

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

54

1999 MAR.

特集・山陰における内観の動き

発行 自己発見の会



一隅^{ぐう}を照らす

此^これ即^{すなわ}ち国宝なり

(名声、利欲を求めず、世間の片すみにあつて
真実の道を歩む人こそ、国宝である)

最澄※



※最澄 僧侶 (767~822)

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。

◆特集——山陰における内観の動き◆

歩きはじめた白鳥たち

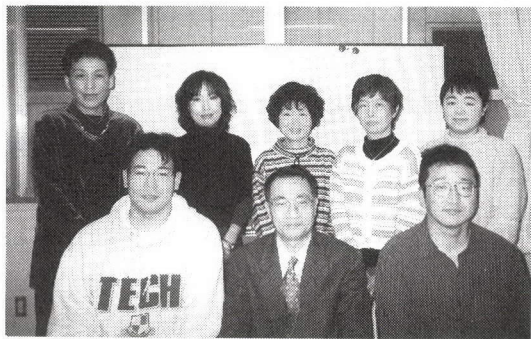
鳥取大学医学部附属病院心理療教室

松嶋 香澄

「はくちょうの会」へようこそ！「はくちょうの会」は集中内観療法を終えた後もよりよく生きることを目指す人、また内観療法に興味のある人も加えて月一回集まるアットホームな会合です。平成八年一月に第一回目を開いて以来、回を重ねて二三回を迎えることができ、登録会員数も二二名となりました。そこでこれまでの「はくちょうの会」のあゆみについて振り返ってみたいと思います。

「はくちょうの会」設立まで

鳥取大学で集中内観療法を受けた人と、米子内観研修所で最近内観を受けた人に呼びかける



はくちょうの会

ことから始まりました。鳥取大学二八人、米子内観研修所七五人に対して電話大作戦となりました。電話の中では「是非、参加させて下さい」と言う方とそうでない方がおられました。でも電話を通して感じたのは、一週間の短い期間の中で内観する側とそれを指導していく側の関係で、しかも、それ以後は全く会わないという状況にもかかわらず、電話の中で「お元気ですか？内観？もちろん覚えてますよ。頑張ってください」という、内観者と面接者の関係の中の暖かいものを感じました。そして、平成八年一月一三日に総勢一二人を迎えることができ、「はくちょうの会」発足に至りました。

現在までの活動

取り立てて立派な活動はしていない「はくち
よの会」なのですが、月一回の定例の会と、
それ以外にも折りにふれて内観関係の行事には
皆で参加するようにしています。

・平成九年六月に開かれた山陰内観療法懇話会
主催の内観の集いへの参加

・平成九年十月に大山で開かれた第九回内観療
法ワークショップ・山陰への参加

・平成十年四月のお花見会（実は大雨に恵まれ
てお花見どころではなかったのですが）

・平成十年五月に米子市で開かれた第二一回日
本内観学会、内観療法シンポジウムへの参加

・平成十年の大きな活動として、第十回内観療
法ワークショップ・沖縄への参加

ワークショップ沖縄への参加は随分前から計
画していた事で、月々の積み立てを行っての念
願の参加でした。しかしそんな私たちの願いを
あざ笑うかのように、出発の日は大台風にみ



沖縄・東南植物楽園

まわれ、出発する伊丹空港では何度も「沖縄へ
のご出発の方にご案内申し上げます。本日は台
風のため、折り返しをする可能性がございます
のでご容赦ください」との非情とも言えるアナ
ウンスを聞きながらの出発となりました。しか
し機内はさほど揺れることもなく、「はくちよ
うの会」の熱い願いが天に通じたのか、無事那
覇空港に到着となりました。沖縄では、ワーク
ショップへの参加という本来の目的を忘れてし
まうくらい（私だけかな？）、よく遊び、よく
食べよく観るといふ人間の本能的な生活を思う

存分楽しむことができ、次回、平成一一年五月の沖縄での日本内観学会の参加を約束して帰路につきました。

これからの「はくちようの会」

これからの「はくちようの会」の活動としては、前述のような活動が続け、山陰だけでなく、中国地方への内観療法啓蒙を込めた内観療法の勉強会を、「はくちようの会」主催で進めていければと考えています。



かがみのような水、なにが見えたでしょう。それは、目もさめるほどにうつくしい、白鳥でした。

「ああ、ぼくは、白鳥だったのか」

あひるの子、いいえ、わかい白鳥がおもわずつぶやいたとき、にわかに子どもたちがかけこんできました。

「あつ、あそこのあたらしい白鳥が、いちばんわかくてきれいだ」

わかい白鳥は、しあわせでいっぱいでした。

でも、いばったりはしませんでした。心のやさしいものは、いばらないものなのです。わかい白鳥はうれしさのあまり大きくはばたくと、空たかくとびたちました。

『みにくいあひるの子』より

まだ、歩きはじめたばかりの「はくちようの会」ですが、これからも楽しく、会員の皆様と一緒に会の成長を見守っていききたいと思っています。

今、一番輝いて

「はくちょうの会」 中島 美子

胃ガンの末期症状によりのたうちまわり、胸を掻きむしり、苦しい息のなから、私の子どもにこれでクリスマスをしてやってくれと五千円をもらったのが、母とまともな話をした最後の言葉となりました。おりしも街はジングルベルの夕げを楽しそうに過ごしていました。私はあるレストランに、閉店間際の九時に飛び込み、小二と幼稚園の二人の子にハンバーグを食べさせながら、涙をそつと拭いておりました。

あと三日で御用納め。それまで父と二人で、「頑張つて」と祈る気持ちでいっぱいでした。医者は何も言ってくれず、困りました。

長男は北海道、母の里は和歌山、大阪、京都、兄弟皆遠方におり、やきもきしました。一二月

二七日、私の判断にて従兄弟に相談し、急ぎ帰るよう全国に発信してもらいました。

昭和五八年十二月三十一日、母の死と共に始まった過食？と覚しき行為。私は、食べられずに死んでいった母のために全国食べ歩きを決意しました。毎日のように墓参りをし、大好きだった食べ物をお供えて、食べるよう頼みましたが、所詮死んでいった母に通じる訳ありません。落ち込む毎日でした。

