

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

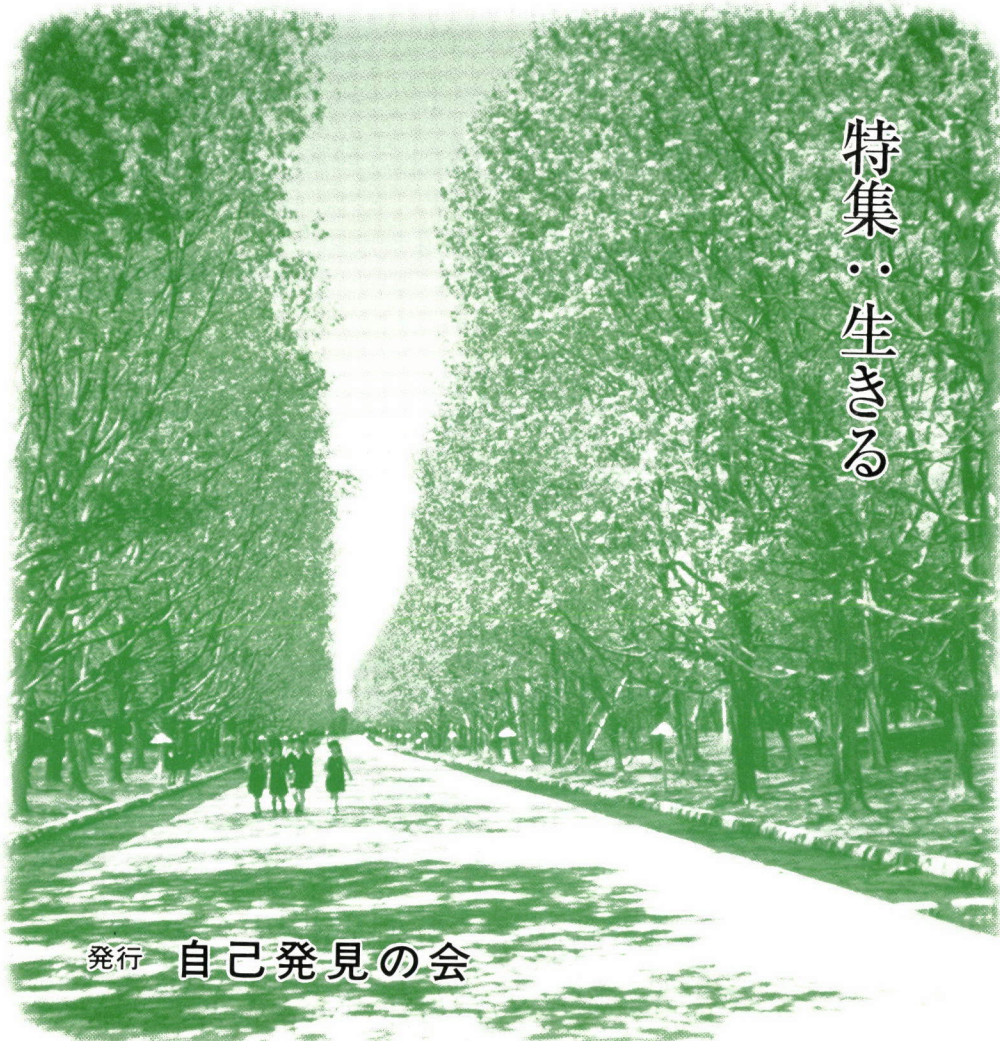
No.

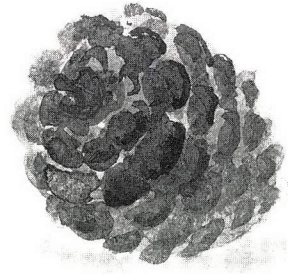
58

1999 NOV

特集..生きる

発行 自己発見の会





と

「幸福の王国」への鍵は、諸君自身の自己なのだ。その自己の開発と浄化の中に、それは存在する。

J・クリシュナムルティ ※

※ J・クリシュナムルティ・思想家 (1895~1986)

## 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、人生をリフレッシユ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。

## 集中内観を終えて

N (匿名希望)

昨年十月の職場の異動をきっかけに、人間関係が上手くいかず悩んでいました。そのような状態のため仕事にも熱意が入らず、周囲と自分を比較し劣等感と自責の念に押しつぶされそうな毎日でした。それでも力を振り絞り職場へ通勤。蓄積されたストレスで、友人にも相談できず、唯一、家へ帰り母に不満をぶつけあたり散らすという方法でしか解消できない自分でした。随分、母にご迷惑、ご心配をかけていました。そんな私を見て、以前、北陸内観研修所の長島先生の講演を聞いたことがある母が、内観というものがあるから行って見たらどうかと勧めてくれました。しかし、仕事も長期間休

めない理由から決心ができないまま月日が過ぎ、その間に、長島先生、草野先生を訪ね相談にのっていただき、ようやく今年の五月の連休に集中内観をさせていただくことになったのです。私自身、早くこの暗闇から抜け出したい一心でしたが、同時に、一週間の長い間、本当に乗り切れるだろうかという不安も抱えながら内観研修に臨みました。

最初は、雑念も多く、なかなか集中できませんでした。母に対する二回目の内観をするころから、幼い時のことがより鮮明に映像の如く思い出されるようになり、自分が今まで母にしていたこと、ご迷惑をかけたことの多さ、自分は何一つとしてお返ししたことがないことが痛いほどわかり、本当に申し訳ない気持ちで一杯になりました。私は、これまで、母が自分のためにしてくれることは当然であたり前のことと思いい、家の手伝いどころか自分の身の回りの世話すべてをさせ、ありがとうと感謝の気持ち

