

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

67

2001 MAY

特集・2001年 自己発見まつり・東京

発行 自己発見の会





観見二つの事、観の目つよく、

見の目よわく、遠き所を近く見、

ちかき所を遠く見ること、

兵法の専^{せん}也。

《註》専とは大切なこと。

(観ると見るの二つ。ひたすら観することによつて、万事をあまねく見とおすことができる)

宮本 武蔵 ※

※宮本武蔵・武芸者 (1584～1645)

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。

講演を聴いて

「やすら樹」編集 菅原真弓

武蔵嵐山での第一回自己発見まつりの二日目の朝、散歩の途中で季節はずれの栗の実を拾い、「私の今一番欲しいものは二人目の子どもだ」と直感した。あれから八年。翌年に生まれた次女も小学生になる。弁護士の方、アニメフリークの高一の長女、モーニング娘のかごちゃんが好きで次女、そして「素語り」にはまっている私。平凡な四人家族の日常に幸せを感じながらも、ふと、このままでいいのだろうか、と疑問が頭をよぎる時がある。

新しい内観センターで、自己発見まつりが開催されるようになって今年で二回目。今年もスタッフとして参加させていただいた。「やすら樹」の仕事をしているとご執筆の先生方と親し

くなれる（私だけがそう思い込んでいたのかも
しれないが）という役得がある。真栄城輝明先
生、池上吉彦先生、木村秀子先生、清水草露先
生、石井光先生、市川富雄先生、本山陽一先生、
そして、三木善彦先生。

三木先生とは年に一度か二度、内観の集まり
でお会いしたり、電話でお話ししたりする関係
であるが、いつも、あたたかなお人柄で、私を
包んでくださる。

そんな三木先生のご講演を久しぶりにじつじ
つ聴かせていただいた。

一味違った手品から始まる三木先生のお話は
まずご自身の内観への道を語りだした。国語の
先生になるための教育実習で、万葉集の中の、
♪ひんがしのゝのかぎろいのたつみえてゝか
えりみすればつきかたぶきぬゝ♪を朗々と謡っ
たこと（ここで拍手喝采）、教師にはカウンセ
リングも必要だと心理学を学び、そこで内観を
知り、体験に行ったが、吉本伊信先生をこづか

いさんだと思ったり、二日で挫折して逃げ帰ったことなどをユーモアたっぷりに話してくださった。それでも何か内観にひかれ、論文のテーマとして内観を選び、内観者に対してインタビュウや追跡調査を試み、結局、国語の先生にならず、大学の心理学の先生になり、奥様と出会い、結婚した。そして、奥様と二人で奈良内観研修所を開かれた。

そこで出会った三人の内観者の方のお話を始められた。

一人目の方は、高三の男子で不登校となり、児童相談所からの紹介で内観にきた方の例だった。本人のテープから、始めは内観に対する疑いの念や、三木先生に対する不信感から内観できかなかったが、三日目の朝自分の醜さがみえ、母が身をすり減らして自分と姉を育ててくれたことに気づき、喜びに包まれた。それから、自発的に登校できた。当然の行為の尊さ、息子としてすべきことは何もしないことに気づいた

づいたということである。

二人目の例は四〇歳の看護婦さんで、人の輪に入れない、人といるとビクビク、ハラハラしてしまいう自分を少しでも変えたいと内観に来た方だった。彼女が五歳の時、父の浮気を苦に、母親が自殺。小五の時、父は再婚したが、新しい母親は酒乱で、お酒を飲むときまって父と大喧嘩になるというような家庭で育ったということだった。三木先生は「彼女の生い立ちでは人に対しての不信感があることは無理はないことだと思う」と共感していた。「そんな方が内観するとどうなるか？テープを聴いてください」とテープをかけた。私も自分がもしこんな生い立ちだったら、きつとハチャメチャな人間になつていただろうと思う。けれども流れてきたテープの中の彼女は冷静に淡々と自分の生い立ちを語り「内観をしたことによって、自分は人に受け入れてもらいたいとばかり望んでいて自分

は人を受け入れていないことに気づいた。自分

の生い立ちを不幸不幸と思っていたときは幸せにはなれない、自分の生い立ちが生い立ちとして事実なのだからしょうがない。ありのままの自分が受け入れられたとき、なんでこんなことにこだわっていたのだろうかと思った。父と母

に対して、理想像を求めていた。父はたくさんたくさんいいこともしてくれたのに、父の浮気ひとつだけで、許せなかったのだ。母も私が二二、三歳のとき、お酒が嫌いになる葉を飲み、お酒を一切やめてくれた。私は人の短所ばかりをみて、長所をみようとしなかった。これからは、両親を大切にして皆と仲良く、悩んでいる人には手をさしのべたい」と明るく話していた。三木先生のコメントは「カウンセリングだったら、一年も二年もかけて、恨みつらみをずーっと聞いていてもいっこうに恨みは消えない。ところが、内観という方法は一週間でこのような心の劇的な変化をもたらすわけで、本当にすごい方法だと思う」ということだった。