段々と母と一緒にあの世にいきたいと願うようになりました。自暴自棄、正にこの言葉がピッタリと当てはまる毎日でした。

四六時中仕事、仕事。他人の不熱心さが許せず、声を荒らげ失敗を詰め寄り反省を強烈に迫りました。対人関係は悪化し自ら孤立していききました。嗚呼、何故私はこのような形で生き長らえねばならないのか、それが頭から離れません。全く普通の生活が出来なくなり、涙が理由もなく流れ気持ちが悪さむばかりでした。

脂肪肝、ベコベコと全身が凹む突発性浮腫、高血圧、強度肥満、過呼吸、閉所恐怖症、自律神経失調症、慢性気管支炎、点滴の毎日が続きました。体重八八キロ、それでも仕事は完璧にこなし、他人に弱みをみせることはしませんでした。仕事上のトラブル、それに加え家庭不和、義母との軋轢、四面楚歌。やがて休日ともなると、一日中ベッドの中で寝る、起きる事ができないという、鬱病特有の症状が現れ、しかも悪化の一途をたどり、月曜の朝になると気力だけで仕事に出かけるパターンが続きました。

七年前、新人教育をめぐり上司に四時間にわたる説教を受け、まるで、おまえが辞めてくれたら全部解決するがごとく言われ、所長には責められ、燃え尽き、ついに入院。睡眠薬を多量に飲み胃洗浄、未遂に終わる。点滴を逆流出血し、これも未遂。屋上から身を乗り出しているところを看護婦に通報され未遂。ついにR病院へ追放？となりました。そこでM医師と出合い、

この三カ月は品行方正に過ごし退院、通院する。まもなくM医師は他の病院へ転勤され、次の若い医師にはついてゆけず通院治療も自然消滅となる。立ち直ったかに思えたが潜行し、同僚からの陰執な虐めにもあう。さらに追い打ちをかけるように父の死、義母の死にみまわれる。

一回目の呼吸停止がきたのもこの時。新しい職場での指導、緊張の毎日が続くが疲れたとは言えず、足の奇病、両足骨棘型成、高血圧の悪化、最悪の状態で三月、遂にドクターストップ。だが、息子の大学の入学式に出席したいという思いで、二週間で復帰を果たす。四月職種変更で保育所へ移動、連日一七時間仕事する。六月十日午前二時十分呼吸停止、死を間近に感じた。この時を境に頻繁に発作にみまわれるようになり、R病院より鳥取大学医学部附属病院へ紹介が行く。耳鼻咽喉科の検査では閉塞場所が悪く手術ができないとの結果が出る。七月、起きていても呼吸が止まり、病院より人工呼吸器を

借りて四時間程眠れるようになるが、昼間も呼吸停止がくる。「苦しい」とA先生に訴えたところ入院待ちとなる。ところが待てど暮らせど通知はこず、主人と先生に尋ねると、「空く見込み無し」とのこと。ショックで「もういい」と言ってしまった。何をしでかすかわからないと思われたA先生は十月一日に入院と決められ、三ヵ月で二〇キロの減量との約束で入院となる。一日八〇〇カロリーに耐え順調に減量は進んだ。K教授の面接の折り、内観について興味のある旨を伝えたところ「やってみませんか」と誘われ、二つ返事で承諾しました。チャレンジ精神旺盛な私は、はやる心をおさえながら、開始を待ちました。

二月十日一六時ミーティング、いよいよだ。参加者五名、一日朝六時掃除から始まった。六時三〇分、母に対しての内観から一九時までくり返し内観三項目にしたがい、瞑想と面接が二時間おきに繰り返される。段々と歳を重ねる

ほどに、母に対してお世話したこともないし、お返ししたこともない、迷惑をかけたこと数知れず。落ち込む。しかし、まだこの時点ではいい気なもので、賞状を持って帰ったからお返しできたなどとうそぶいていた。

ある面接の時、「相手の身になって考えてみてください」といわれ呆然となりました。この時から苦しみが始まりました。涙が止まらず、自分自身情けなく、思い上がっている己の醜さを思い知らされ、自己嫌悪におちいりました。三日目、時間が異常に長く感じられる。誰か誘拐してくれないかなあと、身勝手なことばかり考えていると本当に逃げたくなり、これから大変だと、また涙が溢れてきました。

四日目、ショック。沢山しゃべればいいと思っていたのに少ない方がよいと言われた。早朝当直だったA先生に思わず、「ユウカイして」と言ってしまう。「どうした、いやになっただか」と言われてしまった。我ながら突拍子

もないことを言ったんだと、氣を引き締めた五日目、この日は夫に対しての内観だ。責めることばかりだったと反省しきり。しかし確実に、心が洗われるような安らぎ感も生まれてきている。内面をさらけだすのは辛いことです。その反面、心も軽くなった手応えも感じました。盗みの調べのときも、嘘などつかず正直に真剣に答えました。父についての回想は特につらく厳しいものがありました。

八日目が済む。苦しかった。意見交換の時、「いつの日にか困った時、またさせてください」と言いましたが、「当分できないだろう」と頭の中でつぶやいておりました。

今現在、四八年の人生の中で一番輝いていると思います。あれから一年、友達の輪が広がりました。頑なな幾重にも閉じていた心の扉をノックし、そして開けてくれた内観。そこに身をおく機会を与えてくださった先生方に感謝します。三六キロの減量に成功し、娘の服を貸して

もらえる幸せをわかってくださいますか。が、しかし、急激な減量のため内蔵を痛め、五月から八月末まで入院そして手術。辛かったけれど強かったと思います。その時同室だった皆さんとは今も会ったり、手紙のやりとりをしています。手術の朝、看護婦さんがこう言われました。「手術室に行くときにこんなにも明るくしていただける人はじめてです」それもこれも、無の境地を切り開いていただいた、内観の産物と思われます。二十数センチ切り、出血が止まらず緊急輸血手術となった時も、うすれゆく意識の中、妙に冷静を保てました。集中治療室の模範生でした。どんな時でも平常心でいられること、このことは内観をした者にしかわからないのではないのでしょうか。

