

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

63

2000 SEP

特集・重ねての内観



発行 自己発見の会



自分以外に罪人というものがあるものではない。

もしあればその人の思想、言語、行動に自分の相（すがた）を発見したまでである。

松原 致遠 ※

※松原致遠・仏教者（1896～1958）

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。

二回目の内観を終えて

林 亜維子

「のどもとすぎれば熱さ忘れる……」この言葉は、まさに私の集中内観ライフを表しています。私は大学三年生時に一度集中内観をさせていただき、それをきっかけに現在は、大学院で臨床心理学を勉強させていただいております。

去年の一月に二回目の内観をすることを決心した一番大きな理由は、臨床心理学を勉強する中で出てきたものでした。それは、親の養育態度によってトラウマができたり、子どもがどう育つか異なるなどということを勉強していくうちに、内観をした時に自分の中で発見した親の姿と、理論で粹付けてしまった親の姿というのにギャップが出てきてしまったことです。このままではせっかく内観をさせて頂いたにも

関わらず、大事なことを忘れてしまうと、要するに毎日の日常内観ができていなかったのだと思ったこと、そして、修士論文で内観を研究させて頂くとういう気持ちもあり、決心しました。

二回目の内観を始めた時、二回目だからやり方もわかっているし、深まるのも早いのかな？ というような大それたことを漠然と思っていたが、いかに自分が毎日反省をせずに、お尻を汚したまま生きているのがわかりました。なかなか素直に三つの質問に乗れず、自分を分析、解釈ばかりしてしまい、一回目から二回目の間に、自分がいかに内観的な生き方からズレた生き方をしてきたのが身につまされました。

一回目の内観を終わった時は、「楽しかった」のですが、それとは対称的に二回目の内観は辛く苦しいものでした。なぜかというところ、一回目はいかに愛されているかという発見で、楽しく嬉しかったのですが、二回目は、一番辛い体験だと思っていたことが、自分の我が根底にあ

つて引き起こしたことであったという事実を直視したということがありました。お腹を下したりするくらい、自分を見つめることがこんなに厳しいものなのかと感じました。また、一回目の内観をした後と今の自分と、ほとんど何も行いは変わらず、しかももっと罪深いことに、気づいていながらも気づいていないふりをしてしまうことの多さが、一回目の内観の後増えているということですよ。気がついていないならまだ許せるものの、罪深いと知りながらやってしまう、そういうことの多さに愕然としました。例えば、台所で母が祖母の看病で疲れているにも関わらず家事をやっている時に、母は今手伝って欲しいだろうという気持ちでいることを知りながら、自室で自分の楽しみだけの為のことをやってしまう。父の養育費に関しても、その額は私がお返しするとなると、二〇年間一日八時間三六五日休みなしに働き続けても返せないお金でした。一回目で見させていただいたことも、

二回目ではまた違った角度から見ることが出て参りました。一瞬も休むまもなく内観をしたとしても、とうてい内観しきれない程の罪の山を自分は抱えていると思いました。

自分の罪深さにどうしていいかわからずに眠れない夜、虫の音が聞こえてきまして、コオロギの声が、愛情を歌っている歌だったのだといううことに気がつきました。その声に気がついたら、落ち葉は次の命のために落ちていくのだという風に感じまして、自分の罪を認めきれずに苦しんでいる間にも、自分を抱えてくれている環境が静かに存在しているのだと思いました。

内観を終わった時に感じたことが二つ。一つは、自分がいかに人を殺して、人に生かされて生きているかということ。自分は、他人を肉体的に殺すことはしていないが、精神的にじわじわじわじわ残酷に殺すということを毎日行っている、それにも関わらず、笑顔でおはようと声をかけてくださったり、そういう周りの人の支

えによって自分が生かされていることに気づかされました。その時、もののけ姫の映画の最後の辺りに出てくるシーンで、神様の「でいだらぼっち」が一步足を踏み出すたびに花が咲いて花が枯れていくという場面を思い出し、このように自分がこの一步を踏み出すたびに、生かされて、殺してを繰り返して生きているのだという風に思いました。

また、自分が一つのバケツをもっていて、その中に皆さんの愛情をいれているイメージがあって、でもそのバケツに穴があいていて、そこから全部どんどん流れてしまう、ブラックホールみたいなものが自分の中にある様に感じていました。前回内観させていただいた時は、穴をあけていたのは自分だということに気づいて、今回は穴を自分で空けているというような状態にあっても、自分の周りにその流れ出た愛情の海ができていて、自分は命の起源となるような海の中に、そのバケツを抱えたままぶかぶか浮

かんでいたのだというようなことに気づきました。静かなじわじわとくるような喜びを感じました。一回目のような激しい炎ではないけれど、炭火のようになかなか消えない火を心の中に灯すことができました。

日常生活に戻って気がついたことは、自分の感覚が鋭くなっていることです。電車のプラットホームで浮かんでいる埃が見えた時は驚きました。また、その場に生きていない、その現実で自分が何をしているかに意識を向けていない自分に気がつきました。モノを見るといつも、意識をして見ると見ないのとは全然違う。モノはただ単にそこにおかれているモノではない。目の前にある机も、どなたかが吸って吐いた息や何万年も前から流れ続けている水や空気です。作ってニスをぬってここまで運んでくださって、それで今、私の目の前にある。そして、そ

それぞれの関わっていらっしやる方には日常の生活や、支えていらっしやるご家族の思いがある……。机一つ見ただけでも全てのものが円環的に繋がっているイメージが広がっていききました。

自分は孤独だと感じることが多いと思っていました。自分が感じていたのは、孤独ではなく、孤立感だったということがわかりました。そばに人がいなかったとしても、自分の存在がある限り、私は一瞬たりとも一人で生きていた時はなかったのです。「モノ」でも、そこに多くの人の思いや、魂というか、スピリチュアリティーというものが宿っている感じがしました。

今、臨床心理を勉強していて、相変わらず心が揺さぶられる瞬間がありますが、内観して、失敗して、内観して、失敗してというのを繰り返しながら勉強させていただいています。「ダイナミック」で、海面では小さくみえる氷山の下に、海面下では大きい氷山が広がっているという話が出てきますが、自分は氷山の下に大き

