

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

68

2001 JULY

特集・女性たちの内観



発行 自己発見の会



人生において何よりむずかしいことは、
嘘をつかずに生きることである。……
……そして自分自身の嘘を信じないこと
である。

ドストエフスキー ※

※ドストエフスキー・作家（1821～1881）

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——女性たちの内観◆

女性の時代に

白金台内観研修所 本山陽一

女性の時代、と言われて久しい。科学技術の進歩で筋力を必要としない仕事が増えたり、男女の役割分担が曖昧になった結果、女性の社会進出が盛んになったからである。女性の時代は、そんな表舞台に出てきた女性たちを形容した言葉だと思われる。

そしてまた、組織の中で働いてきた多くの男性は、従来の価値観に縛られ、発想が一元的になりやすかったり、さまざまな人間関係の中で本音と建て前を使い分けるためにどうしても保守的になりやすい。その点女性は個人として生き、人間関係にも比較的無縁なので、自由な発想で自由に本音の意見が言える。柔軟な発想と大胆な意見や行動が期待できる女性は、変革の

時代にあつては益々重要になってくる。女性の時代と言われるもう一つの理由はここにある、と思われる。

しかし他方で生き方の多様性は、女性の側にも混乱や悩みを生むと推察される。選択の幅が広がるということは、考えなければならぬ時間が増えるということでもある。女性の全てが考えることが得意とは思えない。女性の側にも以前より能力差が広がるということかもしれない。女性の個としての自立がより求められることになる。

そんな可能性と混乱の中で生きる女性たちにとって、内観がどのように役に立っているのか知りたくて今回のテーマを取り上げた。

出来るだけ幅広い年代から五人の女性の感想文をお願いした。

十八才のI・Kさんは、大学受験の失敗という現代日本で多くの人が直面する問題をきつか

けに、自らの未来に対する不安を内観によって切り開こうとした例である。ご両親に愛されていることが実感出来たとき、嫌いだった自分自身を受け入れることが出来たと言う。

六〇才の高山さんには、長い人生を生き抜いてきた女性の厳しさと人生の晩年に安定した精神を得た喜びが漂う。それは「一日たりとも生きることをおろそかにできない生命を産み護り育てる義務を負った女性」が「順調とは言えない六〇年」をヨーガや内観で肯定できた喜びでもある。

次の「自然整体」は、身体的障害を内観で好転させた症例である。内観ではこういうことも時々起きるが、二一世紀には心と身体の関係がより詳しく分かってくるであろう。ただし、ここで大切なことは「何でもない状態でも私は幸せなんだ」と思えたことであろう。

三〇才匿名女性の悩みは、まさに現代を感じる。幼いとき不仲の両親のもとで育った一人の

女性が、自分を好きになれないまま恋愛関係にも破れ緊張感の局地に追い込まれて、ついには「パニック障害」を発病する。内観で初めて人間らしい気持ちを取り戻した一例である。

大学院生の中島さんの内観体験は、一見平凡で幸せそうに生きてきた人でも、心の中にはいろいろな不満や罪悪感などの葛藤が渦巻いているということを見せてくれている。内観することで改めて大切なものを発見し、人生に対する自信が生まれる。こういう体験談に出会うと、全ての女性に内観が役立つ、ということがよく分かる。

これらの体験記は世代や事情は異なるが、内観後はいずれも、これまで歩んできた自らの人生や自分自身を肯定的に受け止めているようである。自信に満ち、尊厳さえ感じられる。まず自分らしくあること、これが個としての自立の出発点なのかもしれない。

読者の皆様のご参考になれば幸いである。

◆特集—女性たちの内観◆

愛されている!!

