

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

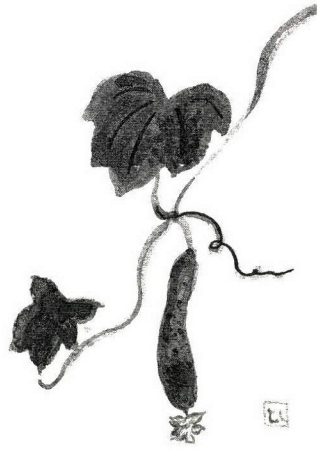
No.

56

1999 JULY

特集.. 病院での内観 その2

発行 自己発見の会



わが心

いたくきづつき

帰り来ぬ

うれしや我に

母おはします

吉井
勇
※

※吉井 勇 歌人 (1886~1960)

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つています。

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。

同窓生の語らい内観

ひがし春日井病院

真栄城 輝明

打ち明けて語りて

何か損をせしごとく思ひて

友とわかれぬ

石川啄木

親しくしている内観カウンセラーのC氏に聞いた話である。

三十年以上も疎遠にしていた故郷の友らから一通の便りが届いたらしく、早速に開封してみたところ同窓会の案内であったという。

C氏にとっては卒業以来初めての同窓会であっただけに、その日が来るのを待ち遠しく思っていた。その席となった。そして、当日は相当に盛り上がった。夜の白むまで語り明かしたが、そのなかに掲出の啄木の心境を味わった人がいて、C氏はそれを後になって知った。

無尽（ムエー）

C氏の同窓会がどれほど盛り上がったかと言え、はや二年後に次の同窓会を開くことが決まり、その幹事が京都在住だということで、京都旅行を兼ねた同窓会を企画したことにわかる。

そして旅行費用捻出のために月例の無尽（ムエー）が開かれるようになった。毎月の積み立て金は聞いて失念してしまつたが、月ごとに一人分の費用が貯蓄されるという仕掛けである。

C氏は、故郷を離れているのでそれには参加をしていないらしいが、出張で帰省したことを聞きつけた友が、無尽仲間（ムエーシンカ）に呼びかけ、定例の場所にメンバーが集まつた。

故郷の全景を見下ろす丘に建つレストランでの歓談は、C氏が加わつたことでいつもとは様相が変わつてしまつたという。

「同窓会は盛り上がったのはよいが、S雄ときたら小学生のとき、私にいじめられ、それ以後女性恐怖症になつたつて、それで結婚できなかつたと言ふんだもん、すごいショックさー」と大人しいM恵が唇をすぼめて二度も繰り返すのを聞いて、C氏はその場を語らい内観にした。

語らい内観

C氏は内観カウンセラーとしての経験から取り立てて三項目を強調せずとも、人間の関係に焦点を当てて語り合えば、自ずと「してもらった」とか「お返し」のことが話題になり、「迷惑をかけた」話になることを周知していた。

そこで、一人ひとりに「小学校時代の友達との想い出」を語ってもらったという。

「H子ってさー、いつも筆箱にはきれいに削った鉛筆がきちんと揃っていたよねー」とJ子に指摘してもらったことが引き金になったらしく、H子は母親の行き届いた愛情を再発見したことがエネルギーになったのか、成績への劣等感を開陳し、自分との折り合いをつけたようである。「そういうJ子だっで一一緒に畑へ行っただとき、『ネギは倒れかかっているものから先に採るのよ』と教えてくれたじゃないの」とK子に言われてJ子は「忘れていたけどきつと祖母に教えてもらったことだと思うわ」と両親が離婚して不幸な生い立ちではあったが、今は亡き祖母の存在の有り難さをかみしめていた。その夜はC氏の計らいで各自が語らいながら内観を深めた。

同窓生の内観

同時代を生きた同窓生の語らいは、懐かしいだけでなく、内観の視点から見てもおもしろい。集中内観では、過去を自分一人で思い出さなければならぬが、語らい内観では忘れていた過去を思い出させてくれる校友がいる。

「私、理科で九八点とつたことがあるの。その時、隣の席で『お前すごいな』と言ってくれたA男の言葉がすぐくうれしかった。優しい人なんだなあと思ったよ」とK子が言えば、今まで半身でしか加わってなかったA男が身を乗り出して「そうかー俺ってそんなこと言ったかなー」と記憶になかった自分自身と出会って面映げそうであったという。