職場での信頼も得、対外的にも「丸くなった」と、会う人ごとに言っていたいております。体力知力の続く限りあくなき探究を続けることを約束します。有り難うございました。

私は変わった

「はくちょうの会」 村 田 桂 子

見た目には全然変わっていないのに私は変わった。こんな心になれた自分が信じられない。

あんなに悩み、不安におびえ、恐れ、苦しんでいたのに。目には見えない重圧に押し潰されそうになり、必死で逃れようと、もがけばもがく程深みにはまり、ああもうだめだ！ 溺れる寸前にずっと暗闇から一筋の光が見えたのです。

集中内観、まさしく命の泉です。癒しの空間。自分一人では決して消えなかった心の苦しみ。先生方、お世話してくださった方々の暖かい愛に支えられながら、少しずつ自分の内から癒されている。人間の心が、持ち方一つでこんなにも変わるものなのか、身をもって実感し、こん

なすばらしい内観と巡り合えたのも運命的、神秘的なものを感じています。

いままでの人生、苦しみに負けないで歩んだのも、今にたどり着くための試練だったのか。まぶしい太陽の光では、決して見えない灯り、暗闇に身を置きじつと自分自身の内なる魂を見つめる。苦しい、何も見えない、でも違う、不安はない。いままで体験した事のない苦しみ、これこそ生みの苦しみだ。

少しずつ自己が観えてくる。私の中にこんな自己があつたのか、真実の自己。集中内観とは、自分が今まで生きて体験した事実としつかりと向き合つて正しく見つめ、本来の自己を実感することだと思っています。

持たなくても良いものを両手いっぱい握りしめ、決して離そうとしなかった。新しい物は、何一つ掴めない、わかりきった事がわからず、自分が何者かさえわからなかった。わからないから不安になる、内観してそれがわかった。

草や木は虫喰いだらうが曲がつていようが

悠々と生き、風が吹けばなびき、雨が降れば受け止めて、与えられた命を力一杯生きている。

私だつて自然の一部、曲がつてたつていい、虫喰いだつていい、あるがままに凡てを受け入れて心安らかに残された命を少しでも良い方に役立て恩を返しながら生きていこう。

不思議です、心がこんなに落ち着いて静かです。涙ができました。うれし涙です。

死ぬまで私には無いとあきらめていた、それでも求めてやまなかつた心の安らぎ、心の平和、本物です。感激です。

鳥のさえずり、風の音が聞こえます。私の回りにこんなにも愛がいっぱいあったのかと、心豊かです。ずっと捜し求めていた青い鳥は、こんなに近くにいたのです。

上手に歳を重ねています。年よりもずっと心は若いです。

◆特集——山陰における内観の動き◆

研修でもらったエンジン

大村 博之

「申し訳なき」をエンジンにこれから生きていこう！」これが私の集中内観後の気持ちでした。

私は三年程前にアメリカの文化人類学者レイノルズ博士の提唱するコンストラクティブ・リヴィング（CL）を知り、CLの研修を通じて内観療法、森田療法に興味を持つようになりました。CLのカウンセリングは悩みを持つ人に対し、内観的、森田的なアプローチを組み合わせてアドバイスをしていきます。私はCLを勉強していく過程で、記帳による日常内観の経験はあったのですが、これからCLをより活用していくため集中内観体験の必要性を感じ、今回鳥取県の木村秀子先生のもと、研修を受けさせ

ていただきました。

今回の集中内観で初めに感じたのは自分の集中力のなさでした。集中しようとしても別のことを考えてしまい、ふと気づくと次の面接時間が近づいていることがしばしばありました。そんな時は、今回の研修のため休暇をとるにあたってご迷惑をおかけした勤務先の方々や、出発前に励ましてくれた友人のことを思い出して、また集中するよう努力するのですが、なかなかうまくいきませんでした。

それでも、同室で内観をしていた二人の中学生の姿に勇気づけられながら内観を続けたところ、三日目までは今まで記帳による内観で思いついたことを再度思い出すといった感じでしたが、次第に父母に関する様々な三つのテーマが思い出されてきました。そして、自分は本当に両親に迷惑をかけて生きてきたことを改めて実感しました。今まで私は、内観について、「し

ていこうとする方向が見えてくるもの」というイメージをもっていたのですが、内観を続けるうち、「お返しなんて私には課題が大きすぎる。せめてこれからは周りの人にかけるご迷惑を最小限にしていこう」と思ったりもしました。また、最終日が近づくにつれ、していただいたことを思い出していくうちに、あることに気づきました。それは「両親に対しては、してもらっていることを探すより、実はしてもらっていない事を探す方が難しいのではないか？」ということ。例えば、私の父は私が中学三年の時から単身赴任だったため、父に対しての内観の時間で、初めは父が週末に帰宅するとき土産を買ってきてくれたとか、父と会っているときのことはかなり思い出していました。石井光先生のテープがきっかけで、父が単身赴任だったのは私が転校しなくていいようにという配慮からでしたし、私の進学のために赴任先で働いてくれていたことに気づきました。そう考えると

両親の行動はほとんどが私や兄を育てるためのものであったと思えてきて、最終日に今まで内観で思い出してきた「両親にしていたいただいたこと」の一つ一つの事実が一本の「愛情」という太い線で結ばれた感じでした。これは頭ではわかっていたかもしれませんが、今回の集中内観で得られた大きな気づきでした。以前仕事のことで悩んでいた時期、ほんの一年程度のつらい出来事で、人生をつまらなく感じていたことを思い出してみると、せっかく育ててもらっているが、なんて親不孝な事を考えていたんだろうと思いました。まさにレイノルズ博士の「悩んでいる人は自己中心的」が当時の自分に当てはまると思いました。また、両親だけでなく、兄や職場の方に対して内観するうちに、いかに自分が周りの人に恵まれ幸せな人生を歩んできたかがわかりました。それらのことを考えると、これからは周りの人を大切にするとともに、私の人生そのものを大切に生きなくてはならない

