましたけれど、同じようなことで家族で楽しい行事みたいなのは小さい時から沢山ありまして、七五三とか、お父さんが買物に連れていってくれたりしたとか、スケートとかプールとか遊園地とか、花火に行った時のこととか、本当にいろいろなことがあったのを私はずっと忘れてしまいました。そういう楽しいっていうことを忘れてしまいました。私がして返したことは、いろいろ何回も何回も考えたんですけど、一つもありませんでした。お父さんに毎日毎日いろんなことをしていたんですが、私はそれを全部お父

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(48)

生徒数や予算の加減で硬式野球部の持てない湯の里分校は、聾学校と男子の少ないK高校で組織している高野連軟式野球部に入って活動しています。神宮球場で全国大会をやる定時制の軟式野球連盟とは別で、なんとなくさびしい感じもしますが、それでも中学校で野球をしていた生徒たちが暗くなるまで熱心に練習している姿はよいものです。

でも、裏ではやはり、シゴキやイジメが行なわれ氷山の一角のように表に現れてきます。キャッチャーで主将のO太の暴力や恐喝が表沙汰になったとき、彼は、自分たちがやられたようにやって、なぜ先輩たちには注意せずに自分だけが問題にされるのかと食ってかかる始末です。まあ、言われてみると彼らが被害者であった時に見通し切れなかった学校にも問題はあるのでしょうが、ちょっと理不尽な言いがかりではありません。

内観は、O太にチームの要としての自覚を促したようです。



母親に対して、父親に対して調べた後、チームメイトに対する自分を丁寧一人一人調べていきました。嘘と盗みも調べました。

何という情けない主将であったか。先輩が卒業した途端、自分が法律になっていた。何だか王様になったような気分で、後輩をバットで殴っても、スパイクの磨き方が悪いと投げつけても、金を貢がせても、先輩の真似だからと言いついて、罪の意識はコレポッチもなかった。

立場を代えて物を見る。内観はその態度を自然に作ります。人間じゃなく鬼でした。全くの我がままでしかありませんでした。すみませんでした。面接の度に涙を流して報告する態度に、I先生は感動しました。

ガラリと変わるとい言葉がありますが、内観でこれほどに変わるのかと目を見張る変わりようでした。O太の変容はチームの変容に即つながりました。その年、隣県との試合に初勝利をあげたのですから。

(筆者は元高校教師)

