

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

64

2000 NOV

特集・第四回内観国際会議



発行 自己発見の会



人間という者は、少しやさし過ぎるくらいでなくちゃあ、十分やさしくあり得ないのだ。

マリヴォー ※

※マリヴォー・作家 (1688~1763)

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、人生をリフレックス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。

「カウンセリング」考

内観研修所 真栄城 輝明

愛知県の中学校で、いじめを苦にして自殺した中学生の事件は、今でも記憶に新しい。その事件をきっかけに文部省は、「スクールカウンセラー事業」を平成七年から開始しており、まず、全国の小・中・高の一部へ派遣してきた。そして、その事業がいよいよ平成一三年度から制度化される見通しとなった。六年間の試験期間を経ての制度化であるが、いよいよ本格的に全国の公立学校へ「スクールカウンセラー」が派遣されることになったわけである。

何故そうなったのか。この国の学校が危機に瀕している。教えることを使命にしてきた学校で授業が成り立たない。そこで、教えるだけではなくカウンセリングが学校に持ち込まれた。

カウンセリングの歴史

臨床心理学の中から生まれたカウンセリングは、アメリカにおいて、二つの世界大戦を通して発展してきたが、わが国では一九五〇年代にアメリカの講師団によるカウンセリング研修会が国立大学を中心に開催されたことに始まる。

それをきっかけに、日本の大学に続々と学生相談室が設置されるようになったが、当時、大学が学生運動の勢いに困惑しているのを見て、文部省は、カウンセリングの先進国・アメリカの協力を得て大規模な研修会を開いた。

あれから半世紀、大学の一部の研究者しか知らなかったカウンセリングが、今や、社会の脚光を浴びる時代になった。七〇年代後半から増加してきた不登校や八〇年前後の校内暴力、そしてそれに続くいじめ問題がカウンセリングブームの背景をなしていることは明らかである。

しかし、このような事態を喜ばまい。ことは社会全体が病んでいることの顕れなのだから。

カウンセリングブーム

とある小学校での一場面。新しく赴任してきたスクールカウンセラーが校庭を走り回っている生徒に声をかけ、何やら聞いている。

「ねえ、きみ、カウンセラーって知ってる？」
立ち止まったのは六年生の男の子。一緒に遊んでいた仲間も振り返って、すぐに集まってきた。子どもはいつでも皆、好奇心旺盛なのである。

「知ってるよ！」
直接声をかけられた男の子が答える。そして、その子が次を話す前に、別の子が口を挟んだ。

「だってゲームに出てくるもん」「そうそう」と何人かが口を揃える。そして、カウンセラーが何たるかを見事に説明してくれたのは、はじめに立ち止まった六年生であった。

「元気がないとき、そいつのところに行くとかパワーアップするんだ」

今や、カウンセラーは、ゲームの世界にまで登場する。カウンセリングがブームなのだ。

子どもとウサギとカウンセラー

その場のやりとりを目撃していた一年生の女の子が、そのあとすぐに相談室にやってきた。

「ウサギさんが悲しそうなの、一緒にきて！」
カウンセラーが行けば、ウサギもパワーアップすると思っただのであるうか、兎に角、飼育小屋まで案内してもらった。行ってみると、なるほど、確かに子ウサギの眼は真っ赤であった。

「ウサギさん、何がそんなに悲しいの？」と、女の子はどこまでも優しいのである。

「お父さんとお母さんが喧嘩でもしたの？」

黙っている子ウサギに、昨夜、ウサギの父親が酒に酔って暴れたのではないか、母親が殴られて青あざでも作ったのではないか、などと問いかけた。寄り添う人がいるだけで、子どもは子ウサギに自分を重ねて励まし、そして、元気を回復した。それにしても、ひたすら傾聴の子ウサギこそ名カウンセラー。内観面接者としても見習いたいものである。

医学と内観 (第四回)

国立小諸療養所

喜 多 等

うつ病はかならず良くなる

精神科で働く者が一番恐れていることは患者に自殺されることです。その人との関係が長く深いほど、敗北感と自責感の中で苦しみます。辛いのは家族だけではありません。一人の人が亡くなると五人の人が苦しむと言われます。

昨年同僚と、外来通院中に亡くなられた方のカルテの見直しをしました。むろん全てが自殺ではありません。しかし、心筋梗塞で亡くなった人の場合でも、その人を支えていた女性との関係が今も続いていたなら、生活レベルが下が