な氷があるということを知識としては知っていません。でも、もぐって触って見たことはありませんでした。ということは、頭で知っているだけで知らないのと同じです。そのように私は人の話を聞いて、氷山の下があると知っていると思っていると思いがちで、それによって事実を見ることができていることが多くあったことに気づきました。相手の立場に立って、想像して想像して想像して、その上で触ってみる、人に聞いてみるというのが大事なんだという風に思いました。カウンセリングの場面においても、クライエントの方に対して内観をしながらやっていけば、未熟な私でもなんとかやっていけると思いました。

「百聞は一見にしかず」です。より多くの方が更なる深い喜びを感じられますことをお祈りしております。氷山の下の水を、私も触り続けていきたいと思っております。私を取り巻く全てに感謝をささげます。

より深く

匿名希望

私は大人になって一人暮らしをするようになってからも「両親に縛られている」と感じていました。特に父に対し「成績や地位で人を判断し、教育に関するお金を出すことしかしてくれない。私は愛情に飢えているのよ」と思っていました。四年前の初めての内観では、父がバトミントンの相手を上手になるまでしてくれたり、絵具の筆洗いを作ってくれたこと等細かい事実が思い出せてとてもうれしくなりました。「こんなにしていただいていたんだ」とわかり、その行為の奥にある思いを汲むこと等も学べ、それからは何でも素直にありがたく思えるようになってしまったと思います。

初回は初め内観のやり方がよくわからず、又

面接でこう言おうと決めた後はボーッとしてみたりしたので、二回目はとにかく冷静に集中することを目標にしました。

今回の内観では「自分の心の状態やものごとの受け取り方が世界を作っている」ということに気づかせていただきました。

恥ずかしい例ですが、私は物心がつく頃から「かまって欲しい」という思いがありました。幼い頃、父は私と兄にはさみ将棋を教えてください、勝った私には褒め、負けた兄には「情けない奴っちゃ」とよく言いました。この時、私は「勝たなくちゃいけない。負ける者は嫌われるんだ」と思ってしまった。ピアノを買ってもらった時も音楽教室の入門テストに受かったから、勉強に必要だから買ってくれたのだとしか思えませんでした。私が「一番喜ぶだろうな」と思っていてくださることが、全然理解できていませんでした。そして練習が大変になってくるに

つれて、ピアノも「やらされている」と不満に思うようになってしまったのです。

中学生になると、酔って遅く帰ってくる父をうっとうしく思い、嫌って避けていました。会社人間の父ですが、辞表も出したこともあったようです。それも知らず、会社での苦労や悩み、酔いたくなる気持ち等を、その頃はわかろうとも思いませんでした。父は成績で人を判断するのだと思っていました。本当のところは私が成績のこじか話さなかつたのです。テストや通知表を見せると「ああ、こんな問題もでるか」と色々話をしてくれる父に対し、「やつぱり父は成績で……」と私は長い間、思い込んでしまっていたのです。今なら、父は久しぶりの娘との会話をうれしく思っていたのだ、と思えるのですが。このように私は父の愛情をきちんと理解できず、自分の幼稚な勝手な見方だけでレッテルを貼り区別し、感情的になっていました。そして父の言動に過剰に反応し、諍いにな

ったり、注意をひこうと問題を起こしていたことが明らかにりました。

それから、私は中学の音楽教諭を二年で辞めてしまうという苦い経験を持っています。学校が荒れ事件だらけの毎日、深夜に及ぶ会議、論争。尊敬できる先生もおらず、ケガもさせられまし……と思っていました。後には技量も知恵も無かつたからと片付けていましたが、今回、私の心に深い原因があつたことを「嘘について」の中で引き出していただきました。生徒たちの暴動の後、一人が蹴った戸が私の頭に当たり私のはびてしまいました。「大丈夫ですか」との問いに無理をすれば答えられたのに「もうイヤだ」と思い返事をしませんでした。「自分の心に正直になつた」と思っていたのですが、それは、教師の責任である「生徒のことを一番大切に考えて行動する」ことが私にはできず、自分の苦痛に悲鳴をあげ逃げ出したことだったので。究極的には自分の好き嫌い、快不快で判断

し行動しており、大人になっても、「かまって欲しい」「自分が一番大切」という幼い心のままだったので。私が父に対し歪んだ感情をもっていたので、問題を起こす生徒の気持ちも良くわかると思います。しかし、こういう心根から出てくる言動は、生徒の心には響かないでしょう。精一杯頑張っていると思っただけですが、それもまわりから良く思われたいだけの保身のためだったように思われます。生徒たち、父兄、先生方と多くの方々に私の方が大変なご迷惑をおかけしていたのがわかり、愕然となりました。申し訳ない限りです。

一度目の内観では私の場合、内観三項目の事実とその単なる対比、としかとらえられていませんでした。しかしこのように今回「どのような心で」に重点を置けたため、「私」という人間の根底に澱んでいるものに触れられた気がします。絶対的価値判断が確立していない為、自己中心のわがままな心、勝手な物差しで良い悪

いを決めつけ区別してしまう心、人の評価や結果を追い求めて行動する心、嫉妬心、怠け心等、醜い心、「我」が顔を出してしまいます。

「かまって欲しい」という思いが、どんどん世話をしてくれる心配性の母を形成し、強固なイメージの父と伴って「両親に縛られている私」を創り上げていったようです。自分の考えをきちんと伝えられない弱さがあります。数々の失敗や挫折から「やっぱり私はダメなんだ」「どうせ力でねじ伏せられてしまうんだ」と思っていました。いつもは自惚れもある反面、困難な状況になるとそういう思いが出てきて自分で責め、自分で落ち込ませていることもわからせていただきました。乗り越えなければずっと形を変え問題となつて出てくることも学ばせてもらいました。現在の自分に納得がいく感じですが。

「お金のことも含めて親がしてくださったことは、それだけ、あなたが幸せを感じ、毎日をしっかりと生きて欲しいという親の願いなんです

よ」という面接の先生のお言葉が胸に滲みていきます。両親のように私もまわりの方々に何かさせていただけのような、そしてそれが喜びでもあり、あたりまえのようにできる人間になりたいたいと思います。

人生を大きな眼で見えていくと、つらい、嫌だとい見思うことも、大きな恵みを与えてくれていくということも納得できました。私の場合、病気やケガで入院した時、生徒たちの事件等まわりのできごとに心が振り回されている状態から解放されてとても安らぐことができました。又、当時ずいぶん兄に助けてもらい、直接兄と接する時間が増え、助けてもらうことで関係が良くなりました。父との葛藤やこの教職での経験は、人間の根源を探究し心の成長を求めるヨーガの勉強へと私を駆り立てる大きな原動力となっています。