ちを表すことすら全くない愚かな自分でした。正直言いまして、職場での人間関係に悩んでいるのに、母や家族に対する自分を調べていくことに疑問をもちましたが、内観が進むにつれ、一番身近な母には思い上がった態度をとり「氣遣い」「思いやり」の気持ちをもって接するこゝとができない自分が、社会で人間関係を上手く築けるはずがない、そして、自分の現在の悩みは、今まで母や家族に対してとってきた生活態度が大いに関係していると気づかせていただきました。内観中、「家でしていいことは、外(社会)でもできない」とよく私に言っていた母の言葉が思い出され、当時は「何を言っているのか!外へ出たらちゃんどできる」と反抗していましたが、本当に言われる通りだと痛感しました。この内観での気づきは、自分の至らなかつた部分を反省し、母や私を支えてくださっている周りの方々に感謝する気持ちに目覚めさせてくれました。何よりも、今後、悩みを抱え

ながらも信じることができる解決の糸口に、希望と心強さを持ち、「生きる」力を得ることができたことに感謝しています。

研修所から戻りまして、私自身も不思議ですが、何かじつとしていられない心身の軽さに、家の掃除をしたくなりました。研修所での朝掃除中に沸き上がった、自分の心も一緒に洗われているような思いが、そうさせたのだと思います。研修所の生活の中で随所に感じられる、我々内観者に対する先生の細やかな心遣いは、「生きていくこと」|| 「生活」の基本を教えていただきました。早いもので、集中内観を終え三ヵ月経ちますが、徐々にではありますが内観前に比べ、無頓着過ぎた「生きる」ことに對して、沢山の人に支えられながら生かされていることを実感できるようになりました。その後、母も集中内観を体験し、お互いの気づきを踏まえ、「気づいた時期が遅いことはない。今から再構築していこう」と励まし合っています。

## 内観その後

Nの母

私が「内観」を知ったのは今から十年前、長女が入所している施設で、長島先生の講演を聞いた時です。その時は、自閉症の娘がいながら、多忙な日々を追われてご縁がありませんでした。それでも今回集中内観を体験するまで、人間関係に悩んだりすると、いつも心の隅の「内観」が頭をもたげ、いつか研修所に行きたい気持ちはずっとありました。

今年の三月から次女が職場の人間関係に悩み、大変苦しんでいました。側にいる私は何も力にはなれず内観を勧めました。最初は過去の自分を調べるだけで自己改革ができるのだろうか、と疑心暗鬼になっていましたが、やっと五月

の連休に決心して北陸内観研修所に行ってくれました。娘が研修している間、家にいる私は、一週間乗り切れるだろうか、途中で帰ってくるのではと取り越し苦労をしていました。一週間後、娘は明るい声で「ただいま」と帰ってきました。玄関に入るなり「お母さん」と言って涙目になり、今までの自分のわがままを詫びてくれました。その後、洗濯をしたり、食事の支度を手伝ったりと、内観前は何もしなかった娘が気負うことなく自然に身体を動かしているのです。その姿を見ていると、余りの変貌に心の底から嬉しさが込み上げてきました。取り敢えず、一つの山を乗り越えたことを確信しました。人生にはまだまだ山が待っています、生かされている自分を自覚し感謝の心を維持するため、難しいことですが日常内観を続けて欲しいと願っています。

娘が帰ってから三日後に、私が集中内観に行きました。

自分も知らない心の暗い部分を見つめることは、どんな自分が見えてくるのかとても怖いことに思いましたが、娘も最後まで頑張ったし、私も何があっても最後までやり遂げようと自身に誓いました。

内観初日は、母に対する自分を調べました。小学校低学年の母の姿、自分の姿、住んでいた家の情景は浮かびましたが、何しろ五十年前のこと、頭の中は雑念ばかりで、世話になったこと、迷惑をかけたことはなかなか調べが進みませんでした。常日頃、人間や物事に対しての洞察力の欠如を自覚していた私は不安になってきました。それでも、二日目になると徐々に母に対して、よくもあんなわがままが言えたものだという出来事が鮮明になってきました。結婚してからは、実家へ帰るたびに姑と夫に対する不満や悪口を、自分が全て正しいという前提で母に訴えていました。「私が、私が」のその我を取りなさいとよく注意してくれましたが、自分

中心の私は一向に聞き入れず、母にとっては大変迷惑なことだったろうと、今はそんな自分が恥ずかしく深く反省しています。長女が、自閉症と診断され、多動で健常児の何倍も手のかかる子どもだったので、次女が生まれてからはよく母にお願いしました。母は自分の用事もあつたと思いますが、断ったことは一度もありません。孫が可愛いのは当然ですが、それ以上に私のために役に立ちたい気持ちが強かったと思います。今年で七八歳の母ですが、長女が施設から帰省すると、いつも電話で安否を気遣ってくれます。今までも多少の感謝はしていたつもりですが、それは表面だけにすぎず、内観をして初めて心の底からありがたくて涙が出てきました。

父に対する内観もしましたが、日頃頑固で母を怒鳴ってばかりいる父を余り快く思えず、父には何もしてもらっていないと思っていました。内観をしてみると、父が身体をかけて一生

懸命働いていてくれたお陰で、私たち姉弟は生活をしてこれたことを気づかせていただきました。

夫は一三年前に亡くなりましたが、生存中は決してお互いを思いやり心を通わせた仲の良い夫婦だったとは言えませんでした。姑と私の確執があり、夫によく愚痴をこぼしました。

長女が障害を持っているため、勤務先でどんなにか肩身の狭い思いをしたであろうと思えます。その当時、私は子育てに夢中で、男が社会に出て仕事をする大変さを思いやってあげる余裕がありませんでした。夫の心情を思うと申し訳ない気持ちで一杯です。内観によって、夫に対する自分を見つめることができ、二一年間の結婚生活にやっと終止符が打てたような気がします。