私も「やすら樹」の編集の仕事を通して、色々な方々の内観をみさせていたのだが、本当に目をみはるばかりの変化をとげる人がたくさんいることに驚かされる。

最後に三木先生が紹介した内観者は、先生が大学院生時代に、少年院で内観面接をした男性（当時は高校生）だった。この事例は先生の著書『内観療法入門』の中で、失敗例として紹介されたものだそうだが、その後三〇年たったの再会で、この男性は大阪で会社を経営し、立派に社会復帰を果たしていた。彼の生い立ちは、誕生前に両親が離婚し、母方の祖父母に育てられた。両親がいないので仲間はずれにされ、盗みや詐欺などで少年院を出たり入ったりしていた。彼は少年院での祖母に対する内観で、病気の時看病してくれたり、足を怪我した時、おぶって病院まで運んでくれたことを思い出した。しかし、一年半後の手紙の発信地は拘留所だった。そんな経緯があったので、三木先生もこの事例



「世の中明るくなりました」

るが、一見失敗のようでも長期的には成功と違ってよいケースもあるということを彼に教えられた」と結んだ。そして最後に「内観するまえは世の中真っ暗だと思っていたが、内観したら世の中こんなに明るくなりました」と黒いハン

を失敗事例として紹介したのだそうだが、三年程前、三〇年ぶりに会った彼は「あの本の失敗事例というところは削除か訂正してほしい。内観しても、悪いことを繰り返してきたが、十数年前からは、暴力団ともきっぱり縁を切り、会社の社長になった。内観が百パーセント自分を変えたとは思わないが、祖父母に涙した一七歳の体験は生忘れられない。先生が三〇年前に蒔いてくれた内観の種がやっとな芽をだし、花になって咲いたような気がする」と語り、先生は「私たちは内観の効果がすぐに表れることを期待する

カチが一瞬のうちに色とりどりのハンカチに変わるマジックを披露して、拍手喝采をうけた。手品あり、スライドありの楽しく明るい講演は、あっという間に終わってしまった。

けれども、この講演を聴いたことで、私の心の中には、自分の生き方についてのしつかりとした確信が持てたような気がする。

子どもたちに「素語り」（おはなしを読み聞かせるのではなく、自分の中にしつかりと取り入れて、暗唱し、肉声で子どもたちの目をみながら語りかける）を通して、私の中にある何かあたたかなもの（これは確かに私の父母や弟、友人、家族、私の回りの全ての人からいただいた愛情から生み出されるもの）を届ける「おはなし会」の活動を続け、また、一方で「やすら樹」の編集を通して、内観にずっと触れていた、そして自分の内観をより深めたい、と、

もう迷わない。

分科会報告（三木グループ）

多布施内観研修所 池 上 サト子

三木先生の話で、話し合いをスタートいたしました。「ロースンの円」という話でしたが、人間の思考が我欲に妨げられていたり、責任を他へもっていくような自己中心的なものの方によって真実がみえてこない、という点で、興味深く聞かせてもらいました。

内観をすることによって私達が発見することと相通するものがあると感じました。

次に参加者ひとりひとりの内観に出合った動機を含めて自己紹介をしていただきました。北陸内観研修所で体験された方、白金台内観研修所で体験された人、又、未だ一週間の集中内観をしていない人、と異なった立場でお話しされる内容は様々でしたが、二日目に本山先生の司



三木グループ

会で話し合われた話の中に出されたような内容と重なる部分が多かったと思います。例えば内観に出合ったきっかけは、子どもの問題で悩んでいたもので、といったようなことです。それから体験談に大変感動した、という方もおられました。東横インホテルに備えられているビデオをみて体験を思い立ち、内観したら目からウロコが落ちるように感動したり、内観に大変心動かされ、自宅でも内観（研修所）をできるようになりました。といったっておられた方の話も魅きつけられました。

続いてフリートーキングに移り、それぞれ気づきや感想を入れて話し合いました。娘さんや息子さんのことで悩んだり焦ったりした場合、内観を体験し、そこで自分以外の人に理想を求

めてはいけない、そのことによって自分自身を苦しめていたのだということを発見したらふっきれて楽になったという話は共感しました。三木先生の石田六郎先生の話、石川啄木も内観をしていたのでは、などという話もしていただき盛り上がりました。自分が内観を知りとてもよかったです。家族やまわりの人に内観をしていただきたいのだがどうもうまくいかないという例ではなかったかと思いました。

最後に質問コーナーとしての話し合いがなされ、主な問題として話し合ったことは、

①虐待されて育ったような人は親に対して内観ができるか。

②内観（特に一週間の集中内観）をしたいが、なかなか時間がとれない。どんな手だてがあるのか。

③内観をすると、感謝、感謝で暮らすことになって、社会的な向上（例えば、会社の中で競い

あつてよりよいポストにつくことなど）という面ではマイナスに働くこともありはしないか。などでした。解答として生い立ちの歴史を話させて少しずつ心を開かせていった例、孤児院でもやり方を工夫すれば内観ができること、時間ごとりにくい人は通勤の途中でも、内観が身についてくれば日常内観を積み上げられること、記録内観、電話内観など、いろいろな形の内観があることなど、話が深められました。