そのご縁で内観を知ったのですが、反対にヨ

ーガの瞑想というのは自分のその時々心のあり方を細かく分析し修正していくものということが初めて良くわかりました。今回、自分の心の未熟さを嫌という程よく見せてもらいましたが、清々しく感じています。そしてこの体験は、私の人生での大きな転換点になるであろうことを確信しています。今度は途中で逃げ出さないで人生の最後の瞬間まで自分の心を成長させ、高めていきたい、そしてそれは吉本先生の「喜んで、喜んで生かしていただく」という宗教的な境地をめざすことだと思っています。

最後になりましたが、内観の先生方には心より御礼申し上げます。何より先生方のその態度から気づかせていただくことが多くありました。自分のことは無にして、他人の為に精魂つくされるお姿に、尊い人間としてのお手本を見せていただいたと思います。又、このようにまとめる機会もいただけまして、強く意識できました。多くの恵みに感謝いたします。

◆特集―重ねての内観◆

一年間で三回

泡瀬養護学校教諭 仲 嶺 京子

内観との出会い

年を重ねるにつれて心は穏やかになって行くだろうと思っていた私の思いとは裏腹に益々不安や悩みは増え、自己コントロールができず、家庭や仕事においても多くの悩みを抱え、自信をなくし解決策を求めていた四年前の十月に内観の講演を聞く機会に恵まれ、これが私の内観との出会いでした。三木善彦先生の著書『内観療法』を読み、集中内観を体験したいという気持ちにはありましたが、研修所が遠いことや一週間も仕事を休むことが困難なため、夏休みに集中内観を体験しようと計画していましたが、十二月にまた、講演とミニ体験をさせていただく機会に恵まれ、二月にリフレッシュ休暇を利用

して奈良で集中内観をさせていただきました。

集中内観について

私は、一年間で三回集中内観を体験しました。一回目の内観には、講演や本を読んで内観についての大体のあらましを知って臨んだのですが、慣れない環境や不安と緊張で前半は集中できず、雑念と睡魔で内観にならず苛立ちを覚えていました。二度目の「母に対する自分を調べる」頃から、小学校入学の時、母に作ってもらったかばんの刺繍や形等が鮮明に思い出され、それからいくらか集中できるようになりました。母は野良仕事と家事で疲れ、夕食後よく居眠りをしていました。疲れた母を思いやる心もなく、私は母を軽蔑し見下していました。また、夫に対する内観では「世話になったこと」はよく思い出されましたが「迷惑をかけたこと」がなかなか思い出せず、面接者から「謙虚にならないと迷惑をかけたことは思い出せませんよ」

と言われ、「謙虚、謙虚……」と唱えながら内観していると頭をハンマーで打たれたような衝撃を覚えました。自分に都合のいいように物事を解釈し、自分を納得させ、強度のメガネをかけ、一方向からしか物を見ることのできない自分を見させていただきました。感謝の心の希薄さと自己中心的な我欲の強さが、不安やイライラの原因であること、また、いろいろな気づきも断片的な状態で一回目の集中内観は終了しました。帰りは一面が真っ白な雪景色、晴々とした心で一步一步踏み締め、まぶしく楽しく感じられました。

二回目の集中内観は、一回目の断片的な気づきを深め、統合する糸口を見つけたかという思いで内観をさせていただきました。緊張や不安も少なく座ることはできましたが、長年抑圧された自分に不都合な出来事を想起することは困難でした。「母に対しての自分」を調べると何度と同じ悩みや問題に陥っていたり、母はおと

なしい思いやりのある優しい人で叱られたり喧嘩したり経験はないのに、母と口論し泣いている夢を見たこと等、それらのことが自己中心的な見方、考え方に起因していたことにも気づかせていただきました。自分の悪いことは棚に上げ、母のせいにしていた愚かな自分にも気づき、母のいない今、心こめて接していなかったことが悔やまれてなりません。「子に対しての自分」を調べていると、息子から電話で「疲れていなかったら迎えに来てほしい」と頼まれ迎えに行ったこと等、「して返したこと」と思っていたことが逆にやさしい思いやりの依頼の仕方を学ばせてもらい「お世話になったこと」になつていた等、どのテーマにおいても、「して返したこと」と「お世話になったこと」が一点になつていることを気づかせていただきました。また朝の草刈り作業もこれまで惰性で行っていたのと違い、草や土が愛しく感じられうれしさが込み上げ、心地よい体験をさせていただ

きました。一回目の集中内観以上に自分の醜さやどうしようもない自分に気づかせてもらいましたが、自己嫌悪に陥らず、非を素直に受け入れ、前向きになっていく自分がうれしくなりました。

二回目の内観後、不安やイライラが減少し、感謝の気持ちもいくらか持てるようになってきました。が、現実を直視しようとせず逃避しようとする自分、良いと思うことでもなかなか実行に移せない等、課題が多く、十一月に三回目の集中内観をさせていただきました。「嘘と盗み」を調べていると、そこにも自己本位ないろいな事実が浮かんできました。十五年前、職場で仲間にも許可をもらいそびれ、みんなで使っていたポットを独り占めたことや、車を駐車した際に他人の車を軽くかすったこと等、自分勝手に理由づけ納得し、精算していないものもろものが心の安らぎを奪い、苦しめていた要因であったことにも気づかせていただきました。食事の時に、ある精神科医の先生のテープを拝

聴し、心の問題の専門家でいらっしやる方でも自己探究は難しく、内観して気づかれることが多くあることも知りました。素人で未熟な私は、もっと真剣に内観を根気よく続け、安らぎが多くもてるようになりたいと思いました。

内観後の私

集中内観を重ねる度に心が少しずつ穏やかになり、ゆとりや安らぎも出てきました。醜さや罪深さも比例してわき出てきましたが、素直に受容できる面も多くなり、不安やイライラも減りました。恩返しをしていない多くのことに気づき、すっかり忘れていた親戚や知人、友人、教え子等を久し振りに数件訪問しました。内観している自分のルーツを辿っていくと養護学校での教え子の顔が思い出され、表情や身振りで一生懸命情報を送っているが受信できず、どきまぎしている私を悲しそうに見ていたその子に触発され、その子のお陰で内観との出会いがで