らずにきつと生きていたはずだと思われる例もありました。

自殺した人の半数以上がうつ病、あるいはうつ状態でした。しかも、自殺念慮があることを私たちが見抜くことができなかつた人が何人も入っていました。家族がいても関係が対立的だったり、心の人間関係のない人が目立ちました。自殺は孤立の病です。

仕事熱心で几帳面な人が、何かを境に、不眠、食欲低下、不安と気分の落ち込みがあり思考力の低下を生じたらうつ病を疑います。うつ病は正しい服薬によって早ければ二週間、遅くても半年以内に必ず回復します。家族同伴で医療機関を受診し、休職して治療に専念してください。内観する時期は主治医と相談してください。普通は、内観はうつ状態が回復した後でするのが良いと思います。もし、内観中に迫害的で恐怖感の強い罪意識に苦しむようであれば、それは正しい内観ではありません。自分が迷惑をかけ

たと思う内容が本当に相手に迷惑だったのか、相手の感情の事実をよく調べてください。あなたに負担をかけないよそよそしさを相手は淋しく感じていたかもしれません。

一九七〇年日本の自殺者は約一万五千人で、男女比はほぼ一対一でした。一九九八年は三万三千人で男性は女性の二倍になっています。ついに、自殺者は交通事故死の三倍になりました。構造不況やリストラのなかで、中高年の男性の自殺が増えていることはよく知られています。この人たちの九割が、死を選んだ時点で、うつ病か何らかの精神的に異常な状態だったと考えられます。

一命をとりとめて救急病院から精神科病棟に移され、その後精神状態が改善しても、経済的問題が背後にあるとすぐには退院させられませんが、経済的破綻は家庭の崩壊を伴っていることが多い、職場も家族も失った中高年男性に、生きる意味を見つけさせようとしても簡単ではあ

りません。自分が同じ立場ならどうするだろうと悩みます。

自殺企図の後、集中内観をしたある中年男性は「自分は内観をしたために死ぬことはできなくなりました。生きることは死ぬことよりももっと辛い」と語りました。奥さんにも内観をすすめましたが受け入れてもらえず、子供を連れて家を出ていきました。彼には、新しい人間関係を作り、人生の再出発をすることを提案しましたが、五〇歳を過ぎてそれは考えられないし、家は子供に残してやりたいと述べ、バス代がかかるからと通院は途絶えました。とりあえず、内観は彼の命をこの世につなぎ止めました。

彼も私も団塊の世代です。崩れてゆく社会が見えます。今ひとりひとりが生きてゆく意味を問われています。

ボランティア

米子内観研修所 木村秀子

教育改革国民会議が提出した「教育を変える十七の提案」という中間報告の中に「小中学校では二週間、高校では一カ月間の共同生活による奉仕活動をさせる」という項目が入っていた。これは、「今までの教育は要求することに主力をおいたものであったが、これからは、与えられ、与えることの双方が、個人と社会の中で温かい潮流を作ること望みたい」ということから、まず小中高生に「農作業や森林の整備、高齢者介護などの人道的作業に従事する」というボランティア活動などの社会体験をさせようということのようである。全国で一六〇〇万人近

くいる小中高生全員に実施できるかどうかは別として、子供たちがボランティア体験をすることは良いことだと思う。アメリカでは学校で問題を起こした生徒に対して、自宅謹慎や停学ではなく、「ボランティアを一週間すること」というような措置がとられたりしているのを見聞きしたことがあるが、家でテレビを見たりゲームをしたりしているより、余程本人の為になると思った。人の為に無償で何かをするという行為は、してもらおう側にとつてのみならず、する人にとつても大きな意義があると思う。時々地方紙に、海岸や川岸などで小中学生たちが清掃のボランティアをしたというような記事を見ることがあるが、そういう体験をした子供たちは、少なくとも何も考えずにゴミをまき散らすような大人にはならないと思う。

