

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

65

2001 JAN

特集・二一世紀を迎えて



発行 自己発見の会



我々の体の中には、自分のことに関しては無感覚で目も見えず耳も聞こえない虫が一匹住んでいるんだ。

ブルタルコス ※

※ブルタルコス・哲学者 (46?~120)

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。

◆特集——二二世紀を迎えて◆

スピリチュアルの世紀

自己発見の会長
北陸内観研修所 長 島 正 博

明けましておめでとうございます。

皆様方のお陰で自己発見の会も二二世紀を迎えることができました。昨年の第四回内観国際会議の様子からも新世紀のキーワードの一つはスピリチュアル（魂）といえそうです。では、スピリチュアルの原点は何でしょうか。

原点は母

NHK教育TVに「シリーズ日本の母」という番組があります。各界、各世代の有名人が自分の母を語るシリーズです。先日は冒険家の大場満郎さんが出演していました。彼は三年前の北極海横断中に補給が絶たれて絶体絶命の状況になったとき、母の顔が思い浮かびました。そこで彼は初めて母に手紙を書きました。それは



「遺書」という名の手紙でした。又、戦死した多くの方々も、最後に母の名を呼んだといっています。母無くしては自分はこの世に存在しません。納得させられる話です。

内観でも母のテーマが最重要です。母への内観が深まってくると魂の叫びが聞こえてきます。私も内観の結果、母に恩返ししたいと決意し、一六年前に吉本伊信先生の下から富山へ帰郷しました。

必要な時に必要なことが

昨年五月に第二三回日本内観学会大会が富山で開かれました。前回（第一二回）の後、内観者が倍増したので昨年夏も内観者が増えると予想していました。ところが夏休みに入っても内観者が皆無の日もあるという当研修所開設以来の低調ぶりです。しかしそれが私には幸運でした。というのも私の母が七月二四日に入院したからです。

母は満八〇歳です。元氣なので、街中で一人暮らしをしていました。それが昨年七月二三日に我が家へやって来た母の意識レベルがかなり低下していました。しばらく様子を見ていましたが、夜になっても一向によくありません。そこで私は、週に一度、内観面接に通っている病院の医師に連絡しました。するとちようど当直だったのですぐに診てくださいました。医師の指示に従って翌日、脳外科を受診。診断は、両側慢性硬膜下血腫。このままでは麻痺が出現し、

死亡する可能性が高いと言われ即入院。翌日手術となりました。症状が悪化すれば夜中でも手術をしなければならぬので私が一晩中付き添いました。母にとつてははじめての入院です。手術は頭蓋骨の両側に穴を空けて血腫を洗浄するといふものです。母が高齢なので私は大変不安でした。

その時私は生まれてはじめて母の介護をし、身体をさすることができました。そしてこれで

自分が帰郷した甲斐があつたと思ひました。母は二九歳で私の父と死別して以来、再婚もせず女手一つで私と妹を育て上げてくれました。正に「海より深き母の恩」です。

不思議なことに母の症状の快復と共に内観者も増えてきました。昨年夏の富山は記録的な猛暑でした。暑さに弱い母は入院していたお陰で暑さ知らずでした。母は七〇日余りで無事退院し、今は私共と同居しています。私が母と一緒に暮らすのは高校を卒業して以来三五年ぶりのことで、幸せな毎日です。魂に素直に従えば、必要な時に必要なことが生じるようです。

私は今まで人の臨終に立ち会つたのは父以外にありません。しかし当時の私は一歳九ヵ月で全く記憶がありません。それで是非、母を最後まで看取りたいというのが、私の年頭に当たつての願ひです。

かくまでも背けき子をも捨て得ざる

ひとりの親の老いませるかな

◆特集——二一世紀を迎えて◆

和解の時代

内観研修所 真栄城 輝明

与えられた特集のテーマがまぶしくて、書き出すのに眼が眩んだ。何しろ、二つの世紀にまたがって生きるだけでもいささかの興奮を覚えるというのにミレニアムに立ち会っているのである、眼も眩もう。

振り返れば、二〇世紀は激動の時代であったが、その激動は、社会の情勢にとどまらず、個人の生活にまで波及した。

たとえば、私個人のことになるが、四分の一世紀を過ごしてきた病院臨床の場から内観研修所へと生活の場を移したのが世紀末の去年のことで、私にとっては、まさに激動であった。

果して二一世紀がこれまでの二〇世紀と打って変わって平穩に過ぎてゆくとは思えないが、

まだ見ぬ明日ゆえ期待もあり、夢が膨らむ。

もとより、明日への夢は昨日までの歴史によって支えられてこそ膨らむものだが……。

幸い、ここ大和郡山にはこれ以上望むべくもない内観の歴史が息づいている。昨年四月に赴任してきて以来、私としてはその息づかいに耳を澄ましつつ内観面接に携わってきた。

たとえば、伊信師亡き後、キヌ子夫人を支えて内観面接を担当してこられた鞍田善三氏の一挙手一投足に目を凝らし、耳を澄ましていると師の姿が彷彿として顕れてくる。

また、ご子息の正信氏の語るエピソードには家族でなければ捉えることができない師の姿が見えてきて、たいそう興味をそそられる。

そんなわけで、大和郡山の内観研修所には、師の面影が充満しており、まさに内観の歴史が息づいている。このようなご縁に合わせてくれた本山陽一氏、そして、一緒になって助言を惜しまなかった長島正博氏に感謝したい。

前置きが長くなってしまった。

これも、やはり与えられたテーマのせいかも知れない。改めて、テーマに戻ってノートパソコンのキーを叩くことにする。

二一世紀の内観には、果して展望があるのだろうか、あるとすればどのようなにしてか、ということを考えてみた。

そこで、「温故知新」に習って二〇世紀を振り返るならば、内観の歴史にもっとも関係の深い犯罪学の分野における知見がよからう。

二〇世紀のキーワードとして犯罪学の立場から藤本哲也氏は「人権」と「被害者」の二つを挙げ、「最初の三・四半世紀は基本的人権の尊重という精神から犯罪者の『人権』を保証してきたが、最後の二五年間は被害者の時代であった」と言う。藤本氏の指摘に異論はない。

それよりも、内観法の立場からいたく興味を抱いたことは、二一世紀の刑事政策として被害者と加害者の和解プログラムの重要性を説きつ

つ、「加害者政策の中に被害者の視点を取り入れられるという現代の刑事政策の趨勢を考えると内観法は、犯罪者に被害者の痛みを解らせるという意味で、非常に重要な、来る二一世紀の犯罪者処遇技術の一つとなると思う」と述べた箇所である。

そうやって考えれば、世紀末に発生した数々の凶悪な少年犯罪はもとより、たとえば、アルコール依存症の家族で発生する酒害に対してのように、二一世紀を迎えて内観の果たす役割はますます重要になろう。

紙数が尽きようとしているのに、アルコール依存症のことに触れたのには理由がある。病院に残してきたケースの中でも一番の気がかりだからである。初めの頃、酒害者本人の回復を主眼にしていたが、途中から家族の回復も痛感。

今、両者の回復を願っている。そのためにこそ必要なのは両者の和解であろう。そう、二一世紀は和解の時代。内観の出番なのである。

◆特集——二一世紀を迎えて◆

ワと輪と和の心想

ひろさき親子内観研修所 竹 中 哲 子



いた時、人づてに内観法があると聞き、葉をもつかむ思いで北陸内観研修所を訪ねたのです。

はじめに内観とめぐり合った二〇世紀後半の約一〇年間を振り返ってみたいと思います。

一九九一年一月二二日は、北陸内観研修所の門をくぐった日であり、内観に出合った記念の日です。そのきっかけを与えてもらったのは私の病でした。生死の不安に怯えながら二度目の手術を受けたのですが、その後、教職を続ける体力と気力を失い途方に暮れておりました。

教師という仕事への愛着が私を迷わせていたようです。といいますのは、長年かかわった相談業務に興味を覚え、カウンセリングの研修があると聞けば顔を出し、それが高じて一九八〇年には、渡米までして研修を受けていたからです。なかなか退職の決心がつかずに悶々として