きたことにも気づかせていただきました。

物の見方や考え方も一方向からだけでなく、別の方向からも捉えられるようになり相手の立場に立つて考え問題を解決する方法が幾つもあることがわかると、イライラや不安の原因が自分の中にあつたことにも気づかせていただきました。「いそがしいから」と自分に都合のいい解釈で正当化し、怠けていた自分から、家庭や地域、職場でも、草取りやトイレのスリッパを並べるといふ小さな行動にも喜びが感じられ、少しずつ意欲的になってきました。

日常内観について

「集中内観は内観の入口で、もつとも大切なことは日常内観である」と言われています。日常内観を日々怠りなく続けていくことは大変で、まだうまくできていません。私が曲がりなりにやっていることは、集中内観で気づかせていただいた多くのことが消滅しないように、通

勤の行き帰り内観テープを聴く、ウォーキング時、一日の出来事を三項目調べる。起床時五分間のキーワード「感謝、ていねい、笑顔」を唱えながら静かに合掌する等心がけています。また、内観懇話会や講演会への参加、読書、テープ、ビデオ等の視聴も、日常生活の中で怠りがない内観を続け、気持ちを軌道修正してくれるのに役立たせてもらっています。面接をしてくださった先生方ご指導ありがとうございました。



私と内観

一ノ瀬 幸枝

原稿依頼のお話を聞いた時、「どうして私が書かなくてはならないの?」と母に聞き返す自分がありました。もし、この原稿依頼がなければ、周りの人たち、大事な家族、子供にさえ、自分の我を通して生活していることや、内観から離れてしまっている自分に気づかずにはいたところでした。

私が内観と初めて出会ったのは、小学三年生頃でした。その時は、合宿のように過ごし、藤浪さん（和歌山内観研修所の先生）が、私にあった内観をしてくださいました。しかし、この時覚えているのは、よく昼寝をしてしまい、先生が面接の時、何も言わずにそーっと帰っていたことです。迷惑をかけたことについては、山

のように出てきていました。それから、六年生になり内観をすることがすごく嫌だなーと思いながらも、先生や両親が「偉かったね、よく頑張ったね」と褒めてくれるので、内観をし、終わると泣きながら私や姉を迎えてくれました。

二回目の内観の時は、多少どういふことをするのか分かるようになりました。でも、初日から三日目、四日目までは、何も出来ずに、早く帰りたいなどと考えて過ごしました。やっと六日目ぐらいに自分が迷惑をかけたことや、嘘と盗みについて振り返ることができ、たくさんあって恥ずかしいという気分になりましたが、両親の悲しむ姿を心から感じることはできず、いたために、中学へ進んでからは、問題が減るといふより増すばかりでした。親に注意されては言い返し、周りの人の苦しみを見ても何も思わない自分になって過ごしていました。

私が言うのもおかしいですが、どこの家族にも負けないくらい両親の愛情をいっぱい受け

て育ちました。私の話もいっぱい聞いてくれました。どんなことがあっても、私のことをいろいろ考え、あらゆる力をふり絞って、愛情を注いで育ててくれたにもかかわらず、私は不満がない両親を痛め、苦しめていました。自分で問題を作り続け、それを楽しんでいるとおかしくない私でした。何かあつて問題が起るといふことは、直すこともでき、答えもあるのだからけれど、私は何もないことで、両親を苦しめて、親はどうすればいいか、悩み、苦しんだことと思います。それなのに、一度も子育てをやめることなく、よく続けてくれたなあと心から感謝します。

今、私は家族を持たせてもらえています。それもすごくいい主人と子供二人と生活させてもらっています。みんな一生懸命生きてくれてます。今子育てというか親育てをしています、私の小さい頃に比べて、子供たちは何でも頑張つて毎日を送ってくれています。本当にいろいろ

ろな人を傷つけて生活してきた私が、こんな生活を送れるのも周りの人達の頑張りの力です。どうなつてもおかしくない私に、家族たちは、苦しみを与えるのではなく「頑張れ」と励ましてくれています。

私は本当に周りの人達の力強さ、優しさを人一倍教えてもらい育ててもらっていますが、何度も汚い自分ができます。

内観しないで過ごしていると、又きつと感謝することなく、不満ばかり探す自分で、守つていく大切な人をも壊してしまうところでした。今回、本当に内観の言葉を思い出させてくれた藤浪先生に感謝しています。私が今あるのは、この内観のお陰です。私にできることは、人の素晴らしいところを見て、人の不満など言う自分にもどらないように心掛けることです。そして集中内観が私に教えてくれたことを忘れずに日常内観を通して幸せへの道を歩いていきたいと思えます。どうもありがとうございます。

保護者に

共感できる教師へ

早川光枝

今年の二月中旬に、東横イン東京内観研修所で初めて集中内観を体験しました。保護者の気持ちに共感できる教師になりたいという思いで行いましたが、その糸口は見い出せたとはいえず。はじめの二、三日は、面接の先生に対する不安と恐れから、何をどういう風にどの程度話せばよいか迷いがありました。「どなたに対するいつの自分をお調べくださいましたか」という問いに対する私の答えがどんな内容でも、どのように表現されていても、私の事実としてストンと受け取っていただけるとわかった時、できるだけ話そうと思いました。「していただい

たこと」は何とか思い出せましたが、「して返したこと」はほんのわずかで、とりわけ「迷惑をかけたこと」は思い出せても口にしたくないことばかりでした。口に出すことで、その時期の自分と訣別するのだと言いきかせて思い切った言葉に出した後、恐る恐る顔を上げると、そこには、何とも言えない程柔和で優しい笑顔と眼差しで応えてくださる先生がおられました。

母・父・弟・妹・義妹・義弟の順に内観していきました。父に対する中学時代の自分を調べた時、何一つ思い出せませんでした。そこで、先生が「期間を延ばしてもいいですよ」と言われたので、中学・高校時代の父に対する自分を調べましたが、やはり、して返したことも迷惑をかけたことも思い出せませんでした。そこでそのように答えますと「六年間に一度も迷惑をかけたことがなかったと思いますか」と問い返されました。返事につまった私は、寝食共にしていた父の存在そのものが意識になかった自分

に気づかされました。「それが迷惑をかけたことではありませんか」と虚を突かれ、言われた意味がよく理解できませんでした。

又、妹に対する自分を調べていた時、母が弱った体に鞭打って妹の下の子の出産の世話をしていたことを思い出しました。母のその頃の容体をつなぎ合わせた時、はっとしました。母が私たちを産み育て、身を削って生き抜いてくださった姿が閃き、ただただ有り難く、あつい思いが胸一杯に広がりました。最後に義妹に対する自分を調べました。そして、私が身近な人にして返したことはほとんどお金であることに気づきました。葬儀費用、入院費、頭金、借金の返済等々で、もし、お金がなければ、お返しする術を持たない心の貧しい人間であることに嫌でも気づかざるを得ませんでした。