今回の内観の最大の目的は、次女に対する自分を調べることでした。娘は、職場での人間関係に自信喪失し、自己嫌悪に陥っていました。そんな娘を見るにつけ、過去の私の育て方に何

か問題があったのではとの思いがして、自分でも多少思い当たる節があったので、是非内観によって原因を追求したい気持ちが強かったのです。産まれてから現在までを調べるにつれ、やはり保育園から小学校の人格形成の一番大事な時期に自閉症の長女に時間をとられ、次女を深く観察していなかったことに気がつきました。

それは、三木先生の「自信を持つ子育て」のテープを聞いてますます確信しました。三木先生のお話は、子どもの成長過程に合わせてその時代時代のかげがえのない人生を体験させなければならぬ、生活体験をさせ生活能力をつけさせる、また文化的生活をさせ、本を読ませるといった内容でしたが、それが全くできていなかったことを思い知らされました。現在の娘の悩みの原点がここにあったことをわからせていただいた時、本当に取り返しのないことをしてしまい心から申し訳なかったと思いました。

今まで、娘が私に対して感謝の念が無いことに  
関して不満を持っておりましたが、私が母に対  
して心から感謝できなければ娘が感謝しないの  
は当たり前だと気づかせてもらいました。家に  
帰って娘にお詫びし、気づかせていただいた時  
から改めましょうと話し合い、娘も日々努力し  
ています。

「嘘と盗み」についても調べましたが、確か  
に自分の意識の中では「嘘と盗み」はしている  
のですが、それが具体的に誰に、何処で、どん  
な時となると全く内観は進みませんでした。最  
近の自分から過去に向かって調べると、次第に  
自分の浅ましい姿が見えてきて、びっくりする  
くらい出てきました。日頃、こんなことぐらい  
誰でもしていることと軽く考えている自分がそ  
こにはありました。慣れと自制心の無さの恐ろ  
しさを感じ、家族や周りの方々に大変ご迷惑を  
かけたことをお詫びしたくなりました。

今回、内観ではなく外観になっていた場面も

あつたと思いますが、面接者の先生は、いつも  
変わらない受容の態度で接してくださいまして  
お心の広さに感動しました。人間は、死ぬ時に  
内観するそうですが、死に直面してからでは遅  
すぎる、五十を過ぎた私でも多少の時間が残さ  
れています。このご縁をいただきましたので、  
感謝の気持ちを長続きさせるべく、日常内観を  
実行していきたいと思っております。





## 夫婦復活

松山 文夫

「内観、内観ってカッコイイこと言ってるけど、あなたの言いぐさなんてまるつきりアル中そのままだワ。少しも成長しとらんワ」

「何言うとするか。お前だつて内観したんやろ。内観したんならしたで、もう少し違った言い方が出来そうなんやろ」

「フン。何言ってるの。私の言い方よりも、あなたのとらえ方の方が問題でしょうが」

「とらえ方を言うんならお前にも言ってるやろ、お前だつて素面のアル中やッ」

もうおわかりのこととは思いますが、私はアルコール依存症として三ヵ月の治療を受け、そ

の治療期間内に集中内観を体験しているのですが、つい最近まで感情の赴くままに、相手（家内）を罵倒し、傷つけ、服従させるといった、このような激しいやりとりを繰り返してきたのです。

アルコール依存症は、コントロール喪失の病とも言われる位に、嗜癖物のお酒に対しては勿論の事ですが、自分の感情に対するコントロールにしても一般の人に比べて遙かに劣っていますし、人間関係、取り分け夫婦の関係においては互いに相手に依存しながらも、相手を支配しようと躍起になるところがあります。

アルコール依存症の社会復帰への最大の課題はお酒を断つ「断酒」であるわけです。私が体験した必ずしも深いとは言いがたい内観にもかかわらず、飲めないことの淋しさを感じはしたものの、不思議と「自らの飲酒欲求」に苛まれることはありませんでした。

しかし、時間が経るに従い、過去に侵した飲酒による罪の償いよりも、時と場所を選ばず延々と飲み惚けてきた自分の不甲斐なさと、余りにも無知で幼児性の強く残る自分の生きかたに、自分に対する憤りとも思えるような激しいものを感じ始めていたのです。

集中内観を「自分が変わるため」として体験した私にとって、自分が変わることは、「自分が成長し、大人として生きる」ことでした。

アルコール依存症の回復への扉は自分がアルコール依存症と認識することだと言われるように、毎日の仕事での出来事は勿論のこと、家庭での出来事も逐一認識し受け入れていくことをしなければなりませんでした。

しかし、一旦受け入れたものを自分の行動として表現していかなければ成長には結びつかないと考え、激しい葛藤を繰り返す自分を整理し感情を鎮め衝動的な行動を矯正していくなかで、「自分なりの小さな悟り」を得られ、「現実

を誤魔化すことなくありのままに見つめる」ことができ、今まで感じる事がなかった「人との関わりに喜びや嬉しさ」を感じ、心がほのぼのとすることもありました。

でも、このような感じは、対外的な会社や仕事の上の方が多く、家族、ことに家内との関係修復となると話は別で、実は大変なものがありました。

退院してからというものの、二人の間に媒体として存在していたアルコールが無いわけですから関係は自然ぎくしゃくし、お互いが言いたいことも言えず、また、言えば言ったで、感情剥き出しの争いごとになってしまいます。

断酒初期では、僅かながらでも「やめてやっている」という気持ちは拭い去ることはできませんでしたが、家内にしてみれば、「本人が好きで飲んだ酒なのに、どうして私も変わらなければならぬのだろう」と不審に思う所もあり