当時の私は、必死でした。必死の思いで内観していた五日目だったと記憶しておりますが、テープから流れてきた女性の声にそよ風のような何とも言えない懐かしさを感じて会いたくなったのです。「このテープの人にお会いしたいのですが……」と不躰な私の言動にもかかわらず、面接担当の長島先生はすぐにも連絡を取っていただき、大和郡山の内観研修所への行き方まで丁寧に教えてくださいました。

一月二十九日の朝、北陸を後に声の主、吉本キヌ子先生のおられる奈良へと向かいました。道中の寒さで冷えきった体に、温かい葛湯でのもてなしは今でも忘れることができません。このようにして、何か目に見えない糸によって内観へ導かれたように思っております。

退職後は、キヌ子先生から面接や料理のご助

言、また研修会などのご紹介をいただきながら内観を重ねることができました。「一日も早い内観研修所の開設を」のキヌ子先生のお言葉に励まされ、一九九三年五月五日「ひろさき親子内観研修所」が産声をあげました。

そして、あれから七年が経過し、今、二一世紀を迎えられますのは、数え切れないほど多くの方々の支えがあつてのことでした。

まず、吉本伊信先生とキヌ子先生の導きがあればこそ、今日の私があるのですが、そのご縁を与えてくださった長島先生ご夫妻。そして、研修所が誕生した翌月、三木先生ご夫妻のご好意によって開催できた最初の研修会に、内観の風を運んでいただきました。その後、スーパーバイザーとして顧問まで引き受けていただき、津軽での内観を見守ってくださいています真栄城先生と巽先生には、感謝の気持ちを表す言葉が見つかりません。

もちろん、ここにお名前は記せませんが、当

研修所にて内観を体験された内観者の方々と、とりわけ「めぐみの集い」を発起された上に「子どもに学ぶ親の集い」などの研修会の開催を通して会を育んでくださった方々や、一昨年前の「内観療法ワークショップⅡこいへ津軽へⅡ」を、手作りの温かさで、みごと成功させた津軽の面々には、感謝してもし尽くせない思いです。振り返ってみますと、私を今日まで支えてくださったもの、それは、人の輪でした。

四年前に弘前で開催した「アウシュヴィッツ展」一昨年前に開催した「第一一回内観療法ワークショップ」そして今年、実行委員に名前を連ねた「ハッピーバースデー」という映画の自主上映の活動を通して知り合った方々が、内観の普及に協力をしてくださっております。

津軽弁で、自分のことを「ワ」と言います。二一世紀を迎えるにあたって、「ワは、これからますます人の輪を大切にして、人との和を図っていききたい」と思っております。

◆特集——二世紀を迎えて◆

一〇〇〇万人カウンセラー時代の
幕開け

瞑想の森内観研修所 清水 康 弘

いよいよ新世紀がはじまり、我々の社会もIT革命により新たな局面を迎えました。人類文明も栄華を極め、時代はまさに百花繚乱といった感があります。

しかし、同時に我々の心に大きな影を落とす事件も確実に増えております。

昨年は年間の自殺者が初めて三万人を超えました。未遂や願望を含めた潜在的な自殺者は実に一〇〇万人にのぼると言われております。ある意識調査では、日本の総就業者数六三〇〇万人のうちの五五%にあたる約三五〇〇万人が、何らかの形で仕事にストレスを感じているという結果が出ております。

これ以外にも家庭内の親子関係や学校の問題



など、様々なストレスや悩みにより現代人の心は確実に蝕まれていると言えるでしょう。

複雑化していく社会のなかで自分を見失い、何を指し、何をすればいいのか単に善悪や正しさだけでは決められない、まさに心にとつて混乱の時代となってきました。

そうした問題に今までは、心のスペシャリストとしてのカウンセラーが、会社や学校などの様々な団体においてその役を果してきましたが、これからの時代は、職場に一人、学校に一人、というカウンセラーではその役を担い切れなくなるとは明白です。更に多様化する価値観に対応するためには、各家庭に固有のカウンセラーが必要になってくるでしょう。そしてそれは、各家庭が専任のカウンセラーを顧問として迎えるのではなく、家族の中にカウンセラー役が生まれるということです。

例えば、収入を得る役は父親、子供を育てる

役は母親といったように、家族の中にはその家族固有の役割分担があります。

その役割分担の新たな一つとして、一家に一人、カウンセラーの役を担う人が必要な時代になったということです。職業や学問としてのカウンセラーでなく、家族の自浄作用としてのカウンセラー役、心の架け橋としてのカウンセラー役の出現ということです。

一つの家族に一人のカウンセラーですから、まさに「一〇〇〇万人カウンセラー時代の幕開け」と言えるでしょう。

家族の心をつなぐ内観法

「今までは、(親に)早く死んで欲しいとかばっかりで、『しぶといな、まだ生きてんのか。だつたらいつそ自分で殺してやろうかな』って、そういう計画まで一杯立てたりしたんですけれどそれが馬鹿らしくなってきました。今まで生きてきた中で、全然俺は辛い思いをしたことがなかったんで、俺も頑張って生きて行って、どれ

だけ親が俺に対して辛い思いしてきたかというのを感じていきたいです。今までたかが一六年生きてきて、大体六〇歳とか七〇歳とかまで自分はもつと思うんですけど、そのゾツとするような長い退屈な時間の中で、何をしていけばいいんだって、ずっと思っていたんですけど、なんかもう生きてることが嬉しくつてしようがないっすね……」

これは、最近マスコミを賑わせている「キレる」と言われる少年の内観後の言葉です。

集団暴行事件を三〇件以上も起こし、被害者を殺しそうになったという一六歳の少年が昨年内観された直後のご心境です。

二一世紀を迎え、この新たな時代の到来とともに、内観法の果たす役割は、ますます重要なものとなっていくことでしょう。

一人でも多くの方が内観と出逢い、自分と向かい合い、やすらぎの世界を創り上げられることを心より祈念しております。

◆特集—二二世紀を迎えて◆

ゆく年を想う

大宮内観研修所 藤川 亮

恒例の集中内観の開催で年越しして、新年を迎える過ごし方が、平成五年から続いておりません。当初コンピュータの誤作動問題が心配されていた二〇〇〇年でしたが、混乱もなく無事に迎えることができました。面接者の誤作動は毎年、内観者様の晴れやかな笑顔でお帰りになられる姿に救っていただいております。残された時間がある限り、二二世紀も続けていくつもりであります。

「命」

二〇世紀最後の年明けの、一月末に柳田鶴声先生がお亡くなりになられ、二月の始めにはキヌ子先生もお亡くなりになりました。他に国のトップリーダー、得意先の先代社長、私の従



兄弟が亡くなりました。新しい命の誕生もありました。人生の無常さと、「命」は生と死で成り立っていることを教えられました。

未来へ向かって

これまでの集中内観体験者数は一〇〇名を越えました。新スタッフに寺沢重光氏が加入してくださいました。氏は内観三〇回以上の強者で、研修所の開設準備も手伝っていただき、心強いパートナーです。随時開催が可能になりました。二二世紀は内観なさる方が多くなっていくと思います。途中の七月と八月に床上浸水被害に遭遇したこともありました。現実が、二二世紀へのひとつのステップとなっていくと考えます。感動は「一分一秒を惜しんで……」から

シドニーオリンピックでの選手の活躍に感動しました。女子マラソンでの金メダリスト高橋尚子さんは、熱心な練習大好き人間だそうで、

「監督、一秒だってもう返ってこないんですよ、だから私は一步だって大事にしたい」そう小出監督に言っていたそうです。「一分一秒を惜しんで内観してますか?」「内観は死を見つめて行うのです。死をとりつめて行うのです」。あたりまえのように実行している高橋尚子さんの姿は、内観に出合った者として見習いたいと思うばかりでした。

母のこと

九月に母が骨折したために、入院、手術、車イス、リハビリといった具合です。ある日の見舞った折にジョークまじりの会話をしました。「オフクロもそろそろお迎えのくるトシだね」「そうだが、オレはいつでもいいんだあ」「あと二〇年もしないうちに俺も行くから、良い場所見つけといてくれ」「うん、わかった……」そんなやりとりをして何十年ぶりに手を握り、初めての握手もしまして、何か熱いものを感じました。