相手がして欲しいと思うことをさり気なくできる人、優しい温かな言葉がかけられる人になることが保護者に共感できる教師に再生する第

一歩ではないかとようやくわかってきました。初めて集中内観を体験して、頭でなんとなくわかったつもりでいた私自身がより鮮明に見えてきて愕然とさせられました。同時に、もう一歩深く踏み込める機会があったのに、その先に進むことを躊躇し、中途半端で終わらせたことが気がかりでした。面接のI先生は教職経験があり、佐賀市で内観研修所をやっている、東横イン東京内観研修所へは出張でなさっているとのことでしたので、早速、その場で、二回目の集中内観を佐賀で行いたいと申し込みをしました。

四月中旬、佐賀市多布施内観研修所にまいりました。しつとりとした落ち着いた佇まいの多布施川の土手沿いにある普通の家の二階にありました。一人一部屋で奥様も一日に一回だけ面接をされました。やり方は一回目と同じでしたが、毎晩寝る前にその日の感想を記録する点が違っていました。出発間際に手首に湿疹ができて到着早々症状が悪化して、皮膚科に通院しなが

らの内観にしてしまいました。I先生ご夫妻には、大変ご迷惑をおかけしてしまいました。

今回は、クラスの児童一人ひとりに対する自分を調べたらどうかという管理職からの助言をもらっていましたが、I先生の言葉で、前回と同様に母に対しての自分と父に対しての自分をまず調べました。次に、I先生のすすめで、嘘と盗みについて調べ、最後にクラスの児童全体に対する自分を調べました。

母への内観では、みかん一個すら食べさせてあげられなかった身勝手な自分をもう一步深く考えることができました。三三年間育てていた中で、唯一の頼みだったかもしれないことに気づき、甘えられなかった五四年の母の生涯で本当に喜ばせることができたかもしれない機会をむざむざ逃してしまった無念さをかみしめました。これが他者への優しさに欠ける根源かもしれないと思いました。

父への内観では「中・高校時代に心の中で父

をばかにしていたと思います」とはつきり口に出しました。何となく思っている時と、人の前で言葉にするのでは、心の持ち方が違ってくると思います。その父が一家を構えるために一世一代の勇気を奮ったであろう姿を想像できた時、これからぶつかる苦難に立ち向かう新たな勇気が湧いてきました。

嘘と盗みについての内観では、テーマに対して納得していませんでしたので、釈然としないまま続けていました。すると、物心ついてからこれまでずうっと時間にルーズで他人(クラスの子どもも含めて)の時間を平然と盗んできた自分が見えてきました。当然のことですが、同じ時期でも、「母に対しての自分」というテーマと「自分の嘘と盗み」というテーマでは、心象風景が全く違ってくるのがわかりました。この厳しいテーマに曲がりなりにも取り組ませていただいたお陰で、迷惑をかけたことに焦点化して内観することができ、最後のテーマに向か

う心の構えができたのではないかと思えます。

最後は、クラスの児童全体に対する自分を調べました。前担任に対する劣等感が受け持った当初から根底にあり、何をするにつけても一歩退いた姿勢で対処してきたことが一番問題ではなかったかと思ひ到りました。どんなことがあっても、教え、育て、守りきるという気迫に欠けていました。

評価についても、計画性に乏しく、ムリ・ムラ・ムダのある活動を設定し、限られた時間の中で変更を余儀なくされ、その結果、不本意なものとなったことを反省しました。

又、「指導」とつくと、教師として願うあるべき子ども像に、目の前の児童を近づけようと反射的に考え、行動する自分の姿が見えてきました。何よりもまず、その子の気持ちが変わることが肝心なのに、教えなくてはという自分の気持ちの先行していることに遅ればせながら気づきました。

こうして二回の集中内観を振り返ってみると I 先生の面接のお陰で、内観する前に漠然と描いていたためあてが輪郭のはっきりとしたためあてに変わっているのに気づきます。

一回目の集中内観の後では、接するすべての人々の表情や態度、口調にそれまでと違ったあたたかさを感じられ、内観を知った喜びであふれ、嬉しくてみんなに話してきかせていました。

二回目のは、一回目に味わったような清澄感や高揚感はありませんでした。しかし、内観した気づきを話した相手は、内観して良かったですねと心から言ってくれました。私も、内観的思考法は、私に合っていると思います。しっかり身につけて生きていこうと思います。夏休みに三回目の内観の予約をしています。

『宮本武蔵』を読んで

内観研修所 真栄城 輝明

『宮本武蔵』は吉本伊信の愛読書のひとつであつたらしく、郡山の内観研修所には吉川英治文庫（全八巻）が十セット以上も蔵書に収まっている。そこにツンドクされている中からワンセットだけ拝借し、読んでみた。

なるほど、読み出すとやまず、つい夜更かしをしてしまった。おそらく、師もまた、感動を抑えられず、多セット購入をしたのであろう。そこに語られる武士道は、内観に通じるものがあり、内観の真髄が随所に散見される。

それだけでなく、「体の病気を癒すのが医者で、心の病を治すのが坊主じゃ」と言う沢庵坊主の言葉に従えば、江戸時代の人々の精神衛生は、どうやら坊主が担っていたようであるが、武蔵の師、名僧・沢庵が吉本伊信にだぶる。

武士道と内観

剣の修行に旅立つ武蔵が、すがりつく恋人のお通つうに語りかけるセリフがある。お通つうが十歩追うと、武蔵も十歩駆けて、そして振り返つての言葉である。「お通つうさん、—中略—わしだつてこれから無駄に生命を捨てに急ぐわけじゃない。永遠の生をつかむために一時、死のかたちを取るだけのことだ」。

剣の修行とは、すなわち己を磨くことだ、と教えたのが沢庵である。否、教えたと言うよりも、武蔵自身がそう悟るまでを見守つた、と言つた方が正しく、内観にも一脈通じよう。