と思います。また、それを行動に移していく方法としては、私の場合、今回内観によって湧いてきた「申し訳ない」という気持ちを原動力にしていきたいと思います。

それから、私はカウンセリングをはじめてまだ間もないのですが、CLを使ったカウンセリングでさまざまな相談者に出会ったとき、まずは、たくさんの人に支えられてきたその人の人生を大切に生きてもらう方向でのアドバイスができればと思います。

最後になりましたが、米子の研修所でお世話になった木村秀子先生、遠方から面接に来てくださった吉田先生、岸先生をはじめ、美味しい食事を作っていたりした研修スタッフの方々に改めてお礼を述べさせていただきますと思います。

ありがとうございます。

◆特集・山陰における内観の動き
第二一回日本内観学会大会長講演

ブリーフ・サイコセラピー としての内観療法

鳥取大学医学部神経精神科医学講座教授

川 原 隆 造

私が日頃大変尊敬申し上げます草野先生に、私の講演の御司会の労をとっていただきますことを、まず感謝いたします。それから、大変過分なそして丁寧なご紹介をしていただきましたことも重ねてお礼申し上げます。

心理療法の目標は、自分の心の中から外界や内面を観ている視点を、自分の心の中から外へ出て外界を観たり、神秘的な内的世界を観る視点に変えることであると思います。集中内観の治療例を挙げて、内観や内観療法について考えてみたいと思います。



川原隆造先生

最初の症例は、二三歳の女性、摂食障害で集中内観を受けた方です。家族は両親、祖父母、妹の六人家族です。ピアノの練習を五歳から十歳までしたのですが挫折し、次にはクラシックバレエを一六歳から一九歳まで、これも長続きしなかったようです。高校を中退し通信制高校に入っております。中学校二年の三学期から学校を休むようになりました。摂食障害は一六歳の時でバレエを習い始めた時にダイエットを開始し、次第にエスカレートして一九歳のときバレエ団を辞めています。翌年には疲れやすく生きる気力を失い、二二歳の時リストカット、大量服薬で平成八年九月に私どもの病院に入院しております。集中内観は内観三項目を事実に従って回想し、相手の状況を考慮し、

ジに世界を合わせようとしていた。イメージを守りたいために、イメージが壊れるのが怖くて、学校から逃げ、病気に逃げ込んだりしていた」などと話した。

次の症例は五一歳のご婦人で、ヒステリーの方です。生活史と病歴と内観の過程は略して、内観を受けた後の感想を書き出しました。「自分は、継母に差別されていると、また、生活保護を受けていたので迷惑をかけていないと思っていた。父が家出したのも継母が悪いからだと考えていた。しかし内観してみると継母の辛さがわかった。実父が家族を捨てたのにもかかわらず、継母は私を本当に自分の子のように大事に育ててくださった。生活が苦しく継母は日雇い労働をしていた。主人を小馬鹿にしてきたが、今初めて主人の思いやりの深さや偉大さがわかりました。長女に対しては私のわがままから振り回して、次女については自分の所有物のようにしてきた」と話しました。

また自己の内面を内観するという、実に立派な深い内観でありました。集中内観を終えて彼女は、「母の愛情は厳しくいつも自分を監視するか見放すかで、母の愛情を嘘のように感じていた。父は、はつきり言うところ中か仕事中毒で全く面白みのない人間だと思っていた。ところが内観してみると、現実の両親の姿を見ずに、勝手に自分でイメージを作り上げていたことがわかった」と話しました。それから「自分は謙虚で優等生（確かに良く勉強もできたのですが）、完璧な人間だと心の底で常に思っていた。時には謙遜して『私はそういうことは出来ません』というようなこともあったが、そういう時でも自分は優秀なんだと心の中では思っていた。うまくいかないと両親のせいにしていた。だけど自分は赤ん坊のような人間で、自分じゃ何もできなかった。しかし格好いいイメージは壊したくなかった。時々嘘をついて人を利用していることに気づきました。自分の中のイメー

三例目は三五歳の男性の会社員で、不安神経症です。集中内観後「自分は身近な人にはわがままだったが、職場では結構気配りして上司の評価も高かった。高い評価を得るために仕事はほぼ完璧に近かった。また同僚には負けたくなく、競争心を燃やしていた。真の自分がわかった今、それほど肩肘を張る事はない。高望みすることもない。マイペースでやればいいとわかった」と話していました。

以上の集中内観による治療例から、内観とは内観療法とは何かということについて考えてみたいと思います。内を観るとは、内的世界を外から客観的に見る事により、内的世界を外界から識別する。つまり、自と他を識別する。そして現実世界を認識する精神的作業を内観というのではなからうかと、現在のところ考えております。内観療法とは幼児期、幼少時期からの精神的葛藤を自己分析し自己洞察すること、自己受容することではなからうかと考えています。

内観療法の骨格になるのはやはり、お世話になったこと、お返ししたこと、ご迷惑をかけたこととの内観三項目で、一次的な内枠的な構造と言えます。非内観三項目は、自分がお世話したことで、自分が返して貰ったこと、迷惑をかけられたことで、外観といわれ禁止されています。外観には客観的視点がなく、内的及び外的世界を内から観ていることになり、依存性や攻撃性を顕在化させることになります。

ブリーフ・サイコセラピーには、三つの特徴があります。一つは、短期間に治療が仕上がることで、もう一つは効果的でクライアントにも満足していただくこと、それから効果的であることです。内観療法は短期間で効果的であること一人の面接者が数人の内観者を指導できますので治療者から見ても効率もいいということ、内観療法は立派にブリーフ・サイコセラピーの三つの特徴を持っていると考えております。