結論ということではありませんが、これからの社会に最も必要でかつ有効なことは内観をするということではないだろうか、と心から確信した気がいたします。

人に内観を勧めるには先ず自分自身が熱心に取り組み、まわりの人に影響を与えることが早道である、と改めて考えさせられたのではないのでしょうか。三木先生のあたたかいお人柄の楽しい雰囲気にも包まれた楽しく幸せな分科会のひとつと感ずりました。

分科会報告（木村グループ）

米子内観研修所 木村 秀子

このグループは男性五人と女性七人の計十二名が入って丁度満員という広さの洋室で、各自の自己紹介から始まりました。いつも思うのですが、内観関係の会では、司会をしたり話をしてたりしても、集まっておられる方々がほとんど内観体験者だとわかっているのです、あまり緊張することなく、今回も誰から自己紹介を始めるかは、私をはさんで両隣りにいる方にジャンケンをしてもらって、負けた方の左隣りの方から回り始めることになりました。

男性五人の内、お二人の方は内観をまだしておられず、その内のお一人の方は「家族の中で私一人がまだ内観をしていないので、今年は私も機会を作って是非してみたい」と言われ、も



木村グループ

う一人の方も、「時間がとれば、是非やりたい」と思っており、こういう内観の会にも三回出席しています」ということで、お二人とも内観についてはよくご存知のようでした。

自己紹介と言っても内観体験についての話を中心で、いつ頃、どんなきっかけで内観を知ったか、集中内観をしてみようと思ったのはどうしてか、又、体験してみようと思ったかというようなことを各々が語ってくださり、中には学会やワークショップでの体験発表を聞かせていただいているような話もあって、皆熱心に耳を傾けていました。

大学と高校の娘が二人とも次々と不登校になり、長女はパソコンに遺書を打ち込む程であったのが、母娘三人とも内観をしたことで危機を

脱したという方の話を聞いた時は、本当に内観にご縁があつて良かったと思わずにはいられませんでした。又、ある若い女性は、内観したことで、自分は生かされている、生きていてもいいんだと思えるようになり、死にたいという気持ちも薄れて、辛くとも生きていこうという気持ちになれたと話してくださいました。その他、内観したことで自分の姿がよく見えるようになり、夫婦喧嘩をしても素直に謝れるようになったとか、本音と建前が近づいて、自分を無理に取り繕わなくてもすむようになり気が楽になつたと話された人もあり、私達も素直に共感できる話が次々と出てきました。

ある男性は、息子の不登校がきっかけで内観することができ、それまでは世間体ばかりを考へて息子とも顔を合わせないようになつていたが、内観をしたことで父親としての自分の姿がどうであつたかがわかり、「お前の青春を奪つてしまつてごめん！」と息子に謝れたことで父

子の和解ができ、息子自身も内観中に考えたのか、大学へ行きたいと言ふようになったと話されたのが印象的でした。内観によって人は自分を変へることができ、一人が変わることでもわりも変わつてくるのだと改めて確信しました。

自己紹介が一通り終わった後は、自由な話し合いとなりましたが、今回は、何回も集中内観をされている人についての話が盛り上がり「内観中毒ではないか」「あんな苦しいことを何度もやれるのはおかしい」とまで言う人もいて、笑い声の中、時間一杯、皆で内観について話し合う楽しい時間をもつことができました。

私にとっては内観センターでの自己発見まつりは初めてでしたが、他の施設を借りての開催に比べ、色々な面での制約も少なく、その分、これまで以上に和気あいあいの温かな雰囲気にかまれた楽しいものでした。

分科会報告（藤川グループ）

大宮内観研修所 藤川 亮

このグループは女性七人、男性三人の計一〇名の参加者で行われました。それぞれの方のお話をまとめて紹介します。

Aさん（無職）

二年前に退職して現在に到る。体調が良くなるので、胃を全摘出し早くリタイアした。十一年前に妻がクモ膜下出血で他界、夜、横になると食べ物逆流するので身体を起こして眠る。八年前、息子が薬物中毒で悩み、切羽詰まって内観にふみきった。三木先生のところで体験、とても寒い日で、奥さんがこわかった。問題は母親との関係だと、ハッと気がついた。一回目でわりあいスムーズに気づいた。子どもは自分の裏返しである。



藤川グループ

Bさん（病院勤務）

子どもの件で体験。中学生の娘が部活の二、三年生が顧問に暴力をふるわれるのを誰も咎めないことに対し「大人は信用できない」という気持ちになった。保護者会議では、暴力が良くないと言ったのは、四〇名中四名だけで、暴力があっても強くなればいいという意見がほとんどで、嫌になつて部活を辞めた。打ち込むことがなくなり、次第に反抗するようになっていった（ルーズソックス、短いスカート、髪を染める、不登校、中学卒業、高校は行かない）。娘が中学一年の時に、夫が単身赴任になっていた。そんな折、担任（大宮で内観体験）の先生から内観を勧められ、長女と本山先生のもとで内観体験。夫に対する恨みつらみが強く、自分ひとりが苦労していると思っていた。一週間終わっても消えなかった。内観中はわからなかったが、目黒駅ま