沢庵は、確かに、名カウンセラー（あるいは魂の医者）と言つてよいだろう。

なぜならば、武蔵をして次のような言葉を吐かせるまでの心境に到達させたからである。

「お通つうさん！生き残つて永い眼で見えてくれ、武蔵の体は土になつても、武蔵はきつと生きていくから」と。

武蔵が、魂の存在を実感したことが伺える。

父母恩重經

同郷の作州宮本村から武蔵を仇として追ってきたお杉ばばは、跡取り息子の又八が余りに不甲斐ないので、「世の中の親不孝者に、遣して死にたい」と言つて、父母恩重經を仮名がきで幾枚も幾枚も真剣に写した。

そこへ、同宿のならず者たちが覗いて、はじめはふざけ半分に、字の読める者が朗読して皆に聞かせた。読み手も仰向けになつて、鼻くそほじくりながらに読み始めたのであるが、幼い頃の父母とのことを思い出し、しんみりしてきたかと思つたら、すすり泣く者まで現れた。無法者にも親があつた。決して誰も木の股から生まれてきたわけではない。乳を含み、膝に戯れた頃の思い出が心の底から蘇つた。それこそ、内観者の心境である。早くに両親を失つた武蔵もまた、幼少時、やんちゃくれで周囲を困らせた。心の拠り所がないために、自分自身を持て余してのことである。

そこで、彼は、剣を通して「道」を求めた。

「型」をめぐる

剣に限らないが、およそ「道」と名が付くものには「型」がある。武蔵には、劍の師匠はいないが、実戦を師として二刀流という「型」を佐々木小次郎は、富田流に学んで後、別の師から居合まで皆伝されたが、それに満足せず、巖流と称する有名な「つばめ返し」を編み出した。このように、「型」はその道の達人によつて編み出されてきた。内観法も吉本伊信という名人を得て、現在の「型」ができた。

ところで、河合隼雄（『日本文化のゆくえ』岩波書店）の紹介によれば、立花たてはなの世界を切り拓いた川瀬敏郎いわく「もともと型というのは、骨組みだけを述べたものであり、肉付けは各人に任せられている。そこに、各人の創造性が発揮される。ところが、現在の日本では誰か名人が行なつた肉付きまで含めて型と言うので、学ぶ人はそれに近づこうとするだけで、それを越える新しいことが生み出せない」と。

果たして、内観についてはどうであろうか。

医学と内観 (第三回)

国立小諸療養所

喜 多 等

心身症に対する内観の効果について

身体疾患の中で、特にストレスの影響や心理・社会的要因を強く持つものを心身症と呼びます。心身症は心療内科の専門領域です。例えば、胃潰瘍は代表的な心身症ですが、胃潰瘍の全てがストレスの結果ではありません。アンモニアを作って胃酸を中和し、胃壁に住みつくピロリ菌という細菌を除菌すると、大抵はその後再発しなくなります。多くの心身症は、体質、環境、ストレスの複合的な結果として生じています。

心身症の中で、消化性潰瘍、本態性高血圧、

気管支喘息、慢性関節リュウマチ、糖尿病などは主に内科医が診療します。ストレスによつて腹痛と下痢をくりかえす過敏性腸症候群、拒食症や過食症などの摂食障害、不安定な女性の過換気症候群、職場での緊張の強い人の筋緊張性頭痛など、器質的変化を伴わない心身症は精神科でも治療にあたります。その他、慢性蕁麻疹、チック、小児喘息、アトピー性皮膚炎など皮膚科や小児科で診療する心身症もあります。

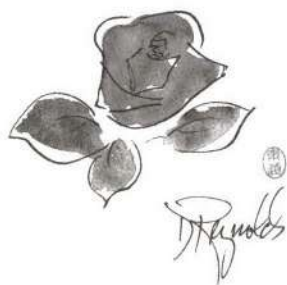
吉本伊信先生は、昭和四六年に九州大学の心療内科で講演しています。その後、池見西次郎教授が吉本先生の内観研修所を訪れ、そこでの対談の中で池見先生は、入院中の患者に内観法を適応した症例について述べています。その時の対談の一部を録音したテープは、現在でも内観研修所（奈良県大和郡山田市）で入手可能です。

その方は湿疹と喘息のある男性で、ヒステリー性格の自分の母親を長い間恨んでいたが、内観して、自分の母は普通の母ではなかったが、

今日自分が在るのはその母のおかげであること
を発見し感謝できるようになっていきます。池見
先生は内観の直接の結果として心身症が解決す
るのではなく、内観の結果、生活態度が変化す
るために心身症が良くなってゆくと説明してい
ます。生活習慣病などはそのように考えること
ができます。しかし、内観にはもつと直接の結
果として、一週間の集中内観中に症状が軽快す
る多くの例があります。それも、自分のわがま
まに気づき、周囲への感謝の気持ちで嗚咽とな
って表れると共に良くなっていくのです。

カナダの病理学者ハンス・セリエがストレス
という言葉を初めて使ったのは一九三六年で
す。当時はなぜストレスによって胸腺が萎縮す
るのか解っていませんでした。胸腺はリンパ球
に機能分化を与える細胞免疫の中核です。神経
系、内分泌系、免疫系の三者が互いに関連して
感情やストレスの影響を受けることは、つい最
近知られるようになりました。

心身症の人は、幼児期の母子分離が不完全な
ため依存心が隠れていて、分離不安を退行では
なく過剰適応によって防衛していて、感情や身
体の苦痛を無視してしまう傾向があります。そ
の結果、無理をして健康を損なうのです。内観
で、良い親のイメージを安定して内在化できれ
ば、見捨てられ不安や飢餓感が消え、他者との
関係はそれまでのような依存攻撃葛藤にさらさ
れなくなりやすくなります。愛情確認による感謝と喜びの
情動は、自律神経を安定させ、内分泌系、免疫
系は活性化され、機能的障害による病気は速や
かに良くなると考えられます。免疫機能が強化
されるなら、感染症や癌の予防にも効果を持つ
ことになります。



◆ 伯耆の国から 21 ◆

マタニティ・ヨーガ

米子内観研修所 木村 秀子

「ご主人からヨーガを習って私たちにも教えてよ！」と友人たちに強要されて渋々ヨーガ体操を教え始めたのは三〇代の半ば頃であった。当の友人たちは自分の子育てが忙しくなったとの理由で来なくなったが、友人たちの知り合いやそのまた知り合いの人たちが通って来られていたので、私の方は止めることもできず、仕方なく週二、三回程ヨーガ体操教室で教えたりしている内に、二〇年余りも経ってしまった。