私の飲酒行動による嫌な部分ばかりが目について、病氣として冷静に考えることが困難なようでした。

更に追い打ちをかけるように更年期が訪れていましたから、感情の起伏が激しく自己の確立されていない私は、家内の言動に敏感に反応してしまい、時には掴み合いの喧嘩もしたものでした。

内観を体験したとはいえ、私達の内観の程度では動機づけにはなつたものの、今まで酒の影に隠れて見えなかつた育ちの環境と性差による行動や価値観の違いが一気に噴き出してくるわけですから、尋常なものではなく、離婚に発展する危機を何度か乗り越えるなど、感情のコントロールまでには長い時間が必要だったので。

しかし、酒を飲まずに「生きることに、さして苦痛を感じることなく身軽になれた」ことで内観を大切にしたいと思う気持ちは変わりませ

んでした。自分なりの内観的思考を持ち続けて生活していますと、自分の感情の中に、アルコールの影響とは別に、生来から持っている家内に対する憎しみがあることに気がついたのです。その憎しみの感情は家内の言動に対する不満の蓄積のようにも見て取れましたが、根っこの部分では、世間に対して自分を認めさせようとして抗っていて、自分の思う通りにならない結果の憎しみがそのまま家内にも向けられていたことがわかってきたのです。

やがて一人娘も受験を終え他県の大学に在籍してしまつたと、必然的に夫婦として向き合う時間が長くなつてきたのですが、この頃になると私達の情動の激しさも幾分影を潜め、喧嘩に発展しても、自分たちの喧嘩そのものを醒めた感覚で見つめ直すことができるようになってきました。そして必要に迫られてパートで働きに出た家内に協力するためにも、食事の片付けや掃

除、洗濯を手伝っているうちに、自分の自立心も次第に芽生え、家内を見る自分の目にゆとりが生まれてきたのです。

それは、夫は必ずしも強くなくてもいいという答えでした。「辛いときに、自分は辛い」と言える夫であれば、妻や家族の辛さや悲しみも理解してあげられるのではないだろうか。それが「絆」であり、「信頼を深めること」に繋がっていくのだろうと思えるようになったのです。

酒に苦しみなながらも、苦しさを救ってくれるものは、やはり酒でしかなく、生きていることそのものが苦痛であつた泥沼のような生活から救い出されて、やがて八年が過ぎようとしています。私や家族が関係修復に全力を傾け、本当の解放感を味わうことが出来るようになったのも、主治医として絶対的な吉本博昭先生、内観指導者として全てを委ねることが出来た長島先生、そして、お世話になつている北陸内観懇話

会の面々との素晴らしい出会いと支えがあつたからこそその思いを強くしているのです。

夫婦復活。私には素晴らしい生きる力が授かつたのです。

もつと強く。

もつと賢く。

もつと真剣に。

そして、もつとしなやかに。

合掌



## 二冊の日記

北陸内観研修所 長 島 美稚子

娘は、母・頼子（仮名）の遺品を整理して二冊の日記を見つけました。

四〇歳で集中内観をした頼子は、その前後に二回の手術をし入院しました。内観前後の心境の変化が如実にわかる闘病日記です。

### 内観前の闘病日記から

結婚してから真珠腫という病で頼子は三〜四年に一度、手術と入院を繰り返します。痛みは心も蝕みます。肉体的な痛み、苦痛、「死」の恐怖、それと向かい合わせの毎日でした。

「血圧も貧血もないとの事。どうしたのかな、この頭のふらつきは。気にしないでおこうと思っうけどやはり気になってしまい、涙がこぼれる。

看護婦さん、先生、皆がとても自分に優しい。優しいとよけいに病気の終着が近づいて来ているように思えてならない……」

### 母親への恨み

頼子は、幼い頃脊椎カリエスを患い入院しましたが、お金がなく退院させられました。後から治そうとした時は、もう手遅れでした。

「母と歩いていて、子どもが私のことをせむしだと指さしても母はかばってくれない人だった。反対に『もうチョット、まっすぐに歩けないのか』と言った。無理な話である。病気が進んでいるのに何もなかったのだから……。恨んでしまう。お金がなかったら、田を売り払っても治して欲しかった」

### 嫁姑の葛藤

「姑は夫を溺愛して子どもの時と同じように動かそうとしました。気の強い頼子はそれに我慢が出来ず別居という形になります。

「姑とは、一緒にいることが無理なのだと思

う。主人と子どもを預けているのだけど……。頼子、感謝しなくてはね。ね、そうでしょ頼子。二人の世話をお姑さんにしてもらっているのだから大変だという気持ちをわかってあげなくては。今の自分の気持ちはやりきれない」  
姑から夫を取り上げた自分。その罪悪感にも責められていました。

死を予感していた頼子は、お説教を聞いていました。退院間近の日記です。

「私にやさしい言葉をかけてくださる方を見ていると、自分という人間ができていないとつくづく感じさせられる。自分の醜さをイヤというほど感じさせられる。それでも、自分を変えることが出来ない。自分を変えることができたら、神は私からこの病気の苦しみをぬぐい去ってくださいさるだろう。今は、どこも痛くもかゆくもない。けれど心苦しい」

### 集中内観

死と嫁姑の葛藤。それに加えて頼子は子ども

の非行化という問題を抱えて集中内観にのぞみます。

頼子は娘と共に集中内観をしました。

娘は、内観当時中学三年生。高校入試を控えていましたが、頼子は勉強よりも娘の素行が心配でなりませんでした。

「子どもが非行に走りそうなので、私が命あるうちに意志の強い子にしてやりたい」という親心で来所したのです。

「私は母に対しての内観をしているうちに、自分の力だけで頑張ってきたという思いが、空気が抜けていく風船のようにペチャンコになってしまいました。私が今日あるのは多くの方々のお陰であるという事を骨身にしみてわからせていただきました。『おかげ様で』とは、陰で自分を支えてくださっている沢山の方々がいってくださいという意味なのだ、今までよくも平気で使っていたものだ、自分が恥ずかしく思えてなりませんでした。」