心で聴く

幼少の頃、父が戦争が終わって帰還しました。食事のあとや、風呂に入ったときなどに体験を語ってくれました。頭上を銃弾が飛び交い動けなくて、川の中に漬かったまま三日間過ごし、そのままで用便を足して、その川の水を飲み、蚊にさされても動くことも眠ることもできない極限状態の中で生き延びて帰還できたのでした。内観したとき気づかされたことは「父ちゃん敵を殺したの!! やったの?」と聞くことを思いつきませんでした。それでよかったと思っただけです。戦争で大勢の方が亡くなったのは事実であり、戦争体験のない私たちでも償いをしなければならぬことを内観が教えてくださったのですから。

散歩の途中にふと、道路の割れ目に目をやると、そこから芽をだし、力強く成長している草木が語りかけてくる。「ところを選ばず生きているよ」と。

異空間の天国

白金台内観研修所 本山陽一

あけましておめでとうございます。

一昨年の八月、埼玉の山奥にある過疎の村から東京のど真ん中、シロガネーゼで有名なオシヤレな街、白金台に越して来て、早いもので一年四カ月が過ぎました。

引つ越し前は、あまりの環境の変化に不安もありました。特に山奥で育った子供たち（当時中二と小六）が都会の暮らしにカルチャーショックを起こさないか心配でしたが、この地区の風土に助けられました。というのもこの地区は小学校、中学校ともとても雰囲気がよく、子供たちがおおらかで、いじめなど全くない今どき珍しい学校だったからです。二人とも転校してすぐ友達が大量出来、すっかり都会生活を満喫



しております。他の地域から転任で来られた先生もこの学校の雰囲気に驚かれました。本当に幸運でした。

都会生活に馴染んだ子供たちと違って、私たち夫婦は、一年四カ月経った現在でも地域のことには、買い物をする商店以外はどこに何があるか全く知りません。時々子供たちが仕入れた情報も、近所に住んでいる芸能人とか有名人の話ばかりでまるでテレビのワイドショーを見ているような感覚で聞いています。都会の生活感が全くないのです。

山手線の内側にあるという便利な環境なのに本当に静かで、先日宮崎県から来られた内観者さんがお帰りの雑談で「最初の一日、二日私はどこにいるんだろう、と不思議な感覚になりました。たしかに東京に来たはずなのに、あまりにも静かなので……」とおっしゃったように、訪れる方々が驚かれるほどの静けさです。緑に

生まれ、鳥や虫の鳴き声も聞こえ、庭には蛇まで出てくる始末で「これじゃあ山の暮らしとほとんど変わらないね」と妻と笑い合うほどです。

そしてこの一年四カ月の間、私たち夫婦は、ほとんどこの建物の外に出ることもなく、訪れる内観者さんのお世話と建物の管理、不意にお見えになるお客さんの対応で毎日を過ごしておりました。たまの休みも用事のないときは家で過ごします。

こう書くと大変そうに聞こえるかもしれませんが、そうではなくて建物の中が快適なので外に出たくなくなるというのが真相です。夏の暑さも冬の寒さも無縁のこの広い静かな空間にいると、あわただしい世間の喧騒から離れた別世界のようです。今年の夏はよほど暑かったようですが、電話に出ると「暑いですわね」と挨拶され夏の暑さとほとんど無縁な生活をしていた私は返事に困り「ええ、まあ」とその場をしのぐ始末でした。

研修所にお見えになる方々は、研修者も訪問者も内観関係の方々ばかりです。田舎では近所付き合いや地域との付き合いが大変でしたが、都会ではそういう世間の付き合いはほとんどありません。まさに理想的な環境の中で、内観のことだけ考えていれば生きていけるという、まるで異空間の天国に居るようです。

これもひとえに亡き吉本伊信先生、キヌ子奥様、そしてお二人のご意志を継がれた吉本家の皆様のお陰です。とりわけ、無償で施設を提供してくださりながらも、一言も口を出さずに私のやりたいようにやらせてくださる吉本正信先生にはいくら感謝しても感謝しきれません。

二一世紀も、幸せを求めてこの異空間の扉を叩かれる大勢の内観者様のお手伝いを努めさせていただけると願っております。

生きる喜びを少しでも味わっていただけるよう、皆様のおいでのなる日を心よりお待ちしております。

◆特集——二一世紀を迎えて◆

生きた正確な記憶を

大阪大学教授 三木善彦

★暗い青春時代？

研究会に講師として招かれたり、読売新聞の「人生案内」で吃音の相談があると助言してもらった関係で、日本吃音臨床研究会代表の伊藤伸二さんとは親しい。彼の著書『吃音と上手につきあうための吃音相談室』（芳賀書店、平成11年）の出版に際しては、本の帯に「気持ちが悪くなって、生きる勇気が湧く本」という私の推薦文を載せてくれた。

研究会の機関紙（昨年11月号）の伊藤さんのエッセイを見て、内観と同じものを発見した。中学の頃から吃音に悩んだ彼は、人生に絶望し暗い青春時代を過ごしたと思っていた。しかし、「この夏の同窓会。思いがけずに中学・高校の



多くの同窓生とも再会した。誰ひとり友もなく、独りぼっちで生きてきたと思っていた。一八歳までの三重県津市での生活。何一つ楽しい思い出のない遠い遠い故郷。それが一気に近いものとなった。（中略）大勢の同窓生と再会した。みんな口々に話しかけてくれる。『お前とは自転車でお伊勢さんに行ったぞ』『映画をよく見に行つて担任に叱られたな』次々に飛び出す話にただただびっくりしながら聞いていた。吃音に悩み、苦しいだけの生活は記憶を全て消してしまったのか、そのほとんどの話が思い出せない。しかし、同窓生の多くの記憶の中に私が生きていたことは事実なのだと知った。独りぼっちではなかったのだ。そう思えたことがとてもうれしかった。私が吃音について悩んでいること、自分自身のことを語っていれば、

わかってくれる友達もいたのだろうと今思う。独りよがり、殻に閉じこもっていた自分が、大きな損をしたような気持ちになった」と記し、そのような体験をした今「生きていくことの素晴らしさを思う」と締めくくっている。

★記憶の変容

このようなことは内観でも少くない。例えば、ある男性は小さいころから父親から暴力を振るわれたということで、今も父親をひどく憎んでいた。しかし、内観していくと、父親からキャッチボールの相手をしてもらったり、釣りの仕方を教えてもらい、川原で魚を焼いて食べた楽しい記憶をよみがえらせた。そして、近所の子どもをケガさせたり、ひどいいたずらをするため、父親が罰として彼を殴らざるをえなかったことに気づき、憎しみが消えた。

このようにその人が自分や過去をどのように見るかによって、確かにあった事実でさえも記

憶から消し去り、変容することもあるのです。

★吉本伊信先生の記憶は永遠に

今年から二一世紀を迎えますが、この地球が続く限り内観は、世界の人々が進むべき道を照らす灯火となつて燃えつづけることでしょう。

二〇世紀に吉本先生がどのような苦勞を重ねて内観を創始したか、その根本の目的は何であったのかについての記憶を正確に伝承していくことは後世に残された私たちの責務です。それも言葉だけではなくて、生きた証の伝承が必要です。内観の精神を体得し行動している人々が次の世に人を通してそれを伝えていかななくては、内観は文献の中にしか残らず、変容し形骸化するでしょう。

幸運にも内観と出合った私たちや、内観研修所を運営する私たちに課せられた責任は重大です。相互に助け合つて、その達成に努力しようではありませんか。

◆特集——二世紀を迎えて◆

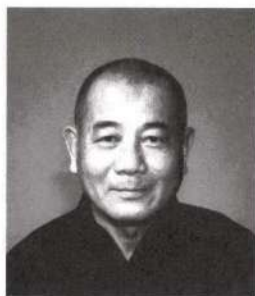
家族に支えられて

和歌山内観研修所 藤 浪 紘

新年明けましておめでとうございます。

皆さまは新しい世紀の最初に当たりどのよう
なことを決意されたり目標にされましたか。私
は、昨年一二月に三八年勤めた会社を定年退職
しました。これを機に、内観者のお世話に携わ
らせていただくにあたり、この場をお借りし、
自分のこれまでの人生を振り返り反省させてい
ただきたいと思います。

約三〇年前、和歌山で内観の講演会が開かれ
ました。後に和歌山市の助役になられた浅井周
英氏が主催されたのですが、当時、情熱に燃え
た三〇代の小学校の先生でした。家内が浅井氏
と懇意にしていたので、私も夫婦
は吉本伊信先生の講演に出席させていただくこ