米子のような小さな町でも長年教えているとヨーガ体操教室以外でも教えて欲しいと頼まれることもあり、その一つに妊婦さんに対するヨ

ーガをやってくれないかという産婦人科医院からの依頼があり、六年程前から毎月二回、マタニティ・ヨーガの指導をするようになった。

主人のヨーガ仲間の産婦人科医が日本マタニティ・ヨーガ協会を始められて本も出版されていたので、その本を参考に、妊婦さん向けのヨーガのポーズをいくつか選んで指導することになった。とは言え、自分自身の出産体験はあっても、妊娠や分娩についての知識が特にあつたわけでもなかったもので、今回遅ればせながら思い切つて、マタニティ・ヨーガ協会主催の指導者養成講習会を受講することにした。実は主人は毎回この講習会に講師として招かれて「ヨーガの瞑想」というテーマで講義をしており、時々講習会のことを話してくれていたもので、四日間ホテルに泊り込んでという日程も、一週間の集中内観と比べれば楽なものという思いで、気楽に大阪まで出かけていった。

四四名の参加者の内、ヨーガ教師三名、母乳

育児に関係した仕事の方一名、あとの四〇名はほとんどがまだ若い助産婦さんたちであった。助産婦さんというのはご存じの方もあると思うが、看護婦の資格を取った上に更にもう一年間、助産婦の資格を取るための学校へ行かねばならず、そういう点では熱意のある方たちである。

この講習会は、ヨーガ体操をすることで骨盤や股関節の動きをよくし、更には呼吸法やヨーガの瞑想をすることで妊婦さんたちの心と体をリラックスさせて分娩しやすいように、又、痛みをも少なく安心して出産できるようにすることが主な目的であり、これに参加しようという助産婦さんたちは、妊婦さんに対する思いやりに溢れ、自分の仕事に誇りと情熱を持って取り組んでいる人たちなのである。

講習会は講座で頭を使った後は実際に体を動かしてヨーガ体操をするというプログラムになっていたが、助産婦さん達にとってヨーガ体操は初めての体験であり、自分の体が思っていた

より固くてポーズさえとれずショックを受けた人たちもあり、講師の方から「妊婦さんの中にもあなた方と同じように体が固くて、分娩の時に股関節が充分開かなかつたり足がつつたりして大変になる人もあるので、頑張ってください」と励まされたりもしていた。

それにしても、いつか、「出産には二〇万人の人がかわってくれている」と聞いたことがあり、電気、水道、建物、設備等々、沢山の人のたちのお陰で安心して出産もできるのだなあと改めて思ったことがあった。そして今回、出産に直接かわっている助産婦さんたちは、より良いお産にするためにこんなにも真剣に見えないところで勉強してくださっている、そして世の中の色々な出来事の陰には必ず人知れず努力を続けている人の存在があるのだと思った。

人に何かをしてあげたいという気持一杯で生きることが、実は自分の幸せにつながる道なのかもしれない。

一年に三回

瞑想の森内観研修所

清水 志津子

今回は、一年に三回集中内観に挑戦された方のご感想です。もちろん、回を重ねる内観がどのような経過を辿るかは、その方次第であることは言うまでもありません。

【第一回目】平成二十二年三月

私は、母と暮らしている時の何とも言えない不機嫌な暗い表情や厳しい口調が嫌でした。内観をしていてもそんな母の表情が浮かび、恨む気持ちで一杯になることがありました。しかし最後の方で、母がなぜあんなに不機嫌で怒った顔をしていたのか、原因が自分にあったことが今起こっている出来事のように鮮明に感じ取れたとき、真実が見えた安心感と喜びで涙が溢れ

ました。責めてばかりいたことに、申し訳ない思いがしました。母は口べたで口数は少ないけれど現実に生きることに誠実な立派な人だと思えたことは、私にとって大きな恵みでした（今までは話しべたなところが嫌いだったり、全く逆に思っていた）。

今は気持ちがスキッとして穏やかです。

週の半ばで、所長から「迷惑をかけたことはどのよう

うに迷惑をかけたかを、具体的にその場面が絵に描けるように話す」と伝えられてハッとしました（内観が始まる前にも説明していただいていたことがわかりませんでした）。私がそれまでに話したことは、わかるようでわからなかったことが多いと思いました。言葉を省略したり曖昧にすると、感じない。そうやって私は小さい頃から感じないように、曖昧に現実を見ない方法を探ってきたとつくづく感じました。私の、考え方を複雑にしてしまう癖も、内観を通してよくわかり（カウンセラーの方に、今までもよく伝えられていました）、シンプルに物事を考え、話すことの練習にもなりました。貴重な体験をさせていただき、ありがとうございます。

【二回目】平成一二年七月

今は、自分の感情がよく動いていて、多少興奮しています。喜びを感じ、感動している状態です。

気づいたことは、父母との関わりで、私が厳しく批判的で、決して許さなかったことです。父母はその私を責めずに、許し関わり続けてくださった。私は無知で愛の無い人間だった。そのことをずっと以前から父母が理解してくださっていて、私に悪い言動があるときには適切に叱って注意してくださっていたこと。小さい頃の私はとても恐かった体験があったこと。これは体感して味わうことができませんでした。それでとても安心しました。

最終日に、母についての自分を調べているとき、そこに映る自分が目を覆いたくなるような酷い妖怪か化け物の姿になっていて、ぼう然としました。それが私でした。私は、とても恐かったけど、私をもっと知りたかったのです。そんな私に出会えたことが本当に良かったと、内観に心より深く感謝しています。

※この「感想で「とても安心した」「そんな私に出会えて、本当に良かった」とおっしゃっていますが、内観でたと

え恐ろしくても真実の過去を見、己の真実の姿を見るとなぜか本当に心からほっとするので。これは内観を深くしていった方がよく言われることです。そんな自分の真実の歴史の上に今この自分があるそんな自分でも赦され生かされてきている事実が無理なく納得されて、今までに得た知識の世界で考えていたのでは到底わからなかった、心からの安堵感・安らぎに全身が満たされるからだと思います。

【三回目】平成一二年一二月

今回の動機は、一つは「今年一年は三回内観しよう」と決めた計画を実行するためでした。今まで私は計画倒れしてしまうことが多かったので、その自分を変えたいと思ったからです。

今の心境は、とても清々しい気持ちです。一年に計三週間の休暇を職場でいただくのは大変でした。それを考えると、周りの方々の温かい善意によって私はここに来れたと思いました。