私は、子どもを良い子にしたいと思って内観させていただいたのですが、少し不良ッポイ姿をして、私をここへ連れて来てくれたあの子に手を合わせずにはおれない心にさせていただきました」

頼子はこのように集中内観後の感想文に綴りました。

### 内観後の闘病生活から

集中内観より八ヵ月後、入院中の頼子は、眠れない夜や朝方に日常内観をしていました。

「昨夜は一睡もできず頭が重い。葉がないと眠れない体になったのであろうか。だけど、これから先、何日も眠れないという事はないだろう。いつかは眠れるさ！ 眠れないこの時、お姑さんに対しての今までの自分を調べよう」

不安も内観で癒しておりました。

「私と同じ病気の方が四回目の手術をされた。私は三回目。先生は、これで終わりだと言うが気休めらしい。患者への心配りだろう。本当に

心休まる日がない。病気から解放して欲しい。解放される時は死の時か。こんな心ではいけない。内観をしよう。主治医に対して」

心の転機が訪れたことも記述しています。「内観に行かせてもらってからは、どんな事にもあまり辛くはないと思わなくなり、人の立場に立って物事を考えられるようになる。葉のおかげで痛くないということは何で幸せなんだろう。家のことは子どもがしてくれる。主人は、主婦がいなくとも耐えていてくださる。ありがとうお父さん、娘」

また、「死」に対しての恐怖が和らいだ喜びも綴っています。

「内観をすると、今日まで四〇年間、体の弱い私が生かさせていただいたと強く感じる。もう、死への不安はなく、安らかな心になる事が出来た。内観できる時間を与えてくれた病気に感謝しなくてはと思う。病気のお陰で、色々な事がわかる。子どもの心を受け入れていなかった

た私。忙しさにかまけて私はいったい何をして  
いたのだろう。生きていく上で一番大切な事は  
何なのかと、後、幾ばくかの命をどのようにな  
きようかと考えさせてくれる時間が本当にあり  
がたい。毎日、毎日、一分一秒感謝している自  
分を今、見ている」

痛みが和らいでくると逆に欲が出てきまし  
た。揺れ動く心模様も書き殴っています。

「今日も命があった。感謝しなくっちゃ。で  
も右耳の聴力が欲しい……。今のままでも幸せ  
でないか！左耳が痛いとき、この痛さだけ取れ  
れば良いと思ったではないか。痛みが取れるな  
ら命がなくなっても良いと思つたはず。痛みか  
ら解放されつつある今は、幸せなはずである。  
私は欲の塊である」

### 献体（十年後）

頼子は、あっけなくこの世を去りました。今  
までの病歴にはないクモ膜下出血でした。

葬式が滞りなくすまされ土砂降りの中、頼子

の意志を尊重し献体するため遺体は運ばれてい  
きました。内観した年、吉本伊信先生が亡くな  
られ、頼子も吉本先生のように何か世のために  
返したいと望んでの事でした。

### 母と娘

頼子は、病身の体にした実の母親との和解を  
しました。頼子の娘も、心から母を受け入れる  
ことができるようになったのは、母の死後です。  
娘は高校卒業後、母から離れ大都会に出てしま  
います。離職の後トラブルに巻き込まれ郷里に  
戻り結婚。二人の子どもを出産、そして離婚と  
たつた数年間で数々の波乱な人生を駆け抜けま  
した。そんな娘を頼子は黙って受け入れました。  
娘は黙って見守る母から多くのことを学び大人  
へと成長していきます。

娘はこの二冊の日記を読み、母を身近に感じ  
母が人生を生き抜いた事を知つたと言います。

娘の中に、母の「生きる」力が受け継がれま  
した。



# 生かされて生きる

高岡龍谷高校教師 新原忠男

手のひらを見なさい

中学時代の五人の仲間と夜、バイクを乗りまわしたり、酒を飲んでグデングデンに酔って帰ってきたりもし、不良生徒に一変してしまつたと記すある高校生。

夜は「明日こそは学校へ行くぞ」と思うのだが、朝となるとまったく別人だつた、と彼はいう。朝、起こしに来てくれる母に、口では言えないほどの暴言をはきちらし、どうかして学校へ行かそうとする父には、手当たり次第けつたくる。やがて将来、教師になることを夢みて入学したN校を退学。父に、「おまえは友だちにおどらされ、自分を見失つた。おまえがこうな

つた今、友だちが助けてくれるか。最後は親とおまえしかないじゃないか」と言われたその晩彼は泣いて泣きまくつたという。

そんな中で、彼の心に不思議に、ふつと思ひ出されてくる一つの言葉があつた。それは彼が中学三年の時、自宅近くのお寺に講演にみえられた高史明さんのお話の中の一節であつたという。いやいやながら無理につれていかれた講演だつたが、

「自殺をしようと頭が考えた時、心が思つた時、その時は手のひらを見なさい。心はあるいは、頭は死のうと考えたけど、きょう口の中にごはんを運んでくれた手は、死ぬといつているのか。それでわからなければ足の裏を見なさい」

と聞かされた言葉だけは、ほつておけない言葉となつて彼の心をとらえ、今や彼をしてついに高史明さんに思いきつて手紙を書くことを決意させるに至つたという。——(田代俊孝著・『広

い世界を求めて——登校拒否の心をひらいた歎  
異抄一より要約)。

### 自我意識に閉ざされた私の闇

「心は、あるいは、頭は死のうと考えたけ  
ど、きょう口の中にごはんをはこんでくれ  
た手は、死ぬといっているのか」

と呼びかけられて、改めて気づかされること  
があります。私達に与えられている生命は、私  
はこう思う、こう考えるといった自我意識のあ  
らゆる思いなしや分別を超えて、常に私自身を  
支え、倦むことなく働いてくださっているとい  
う事実の重さ、確かさ、ありがたさです。