とが出来ました。しかし、当時
の私には講演を拝聴してもなぜ
内観のようなものが必要なのか
全く理解できませんでした。普
通ならそのまま帰っていたとこ

ろですが、ご縁とは不思議なもので、吉本先生
にご挨拶をさせていただく機会を得ました。そ
の時に私は不躰ながら「なぜこんなことをする
のですか？」と吉本先生にお尋ねしました。そ
のときの気持ちはお尋ねというよりからかい半
分といった方がよかったです。そんな私を
「趣味の問題でんなあ」とあっさりおっしゃいま
した。私は、肩すかしを食らったように随分面白
くなかったのですが、その一言で吉本先生は私
の心に内観の種を蒔いてくださいました。

それから一〇年もたって、やっとその芽が出
る時が来ました。職場が変わり出社拒否状態に
なっていた私に家内からの内観の勧め。やっと

の事で大和郡山の内観研修所を訪れました。昭和五五年のことです。そのとき私は自分でもびっくりするような発見があり、それまでの生活や考え方を深く反省することができました。そして、このようなことをライフワークに出来ればなあという思いも芽生えました。

内観から帰ると私の長女が「お父さんがあんなに変わるんやったら私もしたい」といい出しました。そしてその翌年、家内と娘二人（当時小学五年、六年）が吉本先生のお宅でお世話になりました。そのようにして私ども家族と内観のおつきあいが始まったのです。

それからはや、二〇年がたちました。その間私が言い出した内観を家内や、子どもや周りの方々が育て続けてくださりました。おかげで、「心のシンポジウム」という内観のイベントも毎年たくさんのお客様と協賛を頂戴して昨年は第一二回を迎えることが出来ました。

会社を卒業し、内観者様のお世話をさせてい

ただき、家内の手伝いをしてみると、内観のお世話というのは休む暇もないほど大変な作業だということが身に染みてわかりました。そんな事を二〇年も家内に任せつきりにしました。そして「私が、この二〇年にしてきたことは何だろう」と振り返らざるを得ません。和歌山内観研修所所長という名をいただきながら自分の内観すらしていない。こんなことでは、内観者様の面接もただの邪魔になってしまうという焦りの気持ち。単身赴任生活が長く、家にあまりいなかったなので、家の風習がよくわからず家族に不快な思いや迷惑をかけることも度々です。家族はそんな私を暖かく見守り、直した方がよいところは、それとなくアドバイスしてくれます。怠けていた今までの人生を後悔する気持ちもありますが、和歌山内観研修所見習いとして一からやり直し、少しでも役立つよう、また少しでも迷惑をかけないよう、自分の内観をしていきたいと思えます。よろしくお願い致します。

◆特集——二世紀を迎えて◆

一一一世紀の内観研修所

米子内観研修所 木村慧心

西暦二〇世紀という名称で過去百年間にわたって過ぎ去っていった年月は、人類史上類を見ないほどの殺戮が繰り返された年月でした。多くの人々が国家の存亡という大義名分の下に幾度となく命を奪われ、科学技術の発展という美名の下に他の動植物たちさえも絶滅させられてゆきました。こうした多くの過ちがとどまることなく繰り返し返された原因はただ一つ、物の豊かさが快適さを保証すると考える倒錯した思いでした。こうした「物の中に快適さが宿る」という誤った考え方の下に、西洋の産業革命を端緒とする大量生産、大量消費を礼賛する狂気が地球上に蔓延し、時としてその狂おしい思いが植民地主義を引き起こし、それが前世紀の二回に

わたる世界大戦までをも起こすに至り、その間に物質的な経済発展至上主義を人々の心の中に吹き込んで、あの破綻した共産主義国家群までも造り上げ、更には今やその思いは物の次元を越えて情報のグローバル化という現象まで引き起こして、より巧妙に多くの人々を管理統制して生産に駆り立てようとしています。

こうした過去の歴史をふまえてこれからの百年のあり方を考えるとすれば、私たちのとるべき道はおのずからはずきりとしてくるはずで、それは個々の人間が、物の豊かさを実現させて快適さを求めることの愚かしさに気づき、豊かな智慧に恵まれて安らかな質の高い心を持つことで快適さが得られることに気づけるようになることです。簡単に言えば、「物の生産」のみにエネルギーを費やすのではなく、心の質を高めるための「知性と感性の涵養」にこそ、より多くのエネルギーを費やす生き方をするということ。こうした心のあり方を重要視する考

え方は一九九八年以来国連の世界保健機構（WHO）がその憲章前文の改正案の中に、次のような新たな健康の概念を盛り込むことを検討してきていることから、世界的規模で認識されるようになってきていると言えます。その改正案とは以下の通りです。「健康とは、肉体に病気がない状態を言うのではなく、肉体的（PHYSICAL）にも、精神的（MENTAL）にも、社会的（SOCIAL）にも、宗教的（SPIRITUAL）にも健全な状態を言う」

現代の西洋医学に代表される医療体制は、こうした健やかさの実現においては、残念ながら1/5の役割を果たしているだけであるとの指摘もあります。即ち、「肉体に病気がない状態をつくること」に専念するだけで、残りの四種の健やかさである「肉体的、精神的、社会的、宗教的な健やかさの実現」には関与できずにいるのです。そして、私たちがかわる内観が、以上の健やかさの実現に大いに寄与しうること

は、これまでの内観療法研究の中で明らかにされてきていることは周知の事実です。

内観研修にあつて私たちが、昼半昼の劣悪な居住環境であつても、味気ない食事内容であつても、またほとんど着たきりの服装という貧弱な生活条件の下でも、父母の恩に気づき、その他多くの恵みが与えられて生かされてきた自らの命の尊さに気づき、更にはそうした気づきや悟りに恵まれたこと自体を改めて意識化できたことで全身が震えるほどの喜びや快適さが感じられることを考えてみれば、「物量の文化」をはるかに凌ぐ「心の質の文化」が大きな喜びや快適さをもたらしてくれることは、内観者と内観指導者を問わず内観にかかわる私たちのよく知るところです。

私たちが造り上げるであろう今後百年の歴史を考える今この時に、「心の質」を高める内観の果たす大きな役割を、ここに改めて読者の皆さんと確認したいと思ひます。

◆特集——二世紀を迎えて◆

こころの維新を拓く力

山陽内観研修所 林 孝次

小高い丘の上に登って、新春の尾道水道を眺めるとき、傍らの碑に彫られた、ある人物の面影がうかびます。

かつてハーバード大学の図書館に、世界的代表的な文化人の肖像が掲げられていた時代がありました。ドイツのゲーテ、英国のシェイクスピア、イタリアのダンテ、フランスのヴィクトル・ユゴー、ロシアのトルストイ。そしてわが国の頼山陽です。

一九世紀のはじめ、広島ゆかりの頼山陽は、当研修所のある尾道の景観をこよなく愛し、幾度もこの地に足をはこび、尾道水道に行き交う舟を眺めながら、もの思いにふけりました。後年彼は、名著『日本外史』を完成させます。そ



の書物は、やがて幕末にいたって、多くの志士達の愛読書となりました。長州の吉田松陰をはじめ、橋本佐内、坂本竜馬など無数の志士達に影響を与えることになったのです。

幕末、幕藩体制のほころびの中、時代の崩壊を憂えた人々は、その進路を見出すためにどこから手をつけたのでしょうか。それはまず、自国の姿を客観的に振り返り浮き彫りにするといふ作業からでした。当時の人々は幼少の頃より徳川政権を当然のこととして育ってきました。まして藩士ともなれば藩主への絶対的な忠誠を美德として教育されてきました。そのような徳

川政権絶対視のなかで、澁みを脱し新しい歴史を創り出すためには、幕府そのものをも客観的に外から観るといふ、意識のポジションがどうしても必要だったのです。

山陽が筆を尽くした『日本外史』は、当時そのような視点を育むために、読まれることとなつたのです。

ここ数年、自己の歴史書を編纂する自分史のブームがいわれて久しいようです。客観的に自己を見つめようとするその試みは、ある意味で「内観」とも通じている側面があるかもしれません。

あたかも自分史を立体的に心の底から通読するような作業である「内観」は、個人の歴史の視点をゆるがし、転換を促す、こころの維新を拓く力を秘めているといえるでしょう。それは本人にとって歴史上の維新に勝るとも劣らない事業といえるのかもしれませんが。

