

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

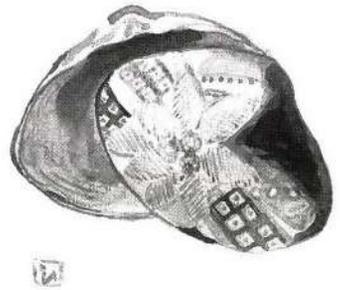
No.

60

2000 MAI

特集・不登校と家族

発行 自己発見の会



私は、私が出会ってきた
すべてのものの一部である。

(大意 今日私は出会った人々のおかげである)

アルフレッド・テニスン ※

※アルフレッド・テニスン・詩人 (1809～1892)

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——不登校と家族◆

子が親を変え、親が子を救う

瞑想の森内観研修所所長

清水 康 弘

親からの逃避

香織（仮名・一七歳）は無気力だった。

「自分は必死に頑張っているのに、親や学校の先生に理解されず、裏切られた」という思いの中で生きてきた子だった。

彼女の両親は自営業で、いつも家にいて、何かというとすぐに彼女のやることに口を挟んでくる。言っていることはどれも正しくて、彼女も正しいことはよくわかってはいたが、親が正しいければ正しいほど、自分の言いたいことが何も言えなくなつて「むかつく」「うざりたい」しか返せなかった。

親は、我が子に少しでもより良くなつて欲し

いという願いから躰をしようとする。子どもの方は、親に認めて欲しくて必死にその期待に応えようとする。どちらもそれぞれの思いは間違っていないかつたのに、いつの頃からか歯車が噛み合わなくなつてしまつたのだ。

そして、彼女は家出をした。

初めは親に思い知らせるための家出だったのに、次第に現実逃避のために家出するようになってしまい、もう家に帰りたくない、親の顔なんて見たくない、声も聞きたくないという状態になつてしまつた。

学校からの逃避

でも高校だけは卒業しておきたい。そうして選んだ道が、学校に行けない子どもが集まる全寮制のフリースクールだった。

しかし、自由で理想的と思われたその学校でも、彼女は悩んだ。学校の先生同士の問題に不信を抱き、生徒への対応の仕方に対しても怒りを感じて「学校を改善しよう。いい学校に変

えなきや」という思いで頑張った。しかし、努力は空回りするばかりだった。いくら努力しても何も変わらないことに疲れ果て、その反動で周囲からの逆襲が恐くなり、それから現実逃避を考えるようになり、寮の中で閉じこもり、ここでも学校に行けなくなってしまうた。

客観的に見れば、不適応児とか対人恐怖とか呼ぶのかも知れないが、香織本人にとってみればそんな呼び名はどうでもよかった。とにかくこのままではいけない、何とかしたいという思いばかりが先走り、どうすればいいのかがわからなかった。そんな彼女に学校の先生も親身になってくれたのだが、打つ手がなかった。

内観との出会い

ある時、学校を取材に来ていたジャーナリストから「内観」という自分を見つめる方法があることを聞き、瞑想の森内観研修所の存在を知った。

初めは新興宗教か洗脳教育の一種かとも思っ

たが、そのジャーナリストの話す内容から何か違うものを感じ、自分にはこれしかない、とありあえず体験してみようと研修所の門を叩いた。

内観は、一切の教えや誘導をすることなしに全くの独力で自分自身を深く見つめる方法である。強制される部分がないのだが、それだけにいかに自分を厳しく見つめられるかが問われる。

彼女は懸命だった。「こんな事してて何になるんだろう」「上手くできなかつたらどうしよう」「イライラする。落ち着かない」「ここにいたって何も変わらない」というような自分の中に湧き起る疑問や葛藤と向き合った。そして一週間の研修を終えた。

内観終了後の彼女の感想

「さまざまな事に絶望していました。そして、生きる意味、嫌な思いままでして頑張って生きなきゃならない意味、生きる価値が、この世の中にあるのだろうかと思った。何もしたくなかつたから何もしなかった。だけど苦しかった。早

く楽になりたかった。幸せに生きられるようになりたかった。

ここへ来て、内観をして救われました。楽になってきました。今からが、これからが、ワクワクしてきました。お父さんやお母さんに会いたくなくて逃げ回っていたのに、今は早く会いたくて仕方なくなっていました。ここへ来るといい子になれるのですね。今までは親の言う通りにするのがいい子だと思ってたから辛かったけど、素直に自分を認めてしまえば、そのままでもいい子になれるのですね。生命の尊さ、素晴らしさを感じることができました。たくさんの愛を拾うことができたことに感謝です。この愛をもって、夢を抱いて生きていきます。これからは私が父と母を幸せにしてあげたい。ありがとうございました」

その後

帰る時には、彼女から親に迎えに来て欲しいと言ひ、ご両親と一緒に久し振りの我が家へ帰

りました。それから四ヵ月後にお電話をいただき、高校を卒業すべく毎日学校へ楽しく通っている事、両親とも仲良くなり、自分の気持ちが変わったらなんだか親も明るく生き生きとしてきて、本当に幸せに暮らせて嬉しいと話していました。

学校の先生も彼女の変貌を心から喜び、教師として自分自身の内観の必要性を話されていました。そしてすぐに、その学校の校長先生はじめとする一五名の先生方が、瞑想の森に見学に来られました。一人の少女がまさに学校を変え始めました。

親が内観をする意義

自分が楽になりたいために人を変えようとしても、変わりません。もし人が変わってくれたとしても、その変わった人に新たな不満を抱くこともあるでしょう。

「人を変えるなら、まず自分が変わらなければならぬ」とよく言われます。

子どもに変わって欲しくて、まず自分が変わらなければと内観をする親がいらっしやいます。子どもを変えたくて内観しているうちは、なかなか自分も変わっていかないのですが、内観をするうちに子どもに向かつていた眼が自分に向き、自分の心が見えてくると、自分がわかってきます。

自分が変わるのでなく、自分がわかった時に、物の見方、感じ取り方が自然に変わってくる。自分も子どもも今のままでいい、何も変わらなくてもそのまままで幸せだという実感が本当に心から湧いてくるのです。

内観をしてもしなくても、これからの人生は今までと違うんです。生きていくということが変化し続けていることなのです。その変化が自分の思い通りでないことに悩み苦しむのか、それともその変化を受け入れて自分の命を感じ取るのか、その辺に我々が内観をする意義があるのではないのでしょうか。

命

最後に、もう一人不登校の女の子の感想を紹介します。彼女は自殺未遂を繰り返しましたが実はこういう子こそ、感性が豊かで自分の存在を感じ取ろうと必死なのかもしれません。彼らが自信をもって生きていけるよう、力になりたいと、私達は願っています。

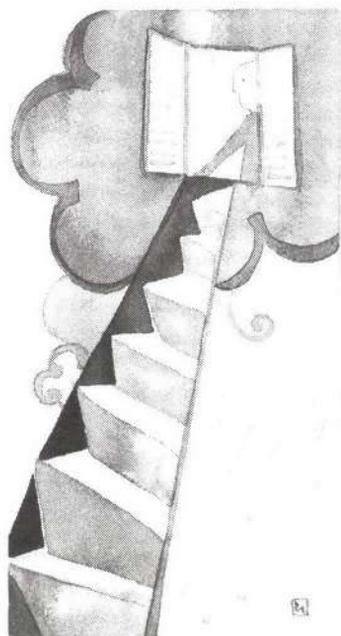
「今までは当然だと思っていたことが、本当はとても凄い事だったんだと気づかされました。自分が生きていること自体とっても素敵で、そう思えたら、鳥の鳴き声やヘリコプターの飛ぶ音、太陽の輝きなど、今まで感じられなかったいろんな事を感じられるようになりました。学校に行けなくなつて、辛くて淋しくて、何度も死のうとしましたが、内観をして、私はたくさんの愛に包まれて生きていると思つたら、急に自分の体がいとおしく思えてきて、うれしくて何度も自分の体を撫でていました。この心臓が動いている今、ただそれだけで嬉しいです」