I・K 子(十八歳)

私は、今年の三月に高校を卒業した十八歳です。私が集中内観をしようと思ったきっかけは大学受験に失敗したことでした。精一杯勉強したので悔いはなかったのですが、これからどうするかという漠然とした不安でいっぱいになりました。家で何もせずにただこれからのことを考えては不安になる毎日が続き、家の中も私がこういう不安定な状態なのでどんよりとしていました。

母は「考えてばかりいたって何にもならないのだから、早く行動しなさい」と毎日のように私に言いました。母も私のことが心配でたまらなかつたのだと思います。私もそれがわかるのですが、せかされている気がしてうっとうしい

と感じ、いつも「わかつとるよ、うるさい！」と感情的になって返事をしていました。

そうした日々が続く中で、ふと内観のことが頭をよぎりました。内観は、中学生の頃に学校で長島先生の講演会があったことと、高校生になって、友達が実際に集中内観をしたことから知っていました。それで私も「もやもやしているのなら、考えるだけ考えてすっきりしてしまおう！」と集中内観をすることを決意しました。母は、何か変な宗教にでも関わるのかと思ったらしいのですが、心配しながらも行くことをしぶしぶ承諾してくれました。

私が集中内観をしたのは、四月八日から十五日までの八日間です。私の内観への知識は、ただ自分のことを考えるという漠然としたものだけ具体的はどういうところで、どんなことをするのかということとはあまり知りませんでした。だから初日に屏風のところへ案内していただいたときには、正直「えっ、ここで一週間座るの!？」

という感じでした。こういった感じで私の集中内観は始まりました。

私にとって、食事のときに聞くテープはとても重要だったと思います。初日の夕食のときに聞いたテープは「お母さん」というテープでした。そのテープを聞いているうちに、涙が溢れ出てきて止まらなくなりました。私も、その内観者と同じようなひどいことを母にできていたからです。それでも母は、私にできる以上のことをしてくれてきていたことに気づかされました。母に対して、申し訳ないという気持ちでいっぱいになったと同時に、愛されて育ててきてもらったことを実感した瞬間でした。

二日目も母に対する自分を内観しました。すると長島先生から、今までの自分にかかった養育費を計算するようになると言われました。私は、どうしてそんなことをするのかと思いつながら計算していきました。すると、とんでもない金額が私の目に飛び込んできて、これからの予備

校、大学のお金のことを考えると、気が遠くなりそうでした。だけど、実際に両親は、私のために、そして妹のためにもそれだけの大金を使って育ててきてくれたのです。面接のときにそのことを先生に申し上げると、先生は「あなたにそのような大金を出してくださる方は他におられますか。しかも親は、お金と一緒に愛情もたっぷりであなを育ててこられているのですよ」とおっしゃいました。その言葉に私はまた頭を殴られたような衝撃を受け、涙が溢れ出てきてしまいました。集中内観はそんな、私が今まで気づかなかった「親からの愛」に気づかされては驚き、泣くというこの連続でした。

三日目、四日目も母に対する自分を内観しました。振り返ってみると、してもらったこと、迷惑をかけたことは山ほどあるのに、して返したことは本当に少ないのです。しかも、幼かった頃には、誕生日に歌を歌ってあげたりなどして、愛でお返ししていたことも少しは挙げられ

るのですが、小学校高学年、中学校、高校と調べていくにつれて、母に当たり散らす自分、母を見下す自分ばかりが見えてきて、母がどれほど傷ついていたのかを思うと、後悔の念でいっぱいになりました。

しかも、私の父は、私が小学校五年生のときに亡くなったのですが、私は父が亡くなったことまでも母のせいにして当たっていました。それでも母は、そうして当たり散らす私を受け止めてくれました。普通でしたら、一番に母を支えるべきはずの私が、一番に母を傷つけていたのです。それも、母が一番力をなくして弱り、一番私の力を必要としている時に……。それに気がついたときは、自分がどれだけ非人間的で情けないかということがわかったと同時に、そのときの母の気持ちを考えて、本当にすまないことをしたという思いで胸が一杯になりました。私は、本当に自分のことしか考えない人間だということに改めて気づかされた一日でした。

五日目は、父と妹に対する自分について内観しました。そこで私は、父に対しては良い像を、母に対しては悪い像をつくっている自分に気がつきました。いつも私は母を悪者にしていたのです。でもそれは大きな間違いでした。父が亡くなってしまったのも、幾つもの悪い要因が重なってしまった結果なのであって、決して母だけの責任ではありません。そして私も、父が亡くなってしまう一つの要因であったことに気づかされました。そして、母が父を一番に支えてくれていたことにも気づかされました。このことに気づかされたということは、本当に私にとって大きなことでした。このことは、いつも私の心の奥底にへばりついていたことでしたから。たぶん、母との関係を悪くしていた一番の要因であったように思います。何か、心がスーッと軽くなったようでした。