語らい内観が単なるおしゃべりと違うところは、前述の各人のやり取りに示した通りであるが、大きな違いを言えば、啄木のように友と語り合っただけで、その胸を開いてもまず「損」をしたとは感じず、むしろ忘れてしまっていた自己を発見して、「得」をしたと思えることである。

それにしても残念なのは、啄木の同窓生の中に内観カウンセラーがいなかったことである。

随想 内観と医学（第十五回）

指宿竹元病院長

竹 元 隆 洋

三方向の図面

病院の屋上にあるタンクの点検をしていたら病院のグラウンドでアルコール依存症の患者さんがウォーキングをしているのが見えた。はるばる関西から入院してきた人である。少し脚が不自由だが毎日の日課にして頑張っている。私も時にウォーキングをするが、ここから見る自分の姿は、どんな恰好に見えるのだろうか。自分の姿こそ、まったく見ることでできないものであることに気づくと、奇妙な切なさが感じられた。ふと、下の方を見ると、いつも私が乗る

ワゴン車の天井に傷がついているのが見えた。もう大分前からの傷のようで、すっかり錆びついている。こんな傷は車内からは決して気づかない。屋上まで登ってみて、初めて気づいたものだ。

決して見ることでできないものや、簡単には気づかず、なかなか見ることのできないものがあることに気づいて、深呼吸をしながら空を見上げると、空には薄ぼけて、白くまるい月があった。ほぼ満月なのだ。ところが、みるみるうちに白い雲にかき消されてしまった。自分に見えるものなどは、本当にわずかなものしかないのだと思った。そのわずかな部分だけを見て生きながら、喜怒哀楽の波にもまれている自分ささやかな存在に思われてくる。

ものの本質や私自身の本質を知るには、自分の目で見える範囲のものだけでは不十分すぎる。かつて立体派のピカソやブラックは、ものの本質を絵に表現しようとして、色々な角度から見

たモデルの姿を一枚の絵に描き込む努力をした。苦肉の策として、モデルの横に鏡を置いて、こちらからは見えない顔の半面を鏡に写して絵にした有名な作品がある。

物体の形を把握するのに三方向からの図面を描くのが一般的な手法である。正面、後面、側面からの三方向である。時に、円錐形などの場合には、正面と側面と上方からの図にする場合もある。

内観の場合にも三方向から自分を見ることで自分の本質を知ろうとするものである。正面は「してもらったこと」後面は「して返したこと」そして側面が「迷惑かけたこと」になる。それが自分の心の中で一体となって描き出される時、本当の自己イメージ（自己像）となり得る。ところが、私たちの心には自分に不都合な事、いやな出来事や思い出すまいとするコンプレックスや抑圧の作用があるために、なかなか三方向の図面がそろいにくい。いやなことは忘れ、

思い出さないように心が作用することで、その日その日は苦痛なく過ごせるという自己防衛機制である。

しかし、そんな生きかたばかりで過ごしていると、本当の自分の姿を見る目に目隠しをしてしまう結果になって、自分を見失ってしまう。それは、死ぬまで本当の自分を知らないまま終わってしまうという不思議な人生になってしまう。神経症や心身症などは、真実の自分を見失っているばかりでなく、他人をも見過ってしまう。そのため、すること、なすことがどうもうまくいかず、自分らしい生き方ができずにいる。依存症などの行動障害も対人関係の障害と同時に、本質を見過った片寄った価値観にとらわれてしまった結果であると言えるだろう。片寄った見方しかできなければ片寄った生きかたになるのは当然である。

子育てに思う

米子内観研究所 木村 秀子

それにしても、なんと子育てのむずかしい時代になったことか、とにかく、むずかしいのである。子育てが大変であることは、今も昔も変わらない。いやむしろ昔の方がずっと大変だったと言う人もいる。私の子供時代ですら、充分な電化製品があったわけではなく、炊事、洗濯掃除と、何をするにも手間がかかり、その上に育児ともなれば、母親の労働は大変なものだったであろう。更にもう一世代前はどうかだったかと言えば、多分、子供に衣食住を充分に与えるだけでも、両親の苦労は並大抵のものではなかったであろうことは想像にかたくない。それなのに、私の母は九人兄弟、主人の父は十一人兄