息子の心の扉が 開いた内観体験

松下 美佐子

息子は二一才定時制高校二年生です。中学二年の三学期から不登校し、五年間家ですごし、一九才の春、定時制高校に進みました。

話は、息子の小学三年生の頃にさかのぼります。その学年は忘れ物をする子が多くて、担任も頭を痛めておられたようです。忘れ物をするど、ハリパン（ピンタ）という罰が与えられていたようです。私は全くそのことを知らない親でした。ランドセルの中を全部出して点検することが続いたある朝「いつも全部入っているじゃないの。早く学校へ行ったら」と言って送り



出しました。その日の昼頃、息子が二回も学校から逃げ帰ったと聞かされ、とるものもとりあえず家に帰り、息子の話を聞きました。その日、音楽の本を忘れて、ハリパンされたということでした。私も子どもの頃、叱られることがすごく嫌だったので、息子のつらさは理解できました。とりあえず、息子と一緒に学校へ出かけて、ハリパンの罰はやめてもらうことができました。担任はわかってくださいました。

ところが、息子はそれまでハリパンで泣いた子もいなかったし、ましてや逃げ帰った子はク

ラスに一人もいなかったもので、自分は他人とは違った行動をするかもしれないという恐怖感をもったと言います。外の世界が怖いものになったので、自分を守るために傷つかないように心を閉ざして学校へ通い続けたようです。

きっかけはハリパンでしたが、親の私が学校から二回も逃げ帰らなければならぬほどづらかった息子の心の声が聴こえなかったことが、一番の問題だったように思います。その時の私は、つらくても逃げ帰るほどのことではないじやないの。こんなことしていると、学校へ行かなくなるのではないかとの不安な心で、学校へ出かけたわけですから、子どもの心とは随分ずれていたわけです。今にして思えば、この時、内観させていただいていたら、息子が親の私にまで心を閉ざすことはなかっただろうと悔やまれます。

子ども心に自分のことをダメな人間と思ひ、外の世界だけでなく、わかってくれない親の私

にも心を閉ざしたのです。それでも、中学二年まで、学校へ行き続けましたが、心は不登校状態だったのだと思います。三、四年前から親子で夜を徹して話し合うことも多かったので、固く閉じた息子の心の最後の扉の把手は息子の側にしかなくて、息子が自分で心を開くのを待つしかありませんでした。

その扉が、劇的に開くという体験をしたのです。昨年の夏休み、奈良内観研修所に親子でお世話になりました。内観によって、息子はこれまで多くの人々にお世話になったことに感謝し、生きている実感が湧いてきたと言います。外の世界が恐いものではなくなり、安心して自分を出しても大丈夫という感覚を取り戻したようです。また、定時制高校へ入学するまでの五年間同級生が休みになると遊びに来てくれた事。学校へ行かないことを誰も責めず、一緒にゲームに興じてくれ、友達が来てくれるのを心待ちするようになっていった事。そのことが自

分一人取り残されるといふ焦りから救ってくれた事。次々に思い出し有り難かったと言います。内観後は目に映る世界が明るくなり、視界も広がった。抑うつ的气氛に支配されていた自分から、解放されたとも言います。

内観から帰った直後は、私や高校の先生、友人に、語らずにはおれないように内観体験を語っていました。その時のことを思い出して書いてみます。

内観の途中で中だるみがきて「親はいろいろやってくれたが、ぼくの望むものとは、ずれたことだった」と涙ながらに話した時、三木潤子先生が「正直によく話してくださいました」と受け止めてくださり、その上で「お母さんもそのことを悩んでおられたよ。親を恨んでいてはあなた自身が成長しないのよ」と、言われたそうです。その言葉が息子の胸におち、内観を続けることができたそうです。また、小学三年生の忘れ物、ハリパンの件でも、三木先生から

「その時、親か友達か、誰かに相談しましたか」と聞かれ、自分一人で抱え込んで悩み、忘れ物をしない努力をすることで、自分をおいこんでいったんだと気づいたそうです。「ああ、困った時は相談すればいいんだ。高校に入った時も先生が相談にのってくれた。不登校してからも、親と一緒に悩んでくれた。また、親の会のお母さん達が自分の事を大切にしてくれた。自分には相談出来る人がたくさんいるんだ。将来、困った時も相談すればいいんだ」と、ストンと胸におち、心が軽くなったそうです。

親の私も内観で、自分が息子を心配するあまり、先へ先へと手出しして助けてきたことが、むしろ息子を信頼しないことになり、息子を苦しめることになるんだと思ひ至りました。

今、息子は「生きているのが楽しい」と言うようになりました。

不登校の日々、息子は夏になると父親と一緒に北海道へサラブレッドツアーに出かけました。

一口馬主のクラブのツアーです。また、二年前の有馬記念を勝ったシルクジャスティスも、我が家の一口馬主の馬です。「音速の末脚、シルクジャスティス」と手作りの横断幕を持って、何度徹夜で応援に出かけたことでしょう。そこでジャスティス仲間のお兄さんたちや、そば屋のおばさんに大事にされ、元気をいただきました。馬との出会い、人との出会い、そして奈良での内観の貴重な体験が、息子の心を癒してくれたのだと思います。

そして、昨秋、不登校の体験を綴った詩画集『あかね色の空をみたよ』の映画化に際して、主人公の同級生役で出演させていただきました。原作者は息子の通う高校の先輩、堂野博之さんです。堂野さんとの出会いも息子にとってかけがえのないものとなりました。役柄はつつぱりお兄さん役なので、吸ったこともない煙草を吸う場面や、卒業パーティーで主人公を励ます場面など、撮影に加わり「楽しい、楽しい」を連発

したものです。息子のさわやかな笑顔に、親の私も胸をなでおろしたものでした。

息子是不登校について、自分で心を整理してゆく過程で、最後の段階で一年間くらい堂々巡りを繰り返していたように思います。

親子で話し合う内容もゆきづまりました。そうした時、息子は三木先生の書かれた本を書店で立ち読みし、内観に行ったことのある私の友人に体験を聞きに行き、奈良へ出かける決心をしたようです。

内観させていただくことができ、まさにこれまで話し合い、自分で考え抜いてきた事の一つ一つがつながり、胸にストンとおちるといふ体験だったようです。息子にとって、一番いい時期に内観させていただけたのだと思います。

最後になりましたが、内観に際し、三木先生ご夫妻に親子で大変お世話になりました。感謝にたえません。

◆特集——不登校と家族◆

十桁の割り算は難しい

札幌太田病院

内観担当婦長 上野 ミユキ

一、はじめに

吉本先生は子と母の関係は足し算、子と父は引き算、夫婦はかけ算、親子は割り算、しかも十桁である。従って時間もかかるし間違いもある。けれど加減乗法をしっかり身につけていればできる、と述べられている。私は病院で「不登校・家庭内暴力」などで家族に関わる際は、常にこのことを念頭においている。

症例は約一年半の間不登校、家庭内暴力があった中学生・B君が両親の並々ならぬ努力で入院し集中内観を体験した。そして病院から登校したB君を学校ではきちんと迎えてくれた。学校・両親・B君との調和がとれ、望ましい姿になった例を報告させていただく。

二、入院までの経過

B君は中学三年生。家族は祖父母、父母、妹の六名。祖父は父が中学生の時から働いていない。そのため父は中学卒業と同時に働き定時制の高校を卒業した。祖母は信仰心があつく、B君を連れて、祈祷や寺に通っていた。小学五年生の時行った祈祷所で「この子は我慢する子、やりたいことはやりなさい」と言われ、その後からわがままになっていった。

中一の三学期、学校で本や靴などを隠されるといったいじめにあった。中二はテストの日のみ登校、中三は四月から十一月まで全欠席、昼夜逆転の生活であり、母親が注意すると頭や手を叩いたりした。この度は整形外科に母親が入院する程の怪我を負わせ、その病院の紹介で当院に入院となった。