内観療法を、分散内観、集中内観、行動内観

(短期集中内観)の三つに分類することができません。分散内観は日常生活の中で、あるいは入院生活の中で内観することです。これに対して集中内観は屏風などを用いた非日常的空間を設定いたします。それから行動内観は日常生活の中で一ヵ月間の自宅研修を行い、その後三日間の集中内観をするものです。ブリーフ・サイコセラピーは、短期間に効率よく効果をあげる治療ですから、かなり患者さんを選択する必要があります。分散内観は、一見、非常に導入しやすいけれども、ある程度の自我の強さとか心理的な洞察力とか、強力で明瞭な治療動機というものを必要とします。それから集中内観は面接者がいて内観を行うわけで、治療導入が出来れば、比較的自我の弱い、心理的洞察力、治療動機の低い人達でも可能であると思われます。札幌太田病院では隔離室を使ったり、向精神薬の注射をしたりして、分裂病者の集中内観を行っております。自我のかなり弱い内観者にも

集中内観を適應することが可能であると言えます。行動内観は、やはり短期間であるということと、一ヵ月の自宅研修がありますので、ある程度の自我の強さが必要ではないかと考えます。

それから集中内観の二次的外枠的治療構造と申しますのは、まず集中性を高める色々な配慮がなされています。屏風の中で行うこと、集中内観中の行動制限、対人関係の制限は集中性を高めるための配慮であります。一方では、母性的といえますか、普段の入院治療以上に優しく、配慮が行き届いています。特に内観研修所では徹底している感じがいたします。一方、あまり甘えを許さない父性的な面もあります。分散内観の治療機序ですが、分散内観には集中内観のような外枠の構造はありません。日常性の中で録音テープによる指導と一〜二週間に一回の主治医の面接が唯一のものです。心理的展開を起こすものは、お世話になったこと、して返したこと、ご迷惑をかけたことの内観三項目だけで

す。これを事実に従って回想していくのですが、事実の確認がまずあります。次は、お母さんの置かれていた立場というものを考慮しながら内観し、次にその時の自分の心境を観なさいという風に、段階を置いて指導をしております。お世話になったことを調べますと、愛情体験を想起し「恩愛感」という感動が生じます。一方で迷惑をかけたことから自己中心的行為の想起が行われます。自分はかなり迷惑をかけてきたなあという感動「自責感」が湧きます。この「恩愛感」と「自責感」の関係は車の両輪のように内観者の心理的なものをずーっと押し進めているという感じがします。そして自己の再検討が行われますが、これは解釈とか意味づけの再検討をしているわけです。事実は何百年経っても事実は事実でずっと変わらないんですけれども、その意味づけはその個人によって非常に変わります。被害的な感情の強い人は、同じ親切な行為をもらっても被害的に受け取ったりする

事だっております。元来ことからそのものには、意味とか解釈はなかったものを、我々が自身の体験や環境の中で、都合のいい解釈と意味づけをしていくわけですね。内観はこの意味づけシステムを変えろという精神作業をさせていると見なすこともできます。この中で「個の確立」や「他者の認識」を通して、本当の自分というのを発見していくことになります。そして自分の中に、心の中に客観的視点を置き現実を認識する、そういう基盤が出来ます。そういうことによって、人間性の豊かさとか、自立していく姿が出来るようになるわけです。

以上が内観の基本骨格における心理的展開であると考えております。ご静聴ありがとうございます。



会場の米子コンベンションセンター

「内観に関する

医学研究会」の紹介

「内観に関する医学研究会」世話人代表

川 原 隆 造

この度、標記のような会を発足いたしました。故吉本伊信先生の創始された内観法は、精神修養や精神衛生の面で大きな貢献を果たして参りました。しかし、内観療法が素晴らしい心理療法であるにもかかわらず、医療の面における貢献は前者に比べますと微々たるものであります。

このような事態を憂慮する医学関係者の声が、日本の各所から聞こえるようになり、平成十年七月二九日、虎ノ門パストラル（東京）におきまして、一三名から成る発起人会を開催いたしました。ここで設立趣意書を作成いたしました。その要旨は「内観の技法が簡便で、深

い洞察をもたらし、幅広いクライアントを対象とする心理療法であるにもかかわらず、医療界への広がりに物足りなさを感じる。そこで、内観療法の医療面での活用、学術研究、診療報酬点数化、認定医制度などを目標にした医学研究会の設立を目指す」というものであります。

第一回内観に関する医学研究会は、平成十年



一二月五日、法政大学市ヶ谷キャンパスで、長山恵一法政大学教授の主催で、約五〇名の参加を得て充実した研究会が持たれました。

また、世話人会で会則が承認されました（次頁参照）。

本年度は、信州大学神経精神科講座・吉松

《内観に関する医学研究会会則》

第1条 本会は内観に関する医学研究会と称する。

第2条（事務局）本会の事務局は鳥取大学医学部附属病院心理療法室におく。

第3条（目的）本会は内観療法の研究を促進し、医療及び関連領域における発展普及に貢献するとともに、会員相互の連絡を図ることを目的とする。

第4条（事業）本会は前条の目的を達成するために次の事業を行う。

1. 定期学術集会および総会の開催
2. 定期学術集会に関する資料の発行
3. 内外の諸学会との協力活動
4. その他、本会の目的を達成するために必要な事業

第5条（会員）本会の会員は内観療法に関し、臨床的及び学術的研究に関心のある医師で、本会の目的に賛同するもの。

第6条（会費・入会・退会）

1. 会員は初年度入会金10,000円、年会費5,000円を納めるものとする。
2. 本会の会員になろうとするものは世話人1名の推薦をうけ、所定の様式に従って申し込み、世話人会の承諾をうけるものとする。