とくに日常の内観のなかで、微細なとらわれ

を脱することが困難な自分、自己変革を成し遂げることが難しい自分、他人の苦しみを知っているながら力になれない自分。求めれば背き、求めなければ至らないであろう境地に気づく人もあるでしょう。

欠点や罪の苦しみは、自分ひとりのものではありません。父、母、家族をはじめ、すべての人たちの普遍的な問題といつてもよいでしょう。そのことに内観は気づかせてくれるのです。

そういつた自己の姿、世界の姿をあらためて観たときに、ではどのように在るべきなのか。この重大な疑問を解こうとする思いが立ち現れるに違いありません。実は、それにはとても大きな意味があるのだと、いえるのではないでしょうか。

今年も山陽内観研修所では、内観を思い立たれたお方のために、力を尽くして参りたいと思っております。

◆特集——二一世紀を迎えて◆

内観と環境問題

蓮華院誕生寺内観道場 大山 真弘

あけましておめでとうございます。

いよいよ二一世紀ですね。今世紀のキーワードは、「JFK」すなわち「情報・福祉・環境」だという話があります。

環境問題に対する関心は、昨今非常に高まりをみせています。今から二〇年後位から、環境悪化がはっきりとでてくるのではと言われていくようになります。一番の心配は、地球温暖化に伴う食料問題でしょう。それとオゾンホールと有害紫外線問題、それから猛毒ダイオキシンの問題です。

私は内観は心の環境を変える働きがあると同様に、地球環境問題にも使えるのではないかと考えています。つまり、まわりの人々について



内観三項目を調べるのと同じように、太陽や空気や水に対しても、してもらったこと、お返ししたこと、迷惑かけたことを調べるのです。

すると我々がいかに多くのもののお陰で生かされているのか端的に解り、環境問題も理解しやすいのではないのでしょうか。

特に太陽について三つのことを調べると、我々は、お世話になるばかりで、何一つお返しをしていないことがよくわかります。すると感謝するしかないことに気づきます。

内観三日目か四日目で「どうして自分を責めることばかりしなくてはならないんですか」とおっしゃる方も、「太陽」について調べていただと、不思議とトンネルから抜け出せるようになります。

あるいは、朝起きた時から夜寝るまで、今日一日、お世話になったものを数え上げてもらう

という方法もあります。

朝目を覚ますと、先ず何のお世話になっ
てい
るでしょうか。お布団です。それから、顔を
洗うお水、水道管、コップ、タオル等たくさん
ありますね。特に水があなたの家にくるまで
に
どれだけたくさんの人や物のお世話になっ
てい
るでしょう。原油から始まって、タンカー、電
気ポンプ、電力会社の人々とドンドン広がっ
て
いきます。朝食までにもうすごい数の人や物
の
お陰で、快適に過ごせ生きていける、生かさ
れ
ているということがわかります。本当はこれ
が
頭ではなくて、胸の奥深くでわかるのが一番
い
いのですが。

ということ、今年環境問題運動家にも働
き
かけてみようかと考えています。

次に、去年から、福岡県太宰府で、毎月第三
日
曜日に行っている「一日内観」に力を入れる
こ
と。

それから、現在、蓮華院国際協力協会で東南

アジア諸国の人々を援助していますが、どちら
か
かという物質的な援助が多いです。内観を現
地
スタッフと精神科医に体験してもらうこと
に
よって、内観を広めにくいといわれるアジア諸
国
に展開し、心の分野での新しい国際援助のあ
り
方にトライするつもりです。

それでは、皆様方にとってもいい年であるこ
と
を念じつつ、本年もよろしくお願い申し上げ
ま
す。

合掌



◆特集——二世紀を迎えて◆

さあ、まいりましょう

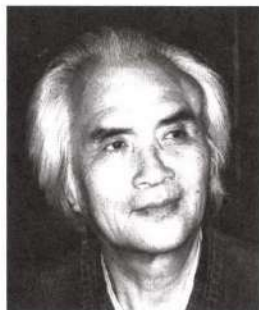
多布施内観研修所 池 上 吉 彦

死はそこに抗ひがたく立つゆゑに

生きてゐる一日一日はいづみ 上田三四二

死が現実味を帯びて迫るほど、生の営みは真剣になります。上田三四二は、医師・歌人・作家・評論家として高名な人ですが、四三歳のと き結腸癌の手術をし、からくも生還、以後、癌と闘いながら立派な作品を発表します。この歌は、生死の境に立ち生還した直後の感慨です。死は抵抗できないもの、それが心底からわかつてみると、「生きてゐる一日一日はいづみ」なのだ、これも心底からわかるのでしょうか。

内観の創始者吉本伊信は、「わしみたいな悪い奴が、どこ痛うもないどこ痒うものうて、無事で達者で、息さしてもろてるだけで、有難うて嬉しゅうて」と喜んで喜んで一分一秒を暮ら



しておられました。「わしみたいな悪い奴が」という認識を常に持つておられたのは、常に内観しておられたことを同わせるのに充分です。

あるとき私が吉本伊信に、人生の目的は何かと質問したとき、「それは己を知ることです。それには内観が一番の近道です。そう思いませんか」と答えてくださいました。また、長島正博氏が、無常を取り詰めるにはどういふふうにしたらよいかとお尋ねになると、吉本伊信は、「罪悪感をもっと深くすること。その罪悪感と無常感とが交互に作用しながら深まっていくわけです。二つは離れたもんでなしに、罪悪感が熾烈になればなるほど無常感も真剣に考えられるわけです」と、お答えになっています。

己を知るといふのは、罪悪の己を知るといふことで、それが人生の目的だといふのです。

「わしみたいな悪い奴」といふことが徹底的

にわかったとき、「有難うて嬉しゅうて」という心境、つまり絶対の幸福が得られるのです。

内観を知っている大方の人がご存じのように、吉本伊信の罪悪感とは、「世界中の人がみな助かっても、わし一人は地獄に墮ちんらん」というほどの罪悪感だったのです。そこから吉本伊信が得たものは、「生きてゐる一日一日はいつみ」どころか、ワンワン泣いて、コロコロ転がり歩いて喜ばなければならぬほどの喜びでした。嘖き上がる喜びに耐え得られない喜びです。死の現実味に加えて、罪悪の自己ゆえの死後への恐れが真の幸福を生むのです。

「わしみたいな悪い奴」という罪悪感が深まるといふことは、それだけ良心が目覚めるといふことに他なりません。良心の目が開けば開く程、輝けば輝く程、「わしみたいな悪い奴」はますます罪悪深重の度を増すのです。吉本伊信は、「内観はそのままで念仏の姿であり、祈りの姿です」とおっしゃっていますが、それは、

内観を深めるといふことが、良心の目覚めを促し、仏性の現れを促すことになるからです。

嘖き上がる喜びの泉を抱いて、世界中の人の心に喜びの泉を湧かすために生涯を賭した吉本伊信。私がこの師からいただいた内観の法は、できるだけ真の姿のままで伝えていきたいし、自らも実践し続けていきたいと思っています。

師に、問い詰められ問い詰められたように「後生の一大事ですよ。死んだらどこ行きますか。死ぬのが怖いになりましたか」と問い詰めるのが、内観の大チンドン屋吉本伊信のピラ配りに過ぎない池上吉彦のせめてもの役目です。

「後生は今今の今です」という師の言葉は、世紀の移りも、日のうつろいも、時間の経過もなく、現在只今の己を、わが後生に責任を持つ己かと問い詰めよということでしょう。

ちる花はかずかぎりなしことごとく

光をひきて谷にゆくかも 上田三四二

永遠の命を求めて、さあ、まいりましょう。

内観と私

沖縄内観研修所 平山 恵美子

幼い頃から身体が弱かった私は、大人になってからもよく病気をし、入院することも度々あった。

結婚後もそんな状況の上、育児の悩み、生活のストレスから自律神経失調症となり、感情の起伏も激しく、物事がうまくいかないことを、すべて周りのせいにし、都合の悪いことは、身体が弱いからしょうがない位にしか思っていない自分がいた。

今振り返って考えてみても、自分の心のあり方でこうなっていたとはいえ、今までの人生の中で、一番つらく苦しかった時期である。ましてや、そのすべてから解放される術があるなど当時は思いもしなかった。