三、集中内観のテーマと経過

一日目：母、二日目：母・父、三日目：妹・祖父母、四日目：祖父母・先生、五日目：うそ

と盗み・わがまま・養育費の計算、六日目：身体（足）幸福の発見、七日目：母二度目、①集中内観で気づいたこと、これからの決意の記録
②家族へのお礼とお詫びの記録、八日目：家族内観で①②を両親の前で読みあげた。

四、B君のレポートより

「母に対する自分を調べて、お世話になっていることがとても多いことがわかり、ありがたい存在です。小学生の時、足を捻挫して病院に連れて行ってもらったり、母がとても大切であることがわかりました。これから暴力をふるわないよう気をつけます」

「父に対する自分を調べて、父がいたからこそ自分が生きていること、内観してはじめてわかりました。これからは喧嘩したり口論せず、きちんと話したり、聞いたりしようと思います」
「集中内観で気づいたこと・これからの決意：この病院に来てはじめて内観療法を知りました。まず、小さい時から現在まで調べると、家族に

ものすごく迷惑かけている。それなのにしてあげたことが少ないのに驚いています。あと気づいたことは、考え方が変わったことです。最初は家族のせいで中学校に行けなくなっと思った思い違いをしていました。よく内観すると、家族がいたから、自分が今生きていると思えるようになったことです。

他に高校進学や、生きる希望など湧いてきたことにも気づきました。あと内観中家族のことを思っていたら急に涙が出て、おいおい泣いてしまい不思議な気持ちになりました。これから家族や友達、ペットを大切に、何事にも一生懸命取り組む決意です」

五、父親のリポート（家族内観で気づいたこと）
「家族内観でB雄に会ってビックリしました。入院前の険しい顔と異なり、幼い時の穏やかな顔に戻っていたからまず安心しました。短い時間でしたが、背中合わせで動いたり、相撲もしました。そしてB雄が成長していることを実感

でき、とてもうれしかったです。

私はB雄と相撲をしたのは、初めてでした。親子関係の第一歩が今始まったような気持ちです。これからは学校のことなど父親の自分が相談相手になって一つ一つ解決していこうと考えています」

六、母親のリポート（家族内観で気づいたこと）
「家族内観の時、今まで味わったことのない親子の充実した触れ合いの時間をもたせていただきました。これからは、この様な時間を家族だけで自然に出来る様に、家族全員で努力していきたいと思えます。普通の家族では当たり前前の事が、私たちにとっては全然できていなかったことを深く反省させられました。」

私たちもこれから内観をし、もっと理解し合える様よく話し合って、親子の絆を深めていきたいと思えます」

七、改善した家族関係

B君の入院までは、この家庭の実権を祖母が

握っていた。それで両親は祖母の顔色を見ながらB君を養育していた。夫婦で決めることもままにならないため、母親はもどかしく思ったことが何度かあったと話していた。一方、父親からは「母に頭のあがらない情けない男でした」と後悔の言葉も聞かれた。

この時、今回の入院を機に「子どもは両親で育てるといふ強い意志が必要である」ことを資料を添えてお伝えした。すると父親はかなり強く祖母を説得し、憤慨する祖母に毅然とした態度で接するようになった。

八、病院からの登校

集中内観が終了して間もなく父親の送迎でB君は登校することになった。一日目は学校の都合で午前授業であった。学校に迎えに行った父親は昼食を食べにB君を連れて自宅に帰った。久し振りにわが家で昼食をとにした後「病院に戻りたくない」と駄々をこねた。困り果てた父親は悪いとは思いつながら、病院に電話をして、

「風邪気味なので今夜一晚泊めて、明朝学校に連れて行く」と話した。

電話に出た主治医から「約束が違う。すぐ連れて来てください」と毅然とした口調で返事があった。しかし、父親は更に「今夜一晚だけ」と懇願したため主治医は許可した。

翌日登校して病院に戻ると、B君は「学校に行つて良かった」と明るい表情で話していた。

父親の話では「一日目は登校後すぐ保健室に行つたが、大勢の生徒が出入りしていたため、特別教室に移り、教頭先生が対応してくれた。二日目は担任と話ができ、それまでの不安が除かれたようだ。登下校の車中でも、今までになく素直に話せるようになった。何よりうれしいのは、今まで母を『M子』と呼びすてにしていたが、家族内観後は『母さん』と呼ぶようになったことだ」と、父親自身もB君の長所をみる事ができた。

九、真剣に向き合うことの必要性

不登校、家庭内暴力の場合、本人及び家族は自己表現の仕方に器用さを欠いているのが目立つ。その家族が登校の必要性に気づき、時には車で片道二時間もかけて子どもを迎えに病院まで来て、一緒に学校に行く。この真剣な親の姿に子どもは閉ざされていた心を開き、車中で親と親密な会話も交わされ、信頼感も回復された。

このように親の送迎で登下校が可能になるには、両親も真剣に向かい合い、夫婦の意見の一致が不可欠である。両親が真の親に成長することを暗に期待して、不登校、家庭内暴力などの問題行動を呈している場合もある。従つて両親が自分の期待どおりに変化したなら、もう不登校、家庭内暴力などの問題行動をする必要はなくなるのである。

子の登校不安を親がカバーしつつ、初日は学校まで、次は保健室、そして教室といった、ゆるやかな働きかけも必要である。

娘によって知った

もう一つの世界

山本 征彦

私たちの次女が不登校になったのは、中学三年の修学旅行が終わり、高校受験の頃―。そろそろ本格的にエンジンをかけなければならぬ時期でした。

我が子がまさか世間でチラホラ話題になりかけていた、あの登校拒否になるなんて全く晴天の霹靂でした。

しかし、それは突然出現し、ちよつとしたきつかけでなおる程の軽いものではなく根は深いものでした。次女自身に問題があった訳ではなく白無垢でこの世に生まれてきたのに私達親がキャンパスに描いた結果だったのです。

母乳で育て充分可愛がった筈なのに、指しゃぶりやおねしょが小学校まで治らない。軽いいじめにあい、アイドルスターにのめり込みポスターをベタベタ貼る。私達は、娘に早くからいろいろな習い事をさせ、塾がダメなら家庭教師をつけました。いい学歴をつけさせるために追い込んでいった結果が不登校だったのです。

そのために次女は、落ち着きがなく、忍耐力、達成感、感謝、感性を無くした欠陥人間になつてしまいました。

自分たちの「心の大黒柱」がないせいで、さまざまな情報を集めて病院や教会へ行きました。そして地方紙で北陸内観懇話会「さわやか会」の案内をみつけ夫婦で参加しました。そこでまず親、特に母親が内観に行くべきだと言われ、早速、丘の上の北陸内観研修所へ行き、次いで私も益に集中内観を受けさせてもらいました。

次に二学期になる直前に、説得して次女と妻とで内観に行かせましたが、一晩で娘だけ帰宅。

新学期から登校という期待が泡と消えました。

このままでは、卒業式にも出席できないだろうと腹をくくりました。娘に対して青写真を描くことを止め、期待しないで、今、娘自身の出来る事をさせるしかない、というふうに私達の意識が少しずつ変わっていきました。

夫婦それぞれが自分の問題を持ち、それが絡み合つてこじれた状態が娘の不登校。それで私達夫婦は、毎朝、短時間ですが日常内観し、互いに面接することを実行しておりました。

何かをせずにはおれなかったし、内観には安らぎがあり継続するしか術がなかったのです。

十月末に娘が急に登校すると言い出し驚きました。が、登校しても一週間位で又、行けなくなるという聞いていたので、それよりも私は考え娘に内観を勧め、妻と二人で参りました。

その内観も綱渡りでしたが、無事に終え夢のようにでした。

その後、一度諦めていたのに、登校すると又

欲が出てしまい、棒を作つて娘を追い込む。不登校になりそうな危機が何度もありました。

さて、私は一度目の内観が尻切れトンボのように入つて娘は少し落ち着き、高校に合格できないかもしれないという不安から、初めて真剣に勉強をいたしました。お蔭様で合格通知をいただき、三月には無事卒業できました。