面接をさせていただいて感じることであるが、高齢の方たちは子供時代に、必ずと言っていいほど、各々家事の手伝いをして育ってき

ておられる。たいていは渋々であるが、中には「少しでも母の助けができればと思って」とか「母の喜ぶ顔が見たくて」と、家族の一員として自分ができることは引き受けて働くという、自分のことだけではない人の為に何かをするということが、人として当たり前の事としてなされてきた時代だったのである。水汲みや、薪割り、風呂炊き、農作業の手伝いなど、子供には大変だったろうと思うようなことまでも子供たちは手伝ってしていたのである。

ではこの頃の子供たちはどうかというと、して返したことは「受験に合格した」「良い成績をとった」というようなことがほとんどで、誰かの為に何かをしたということはありません。とは言え、子供は勉強して良い成績をとって良い学校へ行ってくればそれでよいと、「人に何かしてあげる暇があったら勉強しなさい」という育て方をしている親も確かにいるのである。そういう家庭で育った子供たちは「人に何

かをしてあげて喜んでもらうことができ、そういう行動をした自分を誇らしく思い、人の役に立てたことで得られる充実感や満足感に喜びを感じる」というような体験なしに大人になってしまふのである。そういう状況の中で育った子供たちの中には、自分の楽しみのためには人の迷惑など考えもしないで行動するようになる子もいるのではないだろうか。

ボランティアという、自分の為でなく人の為に無償で何かをするという体験は、他の人の喜びを自分の喜びとできる思いやりの心を育てていくことにつながると思う。阪神淡路大震災の時にボランティア活動をした若者たちの中で、その後の人生について考える大きな転期となったという人が沢山いたということである。

ボランティアもさることながら、内観面接者としては、全国の子供たちに内観をしてもらい、要求ばかりするのではなく、与えられ、与えることの大切さを知ってもらいたいと思う。

小さな仏様

瞑想の森内観研修所

清水 志津子

残暑厳しい八月の末、背のすらりと高い若い女性が、来所されました。

シドニー五輪の話題冷めやらぬ昨今、彼女の内観は、人生半ばで栄光の頂点に達した人々の、大きな指標となるものと思われ、ご本人の承諾を得て、内観直後のご感想並びに帰宅直後のお便りを掲載させていただきました。

彼女の名前は、萩原美樹子さんです。

【経歴】

小学四年生から、バスケットを始めた。一九九一年から六年連続で実業団日本リーグのベス

ト五、九三年からは連続四年得点王。九六年のアトランタ五輪では大会ランキングで五位となり、日本の七位入賞に大きく貢献した。九七年日本人初のプロバスケット選手として米女子プロバスケットWNBAに参加し、二年間で三七試合に出場した。現在は引退し、社会人として会社広報を担当し、早稲田大学にも通っている。

【内観直後の「感想」】

社会人のチームで一〇年間バスケットをしてきて、二年前引退しました。一〇歳頃から一八年、生活の中心だったものから離れて、初めは自由を貪っていたのですが、だんだん将来に対する不安や、ぶらぶらしている現在の自分と過去の自分のギャップに悩み始め自分が何がいいたいのかもわからなくなり、何が楽しいとか嬉しいとかいったものまでわからなくなりました。躁鬱がひどくなつて、過食に走り、無気力になつてきたため、何とかしようと思つて、二年前別の研修所にてさせていただいた内観を思い立

ちました。

途中まで、どうしても前回の内観のイメージが頭を離れなくて、内観に集中できませんでした。過食気味だったせいもあって、夜などは頭から食べ物離れず、途中で止めようかと何度も思いました。先生に「その人なりの内観であつていい」と言っていたとき、榮になりました。一番わかりやすかつたのが「絵日記のように」。そうか、絵日記に書けるように内観すればいいんだとわかりました。

未熟な今の自分の状態では、自分なりの精一杯の内観だったように思います。今回気づかせていただいたことも沢山ありました。書き切れませんが、「自分の中にも小さな仏様がいる」というのは、嬉しい気づきでした。仏様は幼い顔をしています。まだ私の精神年齢が幼いからだと思います。これからも精進して母の中にあるような立派な仏様になつていただきたいです。