3. 会員で退会しようとするものは、その旨事務局まで届け出なければならない。ただし、既納会費は返還しない。

第7条（役員）本会に世話人若干名をおく。世話人の互選により代表世話人1名、また、必要に応じ顧問をおくことができる。

第8条 代表世話人は世話人会を組織して会則に定める事業を企画し執行する。

第9条 本会の必要経費は入会金、年会費、寄付金、その他で賄う。経理および会計管理は事務局がこれにあたり、世話人会の承認を経て総会に報告する。

第10条 本会の会計年度は4月1日より始まり、翌年3月31日に終わる。

第11条 会則の変更および補遺は世話人会が決定し、総会に報告する。

付 則

1. この会則は平成10年12月5日から発効とする。

「内観に関する医学研究会」役員名簿

青木 省三	川崎医科大学精神科 教授
稲永 和豊	筑水会神経情報研究所 所長 (久留米大学医学部神経精神医学教室元教授)
太田 耕平	札幌太田病院 院長
川原 隆造	鳥取大学医学部神経精神医学教室 教授
喜多 等	相州メンタルクリニック 院長
草野 亮	北陸メンタルヘルス研究所 所長 (福井県立精神病院前院長)
久保木富房	東京大学医学部附属病院分院心 療内科教室 教授
久保 千春	九州大学医学部精神身体医学教室 教授
熊代 永	福島県立医科大学神経精神医学 教室 前教授
越野 好文	金沢大学医学部神経精神医学教室 教授
小島 卓也	日本大学医学部神経精神医学教室 教授
斉藤 利和	札幌医科大学神経精神医学講座 教授
竹元 隆洋	指宿竹元病院 院長
巽 信夫	信州大学医学部神経精神医学教室 講師
長山 恵一	法政大学文学部 教授
野添 新一	鹿児島大学医学部心身医療科教室 教授
原田 憲一	東京大学医学部神経精神医学教室 元教授
山内 祐一	東北大学医学部大学院医学研究科 前教授
横山 茂生	川崎医療福祉大学 教授
吉松 和哉	信州大学医学部精神医学教室 教授
吉本 博昭	富山市民病院精神科 部長

和哉教授の主催で、平成一二年九月一七日（金）の予定であります。

発起人会で、全員が繰り返し確認いたしました事柄は、日本内観学会との協調の点であります。内観研修所協会が内観法と内観学会の発展に貢献されていますが、それと同様に、内観に

関わる医療機関がこの医学研究会を通して、内観療法と日本内観学会の発展に貢献できればと考えています。会則に記されていますように本会の会員及び研究会の発表者は医師に限られています。共同演者及び研究会参加には門戸を広げておりますので、自由にご参加ください。

続・「絆」考

ひがし春日井病院

真栄城 輝明

前号で絆について述べたところ、編集者のS女史から次のようなメッセージが寄せられた。「私個人の意見として親子関係と『ほだし』がもっとも興味あるものなので、次号でその続きをお願いしたいな」と思いました」と。

確かに、読み返せばわかるが、『ほだし』の項は紙幅が尽きたこともあつて簡略に済ませてしまった箇所である。

そこで、編集者と筆者の『きずな』を大切にすれば、そのメッセージには答えなければならぬであろう。

とまあそんな次第で、今回も「絆」考を続けることになった。

はじめの小見出しは、前号から引き継ぐことにしたので、重複してしまうがお許し願いたい。

親子関係と「ほだし（絆・帯）」

前号では、心理臨床における親子関係、とりわけ母親との関係では、「ほだし」がテーマになることがきわめて多いことを指摘したまま、紙幅の都合で例を挙げて示すことができなかったのであるが、これまでの筆者の心理臨床を振り返るだけでもその例は、枚挙にいとまがない。「ほだし」とは、前号に述べたように相手を拘束し自分の思いどおりに支配しようとする時、問題となるテーマであるが、当の本人にはその自覚がなく、むしろ親として必要な、あるいは当然の愛情だと思っていることが少なくない。

例えば、母親に付き添われて来院したアルコール依存症の独身の男性が入院したときのことである。息子のことが心配で毎日のように見舞いにやってくる母親がいた。余りにも頻繁にやってきてあれこれ指図するらしく、息子が嫌がつて面会を拒否するようになった。すると母親は息子と同室の人に目をつけ、彼等への差し入れ攻勢によって息子を間接的に「ほだそう」としただけでなく、同室の全員をしつかり「ほだし」てしまったのである。

不健康な「世話焼き」

息子の病室の窓外にワンカップの空きビンが散乱しているのが露見して、ことの真相が明らかになったが母親の「ほだし」は重症であつた。ことの真相とはこうである。

母親の差し入れは、日毎にエスカレートしていき、「酒蒸し鰻頭」や「ブランデーケーキ」をせっせと運んでいる。その理由を「必死に酒を止めている息子たち(同室の酒害者)を營めてやりたかつた。直接アルコールを飲むわけではないし、好きだった酒の香りを嗅ぐだけなら別に体には悪くないと思つた」と言うのである。

結果は、母親の差し入れた“酒の香り”が呼び水となつて、同室者全員が再飲酒という症状を再燃させてしまった。筆者がアルコール臨床をはじめた頃に遭遇した出来事である。

この件を通して、家族、とりわけ母親や妻が陥る不健康な「世話焼き」があることを知つた。家族の病が患者以上に重症であることも稀でなく、家族を対象とする治療プログラムの必要を痛感。それまで酒害者を対象にしてきた内観を家族にも勧めるようになった経緯がそこにある。

「ほだし」からの回復

人間関係における対人距離に注目したのは、精神分析の創始者フロイトである。彼がヒントを得たという「山アラシのカップル」の寓話を示せば次のようである。

「ある寒い冬のことである。山アラシのカップルが寒さに凍えて死にそうであつた。ふたりは余りの寒さにお互いの体を寄せ合つて暖めようとした。ところが、互いの持つている棘で相手を傷つけ合う結果になり、血みどろになつてしまったのである。そこで、ふたりは試行錯誤の末に、相手を傷つけることなく、また、離れすぎて凍えてしまわない程度に、ほどよい距離を見つけて、寒さを凌いだ」

健康な人間関係には、適度な距離を保つことが肝要なのである。

本例の母親は、内観によつて「世話」「返し」を丹念に調べていったところ自分の「世話焼き」の背後には「見捨てられ不安」があつて、過剰なほど相手に「しがみついて」いたことに気づいている。そして息子の回復は、母親の「ほだし」から解放されることによつてもたらされた。