妹に対する自分の内観でも、たくさんのことに気づかせていただきました。私は、妹より

年齢こそ上ですが、実際のところでは、妹を姉として、時には父としても見ていたように思います。甘えたいときには甘え、八つ当たりしたいときには八つ当たりをし、そして都合のいいときだけ姉面をするという、姉とは到底言えないような存在でした。妹は、こんな姉をもってやり切れない思いでいたでしょうし、圧迫感でいっぱいだったと思います。そして、私のこんな姿から悪い部分を学んでしまうことも多かったように感じます。特に自分のことしか考えない部分から。私はこの妹についての内観で、姉としての自覚が欠如していたこと、そして、母の子どもであるという自覚、家族の一員としての自覚も欠如していたことに初めて気づかされました。

六日目からは、してもらったことがとても素直に思い出されるようになってきて、一年間を一ヵ月ずつ区切って調べていきました。すると、何才のときの何月にはこんなことがあって、こ

んなことをしてもらったということがありありと見えてきて、私は家族に愛されているということをとても実感して、幸せの涙がこぼれてきました。そういった体験は初めてのものでした。そして、家族がかけがえのないものであるということを実感しました。私は今まで、自分の容姿も心も大嫌いで、自分を卑下してばかりいました。だけど、私は大好きな父と母が愛し合って生まれてきて、そしてとても愛されて育てられてきたことに気づきました。そしてそれがわかったことで、初めて自分で自分を受け入れることができました。私の身体の中には、大好きな父や母、そして祖母や祖父などが愛し合った血が流れている。父は亡くなってしまったけれど、父の血は今も私の中で生き続けているのだ。そういったことを実感できたのは、内観があったからこそだと思います。そしてこのことは、これからも私にとって大きな支えとなっていくでしょう。

◆特集―女性たちの内観◆

ヨーガの実りを 与えてくれた内観

高山 葉子

一、還暦

還暦を迎えた時、内観をしようと思いました。世間から身を引く定年の歳です。

自分はどんな人生を送ってきたのか、振り返って調べなおさなければと強く思いました。夢中で生きてきた六十年間。考えながら生きてつもりでも、とんでもない思い違いや間違いがなかったかどうか不安がありました。間違いを正すとしたら、残り時間はあまりあるとは思えません。

一週間一日十五時間、座りっぱなしの内観には、日常では考えられない充実した時間が与え

られるのではないかと期待がありました。反面とんでもない過ちに気づき、これからの人生がひっくり返るようなことが自分の中に起こりはしないか不安もありました。結果はどうであれ、とにかくここで自分の内面を調べ直さなければ明日が来ない、そう決心しました。

ヨーガに出合って約二十年になろうとしていて、それなりに座るということにも慣れ、細切れの時間では瞑想に似たこともしていないわけではありません。それが内観と呼べるものなのかどうかもわからず、ほとんどの時間一人で手探りで行うヨーガの行は、極めて独りよがりなものになりました。

自分がかかわってきたヨーガはヨーガと呼ぶに値するものかどうか、この点も調べたいと思いました。残りの人生をどう生きれば良いのか。内観によって解決できるであろういくつかの課題を持って米子内観研修所に向かいました。

二、はじめての内観

電話もない、来客もない、テレビもない、買
い物も、食事のしたくもない、洗濯や掃除もし
ない静かな時間が流れ始めました。生まれて始
めての経験でした。静かに座ること以外何もし
ない一週間。自分のためだけに費やす百時間余
り、なんとという贅沢！嬉しくて叫びたいほど
でした。こんなに生きることの雑事から解放さ
れたことはありませんでした。女として義務づ
けられた習性は、幼い頃から一日たりとも生き
ることをおろそかにできない毎日でした。これ
は生命を産み護り育てる義務を負った女性にし
かわからないことかも知れません。

一時間ごとに説明を求められる内観は思った
より忙しいものでした。自由にこれだけの時間
を座っていることができたらしいのという想
いが頭を掠めました。すぐに、それではいつ
ものようにとり止めない、一人よがりで終わっ
てしまったに違いないと気がつき、きちんと話