次女は高校生活が新鮮な間はやる気を出していましたが、いかんせん持続性がありません。次第に帰宅時間が遅くなり、夜間外出、無断外泊となりました。私達はそれに翻弄され、それによって問題の根がいかに深いものであるか思ひ知らされました。

物理的親子であつても、もう精神的には完全に異邦人になつてしまい、手におえる存在ではなくなつていたのです。仕方なく名古屋の信頼できる知人に預かつてもらいました。しかしそれも、結局一ヵ月で強引に連れ帰らざるを得な

くなります。

この間、私達は内観を継続しているのに悲しいかななんの対策も浮かんでこないのです。しかし、そのうちに少しずつ冷静な対応が出来るようになっていきました。

好むと好まざるとにかかわらず、強制的に子離れさせられた親。我が子であってもその人格を尊重し絶対入ってはならない領域を侵さない親にならない限り、娘は戻ってこないということを感じました。

昨年、はからずも母方のルーツを訪ねる旅を親子三人で共有しました。娘には、いろいろな流れが複雑にからみ合ってこの世に生まれたことを認識させました。そして私達は強い絆で結ばれた本当の親子になりました。今度の旅立ちこそ、安心して娘を送り出せることと喜びを感じております。

◆特集——不登校と家族◆

娘よ、不登校に

なつてくれてありがとう

——自分探しの旅に出発して——

山本好子

「カナカナ……」このセミの鳴き声を聞くと、今でも集中内観のあの暑い夏の日が鮮やかに甦ります。

次女が中学三年に不登校になり、目の前が真っ暗になりました。この子が学校へ行くのならどんな事でもすると私が思いつめていた時、内観にご縁をいただきました。娘よりも母親の私に必要な事だと言われても、何の抵抗もありませんでした。

長島先生に「直すのはかかった年月だけかか

りますよ」と言われ、「早くこの問題をなんとかしたい…、そんなに長いこと待てない…」と思っていました。

娘も内観を体験して復学し、高校へ入学したもののすぐに行けなくなりです。

初めは海底に沈んでいる貝のように部屋の中に閉じ籠もっていました。次第に昼夜逆転、深夜徘徊とお決まりのコースを辿っていきます。

私は自分の思い通りにならない娘に腹が立ち、嫌悪感でいっぱいでした。

恐ろしい目つきでキッと睨みつける娘。

無気力で刹那的。可愛かったあの子がどうしてこんなになったのだろうと、何度思ったことか。

当手を振り返ると、それまでに娘がいろいろなサインを出していたのに、私は愚かにも彼女への接し方を改めませんでした。自分が最も愛されたい存在である母親に、嫌悪の眼差しを向けられるということが、どんなに悲しいことか

ということがわかったのは、ずっと後のこと…。

淋しかったでしょう、苦しかったでしょう。

そんな我が家には居場所がなかったのです。

わずか一六才で家を出てしまった娘。

もう私の手の届かない所へ行ってしまった。

悲しくて切なくて、胸が張り裂けそうでした。

なぜ、どうしてと自分に問い続けました。

時には投げ出したいこともありましたが、主人と二人三脚で日常内観を細々と続け、気がついたら十年。そして「家を出ていくのは魅力のない家だからだ。では帰りたい家にすればいいだけなんだ」「こんな簡単な結論を出すのに、今までは必要な年月だったのです。

最近、待ちわびた娘がやっと帰宅しました。

医療クラークの資格をとり、親子二人で二泊三日のルーツを訪ねるという夢のような旅（丹波）も実現しました。

娘のおかげで私は、育てられました。

苦しい時は謙虚にいろいろな情報に耳を傾け

ると、素晴らしいものが自分の中に飛び込んで
きます。

こうして振り返ってみると、私には生きるた
めの「筋」がなかったのです。

私の筋をつけるために、娘が自分を犠牲にし
てまで訴えてくれたのだとやっとわかってしま
した。この筋が、運命をも好転させたのです。

娘のお陰で内観を知り、その内観的生活が不
思議な現象に繋がっていきました。

しかし朝、内観しても午後には、よくそんな
ことが言えるなあとと思うような言葉を家族に投
げつけている私。口先だけの内観をどれほど続
けるのでしょうか。

でも、もし娘に導かれていかなかったなら、私
は親不孝のまま、取り返しがつかない一生を終
えていたことでしょう。

親がきちんとした生き方ができるまで、決し
て許さなかった娘。迂闊なことを恐ろしくて言
えなかった娘。この子の厳しい基準に、ようや

く合格点をつけてもらえたと主人と喜びを噛み
しめております。

娘よ本当にありがとう。

長島先生ご夫妻はじめ、土肥先生、その他 N
HK「心の時代」で語りかけてくださった多く
の方々に、改めて感謝申し上げます。

不登校のお子さまをお持ちで今、闇の中にい
らっしゃる皆様へ。

あきらめない心で「信じて待つ」「温かく見
守る」結局これに尽きました。

どうか今ある問題を単なる表面上の問題で終
わらせないでくださいますように。

お子さんは、本当はとても素晴らしく感性豊
かな子供さんなのです。

私たち大人の目が曇っているだけ……。助け
てという声が聞こえませんか？

この原稿を書いている最中に、思いもかけず
娘の手紙が届きました。

そのタイミングのよさに驚いております。

待ちに待った次女の就職の知らせー。

記念に記載しておきます。

「DEAR お父さん、お母さん

寒い日が続きますがお変わりありませんか？
黒のジャケット（注 誕生日プレゼント）あり
がとうございました。大切に着させていただき
ます。

今日、やっと仕事が決まりました。アルバイ
トだけど、経験を積まないことには、どこへ行
っても採用してもらえませんので決めました。
この病院で朝から昼までと、夕方から夜までフ
ルタイムで働いています。

ここまで来るのに二カ月間、いろいろな焦り
や挫折の繰り返しー。でも、いろんな事が見え
てきて考えることも出来るようになった自分。
これがお父さんとお母さんが言っていた「砂利

道」なのかなと思つています。

選んで通った訳ではないけど、結果的には専
門学校に通ったことが良かった。スーと就職出
来ていたら気がつかなかったことがたくさんあ
ったでしょう。

きっとこの経験が、私をまた強くしてくれる
のだと思います。

そういう経験が私にとって必要だから、神様
がこの二カ月間をプレゼントしてくれたのだと
思っています。

お正月は帰れなくて残念だけど、これからが
本当のスタート！。

頑張つて、早く仕事が出来るとなりたい
です。

本当にありがとうございました。

では、また手紙を書きます。

一九九九年一月一五日

山本 有希子

◆特集―不登校と家族◆

二人の体験記

家庭児童教育相談員 瀬崎 いづ

はじめに

この手記は、不登校の長女に悩む父親に内観を体験していただくことにより、お子さんの情緒の安定がみられ登校につながった例と、不登校で悩む中学二年生の男の子が内観を体験し、自分の心のさまざまな葛藤から、離脱することができたように思われましたので事例として挙げてみました。

長女の不登校

Sさんは当時小学校二年生だった長女が不登校になり、Sさんによる登校刺激などから、さらに情緒不安定な状態が目立つようになり、ご自身もお子さんに対してどのように関わるかが適切なのか随分悩まれていたようです。その

ような時Sさんに内観のお話をさせていただきましたところ、とても関心をもたれ、青山学院大学の石井先生のご指導で、三時間内観の集いを開いている私どもの会に、会社の帰りに立ち寄られ真剣に内観を続けられました。そして、具体的にいつそうはつきりとご自分を見つめる機会を持つことにより、今まで大きな試練を強い意志で乗り越えてこられたという自負心が崩れるような思いをされたようです。それとともに新たに多くの気づきを得られ、おそらく内観無くしては、このような思いに到達することは出来なかったのではないかと述べられました。尚、不登校だった長女は今、中学一年生で柔道部の紅一点としていきいきと活躍していて、お父さんとの関係も良好のようです。