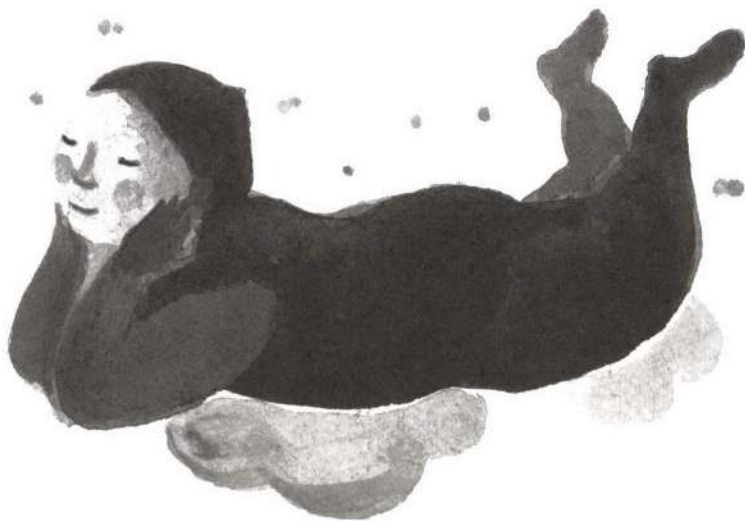
内観はやはり苦しく感じるものでした。産みの苦しみだと以前ある方から伝えられていましたが、その通りだと思いました。けれど、だからこそ、新しい自分を発見できるのだと思います。来れて本当に良かったです。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(57)

S 恵がシンナーの現場を押さえられた時、ちゅうちよなく内観させようと決まったのは、本校の教育相談の先生が相談室内観によってシンナー嗜癖の生徒を立ち直らせたという報告を得ていたからです。

S 恵の内観でわかったことは、中三の時、友人にすすめられてはじめたこと、高校に入って半同棲の男がいること。この男に覚醒剤をすすめられたことなどです。学校では目立たないおとなしい生徒で、特に問題はないと思っていただけに、I 先生は自らも含めて教員の目の節穴さ加減と、学校と家庭の連携のお題目風な実態をいやというほど感じ、今後のあり方を具体的に検討せよとS 恵に教えられたことに感謝しました。

S 恵の変化は、内観実習室の便所に掛けてある『吉本伊信の言葉』という日めくり語録の「己が身の誕生の日は母受難の日」という頁を目にした時にはじまりました。過熟児であった自分を産んだ時の大変さを聞かされた時は、へんお前が勝手に産ん



だんやろうと思っていたのが、この言葉に出会って、胎内でどんなに大切にされたか、産まれる時どれほどの苦痛を与えたか、それがどれだけ有り難いことであつたかが現実味をもつて感じられ、体があたたかくなるのでした。わが家にも、笑顔のある日々があつたこと、どれだけ父母を私が好きだつたか、そんなことをぶちこわしたのは自分であつた。兄を兄とも思わぬ、父母を父母とも思わぬ自分の仕打ち。自分を大切にしないことで父母に恨みを晴らそうとしていたが、実は何の恨みもなかったこと。何だか狐につままれたようにわだかまりが消えていました。

ガンのため腰の骨を半分切り取り、あと一年の命と宣告され、
ていて、家事一切を笑顔で取り仕切る母であることを頭では知
つていても、何も心にひびいていなかったことにも思い至り、
母との残る一年の生活を大切にしようとかたく誓うS恵
でありました。

生きて働く言葉を教えられたI先生です。

(筆者は元高校教師)



読書案内

塩崎伊知朗・竹元隆洋編

証言集

『吉本伊信と内観法1』

吉本伊信との五十年



発行 日本図書刊行会

発売 近代文芸社

1,500円（税別）

この「証言集」は、吉本師没後十年の時点で、師を知る生き証人から聞きとった貴重な記録ですが、証人自身の人生も語りこめられていて、興味深く読むことができる。「内観のロマン」といえます。

証人となった方は、目次の順にあげると、中田琴恵、吉本キヌ子、長島正博の三氏です。

中田さんは「やすら樹」62号で紹介された日常内観四〇年の人ですが、波乱の多い人生の中で、夫が妹と浮気して出て行ってしまい、死のうと思いつめた時に内観と出会い、一週間目にはその妹のことを「もっと可愛がってやったらよかった」と思えるようになったと述べています。その後、「内観は食事と一緒で」一日も休まぬ日常内観は、いま老人ホー

ムのなかでも続けられ、郡山の内観研修所に週一度お便りが送られてきているのです。

吉本キヌ子さんへのインタビューは、九六年と九七年に行われたもので、分量も多く本書の大半を占めています。その中には初めて明かされた吉本夫妻の内観即人生の姿が語られています。

その核心ともいえるべきくだりの「内観自身は間違っていないという信念があったから、言うとおりについていけた……。刑務所へ行きだしたときも……、奉仕できるのは、あんだだからできるんだ……。まあ内観だけは確かだ」という思いがあったから、もう主人の線にずっと」との言葉は、じんと心にしみこみます。

長島正博さんは二八歳からまる九年間、研修所で起居をともした体験から、伊信師の言行を生き生きと伝えていきます。

伊信師が昭和六〇年に入院し一ヵ月ぶりに退院した時のことを次のように語っています。

「応接間でお茶の一杯も飲んで……、「では面接でも」というのが普通だと思っ

ですけれど、もう玄関から直行ですよ。屏風の前に。ぱあっと面接に」

更に本書の特色としてあげたいことは、証言に則した写真が適所にのせられていて、たとえば、「結婚」「犬と入浴」「研修所の台所」「テープレコーダーに囲まれて」などなど、映像を通して夫妻の思つかいを感じる事ができますし、また巻末の詳細な「吉本伊信年譜」と「注釈」も極めて有用なものです。

証人三人のお話を読みすすむうちに、伊信師の人間像、会社経営をやめて内観一筋の道を選んだ清潔な精神、妥協しない探究心、卓抜した発想と行動力などを感じとることでしよう。

長島さんの「内観の表面だけを見ては、その水面下のご苦労というものが見えない」ということで、内観がだんだん底が浅いものになっていく」の言葉も胸に残ります。

病院からそのまま屏風の前へ急ぐ吉本師の姿を想い、その根源にはたらくものは？といえは、それは内観への愛、そして内観者さまへの愛なのでしょう。

(市川 富雄)