でも自我意識はそうはいきません。やれこれ  
は善い、これは悪い、好きだ嫌いだと自分中心  
の判断で身勝手な妄念・妄想を描くことを性懲  
りもなく繰り返しています。うまくいけば得意  
になり有頂天。しかし、それも長く続かず、一  
度躓けばたちどころに失意の自暴自棄。自分自  
身に疲れを覚える中で、生きること自体に疲労

感が覆ってしまうことは必然でもあります。い  
つそのこと自分が消えてしまったら、等とあら  
ぬ妄想に支配されたり……。

思えば、自我意識(自己中心の思い)と存在  
(生命の事実)の乖離にこそ、生きることの闇  
があったというべきでしょうか。存在の大地、  
生命の大地を見失っている限り、私達は自我意  
識に閉ざされた私の闇をさまよう、地上の暗く  
悲しき旅人にすぎないのではないのでしょうか。  
生かされている私

東井義雄さんに、「目がさめてみたら」とい  
う題の詩があります。

目がさめてみたら／生きていた／死なずに  
生きていた

生きるための／一切の努力をなげすてて／  
眠りかけていたわたしであったのに／目が  
さめてみたら／生きていた／劫初以来／一  
度もなかつた／まっさらな朝のどまんなか  
に／生きていた

いや／生かされていた

「生きるための／一切の努力をなげすてて／眠りこけていたわたしであったのに」もかかわらず、自我意識の届かぬ深みから、現に私を生かし支えていてくださる大いなる生命の営み、働きがあつてくださったという新鮮な驚き、気づきがうたわれている詩ではないでしょうか。

大いなる生命に目ざめて生きること、たとえ自我の思いにひきずられ右往左往することがあつても、いつでも「生かされて」いる生命であることに立ち返り、大いなる生命を私の拠り所として生きること、そこに生きることの闇を突破する出口があるのではないのでしょうか。

愛されている私

現代人は老いも若きも、みな疲れていると言われます。昨今は慢性疲労症候群という言葉も耳にします。平成八年度に盛岡市教育研究所が市内の小中学生からとったアンケートでは「生まれてこなければよかったと思うことがある」

と回答した小中学生が三分の一以上もおり「疲れた、ゆっくり眠りたいと思う」と回答したのは八割から九割であったことが、新聞で報じられていました。

少年たちの「私なんか生きていてもマイナスだ」「消えてしまいたい」という声の裏に、自分に自信を持ってない彼らの嘆きや淋しさ、辛さがこめられているようです。自分自身を「かけがえのない存在である」と思えないのです。誰かに愛され、認められ、ほめられたという体験や実感が乏しくなってきたからなのでしょう。

竹下哲氏は、

「人間は自分の存在をうなづかれて、はじめて生きていけるのです。もし自分の存在がうなづかれず、自分の存在の意味が認められないならば、人間は生きていくことができません」（『歎異抄を光として』）

と述べておられますが、そのとおりであると共感されます。

だが、自分の存在を否定的にしかとらえられない人間にとつて、どうすれば肯定へと転換できるのでしょうか。この点、私は内観法を体験することは最良な方法であることを確信させられています。

自分は親には愛されていないと思い、逆に親の愛情の希薄さを罵り、敵意や憎悪をむきだしにしている人であるならば、内観の進行のなかにかに自我意識に凝り固まった自分本位の決めつけ、独善の中を生きてきた自分であったか、完膚無きまでに思い知らされるに違いありません。自我意識のおごり、慢心がくだかれていくのです。しかも、そのことが少しも自分を卑屈にさせず、それどころか、このような慢心の私を黙して支え、許し、包んでいてくださった親の愛情に圧倒され、感謝せずにはおれない我が身であったことを気づかされるのです。

不足や不平の思いが消え去り、無条件で今、ここにあることのありがたさに気づかされ、こ

の私のありのままを、全体をしつかりと受けとらせていただく私が内観によって確立されます。

### 完全燃焼の生き方

画家であり、書家、詩人でもあつた中村忠二という人が、道ばたで仰向けになつた一匹の蟬の死骸を拾つてきて、それを絵に描き讃嘆した詩を教えられた。彼は歌う。

蟬さんよ／道できみを拾つたがい／歌つて

歌つて 力つきてね／樹から落ちたんやな

あ／僕、恥ずかしいよ

蟬の幼虫は地面で五年から七年をかけて成育するという。そして地上でわずか一、二週間の生命をひたすら力つきるまで歌い尽くして死んでゆくという。与えられた生命を全力投球で歌いぬき、完全燃焼する蟬たち。その姿に生きることを教えられ、逆にぼんやりと怠惰な日暮らしをする自分の生き方が恥じられるということ

です。

## 編集を終えて

北陸メンタルヘルス研究所 草野 亮

今回は、人間にとつて最も根源的な問題「生きる」ことをテーマにえらびました。

吉本伊信先生は「死をとりつめて内観せよ」と常々言っておられました。それは死をみつめながら生きよということであると解釈しております。すなわち内観とは生きることを模索する方法であると思うのです。

Nさんは、職場での人間関係で苦しい日々をどのように生きていったらよいかと長い間悩んでいましたが、内観体験から「悩みを抱えながらも、希望と心強さを持ち、生きる力を得ることができた」ということに気づかれたようです。Nさんの母親も「内観により、現在の娘の悩み