中学二年生

F君と内観の初めての出会いは、不登校をなんとか克服しようとして悩んでいるF君を、浅草公会堂での喜びの会に誘ったのがきっかけで

した。青山学院大学の石井先生の講演や体験者の発表は、F君にとって、とても感動的だったようで、その後、一回目は一人で、二回目は母親と妹も一緒に、三回目は父親と一緒にいった。家族全員の集中内観体験につながりました。F君にとって一番大きな収穫は、内観前に抱いていた母親に対する不信感が解消できたことだったようです。それは、幼児期の自分を内観している時に、謂われのない不安と孤独感に襲われ、その原因が何かがわからず、食事でも喉を通らなくなるほどだったようです。名栗の里内観研修所の本山先生のご指導により内観を進めていくうちに、保育園に預けられていてお迎えが一番あとになり、他の子どもが帰ってしまっても部屋の隅っこで一人ぼっちで淋しそうに母親を待っている自分の姿が浮かんできたそうです。そしてこのまま母親は迎えに来ないのではないのか、自分は置き去りにされるのではないかといった気持ちを持っています、それが内観中に

襲われた孤独感であり、母親に対する不信感につながっていることに気づきました。さらに内観を続けて一四歳に至るまでの自分と向き合ううちに家族の生活を支えて看護婦という責任のある仕事に従事しながら自分や姉、妹を育ててくれている母親にとっては仕方のないことであり、精一杯頑張ってくれていたのだということに気づき、それと同時に母親に対するF君の不信感は消えていったようです。そして、内観を終えて迎えにきてくれた母親と会った時、母親の顔がとてもやさしく周りの風景とともに輝いてみえたそうです。いまF君は高校一年生で学業にアルバイトに忙しい毎日です。そんなF君の姿をみていますと、内観を体験し不登校を克服できたF君にとって「内観を知らなかったら今ごろ僕はどうなっていただろう」といった言葉にも裏付けされるように、内観で得た物事の見方はこれから生きていく上で変わることのないもののように思われます。

長女の不登校

星 賢一郎

昨今、不登校という言葉をよく聞きますが、私の体験を通して、この事を考察してみました。

私の子どもも小学校一、二年の三学期と、三年生、四年生の初めまで不登校をしていました。なぜ不登校するのか理解できず苦心しました。初め私の子どもにいただいていた感情は「なんて精神的に弱いんだ。もっと精神的に鍛えなければ」でした。そして学校に対しては子どもへのフォローの足りなさに対する不満で一杯でした。しかし、この考え方を大きく変えたのが、慶応大学病院小児科の渡辺久子先生との面接でした。「外的要因だけを見ないで子どもの内面を見なければいけません。子どもは成長していく段階

で親の愛情を必要としています。その各々の段階で子どもの心のコップに愛情という水を注ぎ満たしてやらなければ子どもは安定して育っていきません」と言われました。児童センターの瀬崎先生とのカウンセリングでも同じようなことを言われました。私は頭の中が真っ白になってしまいました。

児童センターでカウンセリングを受け二カ月が過ぎた頃、瀬崎先生より私に内観することを勧められました。初めは、苦痛だけしか感じない日々が過ぎていきました。しかしだんだん慣れるにつれ、相手の立場にたつて物事を考えられるようになってきました。そして相手を思いやる気持ちが私の中に育っていくのを感じました。子どもに対しても心の中を知ろうとする気持ちも育ってきました。そしてある時、このことに気づきました。それは自分の過去の経験を子どもに無理やり押しつけているのではないかということでした。どんなに素晴らしい体験で

も子どもにそれを押しつけては、いけないということでした。

私は高校時代に首の骨を折り、八ヵ月間生死の境をさまよいました。その後身体障害者となり、世の中に対して絶望し性格的にひねくれてしまい、人と交わることを極端に嫌うようになってしまいました。二十を過ぎた頃、このままではいけないことに気づき、自分の性格を直す努力をしました。そしてそれを乗り越え克服した時、大きな自信を得ました。その後の人生の中で数多くの困難に出合いましたが、その自信が乗り越えさせ、ますます大きな自信になっていきました。しかしその自信、経験が子どもに対しても障害になっていくことがわかりました。まだ精神的に発達していない子どもにも無理を言っていることに気づきました。自分とおなじでない子どものレベルに合わせる大切さを知りました。子どもの発達段階での心のコップの大きさを知ることができました。そしてそのコップ

に愛情という水を満たしてやらなければ、思春期に向けて大変なことになるということが理解できるようにになりました。

自分を見つめ直すことにより、自分が持っていた自信が、自分の頑さであることに気づきました。それは、自分だけに通用することであり、決して人に押しつけてはならないことがわかり、子どもに対して広い心で包み込めるようになりました。その結果、子どもの心は非常に安定し、多少の障害は乗り越えられる様になりました。

内観の体験を通して言えることは、子どもの心を変えるのではなく、親がそのままを受け入れる心をつくるのが大切だと思います。そうすれば子どもの心は安定し、多少の困難は乗り越えてくれることがわかりました。従って親の自己改革が、子どもの不登校対策に不可欠なものと思っています。自己改革の一つの方法として私の体験から内観がとても有効であると思われまます。

中学二年生

H · F

一、動機 不登校になってからの生活

平成八年一二月、中学一年生の冬、不登校になる。いじめ、病気などの原因はなく不登校になる。朝一時間まで起きられなくなる。目覚まし時計などを使い、起きようとするが、頭痛、腹痛、吐き気、下痢の症状がおきてしまい、起きられなくなってしまふ。

中学二年生の一月、飼い猫五匹が病気により死んでしまった。一月二日から一月七日まで、わずか五日で全滅。飼い猫の死から立ち直れなくなつてから一週間後、ある大学生の内観体験手記を読む。その時は、特に何も感じなかった。その後しばらくして「このままではいけない」

と思い、立ち直る何か良い方法はないかと考えていたところ、大学生の内観手記を思い出し、内観を試してみようと思った。それともう一つ、中学二年生の九月からクラブ活動に参加するようになり、授業に復帰するために内観をしてみようと決心する。一月末「名栗の里内観研修所」にて、一週間の集中内観を行う。

二、不登校時の状態

朝になると、頭痛、腹痛、吐き気、下痢の症状がおこる。不登校になってから一カ月後まともな食事をしなくなる。その後、特定の食べ物だけを一カ月程食べ続ける。昼夜逆転の生活になる。外出はほとんどせず、一時期無気力状態だった。

三、内観中の出来事

一日目

内観研修所に着くまで不安で一杯だった。内

観研修所に着き、見送りに来てくれた母とも別れ、一人、八畳の部屋の片隅に座っていると、不安と寂しさがこみ上げてきた。内観の説明を受けた後、部屋の一角に屏風を立て、その中に座り、目を閉じて内観を試してみた。内観を始めて五分とたたないうちに「家に帰りたいたい」という思いが頭に浮かんできて、内観に集中できなくなった。それでも何とか、一回目の面接までに内観することができた。

食事は非常においしく、内観中の一つの楽しみだった。食事を屏風の中でいただくということには驚いた。食事の時くらいは屏風から出るのだろうと思っていた。

一日目はまともに内観できなかったが、内観終了時刻の九時まで、何とか屏風の中に座っていた。

二日目

朝五時起床はとても大変だった。冬だったせいもあり、起きるのがつらく、朝の掃除も面倒

だった。掃除が終わると、朝食まで三〇分程時間がああり、その三〇分も内観する時間だった。しかし、眠気と空腹で内観に集中することができなかった。朝食を食べ終わり、内観を始めるのと再び眠気に襲われ、座りながら寝てしまった。夢の中で、内観をしなければならぬと思う自分と、内観なんかしたくないと思う自分が戦っているような感じがした。一時間程たつて目が覚め、再び内観を始めた。しばらくして本山先生の足音が聞こえてきたので、内観をしていた内容をまとめて面接を受けた。その後、二日目の内観は無事終了した。