で歩いていくまでの間に全てがわかってきた。それから娘は、前向きに変わり落ち着いている。

Cさん（主婦）

結婚三〇年になる。夫には三、四人も女がいた。けっこう長い間我慢（？）していたようだが、それはなんだったのか今でもわからない。女が（母親として）うろたえて騒ぐと子どもにひびくと考え、何も言えなかった。二年前に夫を問い詰めたら開き直ったのでカチンときた。そんな時、主人がドクターに相談に行き、内観を勧められて先に体験。主人に泣いて謝まられたが、何を今さらと感じた。その後自分も体験。母に対する自分に気づいた。母が嫌いだっただけの原因を探すと、小さい頃に身体に風穴があいて風が通り抜けていってしまう感じの日のことを思い出した。母が生きていてくれて良かった。お母さんありがとう、と言うことができた。

Dさん（看護婦）

もつと厳しい環境で内観してみたいと思ひ、

専光坊で一〇日間体験した。三日目位までとても寒かった。そうしたら、指導者の方から「この寒さは天からのスペシャルプレゼントです」と言われた。想像外の言葉に愕然とした。その言葉で、目からウロコが落ちた。

Eさん（主婦）

母に対する恨み、憎しみが強かった。自分の気持ちを抑えてしまい、コンプレックスが強く自己主張できないで自分がわからないまま、日々を過ごしていた。東京の西荻窪にいたことがある。北見先生から内観者のテープを聞かせてもらった時、これは何だろうと思つて、内観体験した。二度目の昭和五八年五月の体験で主人との仲も良くなった。それまで母の命令で結婚したと思ひ込んでいたが、自分で相手を選ぶ力のなかったことに気がついた。主人のおかげであつた。内観しなかつたらどんな人間になつていただろうか？と思ふ。

Fさん（舞台演出部）

昨年五月とその後、一〇日間白金台で体験。二歳の時母を亡くし、一四歳で父をガンで亡くした。頭ではわかってても心に落ちていなかったのと職場で上司とうまくいっていなかった。無口な父であった。父にガンの告知をしなかった。父は気づいていたのかも知れない。それが尾を引いていた。自分は不幸だと思っていた。内観してみると、それまで気づかなかったが父を恨んでいたことに気がついた。愛されていたことに気がついた。今では、日常ではそのことを忘れていく。幸いなことに、養父母に恵まれて、不自由のない生活を送れた。

Gさん（医学部四年）

本身体験発表（六日目に気づくことができた）

Hさん（学生）

悩みなどなく、時間が空いていた。そんな時親が内観を申し込んだので、行ってみなさいと言われ、仕方なく奈良へ、大学入学前に体験。

父に壁を作っていたのかなと感じた。思い出せないことがなかったので、良い家族だなと思った。内観で卒論を書いたが、他人の内観よりも自分がしなければと思った。

Iさん（幼稚園教諭）

内観屋の娘で、内観屋にはならないぞ、しんどい状態の患者さんといるのが嫌だからと思っていたが、今の話を聞いて人のためになることをやりたい気分になった。現在はモンテソリー教育といって、人の心に関する仕事をやっている。これは幼児教育の方法であるが、精神障害のある人が生きる力を身につけていく方法にも利用できる。子どもの家では子どもの自発性が主体で、姿勢は優しく静かにたずねる。今日してもらったことある？帰ったらしてあげることある？と言うように。自身を高めることが大切である。

Jさん（公務員）

子どもが突然不登校になる。妻が内観のこと

を聞いていた。娘は中学不登校のまま卒業した。娘が初めに内観体験した。自分では日常内観で少しづつ思い出した。妻が次に内観に行った。つづいて自分が集中内観へ。四月八日、転勤の時、精密検査で胃にガンが見つかり手術。外へ目をやり、来年この桜を見る事ができるかなと思つた。自分が見つけれられた、自分の歩んできたことに裏に未来があると気づいた。

自己紹介と内観への動機・体験内容を語り終わった後、熱のこもつた質問が続出して、時間が足りないくらいであった。質問の一部を紹介すると、GさんからIさんへ、モンテソーリ教育について。子どもが手にもてるサイズにする、分析（ゆっくりと見せる）、静けさを楽しむような気持ちで（静かごっこ）二歳半から教育してゆく、一つひとつ量と数字をていねいに確認してゆく。二、三人の方から、Jさんへガンの体験について質問。病室から出てきた時、胎内

体験した（手術室では多くの管がついてそれが取れたとき）。四、五人の方からFさんへ質問。二歳のとき母を、十四歳のとき父を亡くしておられることで、ほとんどの皆さんの注目するところとなつた。答えとして、父は死なないという思い込みがあつた。ガンの末期、あと四日も生きられるのだという思いがあつた。芯から父を憎んでいなかった。

その他に、ガンというものはそんなに悪いものではないな、体験しているからという意見や、女性の方で、自分の子どもを身ごもつたとき幼いときのことを実感するという意見もあつた。内観してみても、父が母の代わりをしてくれていたことに気づき、「片親がいらないの？嘘でしょう？」と友達に言われて、母が亡くなるときを思い出した、という人もいた。