せるようにまとめることで主題がしつかりし、
自分自身の頭の整理ができることに気づきまし
た。話せるように調べることで集中でき、言葉
にしようとすることで客観化でき、気づきを得
られることを知りました。だからこそこんな風
に調べることができたのです。内観のすばらし
いところはこういことだと納得しました。

順調とは言えない六十年でした。問題だらけ
と言ったほうが良いようなこれまででした。今
までも、問題が起こった時、助けを求めて亡き
父を思い涙したり、苦しさから逃れて、優しい
気持ちを思い出そうと、平和で優しさに満ちた
子ども時代を懐かしんで、遠い昔をさまざまに
思い返すことはありました。自分が一番幸せだ
ったのは何時だったのか調べてみたり、自分の
本当の望みは何なのか、本当の自分はどうかあり
たいのか自分に向かって問い詰めたり、内側を
調べるまねごとのようなことはしていましたが
それは途切れ途切れで、気まぐれで、点的なも

のでした。今回、初めて継続してずっと生涯を見通すことができ、母、父、夫、子どもといった主題ごとに振りかえる過去が、段々自分の中ではつきりした立体的なものになっていくのがわかりました。問題は問題としてプラスももらして、それなりに大過なく、結果として悪くない人生だったと思うことができました。ちっぼけな自分なりに、自力でベストを尽くしたと、これで良いと思えました。

三、ヨーガとのかかわり

長い間かかわってきたヨーガは私にとって生き方そのものであり、求めつづけてやっとうめぐり合えた目標であり、信仰でもあり、全てです。ヨーガとの出会いが人生における全てのマイナスをプラスに変換してくれたと確信できるので。ヨーガで生かされていると感じ、ヨーガ無しで今の私はあり得ません。

ヨーガは人の生き方を教えてくれる知恵です。

自らの肉体・呼吸・心を浄化し、整え、意思通りにすることのできるテクニクを修得し、実践を伴って確実に、人の究極の幸せ、目標を得させてくれる教えです。このような方法はヨーガ以外に存在しない。そのテクニクをまだまだ未熟ながらある程度修得できていることに感謝せずにはいられません。何千年の間インドで培われた大いなる遺産であるヨーガの知恵を相続させていただいたのだと思え、感謝以外にありません。これからは本当の自分に会えるかもしれないという大きすぎる夢に向かって、ゆっくり迷わず生きることができます。

四、その後

内観から四カ月が過ぎようとしています。内観が終わった当時「贅沢な時間をいただいたなあ。それにしても、怖いような過ちが見つかることがなくて良かったなあ」といったぐらいの軽い感想しか持てなかったのですが、いつの間

にか大きな進歩をしていました。生きるのも死ぬのもどちらでも良い気持ちになって、肩の力が抜け、何がどうでも良い気楽さを楽しんでいる

自分に気がつきません。死ぬことが平和な熟眠と同じに思え、死が楽しみになっていきます。人は皆勝手に他人に期待して裏切られ、勝手に期待され気づかずに裏切っているんだなあと気づき、完全な人間はいませんし、五十億人いれば五十億通りの人がいて、皆違い、違って当たり前と思えば、人のことはいろいろあっても総て良し、全く気になりません。大きな宇宙の働きを思えば人の何とちっぽけなことか。一瞬この世に現れて消える蟻のように小さな存在。遣るべきことはやったし悩むこともないと思え、自分はいくらでも一人で、自然あるいは神と呼ぶ存在に守られ、愛され、生かされている間、神と共に生きれば良い。些細なことが嬉しい。芽が出た、花が咲いた、緑が美しい、良く眠れた、ヨーガを行じ後、アー幸せと気楽そのもので暮

らしていることに気づきます。目を閉じれば静けさがあります。

五、終わりに

今回この稿を書かせていただいたことにより放っておいた内観後の自分の内面を調べ直すことができ、内観がどれほどすごい内的変化をもたらしていたかを気づかせていただきました。ただ日常の中でヨーガを行じているだけでは得られなかったであろう一足飛びの進歩、変革を与えていただきました。過去をこれで良かったと容認できたことは、これからの人生を肯定したことになります。ヨーガを杖に歩んできた生き方そのものも容認でき、内観は私に人生最大の精神的安定を得させてくれました。