そういう状況の中で、初めて集中内観にご縁をいただいたのだが、内観という言葉は、結婚当初から主人の本棚に『内観四〇年』という古い本があり、掃除の度に目に触れるものの、手に取って目を通すことは一度もなかった。

それから一九年後、実家の父が亡くなった年平成元年に集中内観を初めて体験した。

その時の集中内観は、言い訳ばかりの外観をしていたように思う。

しかし、強く感動を受けたことがあった。それは、今でも鮮明に思い出されるが、吉本キヌ子先生の日常の生活のお姿、生き方、先生の生活そのものを目の当たりにして、「自分は一体何をしているのだろう」と、思ったことがある。その時思ったことがこれまでの私の人生を大きく変えたような気がする。

これまで、自分だけのことしか考えず生きてきたことが、キヌ子先生に出会ったことよって、はじめて、これでいいのかと自分の人生に疑問を持ちはじめた。「生きるってこと、何をするために生きるのだろうか？」と。

それからというもの、自分探しを始めたが、内観ならず外観の私は、自立していくつもりが、単なるわがままな生き方であったり、「人のために生きている」つもりが、かえって周りに迷惑をかけているおせっかい屋でしかなかった。

その後、何度か集中内観を重ねるたびに、己を捨て家族や私たち子供のために昼夜、寝るのも惜しんで働いてくださった母や、何の見返りも要求せず、ひたすら私を育ててくださった叔母も同じように真剣に立派な生き方を見せてくださった。そこには少しも目をむけることなく、それどころか、むしろ比較して批判をし、外に遠くに追い求めていた自分がいたことに気づいた。

キヌ子先生がご病気で伏せられる少し前、何度目かの集中内観の折に、「信あるかないか、その日その日の 日くらしに問え」という津村うの様のお言葉の色紙をいただいたことがあった。非常にありがたく、私自身に心底問いてやまないお言葉であろうと思えた。(私が求めているものは、今ここに、自分の暮らしの中にある、内観とは生活そのものが行である)と、そこに感じ入るまで、一二年かかった。

では、あなた自身の生活は？と問われるとまだまだ恥ずかしいかぎりである。しかし、ありがたいことに、現在、内観をなさる方の面接をさせていただいている。その度に、いたらない現実の自分に、向き合わざるを得なくなる。内観はそういう自分を問いつめて、限りなく求め止まないテーマである気がする。

これからもたえず、休まず、たゆまず、日々問いかけを怠りなく、二一世紀を歩んでいきたいと思う。

◆「心のシンポジウム」報告

「心のシンポジウム」で

みつけたもの

松野威

人と人をつなげるものにはいろいろなものがあります。親子、夫婦、きょうだい、友達、仕事。そこには必ず目には見えない何かがあります。一番大事なものが……。

平成一二年一一月四日に和歌山内観研修所主催の「心のシンポジウム」が和歌山市で開催されました。今年で一二回を数えます。テーマは「自己啓発と精神療法としての内観」です。講師は指宿竹元病院院長の竹元隆洋先生です。

シンポジウム前日に竹元先生との懇親会が催されました。三〇人を超えるたくさんの方が参加され、竹元先生を囲んでの賑やかで楽しい時



心のシンポジウム前夜祭

が顔から笑みがこぼれるほど素晴らしく心がこもっていました。

シンポジウム当日、海沿いに整備された和歌山マリーナシティ内の会場の和歌山館にはたくさんの方が集まりました。大阪から参加された方、ご家族で参加された方、看護専門学校の学生など様々な方たちです。看護専門学校では、内観がカリキュラムの一部として取り入れられているそうです。又、地元の放送局の取材でVTRカメラも準備されています。

間になりました。竹元先生がご夫婦で和歌山の地に来られたのをお聞きして温かい気持ちでいただきました。和歌山内観研修所の藤浪先生とご家族が用意してくださった手作りの料理には、参加者全員

和歌山の地で内観が確実に根づいています。藤浪先生を始め関係者の方々のご尽力を見る思いがします。

シンポジウムは一部で竹元先生のご講演、二部に質疑応答が組まれています。ご講演は竹元先生と内観との出会いから始まりました。竹元先生が吉本先生のお世話で大和郡山の研修所で内観された際、その時の内観を残していけたらとの思いが今の自分につながっていると話されました。



竹元先生の御講演のシンポジウム・心の

演説を聞かせてくださいました。そして現在の社会状況をもふまえて、自己確認と内観の話を医療の専門的なことを交えてわかりやすく話してくださいました。

ご講演の中で、竹元先生のお母様が内観に行かれた時のお話には胸が熱くなりました。講演後の質疑応答では、内観に関する一般的なことから、各人の具体的な質問までわかりやすく聞いていねいにお答えくださいました。

「心のシンポジウム」に参加して竹元先生と初めてのお会いできました。一五年前、私にとって初めての内観が終わった後、手にした内観のカセットテープが竹元先生のテープでした。又その時に吉本先生から竹元先生の本をいただきました。

一五年経た今も、こうして内観と向かいあえることに喜びを感じます。

内観と出会えた不思議さと、うれしさを感じます。人と人とのつながりの、目に見えない一番大事なものとふれあえる不思議さと、うれしさを感じます。

今年も「心のシンポジウム」からたくさんのおみやげをもって帰ることができました。

◆「心のシンポジウム」報告

「心のシンポジウム」の思い出

楠戸 正明

先日、知人の紹介で、和歌山内観研修所で開かれた「心のシンポジウム」の前夜祭に参加させていただきました。講師の竹元先生のお話をうかがいました。いかにして内観と出合ったか、また出合ってから、いかに尋常ならざる熱意をもって打ちこんでこられたかのエピソードに耳を傾けるに従い、圧倒された思いでした。

このイベントには、縁があつて二、三年ほど前から参加させていただいています。実をいうと、一番の楽しみは、ご家族が丹精込めて作つてくださる数々の手料理を、自宅で営まれているお寺の本堂をお借りして、いただくことなのです。何しろ、後でうかがうとご家族全員で二、

三日前から下準備をしているとのこと。毎年のごとですが、一時間あまりの講演が終わって、台所から運ばれてくる、あまりの量と御馳走の数々に、毎回参加されているような方々でも、驚いておられる様子が例年どおり見られました。

それから、お食事が始まります。「同じ釜の飯を食う仲」というわけではありませんが、講演が終わるまでは見ず知らずであつた方々どうしが、いつとなく誰ともなく、楽しく会話が弾むようになります。また小さいお子さん連れの方も多く見えられて、子供どうしで騒ぎ合っている様子も、いつそう場の雰囲気盛り上げているようです。

昨年この会では、初めて会つたおばあちゃんと息子の話で盛り上がって、お酒の勢いも手伝つて、友人らと一緒に写真を撮っていただきました。しばらくたってから、その知人を通じて焼き増しした写真をいただき、ずいぶん嬉しい思いをしたのを懐かしく思い出します。

それから、パーティも二時間ほどで、一応お開きになりますと、大勢参加された方々も、不思議とみんなであとかたづけを始めます。みんなで一斉にきれいにするからでしょうか、先生が講演をなさる前と比べても引けをとらない程、本堂の方もきれいになります。それから皆さん楽しそうな笑顔でそれぞれ帰っていかれます。

中には遠方から来られた方々もいらっしやるようで、そういう方のために、普段は内観研修所として使用している部屋が開放されており、朝までゆっくりと休まれていかれるようです。私も家は近所なもので、週末などの仕事帰りなど、相手方の都合などお構いなく、よく遊びに行かせてもらっているのですが、この日ばかりは、あまりにもお酒を飲み過ぎて、車では帰れないと思います、ご好意に甘えて泊まらせていただくことになりました。普段は、家でせんべい布団で寝ているせいか、厚めのふわふわした布団にくるまって、朝まで熟睡してしまいました。

こういう楽しくておいしいイベントには欠かさず顔を出している私も、仕事やその他で忙殺される毎日で、未だ内観というものは未経験です。機会を見て、取り組んでみたいと思っております。