皆様方には話し足りない様子だったが、時間がオーバーしているので終了した。

アンケート報告

♡集中内観を体験した方が「内観の質」に、こたわる気持ちがあわかったように思います。「内観の質」に対する期待の高い人ほど、日常内観もより難しいものと感じるのではないのでしょうか。「日常内観は、短時間により深く内観できるようにするためのトレーニング」というお話が印象的でした。

(町田市 石垣 純様)

♡大変立派なかつ、行き届いた会場と設備にびっくり、とても安らぎ落ちついて過ごすことができました。講演、発表ともに充実して啓発されるものでした。夜のセッションに参加し、それぞれに様々な人生を背負って生きている〜それが人間〜ということを深く教えられました。親が内観する意味、また子が内観によって、親の価値観から解放されることをハッキリさせていただきました。

(赤穂市 久保川 操様)

♡予想以上に治療者側よりも、患者として内観に取り組んでおられる方も多く戸惑ったが

多くのことを学ぶことができた。つたない体験発表に対し「おもしろかった」と多くの方からお言葉をかけていただき、救われた気分になった。

(松本市 柳沢 真希様)

♡十年程前から友人にすすめられていました。がなかなかその気になれずじまいでした。今回思い切つて参加し、本当によかったと思つています。できるだけ早く、集中内観に参加する機会を見つければいいです。参加された人々も、講師の先生方も何ともいえないあたたかい「何か」を与えてくださいました。

(須賀川市 伊藤 守信様)

♡二年前、長男との不仲を悩んでいる時に、東横インで見た三木先生のビデオと本が内観との出会いでした。今回その三木先生の講演が聞けると楽しみに参加しました。三木先生のお話はとても印象的で、集中内観の後は、目からうろこが落ちて世界が変わつたような気持ちでしたが、日常内観は難しく、あきらめかけていた私に「内観は長期的に見なきゃ」救われました。「まだまだこれからだ」と自分に言い聞かせています。

(高松市 青木 まゆみ様)

♡一度、集中内観をさせていただいたので、事実、その後内観というもの自体、私の生活には全く縁遠いものとなってしまつていました。が、今回の自己発見つりに参加して三木先生のお話や内観体験者の方々のお話を聞いて、改めてまた内観をやってみたく思いました。内観について詳しく知らない方でも抵抗なく多くの体験談を聞いたり、内観について知ることができるので、とてもよい機会だと思えます。これからも開催してください。

(匿名希望)

♡初めて参加をしました。また妹も参加をしてとても喜んで帰りました。今までとても仲が悪く、妹は全く私の話を聞いてくれないと思つていました。やつとの思いでここに参加してもらつたので、喜んで帰る妹の姿にうれしくなつてしまいました。

(匿名希望)

♡初めて内観を経験された医学生の方の発表がとりわけ印象的でした。自己変革を試みようとして内観を始めたもののなかなかうまくいかない、それでもあるとき気づきを得られるというお話を自分にも思い当たることがあるので大変興味深く聞きました。(匿名希望)

自己発見まつりプログラム

第1日目（3月3日）

13：30	開会の言葉	青山学院大学教授	石井 光先生
14：00	講演「心に残った内観者たち」 — 内観34年の歩み —	大阪大学教授	三木 善彦先生
15：30	体験発表	信州大学学生 札幌太田病院	柳澤 真希氏 上野 ミユキ氏
17：00	懇親会		
20：00	分科会 グループリーダー	大阪大学教授 米子内観研修所 太宮内観研修所 青山学院大学教授	三木 善彦先生 木村 秀子先生 藤川 亮先生 石井 光先生
22：00	ミッドナイトセッション	青山学院大学教授	石井 光先生

第2日目（3月4日）

9：00	シンポジウム	司会 講師	白金台内観研修所 青山学院大学教授 大阪大学教授 多布施内観研修所 太宮内観研修所 白金台内観研修所	本山 陽一先生 石井 光先生 三木 善彦先生 池上 サト子先生 藤川 亮先生 本山 陽一先生
11：30	閉会の言葉			

♡奈良の三木先生のところで内観させていた
だいてから、早くも八年たちました。その間
いろいろ厳しい事もありましたが、心のささ
え、生きるささえに内観の体験がなってくれ
ました。再び集中内観をしたいとも思います
が、少なくとも自己発見まつりには、積極的
に参加したいと感じました。（匿名希望）
▽すばらしい施設ですごくきれいでした。夏
冬とも快適に過ごせると思いました。今回ま
つりに参加してみて、いろいろな人に出会う
ことができ、本当におもしろかったです。
参加者の方の話を聞くだけでもためになりま
した。これからも内観を通じて内心を深めて
いきたいです。（匿名希望）
♡内観と出合って五ヵ月になります。始めは
幸せな毎日でした。しかし、皆様の体験を聞
くうちに、自分とのギャップに悩みはじめ、
いつしか日常内観も「ヤーマタ」となりまし
た。ところが分科会の時、二〇年前に出会っ
た方と隣席したのです。お話がはずみ感激で
した。不思議です。神様からの贈り物です。
「これが私の内観なんだ」と納得できました。