これは安心立命と呼ぶ境地に近いのではないのでしょうか。感謝の他はありません。ありがとうございましたとしか言葉がありません。

◆特集——女性たちの内観◆

自然整体

君島 沙織 (三二歳)

(文責 瞑想の森内観研修所 清水康弘)

今回三〇代の女性の内観というテーマをただいて紹介させていただきますのは、内観中に身体が自然に動き出して、歪んだ骨盤が治っていくという体験をされた三二歳の女性が、内観体験から二カ月後の喜びの会の集いで体験発表をしてくださった時のお話の一部です。

一、内観に行くまでの経緯

私は生まれつき先天性股関節脱臼という病気で、一歳から二歳にかけてギプスで治療をしました。

十代の頃は年に数回は痛みましたが、一、二、三日静かにしていると治まる程度でした。歳と共に

に痛み間隔は短くなっていました。筋力をつけていけば大丈夫かなと思っていました。

今年の三月の末に仕事中に、バリバリッと音がして「ギャーッ」と言うのと同時に激痛が走りました。この時に骨盤が左に向いてしまったようで、お医者さんとその音は衝撃で軟骨が砕けた音で、すぐに休まないと一カ月後にはもう歩けなくなると言われました。「車椅子になっちゃうのか……」目の前が真っ暗になりました。それからいろんな先生を紹介していただき、有名と言われる先生のところなら何処へでも診てもらいに行ったのですが、人口関節とか自骨を削って足す手術しかないと言われました。パニックになりましたが、とりあえず手術は最終手段として一年位は様子をみながらリハビリに徹しよう決めました。

三月四月五月と過ぎ、股関節の炎症と痛みは徐々に減ってきましたが、骨盤が左を向いていることで背骨が曲がって右肩が下がり自然に顔

も歪んで顎もずれて頭蓋骨がきしんで目の大きさも違ってきて、右目が左目の一・五倍位になってしまつて、周りに「顔違う」と言われるくらいでした。

松葉杖をついてプールに通つて、水中を歩くことで筋力を落とさないようにするのが精一杯でした。プールの中では浮力で負担が軽くなるので、プールの中でずっと生活をしたと思うほどでした。

心の方は十年くらい前から精神世界や哲学などに興味がありまして、自分では真理というものがあはずだと探し求めていました。人間関係でも、色々な人とぶつかつてボロボロになつていたところにこの脚のことがあつて、どう生きて良いかわからなくなつてしまいました。

お付き合いしている男性と結婚することにも抵抗があつて、尽くしてくれても幸せだと思えなくて、「くれない病」のように、叶えてもらえていないことを見つけ出しては理由にしてい

たので、私はこのままでは絶対幸せに生きられないと焦りを感じておりました。

この心の穴はどうやったら埋まるのか、何十冊も本を読んで、様々なことを勉強しました。その時は、そうだと頭で理解して納得しても、私自身が「これでいいんだ」という安心感や幸せが掴めず、カウンセリングや心療内科にも行きました。でも根本的な解決は全然出来ませんでした。生きていても意味がないと思うほどに辛くなつてしまいました。

そんな折旧友に瞑想の森のことを聞き、その五日後にはさっそく研修所に行かせていただきました。

二、内観中身体が動く

生きているのが苦しくて苦しくて行きましたので、一週間泣きつ放しでした。心のどこかで「この森なら大丈夫」という確信みたいなものが何となくありましたので、一生懸命やってみようと始めさせていただきました。

一日目、二日目はなかなか内観になつていない感じで、心は何も掴んでいませんでしたが、二日目の夜、座っていると身体が自然に動き出しました。それはまるでバランスを取ってくれているかのようにでした。「何だろう、でもきつと良いことだ」という感じでした。

寝ているときも、力を抜いていると下半身が勝手にキューツと動いて、骨盤とか背骨、背中の筋肉とかを調節しているんです。二日目の夜と三日目の夜は一晚中動いておりまして、曲がっていた骨盤が一週間いる間に徐々に真っ直ぐになっていきました。

動くのが痛くないかと言えばそうではなく、寝てはいるんですが、意識して動かす動きではないので痛いんです。痛いくらいじゃないとたぶん矯正されないと思うのですが、腕がキューツとあがつたり脚がバタバタ動いたりして、痛くて起きたりもしました。