三日目

三日目は父に対する内観を中心に順調に進んだ。三日目になっても家に帰りたいたいという思いが強く、内観をする妨げになった。

四日目

朝起きるのにも慣れてきて内観も順調に進んでいた。しかし、その夜、姉に対する内観を行

っている途中、突然激しい孤独感と悲しみがこみ上げてきた。ずっと心の中に押し込められていた感情だった。面接の時も、涙が出てきてちやんと話すこともできなかつた。その後、夕食の時に姉に対する内観を振り返ってみると、再び激しい孤独感に襲われ、食事ができない状態になってしまった。全く手をつけていない食事を見た本山先生は心配してくださって、食事の後の面接を中止してくださった。その後、寢床につきながら自分が押し込めていた感情について考えていると、何か安心したような気持ちになつた。

五日目

朝起きると体調が非常に良く、気分もすっきりしていた。妹に対する内観を行う。

六日目

内観の生活にも慣れて屏風の中に座るのが苦ではなくなる。嘘と盗みについての内観を行う。

七日目

内観最終日、朝から家に帰れるのがうれしくてうれしくてしょうがなかつた。最後の内観を終えて迎えに来てくれた母に会うと、なぜか喜びで胸が一杯になつた。一週間ぶりに外に出ると、今まで見てきた景色が非常に美しく見えた。空気も清々しく、気分もとても良かつた。

四、内観後〜現在

内観を終えて七ヵ月後、中学校内の相談室に通い始める。さらに三ヵ月後、教室にも行くようになり、授業にも復帰した。さらに二ヵ月後、高校受験をして合格する。

現在、欠席は少々多いが高校に通っている。

集中内観直後のご感想から

瞑想の森内観研修所

清水 志津子

■子どもの悩みで内観にこられて

主婦 四五歳（女性）

目的は子どものことと考えここに来ましたが、一日二日といううちに、自分が来させていただき本当に有り難く思いました。

自分にはテープの方の話が本当に他人事で、集中できず困っていた時に、外の風の音、昔聴いた虫の音、蝉の声、雨音に和まされ、随分と落ち着かせていただきました。

こんなにゆったりとした空間は今まで生活にはなく、毎日時間に追われ、その上、自分のせつかちとわがままと欲とに、だんだん醜い自分になっていました。自分は周りに振り回されていると思っていました。それは全然違っていました。

自分の原点にやはり義母に喜んでもらいたい、褒められたいと思う気持ちがあったことに本当に気づかせていただきました。

私のわがまま勝手、イライラに周りが振り回されているのが、よくわかりました。安心しました。

今より一歩でも自己をしつかり見つめ、安心した毎日の生活を送れるようにしたいです。

まだまだ本当の自分は見つかっていないかも知れませんが、今、感じている、感謝する心を大切にしたいと思います。

ぜひ時間を作って内観したいと思えますし、家族にもご縁があるように祈っております。本当に有り難うございました。

■息子の不登校で内観にこられて

医師 四九歳（男性）

以前から興味はあったのですが、直接的には息子の不登校で、内観することを決めました。

涙は内観三日目から毎日出て、だんだん多くなりました。

こんなに泣いたのは、小学生以来でした。内観してわかったことは、自分は全く自分本位に生

きていて、自分の周囲の人々にことごとく迷惑をかけているのに、私の周囲の人々は私をまるごと認め、私を支えてくださっていることに気がつきました。今、本当に清々しい気持ちです。

先ずしたいことは、私に関わった全ての人々にお詫びをしたということです。

でも私の我執はかなり巨大なもので、計り知れない位あると思います。これから家に帰っても、日常内観を続けていかなくはならないと思っています。

現在内科医をしています。患者さんの中にも随分過去を引きずって生きていらっしゃる人があり、機会があれば勧めてみたいと考えています。

■長年心安まる日の無かった方が内観されて

公務員 二六歳(女性)

私は、高校生の頃から長く不安神経症を患い、一〇年近く無意味な強迫観念と共に生きてきました。過去ばかり振り返り、親と世間を恨み、明日が来るのが恐ろしく、心安まる時はありませんでした。

今回一週間の内観をさせていただいて、親や姉、周囲の人々に充分愛されてきた自分を感じることが出来ました。

同時に、お返しするどころか痛みばかり与えてきた自分が見えてきて、それでも愛し続けてくれる家族とは、なんと有り難いものかと思いました。

又、鶴声先生のテープや清水先生のお話をうかがいまして、一番心に残ったのが「全力を出して現在を生きる」ということです。

私が現在の悩みの種だと思ってきたことは、全て過去に対する未練でした。

過去は過去でしかなく、決して現在とは取り替えのきかないものだということに、気づかせていただきました。過去を評価するものも、現在を評価するものも「何を考えたか。何がしたかったか」ではなく「どう行動したのか」です。

そう思ったなら、今までとても難しく感じていた「生きる」ということが、とてもシンプルなことなのではないかと思え、心がスッキリとしました。

二ヵ月後に届いたお手紙より(一部抜粋)

……症状そのものは、まだあまり変わっておりませんが、不思議と日常の中に安らぎを感じます。

これからが本当の闘いだと思います。でも、今は恐くありません。私は頑張ります。

内観の生き方

ひがし春日井病院 真栄城 輝明

日本内観学会は、一二回目の大会を沖縄で開催した際に、公開講座となったシンポジウムのテーマに表題のそれを掲げている。

振り返ってみて、本学会が一般公開してきたこれまでのシンポジウムのなかでも、おそらく、最多数を会場に集めたのではないだろうか。

このように、関心を呼ぶテーマのなかには、ときに、時代精神が反映されることがある。

確かに、文部省が「生きる力」をスローガンにせざるを得なかったように、今、時代は生き方をめぐって混乱している。

そして、この時代は、科学抜きには語れない。

その科学の申し子、パソコンに「いきかた」という文字を入力し、変換したところ、「行き方」「活き方」に並んで「逝き方」が出てきた。

なるほど、この時代に求められているのは、複眼的に物事を観ることなのであろう。

複眼的視点

一体、内観とは何かと問われて、その説明の仕方にも多少の違いはあっても、専門家であればおよそ一致したものになろう。

たとえば、自分を基点とした通常の物の見方を外観的視点だとするならば、内観的視点とはその逆の、他者（物）を基点とする視点から自己観察を行なうものだ、という説明である。

しかし、そこで留意が必要である。

しばしば発生する誤解であるが、外観的視点よりも内観的視点の方が正しくて、優れている。だから、人は皆日常の生活においても、内観的視点に立脚し、外観的視点を廃すべきだ、と。

果して、そうだろうか？

少なくとも、心理臨床を通して神経症者に関わってきた経験から言えば、彼らの傾向として「視点の固着」が指摘できる。

確かに、その殆どは外観的視点、つまり、他罰的視点に固着している場合が多いが、自罰的になったままのこともある。回復のために必要なことは、「複眼的な視点を養うこと」であり、柔軟な視点こそ大切なのである。

大人の視点

「なぜ、こどもも大人の視点は冷たいのだろうか」

友人の内観カウンセラーがそう呟いた。

ことは、彼の住む住宅街の公園で起こった。

公園のトイレに備えてあるペーパーが頻繁になくなるので不審に思い、調査を始めたところ、それらを集めて、焼き芋の焼き付けにした痕跡が見つかり、犯人は中学生に絞られた。

そこで、管理事務所がとった防止策というのが、張り紙による警告である。

そのトイレの張り紙とは、こうである。

「お前が犯人だということはわかっていぞ。

もし、これ以上続けるなら警察に引き渡す。馬鹿なこととは即刻止めなさい！」と。

報告者は女性。書いたのは男性所長。「それ以後、トイレットペーパーはなくなっておりません」と誇らしげにある会議で述べた。

どうして「お腹がすいているなら一緒に焼き芋を食べようよ」と書けないのだ、と言ったまま彼は唇を噛んだ。会議の名は青少年健全育成会議といい、「愛の帕特ロール」まで実践している地域の名士や篤志家の集まりなのである。