随想 内観と医学（第十三回）

指宿竹元病院長

竹 元 隆 洋

内観とレム睡眠

内観は過去の事実を想起する作業であるが、我々の記憶が、はたして事実を事実のまま記憶しているのだろうか。事実に対する意味づけが独断的、独善的である可能性は高い。新聞の記事や週刊誌の記事を読んでも、書く人の立場や興味関心の向け方によって、記事の表現や見方はずいぶん違ってくる。ましてや、公衆の目にさらされることもない心の内奥の記憶などは、よほど気ままで、いいかげんな記憶の取り込み方をしているにちがいない。その事実に恨みや

憎しみの感情が伴っている時、私たちはいつまでもそんなマイナス感情を記憶として脳の中にため込んでしまうことになる。これでは脳は疲れはててしまう。ところが脳はそんなマイナス感情をため込まない仕組みをもっているのである。

睡眠中の夢は日ごろの欲求不満やマイナス感情を発散させる働きがあることが最近になって証明され始めた。睡眠中の脳波検査によれば、眠り始めから急速に深い眠りに入るが、しばらくすると徐々に眠りは浅くなつて、まだ眠っているのに脳波の型は覚醒時と同じような波型になり、急速な眼球運動が始まつて、この時ほとんどどの者が夢をみている。この時期をレム睡眠と呼び、二十分間程度である。そしてまた深い眠りに入つてゆくが、こんな繰り返しを一晚に四、五回繰り返している。だから一晩に四、五回夢をみながら欲求不満やマイナス感情の発散をはかっている。だから朝はすがすがしい気分

になれる。一日二日で忘れられないような出来事も日がたつにつれて忘れ去ってしまう現象はその事実を忘れるのではなく、その事実に伴っていたマイナス感情が発散されてしまうので、

苦しい思いに悩まされずにすむことになる。脳が伸び伸びと活動するために必要なシステムが脳の中に仕込まれていたのだ。最近はこの脳のシステムを逆に活用して病気の治療に役立てる治療法が開発されてきた。レム睡眠の時に急速な眼球運動 (Rapid Eye Movement=REM) が起こっているという現象に着目して、急速な眼球運動を起こせば夢のようにマイナス感情を発散させられるのではないかと期待した。そこでパニック障害やPTSDの患者さんに治療者の指に視点を集中させ、その指を左右に急速に動かして急速な眼球運動を繰り返し起こすことでマイナス感情が消失してしまうという実験に成功して今ではEMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing = 眼球運動に

よる脱感作と再処理法) という立派な治療法となつて注目されている。

内観で想起される事実には、レム睡眠のおかげで意味づけが消失されている場合が多い。その事実が想起されたその時点で新しい意味づけがなされることになる。その意味づけや、それに伴ってくる感情が、より前向きでよりプラスの感情になつてくれば明るい展望が開けてくる。他者の立場から自分を見るという視点の転換によつて同じ過去の事実にもまったく異なる意味づけが出来るようになり、それによつてプラスの感情が引き起こされるはずである。それが内観の治療的意義であり、新しい人間の誕生に役立つことになる。しかしながら、過酷な体験をした人にとっては、そう簡単にレム睡眠くらいでその意味づけやマイナス感情は、そぎ落とされてはいない。だからこそ内観が困難であり、内観の効果もあがりにくいので、内観者の熱意ばかりでなく、指導の工夫も必要になつてくる。

『五体不満足』

を読んで

米子内観研修所 木村秀子

私も世間の例にもれず、出産の時には「五体満足で生まれますように」と願い、何の障害もなく生まれてきた子どもを見て安心したものである。しかし、今回ここに紹介する『五体不満足』という本を読んで、深く考えもせずにそう思っていた自分をとても恥ずかしく思った。

この本を書いた乙武洋匡（おとたけひろただ）君は現在大学に在学中の青年であるが、彼は生まれつき手と足がない先天性四肢切断という、本人いわく「とにかくボクは超個性的な姿で誕生し、周囲を驚かせた。生まれてきただけでビツクリされるなんて、桃太郎とボクくらいのも

のだろう」という五体不満足な状態でこの世に誕生した。その彼が生まれてから現在までの自分の事を書いたのがこの本であるが、これは決して感動のドラマなどではない。彼も「感動は求めません。参考にしてほしいのです」と書いているが、一人一人が自分の生き方について改めて考えてみる上で大変参考になる本だと思う。

集中内観に入られる方の中には、「あんな父親でなかったら私はもっと幸せだったのに」とか、「この子が私の悩みの種なんです」とか、「こんな夫と結婚したことが私の失敗でした」というような思いの方がおられます。しかし、そんな方でも内観をしている間に、色々な事を様々な視点からじっくりとよく観ていくことで新たな気づきが生まれ、自分の心が成長した事に喜びを感じることができるようになり、更には自分を内観へと導いてくれるきっかけとなった父や子どもや夫をありがたい存在として感謝することができるようになる方も出てきます。

そうなる、それまで自分を苦しめていた事柄は、悩みの種や困った問題ではなく、自分が成長するためのよい機会であり、それを乗り越えていくことで、人間としてよりよく生きることができるようになるために目の前に現れた解決すべき事柄であったと思えるほどに心豊かになれるのです。

この本を読んでいくうちに、この著者の乙武君は障害を持って生まれてきて良かったなという気になってくるから不思議である。もし彼が五体満足で何の障害もなく生まれていたら、果たして彼は今のような青年になっていただろうか？ 彼にとつては障害が個性であり、その個性を彼が見事に生かしているから、あの明るさ（本人はノー天気な性格と記しているが）があり、生きる楽しさを充分に味わっているのではないだろうか。そんな彼だから、「人にはその人しかできないことがある、自分の役割がある」と言い切っている。「自分と同じ人間などいる