【帰宅されて三日後にいただいたお便りから】

— 前文略 — 二度目の集中内観を終えて今日で三日目になりますが、何か毎日ウキウキと楽しんでしようがありません。

一番驚いているのが食欲です。実を言うと、日曜日にシャバに出てから真つ先にしたことは「チョコレートを食べる」ことだったので、最初の一口は美味しいと思つたものの、残りは何だか味気なかつたです。それから内観以前止められなかつたクッキー屋さんでクッキーを買つてみましたが、「まあこんな味かな」って感じだけで、あとは食べても食べなくてもいいか、って感じ。いまもあまり食べたいとは思いません。以前はすることがない時は、一〜三軒も、ひどいときは二時間おきくらいで甘味処をハシゴしていたのに。もう一つ、以前はコーヒーが大好きで食後は必ずコーヒーと思つていましたが、今は無くても平気です。代わりに、ほんとに意外なものを食べてます。オクラです。今朝

も六本食べました。それで食後はそば茶をいただきます。以前からすると本当に考えられません。

以前は起きるとすることが沢山あつても何もしたくなくてポーッとテレビを見たりしていましたが、今はポーッとというかテレビを見て座っていると、ジツとしていられなくなります。身体も丹田から胸の辺りまで、何時もポカポカ暖かいです。ほんとーに、びっくり!!しかも先生がおっしゃったように、内観を終えてから夜ほとんど寝てません。眠れないんです。でも昼間眠くなることもなく、体調は最高です。一体何がどうなっちゃったんでしょう!?

それから「自分らしく」ふるまえるようになってきました。以前は先ず「自分らしさ」を頭で考えて規定してから、その通りにふるまうようにギチギチ努力していて苦痛でしたが、今は楽しいことにはそれらしく楽しさを表現してみたり、はしゃいだり、頭にきたときは変に抑え

ないで怒ってみたり、考えることなく自然にやっついて、そしてそれが気持ちいいです。昨日も、例のドリームチームのゲームをさいたまスパーアリーナで観てきましたが、音楽に合わせてちょっと踊ってみたり、スパープレーに「すごいー!」と叫んでみたり。以前は絶対しなかったことなので、自分でも新鮮でした。ただ、満員電車に乗ったり人混みを歩いていたりすると、やはり「ムカツ」とくることはあります。でもそういう時は、胸に手を当てて、私の中の「仏様」の存在を確認することにしました。で、「許す」ことを覚えて、一緒に成長しようね」と語りかけています。

日常内観を続けるのは難しいけど、「出来る範囲で」「なるべく」続けようと思います。自分が楽になりますから。迷ったけど、内観して本当に良かったです。「どうしようかな」と思いながらも、とりあえず足を運んだあの時の自分を、少し褒めてやりたいです。――後文略――

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(58)

日本生まれの内観が欧米にも広がっていることはよく知られています。

T代が「内観をさせてください」と申し出た動機が、ある修道院のシスターをしている従姉に、精神修養のため、信仰を深めるため、内観をしたらどうかと勧められたことにあることを知ったI先生は、そういうところにも内観の波が静かに広がっていることを知って、その浸透力に感じ入ったのでした。お寺の坊様方に勧めて見向きもされなかつた経験のあるI先生は、修道院の中で内観が育ちつつあることを知り、嬉しいようなかしどこか情けないような妙な気持ちになっていました。

夏休みを利用しての学校での内観をT代は許可されました。初日、布団を運んできた両親は、いかにも信心深いつましやかな人達で、話ただけで心が洗われるようでした。

日曜日毎に、バスで一時間もかかる教会に早起きして一家中



で行かれると聞いて、内観を分校に採り入れた本人でありながら、日常内観の軽い自分をI先生は恥じていました。

T代の内観は初めから順調でした。たいてい初めは「してもらったこと」を何か特別なことを探すものですが、T代は、毎朝見送ってくださる母、野良仕事に精を出す父、毎日の食事をいただく裏にある母の準備の様子、父のお蔭、そのさらに奥で働く神の恩寵にと常に心が届き、して返すことを全く考えなかった自分の罪、本当の感謝の心がなく迷惑をおかけした自分というように、まことに素直な内観なのです。嘘や盗みで、小学校のころ草笛を吹くためによその垣根の葉を何とも思わず盗んでいたことを悔い、母の言いつけを守らず、水道水を無駄にバケツから溢れさせたという盗みを懺悔して涙を流すのでした。

それだけでもI先生は「あんたの内観はどうですか」と問われている思いでしたのに、T代の最後の感想に頭をさげました。「自分の身も心も多くの人々によって作られていました。それなのに身を惜しんで生きてきました。恥ずかしいことです」

(筆者は元高校教師)