朝方にそれが止まって、それからゆっくり寝

られるのですが、その瞬間にフワーツと身体が軽くなつていきました。何か凄いことが起きているんだと思えました。もともと身体を治そうと思つて内観をしたわけではなかったのですが、凄いことがついてきたぞみたいなき感じでした。

三、内観の深まり

五日目、弟に対して自分を観ていくと、弟に対する嫉妬心が自分にあることがわかったり、自分は良い子でいなければいけないというこだわりで今まで生きてきて、理想とする自分と現実の自分のギャップに苦しんでいたので、毎日が自分なのに自分でないような感じであつたことがわかつてきました。

母に対しても恨みみたいなものがありまして、内観に行く直前までケンカしている状態でした。母に汚い言葉を吐いてしまつたりしていました。母への思いを先生に打ち明けて全て吐き出しましたらすつきりしまして、母にこだわる自分の思いとは別に私なりに内観ができるように

なりました。すると自分の中で邪魔だったものがわかったり頭の中が整理されていくのと同時に、どんどん重かったものが軽くなっていきました。

内観に行くまでは首もパンパンに張っていて、頭も痛く肩も張っていて、自分が自分でないような感じがして何処に生きていいのかわからず「なんだか私はただ物体」と、心と一緒に、なれずにバラバラな感じがしていましたので、どうも重心が逆三角形のように不安定でした。

内観をしていくうちに地に足が着いてきて、やっと自分らしくなってきた感じがしてきて、重心で言うと同形のように安定してきて自分の土台ができたな、本当に来て良かったなという感じがいたしました。

四、二度目の内観

六日目にお風呂に入った時、鏡で見ると骨盤が真っ直ぐになっているのが自分でもわかりましたので、家に帰ってから整形の先生のところ

にうかがいレントゲンで調べてもらいましたところ、やはり真っ直ぐになっていました。先生に内観のことを話すと「心が変わることによって身体が変わることは充分にあり得る。本当に良い体験をされましたね」とおっしゃいました。

その後も身体の方はどんどん軽くなって、偏頭痛とか首筋の張りも治ってきました。

一回目の内観が終わった時に、その時の自分の目的はほとんど達成されたのですが、まだ自分として前に歩き出していく自信がなくて、八割ぐらいはオッケーだけでもまだ二割ぐらい何かあるんじゃないかという感じで、一ヵ月後にもう一度内観させていただきました。

ところが今度は、二割を埋めることにとらわれてしまい、自分の予定している内観のとおり結果が出なくて、面接で先生に「何も変わりません」と言ってみたり、「迷惑かけているのはわかるけど、でも当たり前」と思うような驕った感じがありました。

「内観に集中できない」「それが申し訳ない」「申し訳なくてもできない」と、モヤモヤとした葛藤の中にいて「私には内観する資格もありません」なんて先生に言い放って気持ちをおぼつけたりもしました。そんな私のことを先生は根気よく受け止めてくださって、一週間を終えることができました。

そしてわかったことは、別にスッキリしなくても自分が自分でいられればそれでオッケーだったんだ、別に私は身体を治しに内観に来たんじゃないんだ、ということでした。

当たり前のようですが「焦らなくてもいいんだ」「悪いことを悪いと本当に思えない自分であったとしても、自分を受け入れることの方が大事なんだ」ということに気づかせていただきました。そして、その時に初めて自分の中で残りの二割が埋まりました。

「このままでいい」「前を向いて歩いていける」という自信みたいなものが湧き起こってき

て、その後今日までの一カ月半くらい続いています。これは二回目の内観が終わった直後よりも、日に日に実感しています。

五、内観後

一回目の内観が終わって先ず両親に対して謝りました。両親も温かく迎えてくれて、その日から家の中の冷たかった空気が和んできました。自分の思っていることを変な感情に邪魔されずに素直に言えるようになったり、友人にも丸くなったと言われます。

研修所で朝起きる時、自然の静寂の中に自分がいて、何もない状態でも私は幸せなんだと思えた自分がすごく嬉しくて、そして今でもそれが息づいています。

沙織さんと一緒に来て体験談を聞かれた彼女のお母様も「こういう娘になってくれるのをずっとずっと待っていました。本当に幸せです」と涙を流しておられました。

内観の深まりとともに身体に変化が現れることは決して珍しいことではありません。内観して得られる気づきからも内観の深まりは感じられますが、身体の方が正直なぶんだけ反応としてはむしろ素直に内観の深まりが現れることがあると言えます。