わけがない。たった一人しかない人間であれば、もっと自分を大切にしなければいけない。どうせ自分なんて、という自ら人生をつまらなくするような言葉を口にしてはいけない」とも言っている。彼はこの本の中で、障害を持つていることの大変さや辛さや苦しみについてあまり触れていない。そんなことより彼にとつては生きていることが楽しいのだ。彼は、障害は個性であり、身体的特徴であると思っており、そして素晴らしいことに、彼の両親も、そう思っているのである。この本は、親の子どもに対する接し方がいかに子ども的人生の幸・不幸に大きな影響を与えるかという点でも、学ぶところの多い本である。この本のあとがきにこう書いてある。

『障害は不便である。しかし、不幸ではない』

ヘレン・ケラー

私たちもこの言葉をじっくりとかみしめて考えていかねばならないのではないだろうか。

内観直後の感想

瞑想の森内観研修所

清水 志津子

■大人として生きる 会社員 男性（三三歳）

母親が病氣になってからずっと恋しがつていて、他の人に母親がいることを羨ましく、僻み、妬みが強く、母の愛が足りないという思いがあったので、しっかりと愛されていることを実感して、今に生きるようになりたいという思いで内観しました。

後半の内観で、母に幼い頃していただいたことが沢山浮かんできて、一つ一つ思い出す度に涙が流れてきて、どれだけ可愛がられて愛されてきたか、心から実感することができました。病氣の時の姿も一つ一つ思い出し、痛みを実感

しながら直面して見ていくことができました。歴史全てを自分の狭い世界からの見方ではなく、母の立場でも感じることで、母の人生を受け入れることができました。これからは、母に甘えたい、与えて欲しい、足りないではなく、大人として生きていこう、という気持ちになりました。今日この日があり、ここで内観していることに大きな導き時があったんだと思います、感謝しております。

■母の全てをかけて今在る自分 主婦（四七歳）

姑との葛藤が私の中で大きな悩みとなり、身体に症状が出てきてしまいました。いてもたってもいられなく内観しました。

七日目お姑様に対して調べている時、ふと、夫との交際中の充実感と、共にそれを心から喜んで見守っていてくださったお姑様の気持ちに触れたとき、何かしみじみと心の中に熱いものがこみ上げてきました。そうしたら、お姑様が愚痴もこぼさず、私の働きに出た留守中を懸命に守り抜き、休日になるとダウンしていた姿がありありと出てきて、本当に申し訳ない気持ち

でいっぱいになりました。後はお姑様へのお詫びばかりが押し寄せてきて、自分のとった冷たい態度がなんということであつたかはつきりと見えました。八日目、実母に対する幼い日の情景に全身全霊を傾けて育ててくださったその母の姿のなんと尊いことか、有り難いことか、もったいないことかと思っております。私はその母の全てをかけて今在るのだということが、心から嬉しくて、一生懸命生きなければすまないと思いました。

■とらわれの気つき

会社員 男性（三八歳）

私はここ数年、父母その中でも特に父に対する憎悪感が高まり、父母の顔を見るのも嫌で意識的に会うことを避けており、こちらから電話や手紙などの連絡もまったく取っておりません。

内観して、父母に対して憎しみばかりの気持ちにとらわれていたが、非常に感謝しなければならぬことが多いことに気がつきました。また清水康弘先生に「親に強制されても、結果が良ければ親に感謝することになるので、結果次

第で変わることになる」という意味のアドバイスをいただいて、自分は正当な主張によつて親を憎んでいると思つていたが、自分が過去の失敗にとらわれていることに初めて気づきました。

■全てに感謝

会社員 女性（二六歳）

職場の人間関係・仕事に行き詰まりを感じて内観しました。私は今まで自分が「生きている」ということを実感したことがありませんでした。それに「生きている」ということを感じるということ自体、考えたことがありませんでした。けれど内観してみても、自分はここにいるんだ、存在しているんだということを痛感すると共に、自分は「生かさせていただいているんだ」ということに気づきました。そしてこの世のものの全てに深く感謝したい気持ちになりました。有り難うございますを何回も連発したい気持ちです。

今、これから内観したいと思う人がたくさんたくさん出てきました。毎日内観しなければと思います。有り難うございました。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち (49)

今回は人数が多いので万引仲間とただけのM代は外そうという中、内観をする機会なんてそうそう来るものではなくこのチャンス逃すとM代の生涯に集中内観は折り込まれることなく終わるかも知れない、学校の命令で出来る今やってもらうことにしたいというI先生の強い意向が通り、M代の内観は実現したので。やってみて、よく非行は芽のうちに摘めというが、これは種のうちに堀り出したんだとI先生は思ったものです。

卯年の今年、雪うさぎのようなM代は、内観実習室の一つの角を得て坐り続けました。

離婚して去った母の顔さえ知らぬといいます。医家に嫁した父の妹を「かあさん」と呼んで従兄と兄妹のように育ちました。中学に入ると祖父父母の元で暮らします。そして高校に入って水商売を父と共に営む今の母と暮らしはじめて二年近く経っています。これだけでも一七歳の少女の経歴としては大変なものです。そのそれぞれの人に対して素直に内観していききました。



その経過の中で、I先生は「生みの母」の重さについて考えさせられました。一切の記憶に含まれてさえない「母」。ひよっとしたら、男と手に手をとって出て行ったのかも知れない「母」。それがM代にとつては恨みの対象ではなく大切な宝になつていました。だから、叔母にも祖母にも内観報告の中で、「本当のお母さんならこうではないはず」と感じて相済まなかつたと語っているのです。

I先生は、母との縁薄く、生まれてのちの母に対して調べられない生徒には、胎内十ヵ月を、月毎に成長していく自分を想像しつつ内観三項目に照らして調べてもらうことにしています。M代にも勧めました。

感想の一部。「私は自分で母のおなかを求めて宿り、生まれました。母は私をしっかりと受けとめて愛情深く育ててくれました。事情あつて母とは別に暮らしていますが、おなかの中と同じに母の愛に包まれています。今の母と仲良く暮らすことも母の願いだとわかりました」

I先生は内観の力にほとほと感心しました。

(筆者は元高校教師)