弟であり、今ならテレビに出られる程の大家族であった。昔は子沢山は珍しいことではなく、言われているほどには親にとつて子育てはむずかしいことではなかったのかも知れない。子供に食事を与え、安心して眠れる場所を与え、社会で生きていく時に、してはいけない事と守らなければいけないきまりを教えていた、きわめて基本的な子育てではなかったろうか。子育てとはそういう風にして子供が成長して自立できるようになるまでを見守ってやることだと、親達は心得ていたのではないだろうか。

ひるがえって現在の親達はどう思つて子育てをしているのであろうか。食うに困らず安全に生活でき、意欲と能力さえあれば職業も自由に選択できるような時代に生きているにもかかわらず、高学歴・高収入でなければ幸せにはなれない、高校ぐらいは出ていないと恥をかくし、よい就職先を探すこともおぼつかない等々、子供を守り育てるといふよりも、親が安全だと考

える通りの人生を子供に押しつけて、それからはずれてしまうことに大きな恐れを抱いてしまっているのではないかという気がする。

面接者として、内観者の方々のお話を聞かせていただくようになって十数年。十代から二十代の若い人達を面接していてよく思うことは、もし、この人達が五十年、百年前に生まれていたらとしたら、ここまでの悩みや苦しみを味わうこともなく、もっとのびのびと、自分らしい子供時代を送れたのではないかということである。

若い人達が示す様々な問題行動といわれるような事も、親の決めた通りに生きられない自分に苦しんだ挙げ句の果てのようにも思える。親の期待通りの成績がとれなくて、もう親に愛してもらえなくなるのではないかとおびえてしまった子供。いじめられるのが辛くて不登校をすすると、どうして人並みにできないのだと親に叩かれ、遂には人が信じられなくなつて心を閉ざ

してしまつた子供。無理して入つた高校で勉強についていけなくなり、親にも言えず摂食障害に陥つてしまつた子供達等々、親に決められたコースにうまくのれずに壊れていった子供達。それでも、内観にめぐりあえ親の愛情に気づけた子供達は幸いであるが、数は少ない。

平和ボケしているままで言われるこの日本にいながら、なぜもっとおおらかな子育てができないのだろうか。高収入が得られず贅沢な暮らしができなくても、人に自慢するような学歴でなくても、それがどうだと言うのだろうか。子育てをむずかしくしている原因の一つはそう思う親自身の心ではないだろうか。何事も自分の思いどおりにはいかなないということは、大人なら経験でわかつているはずなのに、子供には無理強いをしようとする。子育てがむずかしくなるのは当然である。幸せは自分の心の持ち方で決まるものだと、せめて内観にご縁のあつた私達だけでも理解していただきたいものである。

娘として、母として

瞑想の森内観研修所

清水 志津子

内観が深まるにつれて、内心の告白が心に染みるのは、そこに万感の想いがこもるからであります。

■「娘が言うことをきいてくれない、また母もいつどうなってもおかしくないという状態にあつて、母として、娘としての自分を見直したい」 主婦（五一歳）

〈母に対して 小学校低学年時代の自分〉

していただいたことは、その頃私は給食が食べられなくて、残していました。残してはいけないと学級会で先生がおっしゃって、どうしても食べられないかった私は、口に含んだままトイレに行つて吐き出していました。それが見つかつて「それもしてはいけない。食べられない人は職員室に行つて、先生の許可を得る」ということになりました。恥ずかしく

て職員室に行けませんでした。その時、前代未聞のことを母がしてくださいました。先生に話してください、毎日お弁当を作つてくださったのです。どんなにほつとしたことか。教室の中でたった一人お弁当を食べていても、それがまったく苦になりませんでした。

私だったら「規則を守れない」「栄養になるんだから」と、子どもを許さなかつたでしょう。でも、食べられないことで母に叱られた記憶は出てきません。本当にありがとうございます。

〈母に対して 中学校時代の自分〉

していただいたことは、中学三年生の時に一年半ほど大病をしました。入院中、忙しい母の依頼で、おばさんがちよくちよくお見舞いに来てくださいました。おばさんはいろんなことを教えてくださったり、遊んでいただいたり、私はとても感謝していました。それに比べて、母は何と薄情かと恨みました。内観していて、おばさんが「昔、母に大恩があつた」と話してくださいました。おばさんが「昔、母に大恩があつた」と話してくださいましたことを思い出しました。（そうだったのか、母のボランティア貯金だったんだ）と気づきました。結婚してから、ボランティア貯金をし