（西東京市 漆畑 和子）

「内観」考

内観研修所 真栄城 輝明

「内観」とは何か。この古くて新しい、新しく古いテーマを考え続けて、何年になるだろうか、いまだに霧の中である。しかし、霧の中では、いくら考えてみてもキリがない。

というわけで、昨年の四月以来、郡山の内観研修所にて「内観」に浸っている。

周知のように、ここ郡山は、内観の創始者・吉本伊信師が内観三昧の生涯を過ごされた場なので、ひよっとして、師の声が聴けるかも知れないとの期待を抱いていたら「わからないことは内観者様に聴く」という声が聴こえてきた。そこで、師亡き後、しばらく途絶えていた座談会を復活させ、内観を体験したばかりの内観者の声に耳を傾けることにした。

座談会

「内観は宗教？心理学？どっちですか？」と茶髪の大学生が質問をする。座談会においても面接者は屏風の前と同じように聞き役である。一通りの自己紹介が終わったあと、感想が述べられ、質問があった。（みなさんはどう思いますか？）と面接者が訊き返す。すると、今回、集中内観七回目だという大学の先生が発言。

「わたしも以前、吉本先生に尋ねたことがあります」と青年の質問に共感を示したあとで、師が好んで口にしたという短歌を例に挙げて、次のように答えた。

”見る人のこころ心にまかせおきて

高嶺に澄める秋の夜の月”

「悲しい目で見ればお月さんて悲しいものや。嬉しいときに見ると、そのお月さんが非常に嬉しく有り難いと見えます」と切り出しの口調まで師そっくり。その先生の説明に居合わせた一人ひとりが大きく何度もうなずいた。

内観と精神分析

「内観と精神分析はどう違うのですか？」と質問したのは医学生。「身内に変わり者が多く精神科に入院中の親戚もいる。精神科医になつてみんなを救いたい」という言葉が涙声になつた。どうもありきたりの答えを求めているようには思えない。そこで（その質問をしたのは、何かわけでもあるのですか？）と訊いてみた。「先輩に『内観はまだ学問の対象ではない、理論がないから』と言われた。それに比べれば『精神分析は理論化が進んでいる。研究するなら欧米へ留学して精神分析を学んだ方が良い』と勧められたが、最近英国のインディペンデント紙を読んで気持ち揺らいでいる」というのである。英国の新聞が伝えたニュースによると、精神医学史上最悪の書物や論文が発表され、フロイトの「夢判断」が最悪十傑に入つて、六位。理由は「文学や文化には大きな影響を与えたが、患者の役には立たなかつた」との評価らしい。

元精神分析医の内観

台湾生まれで米国帰りの精神科医・R博士は余生を祖国の人たちのために働きたいと願つて台湾での開業を計画。しかし、台湾に精神分析は合ひそうもない。日本の大学で学んだこともあるR博士が選んだのが内観療法。

早速、開業に先立つて郡山の内観研修所とH病院で内観を体験した。そのときの集中内観後に語つた言葉が印象に残つた。

「わたしは、元産婦人科の医者をしていたがひとの心に関心が移つた。それで精神分析医になつて、たくさん患者を治療してきた。そして分析医としての治療はできたが、人間（の魂）を救うことはできなかつた」と言つたあとに落涙。政情不安定な祖国を逃れ、多感な青年期を外国で過ごしてきたこともあつて、祖国への愛着は人一倍。その後、祖国の人たちを救うために内観を導入しているが、内観は「患者の役に立つ」と直感したのであろう。

医療と内観（第一回）

富山市民病院精神科

吉本博昭

体と心はひとつ

突然、運動をしている時のような頻脈と脈の乱れる不整脈に襲われたのは、昭和六二年のある秋のことである。頭によぎったのは、死という字と残されるかもしれない五人の子どもと妻のことである。あわてて妻に生命保険額を聞いたことを今でも鮮明に覚えている。その頃、富山市民病院精神科部長に就任し、心身ともに多忙を極めていた時期である。特に、新任の研修医が巻き起こす患者トラブルとその後始末に心を痛めていた。私には、過大なストレスにさらされている中で起きた出来事である。

一般に、人が外から受けたいろいろな刺激に對する心と体のひずみをストレス状態とかストレスと言ひ、その刺激もストレス（正式にはストレッサー）と称されている。このストレスがいろいろな病気を招くことは良く知られた事実である。ストレスは精神機能に影響を及ぼすと神経症やうつ病となる。一方、体を内や外からの刺激から防衛している神経系や内分泌系、免疫系のネットワークに、ストレスが作用した時に症状として現れることもある。その場合、心身症と呼ばれ、高血圧症や十二指腸潰瘍などが良く知られている。私の場合には長く続いた心の葛藤下、つまり上司としての力量の足りなさや、教えてもざるに水を注ぐかのように繰り返される問題の出現によって、ついには頻脈、不整脈という身体症状として出現したと考えられる。