の原点をわからせていただいた。その原因が私自身にあったと気づき、目の前に家族ともども生きていく光がみえた」とその心境を述べておられます。

松山文夫さんは、アルコール依存症により練り広げられた夫婦間の葛藤、その脱却から夫婦関係の修復が得られた過程を内観体験を通して述べられました。内観で気づいたことは「強く生きることでなく、ありのままの姿で家族の辛さや悲しみも理解してあげられる心である」「自分が変わるといふことは自分が成長し、大人として生きることである」と述懐しております。

北陸内観研修所の長島美稚子さんは、ある母と娘の事例について紹介されました。母親の遺品として残された二冊の日記に長い闘病生活の赤裸々な苦悩が綴られておりました。内観体験から「病気のおかげで、いろいろなことがわかる。生きていく上で一番大切なことは何なのか。

体の弱い私が、四十年間、生かさせていただいた。死への不安はなく、安らかな心になることができた」と述べておられました。娘もまたさまざまな人生の波にもまれましたが、この母親の日記から生きる力が受け継がれたと感じているという感動的なお話でした。

高校教師である新原忠男さんは、印象に残った書物からある問題行動に悩む高校生の事例を紹介し、また多くの詩を引用しながら、彼自身の人生哲学を展開しておられます。「自我意識（自己中心の思い）と存在（生命の事実）の乖離にこそ、生きることの闇がある」、「私たちに与えられている生命は自我意識のあらゆる思いなしや分別を超えて、常に私自身を支え、倦むことなく働いてくださっている。大いなる生命を私の拠り所として生きること、そこに生きることの闇を突破する出口があるのではないか」と述べられました。

今回は北陸の当番でしたが、どのようなテー

マでとり組もうかといういろいろ考えた末、「生きる」と致しました。非常に重いテーマながら、それぞれの方が真剣に生きることを述べてくださいました。さらに、これを引き継ぐ形で、来年五月に富山県で開催される日本内観学会では深くつつこんでいきたいと存じております。

「死をみつめて生きる」のシンポジウムを予定しており、「未来を拓いて生きる」の総合テーマのもとに皆さんとご一緒に考えてまいりたいと存じております。関心をもたれる多くの方々のご参加をお待ちしております。

### ご案内

第二三回日本内観学会大会

平成二二年五月一三日（土）～一四日（日）

会場 富山国際会議場

総合テーマ 「未来を拓いて生きる」

記念講演 村瀬嘉代子先生

## 「こころ」の不思議

ひがし春日井病院 真栄城 輝明

コロコロ変わることから転じて「こころ」と呼ばれるようになったという「こころ」について私の感想を言えば、標題に示したタイトルのようになる。

その不思議な「こころ」を理解しようとするのが心理療家の仕事であるが、目に見えたり、手で触れたりできないだけに、これがなかなか大変なのである。

そこで、言葉を通して「こころ」が理解されることになるが、それでは言葉を話せない赤ちゃんの場合にはどうすればよいのであろうか。「赤ん坊がワアワア泣いている。みんな手のつけようがない。その泣いている赤ん坊の泣き声が家内には中身のある言葉に聞こえて赤ん坊と対話を始めてしまった」と哲学者の林竹二氏は、孫と対話する妻に驚嘆し、灰谷健次郎氏との対談で述べているが、「こころ」は不思議である。

## 「こころ」の表現

一般に、心理療法では言葉が重視されるが、それ以外の身振り、運動、感情表出などもそれに劣らず大切である。

児童精神科医の佐々木正美氏（『子どもへのまなざし』福音館書店）が紹介した研究によれば、コミュニケーションの手段として言葉の果たす役割はわずかに七%であり、身振りや姿勢といったボディ・ランゲージの方がはるかに優位に作用し、五五%を占め、声の調子が三三%とそれに続く結果を示した、という。

カウンセリングでもそうであるが、内観面接に携わっていると、「こころ」の深い層から出てくるものに対して、言葉では間に合わないことに遭遇する。

そんなときは、内観者の頬を伝わる涙に耳を澄まし、「こころ」の現われとしての身体運動に目を凝らすしかない。言葉だけに捉われていては、内観の深まりを見逃してしまったり「こころ」を聞き逃してしまう恐れがある。もちろん、そうなれば、無言もまた言葉以上のメッセージであることは言うまでもない。

## わらべ歌と内観

千葉県松戸市の常盤平幼児教室がわらべ歌を幼児教育に取り入れていることが朝日新聞に紹介されている。「現場に導入してまず驚いたのは、騒がしい子や落ち着きのない子も、なぜかわらべ歌の場面になるとみんなと一緒に遊ぶことができるようになる」とあった。

周知のように、わらべ歌には作曲家がなく、大抵は詠み人知らずで、口伝えに伝わってきた歌が多い。易しいだけでなく、歌っていると自然に優しい気持ちになる。

ある高齢の方が内観したときのことである。最近のことは思い出せるが、子どもの頃のことかなかなか思い出せなくて無言が続いていた。その日、廊下伝いの老人病棟は七夕祭りであった。難渋しているところにわらべ歌が聞こえてきたら、なつかしさが込みあげてきたという。

「個別内観」だからできたことであるが、面接に行ったところ、次から次へと幼い頃に歌ったわらべ歌が浮かんでくるというので、気の済むまで歌ってもらったことがある。その後の内観は、推して知れるように深まった。

## オープンカリッジのわらべ歌

今、大学が変わりつつある。

カルチャーセンターでは物足りなくなったというのであろうか、余暇を使って大学の門を潜る主婦や会社員が増えていられるらしい。友人の内観カウンセラーが標題のテーマで講座を担当したところ、定員を超える応募があったという。

受講生に応募の動機を聞いた友人のA氏は、「みんな心の深いところが渴いているようだね」と私に呟くように言ったのである。

最近、WHOはこれまでの健康の指標（身体、精神、社会的）に加えて「スピリチュアル（霊的あるいは魂）」にも健康でなければひとは健康とは言えない、としたようである。残念ながら、わが国の政府はまだそれを採択するには至っていないが、A氏は受講生を通していち早くWHOを支持している。