誰しも内観をするにはそれなりの理由や目的があります。最初は内観をすればその目的を達せられると思いい内観に励み、また内観を進めるうちに目的を達することも稀ではないことから、ともすれば目的を達することが内観の深まりと錯覚してしまうことすらあります。しかしそれらはあくまでも内観をしていく途中での一形態に過ぎません。

内観の目的は、創始者吉本伊信先生が言われるように「いかなる状況、どんな逆境においても、よろこんで生きる心境に達すること」です。「いかなる状況」ですから、これには条件がありません。「病気が治れば……」や「あの人が

変われば……」のような、自分の思い通りに条件が変われば幸せになるという心境を超えたものです。それはたとえ病気があっても、たとえ死のカウントダウンが始まっていても、今生かされているこの命を生き活きと生き、今このままで幸せであるということでしょう。

沙織さんのされたご体験は、一回目の内観で身体が大変革を起こしたことはもちろん内観をした成果であり、とても素晴らしい体験をされたことに間違いありません。しかし、本人も言われているように、身体を治すために内観をするわけではないのですから、これはあくまでも内観のもたらした副次的な効果です。

二回の内観で到達した、「このままでいい」「今のままで前を向いて歩いていける」という心境こそが、吉本伊信先生の言われた「いかなる状況でもよろこんで暮らせる心境」に達する確かな一步を歩み始めたことだと思わずにはいられません。

私の内観体験

匿名希望（三〇歳）

平成五年六月、私は半年くらい前からつきあっていた男性に「この人は少し異常だ」という思いになり別れ話をしたところ「別れるなんて言えなくしてやる」と言われ、今までに体験したことのない完全に異常な暴力を受けました。身体の暴力はもちろん、言葉の暴力、私は監禁されていました。始めは何度か逃げ出そうとしましたが、その度にひどくなる異常な行動、言動、性的な写真を撮られたり、私の精神状態はおかしくなっていきました。何もされたくはないので、自分の意志とは逆に言うことをきくようになっただけでした。

以前に私は一歳半になる子どもを置いて離婚をしていました。私は監禁されていた時「これ

はきつと子どもを置いてきた罰なんだ」と思ってしまったりました。男性の異性に対する興味が他へ移った時、私は解放されました。家に帰れてからまともに外に出られず、人が恐くて精神科へ通いお薬に頼るようになっていきました。

そんな時、友人がお店を出すので一緒にやつてほしいという話がきました。「今のままではあの男に負けてしまう」というとても勘違いな考えで、離婚後からしていたホステスの仕事に戻りました。いま考えてみると、とても恐ろしいことをしていました。お酒とお薬を一緒に飲む形になっていて、記憶がとんでしまう時がありました。そんな生活が嫌になり、薬の量も増えていき、薬がなくてはとてつもない不安が襲ってくるのが恐くなりました。

ノイローゼ、うつ病、自律神経失調症、アダルト・チルドレン、自分が何の病気なのかもはっきりしていませんでした。

幼い頃から、両親のけんかを見て育ちました。

父は酒乱で、酔うと母に暴力をふるっていました。そんな生活を十何年も我慢をしていた母でした。親の言うことは聞かないくせに、心の底では、「ちゃんと愛してほしい」という身勝手な思いがありました。でも、素直にはなれずに私は親の大変さもわかるうともせず恨むようになっていきました。

その後、家出を繰り返し、高校中退、妊娠し結婚、子どもを置いてきての離婚。ホステスを始めて不摂生で自分をいじめました。その後監禁され、今度こそはと二度目の結婚。そして離婚。借金もありました。

本当に私にとつては大変なことばかりで、頭が混乱してしまいました。いつも私は人のせいにはかりしていたので、混乱しているのに気づいてはいませんでした。しまいには、人をすっかり信用できなくなり恐くなってしまった自分のことが嫌で、嫌なことからは逃げて自分で気持ちの整理ができずに、自分からも逃げてしま