ようとしたことがあります。それは、出来るときに他人様のお役に立って、その時間を通帳に記入し、自分が必要になったとき使わせていただく仕組みです。忙しくてどんなにしても時間のとれなかった母は、おばさんに対するポランティア貯金を私に使ってくださったのでした。母はおばさんと一緒に、私のお見舞いをしてくださったのです。内観して初めて母にこんなに沢山のことをしていただいていたのかとわかりました。更に、生きてきた折々に、多くの方から私は、どんなに沢山の「母のポランティア貯金」をいただいていたことでしょうか。見えない、捉え切れぬ無限無量の母からの愛を全身に感じ、ただただ感謝し、数知れぬ不孝をお詫びするばかりでございます。ありがとうございます。

〈長男に対して 二七歳〜二九歳の自分〉

ご迷惑をおかけしたことは、長男を生んで、実家から帰った私を心配して母が訪ねてきてくださったとき、玄関に入ったら、部屋の片隅で、泣いている子を抱いて泣いている私を見てびっくりしたと、よく言っていました。泣いている長男の気持ちを思いやれず、泣く子に手こずってただ泣いている、バカ

な私の姿が今ありありと見えました。母にもご心配をかけ、長男には本当に申し訳ありませんでした。

〈長女に対して 四八歳〜現在の自分〉

娘が寝坊して遅刻しそうになりました。私は可哀相で、車で送りました。途中娘が「目覚まし時計をかけたのに」と言ったので、つい「いくら言ってもいつも夜遅くまで起きているから、朝起きられないの当たり前でしょ。少しは考えなさい」と言ったら、泣いてしまいました。帰ってきたとき気になっていたので聞きましたら「やはり少し遅れたので部長さんに謝った。覚悟していたけれど、部長さんは叱らず、ただ優しく『急いで怪我などしないようにね』と言ってくれた。わたしはもう二度と遅刻しないと『思った』と話してくれました。その時、私は反省しましたが、調べるほどに、私は娘に対し、いつも同じことをしてきたことに気づきました。娘と気が合わない、なぜ娘はちつとも言うことをきかないのだからとずつと思っていました。私の心に原因を見ました。本当に申し訳ありませんでした。

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(51)

土曜の夕方、農場当番の生徒も部活の生徒も帰って、廊下
夕日が斜めに入ってくる頃、内観の面接のために残っていたI
先生のところに、ここ二、三日休んでいたY代が野球帽を目深
にかぶってやってきました。

「どうしたんだい」「はい、相談があります」「で、どういうこ
と?」「実は私、摂食障害なんです」「ほう、で?」「太るのが
恐くて食べても全部吐くんですが、お腹が空くとパンやお菓子
を買って来て食べるんです」「そうですね」「だから買いに行け
ないように虎刈りにしたんです」「ああ、それで野球帽を」「は
い、でも遠くの店に自転車で行ってしまっんです」「そ
りゃあ困ったもんだねえ」「はい、内観で治らないでしょうか」
「うーん、それは何とも言えんがやってみる価値はあるんじゃないか」

翌日曜から泊り込みで内観を始めたY代は、まことに真剣に
取り組みました。残っていた食事も三日目から普通に摂ってく
れるようになりました。



小学校高学年の頃から、農家であることに嫌悪感が募り始めたようです。身ぎれいにする習慣ができ、中学の上学年の頃にはダイエツトに興味をもち、太るということを極端に気にするようになっていたことが、内観の中でわかってきました。

食の細いことを両親が気遣って、あれこれ心配してくださったこと、それに対してことごとくに反抗してきた自分がありました。

養育費を計算してみて、泥まみれになって毎日農作業にいそしみ、農閑期には出稼ぎにまで行つてくださった父や母を感謝しました。

Y代はしてもらふことは当たり前と思い、だからして返すなど、これっぽっちも思わず迷惑のかけ通しだったこれまでの自分を心から反省しました。ことに野良着姿の父を汚れのように避けていた自分を情けなく思いました。

それまで高卒で大阪に出た二人姉妹の姉を羨んでいましたが、内観後は自分が農家を継ぐ決心を固めました。そのために大いに食べて丈夫になると明るく笑っていました。

(筆者は元高校教師)