このようにストレスによる心の痛みは、「病は氣から」と言われているように頻脈、不整脈として現れたり、胃の痛みや頭痛として経験す

ることも珍しくない。さらにストレス誘発性の身体の病氣から心の病氣に発展することもある。

ストレスは人に作用し、心や体に各種の症状や病氣を招くが、現代医学は心と体を分けて対応するのが一般的である。このような考え方は歴史的には新しく、デカルトによって心身二分論が唱えられてからである。この考え方によって、身体面からの病氣の研究は目覚ましく発展し、ついには遺伝子操作も人類の技術として獲得した。クローン人間も技術的に可能となり、テクノロジの暴走が心配な時代となってきた。生命倫理という言葉も耳新しくなくなっている。ギリシャ時代の医師ヒポクラテスは病んでいる患者に対して単に器官や臓器の障害として部分的に診るのではなく、心理面や生活環境まで配慮した上で病んでいる「人間全体」として治療することを唱えている。中国医学や日本の漢方医学は、現代西洋医学と異なった心と体を区別せずに心身一如という考えで治療して

きている。

内観療法は身体治療を目的としていない。しかし、過去にクローン病やパーキンソン氏病などの難病の改善やガン患者の延命などが報告されている。そこまでいかななくても、集中内観前の便秘や下痢、肩こりなどの体調不良が内観後に嘘のように良くなる事実を見聞きする。内観は深く自分をみつめ自分を知る技法であるが、その結果として人としての生き方が変わる。内観療法は精神療法であるが「人間全体」に強烈に作用している。身体の病氣が良くなることもうなづける。しかし内観をすれば病氣はなんでも治るということを意味していない。

私に認めた頰脈と不整脈は自分なりのストレス・マネジメントにより消失した。私が死をも考えた頃、内観との出会いがない時期であり、知っておれば躊躇なく内観を体験したであろう。自らの体験や日々の治療経験から、「心はひとつ」を実感しているこの頃である。

人生の四つの期間

米子内観研修所 木村 秀子

インドという国は、一度行くと、「もう二度と行きたくない！」と思うか、「または是非行ってみたい！」と思つて、何度も行くようになるかのどちらかであると言われている。私は後者の方で、何が起きても「ノープロブレム（問題ない、大丈夫）」と言つてしまうインドの人達が、実は、生きるということに対してとても真面目であるというところなど、現代の日本人が見倣うべき点がたくさんあるのも魅力である。

そんなインドにおいては古くから、人生を四つの期間に分けて生きるという考え方があったようである。まず第一は、生まれてから大人に

なるまでを学生期と呼び、学問や修行をして立派な大人になる準備をする期間。第二は家住期といつて、大人になって結婚し育児に従事すると同時に社会における自分の役割を果たすという期間。第三は林棲期といつて、家を子孫にゆづつて、青少年が教育を受ける森の中の学校で若者たちを教え導く役をする期間。第四は遊行期といつて、特定の住居を持つことなく、各地を巡礼して歩き、いつ死んでもよい準備を日々整えておく期間である。

本場インドの人達でもこうした生き方をするのはなかなか難しいようであるが、それでも時々、乞食のような身なりをしたおじいさんが以前は大学教授であったとか、雑誌の編集長をしていた人だったとか聞いたりするので、伝統は今に受け継がれているようである。

現代の日本でこういう生き方ができるのかと考えると、学生期は学校が終了するまでとということでもわかりやすい。家住期は社会で働き

始めてから定年までということであろうか。とも角この時期は、社会の一員としての責任を果たすという意味で、働いて収入を得るという期間。次の林棲期は、今の日本なら、さしずめ年金生活をしながらシルバー・ボランティアとして働いたり、地域の活動に参加したり、自分の持てる時間とエネルギーを社会に無償で還元しようというようなことであろう。最後の遊行期であるが、これは何も全国を遊行して回るということではなくとも、一人静かに自分の人生について考え、心の修行をするというように考えてもよいと思うが、今の日本では中々に難しいことである。しかし、私達は幸いにも内観にご縁があり、遊行期の迎え方、過ごし方をどうすればよいかはすぐにわかる。自分のこれまでの生き方を内観し、自分自身の真の姿を見つけ出し臨終までの間、自分の心をより豊かに清浄にできるような内観を深める期間とすることである。そしてこうした四つの期間を上手に生きるため

には、学生期においては時間を無駄にすることなく、しっかりと大人になる準備をし、家任期には一人の良き社会人としての生活が送れるよう努力し、また林棲期においては回りの人達への恩返しとして損得抜きで自分を活用することで初めて内観三昧の遊行期に入れるのではないだろうか。そしてもし学生期の間にも内観に巡り合えれば、四つの期間を通して、回りの人々と良い人間関係を持ちつつ、自分の人生を大切にして、本当に自分を生かして社会に貢献できるような生き方ができるのではないかと思う。

自分の思い通りにはいかないのが人生であるが、せめて人生の終わりを迎える前には林棲期、遊行期という期間が持てれば幸いである。まちがっても、死ぬまでお金に振り回される人生などではなく、人生百年の後半部の林棲期、遊行期を「人様へのお返し」と「自己を知って死ぬ準備をする」大切な期間と思つて生きて行きたいものである。