今回のシンポジウムとはかけ離れたことばかりの内容かもしれませんが、楽しかった思い出を書き連ねてみました。



ミレニアム同期生会

内観研修所 真栄城 輝明

何とも奇妙な、しかし、この時代にふさわしいといえそうなのであるが、表題のような同期生会の案内状が届いた。はるか昔に巣立った故郷の中学校のそれであった。

しかも、京都を経て琵琶湖まで足を延ばし、二泊三日にわたって旧交を温めようというのである。ミレニアムという歴史の節目がそうさせたこともあるが、一昨年、母校の佐敷中学校が創立五〇周年を迎えた際に、ゴルフ仲間であった腕白坊主たちは何を思ったのか、記念事業として手作りの文化講演会を企画し、見事に成功させた。そして、収益金を母校へ寄付してくれたのである。そのときの絆がエネルギーになったの「ミレニアム同期生会」なのだそうだ。

ふるさととは遠きにありて想うもの

そのミレニアム同期生会に参加して驚いたことがある。沖繩でずっと暮らしてきた女性たちよりも、本土に嫁いでいる女性の方がふるさとの沖繩料理に愛着が強く、より頻繁に作っていること、男女とも本土在住者の方が沖繩民謡をよく歌い、サンシン（蛇味線）教室に通い、宴の席でも最後の最後までカチャーシーを心ゆくまで踊った。その姿に熱くなるものを感じてしまったが、やはり「ふるさととは遠きにありて想うもの」なのであるうか。

ところで、海の向こうの米国では今、インターネットを活用しての家系図づくりが盛んらしく、米家系図協会によると、米国民の六割が何らかの形で自分の先祖を調べているという。

産経新聞のコラムに紹介されたオレゴン州のローズさんは、毎日三時間ほどを調査に充て、英国にまでさかのぼるのが目標らしい。

ふるさとへの想いは、人類に共通なのだ。

ぞうさんの歌

幼稚園で唄った「ぞうさん、ぞうさん、お鼻が長いね、そうよ、かあさんも長いのよ」という例のぞうさんの歌のことであるが、私はてっきりぞうの親子の仲良しこよしの歌だと思っていたら、どうも違うようである。

驚いたことに、なんといじめにあったぞうの歌だということではないか。作者のまどみちお氏がそう言っている、と以前に朝日新聞の社説が紹介していたが、本人がそう言っているのであれば、間違いないだろう。他の動物と違って、鼻の長いぞうさんは「鼻が長いぞう」とみんなにからかわれ、いじめられていた。

実際、私のカウンセリング室に「色が黒い」とからかわれ、いじめにあった男の子が相談してきたことがあった。何度か来るうちにぞうさんがそうしたように「父さんも黒いし、じいさんがそうしたように「父さんも黒いし、じいさんだつて」と気づいて、黒いことに誇りさえ感じるようになったところいじめが止んだ。

アイデンティティー

「自分は一体何者だろうか」という存在の不安には、名状しがたいものがある。

本人が生まれる前に両親が離婚していた心理学者のエリクソンは「アイデンティティー」という概念の提唱者として有名であるが、幼少の頃からそうした悩みを抱えていたようであり、人間にとつてアイデンティティー（存在感）がいかんにか大切かを痛感していた。

先の男の子は、いじめをきっかけに自分自身のルーツを確認することになった。それによって存在感を確かにした。そして、存在感が誇りを生んだ。誇りある者にいじめは遠ざかる。

ミレニアム同期生会もまた、アイデンティティー確認の場となった。五歳で父親と死別した太郎は、幼なじみの父親同士が親友であったケイ子に「君のお父さんに、僕の親父のこと聞いてくれないか」と頼んでいたが、三日を待たずに電話に父親を確認し、大喜びであった。

医学と内観 (第五回)

国立小諸療養所

喜 多 等

精神療法としての内観の効果について

私は精神科医になってまもなく二つの精神療法の学会に所属しました。日本精神分析学会と日本内観学会です。三〇歳代は毎年両方の学会の発表をひたすら聞いていました。精神分析では専門用語が多く使われているため発表内容を正確に理解することができず、二年間精神分析のセミナーに通いました。目から鱗が落ちるような毎週の講義によって、人間の無意識の世界や、乳児がどのような心の過程を経て社会に適応し成人してゆくのか、私なりの理解ができませんでした。また、精神分析的な精神療法を行う治療者

が必ずしも同じ理論で患者に接しているのではないことも判りました。

しかしながら、精神分析学会での発表を聞いていて人間理解が深いにもかかわらず、必ずしも治療効果は今ひとつという感じをいつも抱いていました。内観学会での発表は、理論が十分だったり説明が足りなかったりしても、内観の成果そのものはいつもすばらしいものでした。

集中内観を私自身が体験したのは二〇年以上前ですが、父への恨みは感謝に変わり、数年して本当に親子関係が変わりました。親は元の変化したのは私です。他界する前に、ほんのわずかでもお返しができたのは内観のおかげです。内観が効果の高い精神療法であることは明らかです。病棟で内観面接を試したり、外来でノートを使った記録内観をお願いしたり、いろいろ工夫してみました。内観研修所での集中内観の効果には及ばず、今のところ、私の役割は研修所への紹介の窓口でよいと考えています。

患者は様々な心のトラブルを抱え、時には命をかけて精神科を受診してきます。私には彼らが人生に生き残る道を伝える義務があります。内観研修所における集中内観は、おそらく全ての精神療法の中で最も短時間で受けられ、最も安価で、最も確かな成果をあげられる精神療法です。集中内観を受けるのは、本人か、家族か、両者か、時期はいつか、リスクは何か、病状に応じてそれらを判断し説明することが私の仕事であると考えます。また、内観後のケアも大切です。

内観の説明をしても集中内観を受けてもらえない人は多くはありません。経済的理由で内観に行くことが困難な人もいます。時には、研修所での集中内観後、なお不安定で精神科の通院が必要な人が紹介されて来ることもあります。このような人たちには面接の時間を十分に取り、内観の本は数多く出版されているので、その人に合った本や文献を紹介し読んでもらっています。

す。『内観—こころは劇的に変えられる—』（横山茂生、長島美稚子著・法研一三〇〇円）は大変紹介しやすい本です。値段が手頃で様々な事例の生々しさがよく伝わってきます。

先日、解離性障害を生じた主婦で、この本を紹介しただけで症状が消えた外来患者さんがいました。本の中に自宅で一人で内観する方法が説明されています。その方は子供を抱えていて集中内観を受けることはできず、自分一人で毎日二時間内観して、父の厳しさは自分に対する愛情であったことを発見し幸福感と共に自信を取り戻しました。夫はその変容に驚いています。

精神療法は、過去の事実を正確に知って、それをどう理解するかにかかっています。人は欲望を満たすことによって幸福にはなりません。人は欲望が満たされていたことを知って幸福になるのだと思います。私は、「育ての親に対する内観三項目」が、「二一世紀世界で最も価値ある精神療法になると信じています。

伯耆の国の大地震

米子内観研修所 木村 秀子

東京出張を翌日に控えた平成一二年一〇月六日の午後一時半、私は美容院の待合室に座っていた。グラグラグラグラッと、建物全体がひどく揺れ始めた。陳列ケースのシャンプーやヘアスプレーがバラバラと倒れ始め、全部床に落ちてしまった。揺れが一段落した時、電話を借りて自宅の様子を聞いてみた。電話に出た主人は

阪神大震災の時にも神戸の近くの西宮市にいたので、大地震はこれで二度目。「テレビの上の置時計が落ちたけど、壊れなかったよ」と、この前程ではないので本を読んでいるとの事。それなら折角来たのだからと、予定通りカットを

してもらってから帰宅し、家の中を見て回った。八年程前に建てた家だったので、特に壊れたりした所はなかったが、棚の上の物などは殆ど倒れ、吊ってあった額などは全部ゆがんで斜めになり、タンスの開き戸はあいてしまつて、床に色々な物が散らばっていた。米子空港の滑走路に割れ目が出て空港が閉鎖になったという情報が入ったので、急いで出雲空港の東京行き便を予約し、翌日は予定通り東京に行くことになったので、私たちは、「この位ですんでヤレヤレ」と、ホットした思いであつた。

ところが阪神大震災を上回る規模の地震が起きたという事で、マスコミが大挙して押し寄せ、被害の一番大きかった所を選んで放送したので、鳥取県西部はどこも大変なことになつていふということになり、比較的被害の少なかつた米子市はあまりニュースに出なかつたこともあつて、かえつて様子が伝わらず、米子市に住む私たちの事を心配して、とても沢山の方々に