子どもの視点

それに比べると、子どもの視点は温かい。

朝日新聞の朝刊に口笛というコラムがあつて、その中に紹介されたエピソードがおもしろい。

その出来事は小学校一年生の教室で起こった。国語の授業でみんなはノートに「木」や「水」を繰り返し書いていた。突然、シュンというやんちゃな男の子が席を立ち、窓辺に向かった。

彼は、先生の注意を無視。花瓶を手にとるとそれを持って、ケイコのところへ歩いた。

そして、座っているケイコのスカートに花瓶の水をぶちまけた。ケイコはわんわん泣き出した。「ちよつと来なさい」。先生は二人を連れて出ていった。みんなは何が起きたかよくわからない。国語の時間は、遊び時間に変わった。

その後、その話をしたことはなかった。

それが話題になったのは、成人式の会場であつた。同級生のショウウコに「実はね」とケイコ。「あの時、私、おもらししていたの。それを隠すために、水をかけてくれたんだよ」

会場にはスーツ姿で、茶髪のシュンがいた。そう、内観は子どもの視点を甦らせてくれる。

医学と内観 (第二回)

相州メンタルクリニック

喜 多 等

分裂病と診断された人と

生活を共にする家族の皆様へ

分裂病の人が日本に何万人いるのか本当はわかっていません。二〇万人の人が入院していて多分、三〇万人ぐらいの人が外来通院をしながら、多くは家族と共に、一部は単身で生活していると考えられます。

薬を飲みながら仕事を続け、普通の社会生活を送れている人もたくさんいます。その一方で被害的な幻聴や妄想が続いたり、対人緊張のために社会に参加することができずに、家に引き



こもり、家族とだけの生活になっている人もいます。時には、服薬を中断した後、症状が再燃して、興奮や暴力を繰り返し、家族は疲れ果ててしまうこともあります。また、親亡き後の生活は、社会や精神科医療に課せられている大きな課題です。

症状の再発の無い、安定した社会生活を送れるようになるためには、①服薬の継続、②家族の上手な接し方の訓練、③本人の社会生活技能訓練 (SST Social Skills Training) の三つを並行して行うことが最も効果が高いと考えられます。

服薬を中断すると二年以内に七割以上の人が再発します。副作用があったり、毎食後の服薬が面倒であれば、主治医と繰り返し相談してください。家族も同伴して、薬物の名前、量、目的、副作用、服薬期間など、しっかりと説明を受けてください。

上手な家族の接し方については、患者さんの家族の中に、その人の症状や性格についての批判的なコメントを繰り返して言う人がいたり、敵意を持ったり、あるいは、患者さんの状態に情緒的に巻き込まれてしまう人（多くは母親）がいると、再発の確率が高くなることからわかっていきます。そのため、こうした家族に対してはイギリスやアメリカでは心理教育的アプローチが行われているようですが、日本では研究的にしかこうした家族介入は行われていません。

患者への接し方が上手になるためには、私は両親が集中内観を体験することが最良の方法であると考えています。内観の結果、家族間の批

判的な感情や言動は少なくなり、距離感のある暖かい交流が増えます。時期は別々で良いので父母共に内観を受けてみてください。患者の症状や状態が安定することがかなり期待できます。家族の接し方の善し悪しは服薬の継続よりも大きな再発防止因子であるという研究があります。

SSTは、病院、クリニックの精神科デイケア、地域の作業所などでしだいに取り入れられてきています。もよりの保健福祉事務所に outcomes をかけて、どこかの施設が何をしているのか情報を入れ、ぜひ施設見学をしてみてください。

病的体験の後、自分の能力や他者への信頼感を取り戻すには長い時間が必要です。患者の示す無気力や引きこもりに家族は耐えなければなりません。責めないで待つこと、リラクセスさせること、共に遊べること、そして、皆が安らげる家族の関係となれることを期待します。

はればれとした心で

米子内観研修所 木村秀子

成人式を終えて帰宅した娘が、「色々なテレビ局が取材に来ていたよ」と言うので、親バカの私は早速テレビをつけて成人式のニュースを流している局をさがし、娘の姿がチラとでも映っていないかと見ていた。結局、娘はチラとも映っておらず、娘の同級生で現在はサッカーの日本代表選手として大活躍しているN君が、どのチャンネルでも大きく映っていた。それはそれで嬉しい思いで見えていたが、成人式のニュースの中で来賓の方々が新成人に向かって話をさしているのを見ている内に、私なら新成人に対してどういう話をするだろうかと考えてみた。

実際には成人式で話をする機会などまずない

が、もし私が話すとするれば、やはり、「皆さん、若い間には是非一度内観を体験してみてください」と言うだろうし、「やすら樹」の読者の方々もそういう機会があれば必ず同じように言ってくたさると思う。しかし例えそう言っても、実際内観に入ってくたさるのはその内のほんの数人であらう。ではその場で新成人に向けてどんな事を言ってあげるのがよいかと、又考えてみた。

若者たちがこれから社会人として生きていく時、どんな心を持っていて欲しいかと考えた時、「はればれとした心で生きていって欲しい」という思いが湧き上がってきた。と言うのも、内観の面接をさせていただいていると「嘘と盗み」の調べを話されている時、「このことがずっと心にひっかかかっていて、この何十年間いつも後ろめたい気持ちがありました」と、ため息まじりに話される方が少なからずあり、そんな思いを持って何十年も生きて来られてさぞ苦しかっただろうなあと思わずにはいられないような

ことがよくあるからである。

人は誰しも過ちもあれば失敗することもあり、時には心ならずも人に迷惑をかけたたり傷つけたり、取り返しのつかないことをしてしまつて、後悔することもあるだろう。そして、そういう自分が嫌になつたり、自分で自分を許せないと思ひ落ち込んでしまうこともあるはずである。

しかし、「やましいことや後ろめたいことはやらないぞ」という気持ちを持つように心がけていれば、過ちはあるにしても、失敗は教訓として受け取り、はればれとした心でいられるのではないだろうか。

心の中のやましい思いや後ろめたい思いはなかなか消えずにいつまでも心の片隅に残り、時にはその思いが段々積み重なつて、次第に自分の自信を失わせ、自分を大切に思えないようにさせ、気持ちを萎えさせていくのではないだろうか。いくら豊かな生活をしていても、後ろめたい気持ちでは、本当に幸せな人生を送つてい

るとは、とても言えないはずである。

「後ろめたいことはやらないぞ」という信念を貫くということは、時には折角多くもらえたおつりを正直に返して損をしたような気になるかも知れないし、又、いじめに加わらなかつたために孤立してしまうことさえあるかもしれないので、とても勇気のいることではあるが、やましさや後ろめたさは自分の心の中でオリのようにたまっていき、はればれとした心を持つことができないようにさせてしまうと思う。

後ろめたい不当な手段で手に入れたものが幸せをもたらすはずがないということは、昨今、教訓となるような事件が次々と起こり、改めて人ははればれとした心で生きようと努力することが大切であることを教えてくれていると思う。

これから社会人になる新成人だけでなく、私を含めて全ての人がはればれとした心で生きていく世の中になればと願っている。

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(55)

内観研修出張第一号のM先生は、日程の都合で楽しい職員旅行の途中から大和郡山の内観研修所の門を叩くことになりました。何だか憂鬱な気分でした。何で私が行かなければならんのかとか、内観を受けたら自由が束縛されるのではないかとか、生徒はあのように変わるのに自分に何の変化もなければどうしようなどと心の中は大変でした。

研修所では、医学部の助手や高校生たちと同室になり、互いに話すこともなく、それぞれ方一丈の屏風の人となったのでした。でも最初はなかなか深まらないで焦っていました。三日目四日目と進むにつれて深まってきました。母方の祖母には随分迷惑をかけていたため、祖母に対する自分を調べていたら、吉本先生からやっぱり母親に対して深めるように言われ、母に対する自分を真剣に調べ、最後には自分でも驚くほど深まりました。