企業研修としての内観から

瞑想の森内観研究所

清水草露

「企業は人なり」といわれるように、企業の発展にとって如何に「人」が大切か、との観点からでしょうか、社員研修としての内観が増えているようです。今回は、仕事への新たな意欲に目を輝かせて帰られた方々の中から、その一部をご紹介します。

■面接の場から 会社役員 男性（五四歳）
母に対して―中学校時代

へしていただいたこと

通っていた中学校は、峠を越えて行くところ
にありました。ある日、母がせっかく早起きし

て作ってくださったお弁当を忘れて学校に行きました。母は山道を吹雪の捲く中、学校までお弁当を持ってきてくださいました。その頃は貧しくて、手作りのお弁当はご飯と漬け物だけでしたが、私には世界一美味しいお弁当でした。
へして返したこと

中学二年の時、父が亡くなりました。私は初めて家の長として親戚近隣にそれを知らせる役目をさせていただきました。

〈迷惑をかけたこと〉

嘘をついて、学用品を買いに行くと言ってお金をもらって、隣町へ友達と映画を見に行きました。帰りが遅くなり、吹雪になりました。さすがに気が引けて、大変叱られると思いました。が、たった一言「寒くなかったか」と言われただけでした。本当に申し訳ないことをしました。

母に対して―一五〜一七歳

へしていただいたこと

集団就職で上京しました。そのころ、母は腹

膜炎を起こして入院していました。大変重症で確かに入院していたのですが、何時したのか全くわかりませんが、布団を作ってください、上京先で必要な日用品を全て用意してくださいっていました。

へして返したこと

就職して最初の給料は、順番が違いますが、先ず私の時計を買い、残りの六千円を送らせていただきました。しかしそのお金はもらいうわけにはいかないといって、母が送ってくださいった荷物の中に、一万円になって入っていました。

へ迷惑をかけたこと

上京してから、自分の方から連絡しないので、「病気になっていないか、困っていないか」と、手紙をいただきました。そばにいないくても、私は母に毎日毎日心配をおかしていたことに気がつきました。ちょっと電話をかけるとか手紙を書けばすむことなのに、何故かこそばゆくてできませんでした。申し訳ありませんでした。

■内観後のご感想から 会社員 女性（二一歳）

今回ここに研修の一つとして来ました。初日の夜は一人で寂しくて悲しくて、ぼろぼろ泣いてしまいました。しかし、二、三日と経っていくと、目には見えませんが、父母が側にいるような、父母に包まれているような気分になり、「よし、頑張ろう！」という気持ちになりました。特定の人について考えていると、だんだんとその時の思い出に浸ってしまうことも度々ありました。

内観をしていくうちに、心に一本の木が見えてきました。その木というのは私で、その木を支えている土や木の根が、父母、家族、友人達で、していただいたこと、して返したことで、迷惑をかけたこと、楽しい思い、悲しい思いが枝となつて、とても大きな木になりました。まだ花がありませんので、感謝の気持ちやご恩を返しながら素敵な木にしていきたいと思います。一週間終え、とても心が安らいでおります。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(61)

痛ましい出来事です。O子はその事件をたんたんと話しましたし、父親に対する嫌悪も憎悪もその語り口に感じられないことも、かえってI先生の胸を痛ましめたと言えます。

O子は、全校生徒を前に発表する内観を体験した生徒の話や、I先生の内観に関する講話などを聞いて、集中内観を志願しました。それは、母親に対してひどくわだかまる心を持って余していたからでした。

そのことは内観初日、母親に対する自分を調べているときに突然語られました。小学三年生の頃から卒業まで、父親に性的な悪戯をされ続けていたというのです。聞かでものことだったとI先生は後悔しているのですが、悪戯の程度を尋ねてしまいました。「わかりません」とO子は答えました。意識に上らせたくない出来事の鮮明化を迫ってしまったという悔いが残ったのです。

I先生には、母親に対してひどくわだかまる心の原因が見えた思いました。ある生徒の内観報告に、勉強を強要した父親の



ことが語られたことがあります。叩く道具をそばに置いて、忘れたり間違ったりすると、殴られたり、怒鳴られたりしたというのです。恐怖の体験ではありませんが、今では、学歴のなかった父親の、せめて子どもには高校ぐらい出て欲しいという親心を感じて、そのことを恨む心はないと言っていますが、母親に対しては、その場でお父さんを止められなくても、後で慰めたり抱きしめたりしてもよかつたらうにとずっと恨みに思っていました。

同じような心の動きがあつたに違いない。父親の行為のむごさより、母親の対応に対する心の動きの微妙さが哀れを誘うのでした。

O子は、母親に対する二度目の調べを一年毎に行いましたが「お母さんは精一杯私にしてくださいました。誠実でした。それなのに私はことごとくに不誠実でした」と締めくくり、母親へのわだかまりから解放されました。

父親への調べが中断したのはI先生にとつてたいそう気がかりになっています。大人になっていく中で、O子にまた内観の機会が訪れることを、祈るばかりです。

(筆者は元高校教師)