電話や手紙やファックスをいただくことになつてしまった。中には何度も電話をかけたが回線がパンクして結局通じなかつたのでずつと心配していたという方もあり、本当にご心配をおかけしてしまつた。内観関係の方にはこの誌面を借りてお礼申し上げます。ともあれ、米子内観研修所も、余震を恐れて一人延期された方があつたが、一〇月の研修を無事予定通り行うことができた。

それにしても、こんな大きな地震だつたのに亡くなられた方が一人もなかつたということは本当に不幸中の幸いで、どれほど心が楽か計り知れない。阪神大震災を経験した若い人に「あの時を思い出して恐かつたでしょう？」と尋ねたところ、「こんな大地震でも人が死なないこともあるんだということがわかつて、何だか地震に対する恐怖が少なくなつた」という答えが返つてきたのには意外な思いがした。商店街の古い家に住む叔母は地震の時、丁度正座をして

お昼ご飯を食べていたそうであるが、突然、手に持つていたご飯茶碗が手から吹っ飛び、自分は正座をした格好のままドンと横に倒れてしまつたので、一瞬、何か脳に障害が起きたのだろうという思いが頭に浮かんだが、テレビが台から落ちたので地震だということがわかり、地震でよかつたと嬉しそうに話していた。

人それぞれ色々な状況の中で、地震という人間の力ではどうにもできない天災に遭い、今現在も大変な被害を受けて不安な生活を余儀なくされている方も大勢おられる。現在私は鳥取県臨床心理士会の一員として、震災後の子供の心の健康の為の巡回相談に回つたり、援助者の過労防止ホットラインの相談員をさせていただいているが、こういう状況の中でも、失つたものを数えあげて嘆くだけでなく、まだあるもの、残つたものに感謝できるような心になつていただければと思つている。今回は伯耆の国で起つた大地震の報告をさせていただきます。

母娘内観

瞑想の森内観研修所

清

水

草

露

(志津子)

母娘がご一緒に内観されました。

これは、お二人の内観直後のご感想です。

■娘

(二三歳)

私は、とにかく母に対する恨みの感情を自分でどうすることもできず、非常に苦しんでいました。その苦しみから解放されたいという想いで、母と共に内観研修所へ来ました。二日目、母に対しての内観で、一時間考えるともう疲れ、ボーッとしたり昼寝したり集中できず、このまま内観できるか不安でした。五日目、嘘と盗みの内観の途中、母との嫌な記憶を突然思い出しパニックになり、先生に泣きつきました。先生に話をしたことで本当にスッキリし、そこから

本当の意味で私の内観は始まりました。不思議なもので、母との記憶が次から次へと浮かんできました。内観をする度に一つ一つの事実を大切に具体的に思い出していこうと思いました。そして一つでも鮮明に思い出すことで、母の気持ちや近くに感じるようになり、その気持ちを感じていく度に自分を無理に責めたりすることなく、逆に傷つけてしまった事実をしつかり受け入れようという気持ちになりました。不思議なこと、受け入れたときに初めて強い愛を感じました。とても幸せでした。こんな気持ちになれたのも、本当に内観のお陰です。

母に根深い根強い恨みを持ち、それは母のせいだ、どうしてくれるんだと思ひ込み苦しんでいました。自分でがんじがらめにしていたにすぎなかったのです。母は沢山の愛を、私の体を、言葉、歩き方を、トイレの仕方、歯の磨き方など数え切れないものを与えてくださいました。

そして私はまだ母に対してお返ししていません。これから一つでも出来ればと思っています。

■母

(四八歳)

一週間の内観で、本当に沢山の気づきがありました。最初三日目までは慣れずに、一五時間座っていることが苦痛だし内観も上滑りで、小さい頃の自分を思い出せなくてこんな状態でどうなるのか不安でした。そして自分の「して返したこと」があまりにも少なく、自分は「正しい、ちゃんとしてきた」と思う気持ちが打ちのめされました。私は今まで「人からしてもらったこと」は当たり前、「人からやってもらえなかったこと」には不満いっぱい、そして自分から「人に何かをさせていただく」という心が全くありませんでした。四八歳という年にもかかわらず、内面は幼児以下でした。母のことを何時も「私のことを愛してくれず、ガミガミ怒るばかりの母」と思い込んで恨んでいました。そして自分が母親になって長女と何度も衝突し、そ

の度に、ちゃんと育てられないのは、私の母が私をちゃんと愛情を持って育ててくれなかったからだと思っています。母に対する二度目の内観で、不思議なことに次から次へと母が私にしてくださいったことが見えてきて、嬉しくて嬉しくて、この六日間の内観の時が最高に幸せて、心が軽くなる経験をさせていただきました。長女との衝突は全て「私の感情のコントロールが出来ない」というところから出ていること、また長女に対する甘えもあったことに気づかせていただきました。私が今こうして生きているということは、父母主人そして娘たちの愛があるからだということに気づかせていただきました。「愛」は目に見えないんですね。「愛」を感じ取る「心」がなければ永遠に見えないんです。内観でその「心」をいただきました。

此処での一週間は言葉では言い表せないほどの貴重な日々でした。

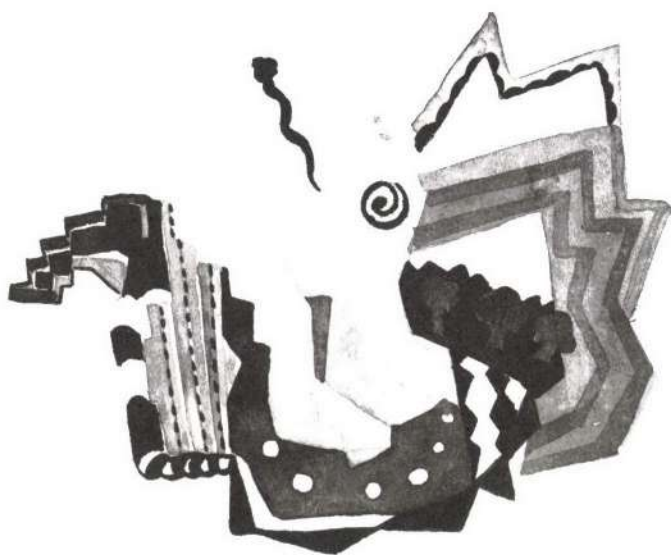
本当にありがとうございました。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち (59)

今週は、久しぶりに他校の生徒を預かりました。先年自分も内観をされたM先生が知り合いから相談を受け、職員会議が受け入れました。本人の、湯の里分校でやりたい、一週間頑張る、父母の有り難味がわかりたい、という意志が尊重されたのです。Y太郎はダウンジャケットに身を包み、母に対し、父に対して内観を始めました。

勉強嫌いで進度について行けない。で、遊び友達とさらに怠け、煙草なども覚え、万引きにも手を染め、ついに学校を辞めたいと言い出すという経過で、父親が担任に相談したところ、担任の友人であったM先生を通じて内観を勧められたというわけです。

山の中のしんとした闇はY太郎に深い寂しさを感じさせた。見えて、二晩目には帰りたいと言い出しました。父母に対して調べて、感謝の気持ちが湧いたから、目的は達したと言うので



す。こいつぁ理屈だ。不登校だった学校にも、ここの学校の生徒が楽しそうなので行く気になったとも言おう。うまい逃げだ。

そこで、父親に電話で説得してもらいました。少年野球での粘りや、中学での生徒会長だった頃の自信を取り戻せと呼びかけられ、継続の気持ち湧いたようです。

Y太郎は、学校を辞めたあとどうするのかとI先生に問われ土方でもして暮らす、と答えました。それで三〇、四〇になって妻子を養えるかな、と問われて沈黙。とにかく現状からの逃避以外は見えないようすでした。

しかし、「嘘と盗み」の調べから後半落ち着き、小学生頃からの介護の仕事につきたいという夢を取り戻し、今までの自分のように、他者を思いやる心が欠けた人間には介護の仕事はできないと気づき、また、資格を得るためにはもう一つ上の学校を目指そうという決意もできました。

「自分を安売りするもんじゃない」というI先生の言葉に感銘したようで、甘々のY太郎がちよっと男になって父親を迎えました。

(筆者は元高校教師)