M先生は、内観を終えたその足で奈良の古刹に月光菩薩の合



掌のお姿を拝みに行きました。なぜか無性にそうしたかったのです。

帰りの新幹線は満員で立ちっぱなしでしたが不思議と何の疲れも感じないで、早く両親に会いたいとばかり思っていました。帰心矢のごとしという諺そのままの体験です。

「お父さんこれまで大切に育てていただいてありがとうございます。ありがとうございました。お母さんいろいろご迷惑かけましたのに、優しく育てていただきありがとうございます」と両手をついて深々と頭を下げ、お礼とお詫びにむせぶ息子の姿にご両親は戸惑われましたが、とつても喜んでくださいました。

生徒に対する内観の面接指導も体験に裏づけられて、自信を持って接することができる喜びを感じました。体験以前は屏風の中の生徒の気持ちより、何とかしてやらなければといういわば教員根性で接していたのが、御同行の気持ちで接することができるようになっていました。

本物の仲間が増えたわいと、I先生は心強いものを感じていました。

(筆者は元高校教師)



旅と内観

山田 明 希

いつも、違和感を持って生きていた。

家庭でも、学校でも、職場でも、友人といっても恋人といっても、そこは自分のいるべき場所ではないような居心地の悪さを感じていた。

自意識過剰で、傲慢さと自信のなさの間をいつたりきたりしている自分自身にもなじめず、本当の自分ではないような気がしていた。とりたてて深刻な問題はない順調な人生を送っているのに、生きていくという実感のない生活、その虚しさで閉塞感を破りたくて旅に出た。

二一歳の時から、短くて一週間、長くて一年と断続的に外国を旅してきた。ゴビ砂漠の遊牧民のゲル（テント）で生活したり、イスラムの国でモスリム家庭に滞在したり、カンガルーが

出没するオーストラリアの田舎町で日本語教師をしたり、と世界のあちこちで異文化体験をしてきた。英語と口真似で覚えたカタコトの現地語、あとは身振りや勢いでコミュニケーションをとる体当たり方式の交流は大変だがおもしろかった。日本と全く違う習慣や考え方にすぐになじんでゆける適応力が自分にあることも発見した。もちろん日本人、というカテゴリーに属していることは外せないが、外国では自分を飾るだけのボキャブラリーもなく、会社や学校などのバックグラウンドもないので、自分の「人間力」だけを頼りに人とかかわっていくことになる。素の自分で勝負しているような感覚が心地よくて、旅に熱中していたのかも知れない。

しかし、そんな旅の興奮、旅熱が冷めてしまふと、また虚しさがやってきた。世界のどこへ行っても、誰とでもやってゆけるけれど、どこまで行っても自分の場所と感じられる所はなかった。土地の人が親切にしてくれるのも、別に

私が私であるからではなく、遠い異国から一人
でやってきた、言葉もろくに話せない旅人だか
らであつて、もしそこに定住したら、日本での
日常生活で生じると同じような人間関係のト
ラブルは起こるだろう。

旅の体験が自分を変え、自分の再発見をさせ
てくれると思つていたが、旅で変化してゆくの
は風景や人々、文化であつて、私自身は何も変
わらない。それどころか、旅をしていれば煩わ
しい人間関係からはすぐに逃げられるし、親切
とか好意などのおいしところだけを味わうこ
とができる。自分では武者修行をしているよう
なつもりで、異文化に自分をぶつけ、自分探し
をしていたけれど、追いかければ追いかけるほ
ど、自分自身から遠のいてゆくようだった。

そんな時、大学時代の恩師からEメールが届
いた。例年のようにドイツとオーストリアで内
観研修を行うという先生のスケジュールとも
に、一言が添えられていた。「……世界の旅の

途中で、自分を探す旅をしてみませんか」

東欧を旅行中でちょうどハンガリーにいた私
は、この一言でオーストリア・ルンツの内観研
修に参加することを決めた。美しいヨーロッパ
の夏、緑濃い山々よりも中世の街並みよりも、
私の心は内観を必要としていた。

内観はこれで三度目になる。

一度目は二四歳の時。初めての内観は効果的
で感動するらしいが、大学時代に内観について
勉強して予備知識をつけすぎてしまつていたの
で、かえつて素直に内観することが難しく、一
週間内観しているふりで終わつてしまった。

二度目は二五歳の時、仕事に行き詰まり、人
間関係でもトラブルが多くなり、もう後がない
と必死だったせいも、ただひたすら三つの質問
に答えるため、過去を思い出すことに集中でき
た。その時は、まるで映画を撮っているカメラ
マンのように、子ども時代住んでいたアパート
が俯瞰するように見え、知りたいことがあれば

カメラの角度を変えるようにしてやると見るこ
とができた。

母の作ってくれたおやつの味噌おにぎりの味
や上履き入れの「ぐりとぐら」のアプリケの
色など、生活の細部まで必死に思い出していつ
た。そして、それまで思い込んでいた「親が人
のための仕事にばかり熱心で、私のことなどか
まってくれなかったから愛情に飢え、寂しかつ
た」子ども時代が全く違っていたことに気づい
た。家族をはじめたくさんの人に手をかけられ
甘やかされていたのに気づかず、もつともつ
と欲しがってばかりいた。悩める少女などでは
なく、単なるわがまま娘だった自分にあきれて
しまったが、家族や周囲の人々の愛情を感じる
ことができて、そのことが大きな支えになった。

しかし、その後の日常内観を怠ってしまい、
一度はつかめたと思った自分も、鏡に塵がつも
って見えにくくなったかのようにわからなくな
ってしまった。

今回の内観は、最初の数日はひたすら休養し
ていた。毎日違った環境の中を常に移動し続け
る旅の生活は思っていた以上に心を疲弊させて
いた。宿の心配や盗難の心配をしなくてもよい
環境の中で、やっと静かに自分に向き合うこと
ができた。

屏風で仕切られた一畳ほどの空間の中でほと
んど動かない内観だが、それは自分の心の中と
いう世界を旅することを可能にする。ルンツに
いながら、日本の故郷の町がすぐ近くに感じら
れた。

見えてきた自分はやはりわがまま娘のどうし
ようもない人間だった。もつとしましだろうと思
いたかったが、次々に見えてくる事実を前には
もう逃げることはできなかった。旅の途中で物
乞いを見ると、同情とともに嫌悪感も湧いてき
たが、それは私の本質が彼らに似ていたからか
も知れない。「バクシーシー」と周囲の人々に
愛情を乞い、自分は何も与えようとしなせこ

い人間。情けない姿だが、しっかりと直視しなくてはここから先へ進めない。そして不思議なことに、情けない自分を受け入れることはそんなに苦痛なことではなかった。

周囲の人々には大変迷惑をかけたし、許されない部類の過ちもあるが、当時は本当に見えていなくて、それでもそれが私の歩いてきた道なのだ。

自分の姿を見るのがこわくて、いつも理想の自分ばかり追いかけていた。異文化体験で刺激を受けて自分を変えようとしていたが、心は頑固で思い込んだ自己像を外部から変えることはできなかった。

これからも旅は続けるだろう。

でもそれは自分から逃げるためではない。自分の居場所や本当の自分は世界の果てまで旅しても転がっているものではないし、逆に世界のどこにいても見つかれるものだと思ったから。

プロフィール

山田 明希

二三歳
女

群馬県伊勢崎市出身

大学在学中、石井先生により内観を知る。記録内観↓集中内観①（本山先生）↓集中内観②（柳田先生）を経てルンツ内観ハウスで三回目の内観。社会調査会社に五年勤めた後オーストリアにて一年間日本語教師、一時帰国し、98年6月よりアジア、東欧、北欧、中東、アフリカ世界半周、二年の旅に出ている。