そこで、講座のなかにわらべ歌や内観を導入することによって受講生の心の深いところ（魂）の渴きを潤そうとA氏は考えているようである。

A氏の話聞きながら、私は社会全体が魂の渴きを覚えているのでは、と思った。



## ものの世界とこの世界

米子内親研修所 木村秀子

呼び止められたような気がして振り向くと、小学校一年生ぐらいの小さな男の子が、私に向かって切符を差し出し、「はい、これ!」と言った。思わず、「ありがとう」と言っただけで、その切符を受け取った。その男の子は身をひるがえずと、アツと言う間に人ごみの中に姿を消してしまった。手渡された切符を見ると、確かに私がさつき自動改札機を通る時に入れた切符である。一瞬“ン?”と思ったが、出口と思って通った改札が実は乗換え改札だったのだと気がついた。それにしても、私が切符を取り忘れたのを見て、すぐその切符をつかんで私の後を追っ

て来て手渡してくれた男の子の気持ちや思うと嬉しくなった。東京の下真ん中で、咄嗟に切符をつかんでドヂなおばさんの後を追ってくれた男の子がいたことが、昨今、青少年の問題が色取り沙汰され、「この頃の子どもは躰がなつとらん!」とか、「わがまま一杯に育つて自分のことしか考えられん子ばかりだ!」等と批判されることが多い中、何のためらいもなく親切が出来る子だっているんだというホツとした気持ちにさせてくれた。

私が成人した頃からのこの三十年余りは、実際に今、生きている私自身が考えても、“日本の社会の変化のスピードは何ということだ”と“思う程、すべての事がめまぐるしく変わっている。ものの世界が急激に変わったことで、こころの世界もその影響を受けて大きく変わってしまったとも言われている。欲求を満足させたり快適な生活を送りたいがために、より便利なもの、魅力的なもの、贅沢なものが次々と登場

し、そんなものの世界の変化に目を奪われていた間に、こころの世界の大切さが忘れられていたのかも知れない。親も子も、ものの世界に否応なくひきずり込まれてしまったような感じである。そして、ものの世界に捉われてそれに執着するあまり、人としてどう生きて行くのか、人間らしい生活を送るにはどのような気持ちを持って生きればよいのか、ということを考える余裕がなくなってしまったのではないだろうか。母親が実の子どもを保険金欲しさに殺害するというような事件まで起こり、”どうとうこ”まで来てしまったか”と思われた方もあるはずである。

あふれるほどのものの世界に取り囲まれて、ものしか目に入らず、ものが幸せをもたらしにくれるという錯覚に陥ってしまったている人が多い中、私達内観関係者は、「人の幸、不幸はどれだけのものに恵まれているかで決まるのではなく、その人がどのようなところで生きているの

かで決まるのだ」ということを、もっと声を大にして周りの人達に伝える役目があるのではないだろうか。実の子を殺した母親も、ものの世界のとりこになってしまった哀れな人間だったのではないだろうか。

この何年間かの間に次々と起こった青少年の問題を考える時、ものを追い求めてものを手に入れることが、即、幸せを手に入れることではなかったのだと思うようになってきた人が確実に増えてきている。ものの世界を豊かにすることより、こころの世界を豊かにすることで、人はお互いに信頼し合って安心した気持ちで暮らしていけるのだと思う。そして、こころを成長させ、相手を思いやれるようなこころを持つ人が、この社会に一人でも多くできるよう、既に内観と出合えて、その恩恵を受けることのできた私達は、周りの人達にも内観を伝え、更には自分の中で内観を深められるような生き方をしていく責任があるような気がする。

# 池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(53)

T太郎が音楽で身を立てたいから専門学校に行くというのに  
お祖母さんは是非大学に行きなさいと強く勧めるのでどうした  
らいいでしょう、というのです。

T太郎は小さい頃からお祖母さんに育てられていました。そ  
のお祖母さんは、学校の行事によく顔を出されるのでI先生も  
顔見知りでした。話を聞いていると、どちらの考えも一理あり  
ます。

T太郎の両親は、聾啞者だったそうです。仕立屋をしていた  
お父さんと、洋裁を学んでいたお母さんが結婚して、T太郎を  
身ごもっている間にお父さんに女の人ができ、母親と別れる  
ことになったと、T太郎のことで相談に見えたお祖母さんがI  
先生に話してくれました。聾啞者の母はT太郎の四、五歳の頃  
から別居して働き、お祖母さんがT太郎を育て、現在お母さん  
は、理髪屋をしている聾啞の方と暮らしているそうです。孫は  
大学に行かせてまともな仕事に就かせたい、と言うのです。



一方、T太郎の方は、お祖母さんに小さい時からお世話になってばかりで心苦しい、なるべく早く社会人になりたい、それにつけても好きな音楽の道で生きてゆけたら、ということと専門学校志望なのです。

そこはI先生のことです、二人とも内観してもらおうことに話をつけ、職員会議の了解を得ました。お祖母さんは大変素直に熱心に内観され、ことのほか耳が不自由に生まれた娘に対して本当に母親としてどうであつたかを深く調べ、私のような自分勝手な母親を許してくれた娘のありがたさに咽び、こうして我が身が生きてある喜びに泣いておられました。

さて、T太郎ですが、母に縁の薄い生徒にしてもらう胎内内観をして、お胎の中にいるとき耳が聞こえるようにいつも話しかけてくれていた母をイメージして感動、ぐんと深く内観してくれました。

祖母は孫の自由にさせると言い、孫は祖母の言うとおりにすると言い、円満解決でした。

(筆者は元高校教師)