っていました。

どうしたらいいのかわからずにいた私は、周りの人に助けていただき、精神科に行くのをやめて心療内科の先生を紹介していただきました。「やっと信用できる先生に出会えた」と思いました。病名も初めてはつきりしました。「パニック障害」という病気でした。

それまで六種類飲んでいたお薬が一気に一錠になり、とても苦しくて、以前からあった「もう疲れた。もういい。ずっと眠っていたい」という気持ちが強くなりました。一日中横になっている方が多い一日で、悪い方へ気持ちがいかないようにいつも何かを考えていました。対人恐怖症の症状が一番苦しくて人混みには行けない。人に会って楽しく話したいのにできなくて、人の話を聞いているのが恐いのです。「自分で治すしかない」と漠然とわかつてはいても方法がわかりませんでした。こんな生活がいつまで続くのか、病気はどうしたら治るんだろう

と思っていた時、先生に「内観療法」を教えていただき、治りたいという気持ちと、不安な気持ちで内観をさせていただくことにしました。いざ、内観研修所へ行ってみると、不安でたまらなくなり、部屋の方へ案内してくださった奥様の前で泣きだしてしまいました。奥様の優しいお言葉でなんとか落ちつきました。

内観をさせていたたく前に、本山先生から説明がありました。その時に、精神的な病気になる人は「自分勝手な人。被害者意識が強い人。甘えの強い人」とおっしゃっていて、私は全部あてはまると思います、途端にまた不安になり「どうなるのだろう、私にできるだろうか」とすっかり弱気になっていました。

その日の夜から内観をさせていただきましたが、私はまだ不安の方が強くて、自分のことを客観的に見ることができませんでした。

二日目は内観させていただいているのに、まだ不安なのか、母に対しての罪悪感なのかはっ

きりしないまま、本山先生に泣きついてしまいました。とても母に会いたくて淋しい夜でした。

私に変化が訪れたのは、三日目の朝でした。とても素直になれた朝でした。なんとも言えない穏やかな気持ちで、お薬を飲まないでいても大丈夫でした。約七年間お薬を飲まないでいて大丈夫な日はなかったので、びっくりしました。

四日目に自分の悪いところに気づかされませんでした。自分の思う通りに内観できず「内観ができません。思い出せなくなりました。帰った方がいいです」と、面接の時間でもないのに本山先生に言いました。本山先生は静かに「あなたは完璧主義のですか？ 焦らずにその時にできることをすればいいのです。今、帰っては今までとまた一緒です」とおっしゃいました。それからの内観は、ありのままの自分を受け入れていくような内観でした。「愛されていない」と思っていた両親への憎しみがなくなり、申し訳ない気持ちになりました。本山先生に素直に弱

音をはいたように、何事にも最悪の状態になる前に、弱音をはいて頼ればよかった。いつも最悪の状態になってからとんでもない迷惑ばかりかけて、心配をかけっぱなしでした。二度の離婚も、監禁されたことも全て相手のせいにはかりしていました。自分で選んだ人です。自分のせいなのです。私は今まで、焦ってばかりいて悪い方へどんどん進んでいき、自分で自分を悪くしていつて病気になるたのです。そう思えるど、今まで病気の自分がすごく嫌だったのが、「私は今、病気です」と受け入れられました。それからの私の内観は、決して深くはありませんでしたが、自分を好きでいられることがとても幸せでした。自分を知るといのは私にとつては苦しいことでした。でも、それを言葉にして出していくと受け入れられました。受け入れられなかつたから苦しかったんです。

最後の日には、私は内観研修所から出るのが恐かったです。帰りに、自分の変化に驚きまし

た。以前だったら人混みに行くど動悸がしていたのに、とても穏やかでした。ただずつと、現在の私の両親に早く会いたい、内観に行かせていただいたお礼が言いたい、とそれだけでした。内観は、現実からずつと逃げていた私を、現実に戻してくれました。私はそう思います。現在、「現実には厳しいなあ」と調子が悪くなつたりすると思ひ、自分の弱さにぶつかりますが、以前のように景色が色あせて見えて現実感がなひ私には戻りません。三歩進んで二歩さがるといふような状態ですが、前に進んでいきます。過去のことを忘れることはありませんが、過去のことと自分を苦しめることはありません。

最後の日に私は本山先生に「帰りたいと言つた私を帰さないでいただいて本当にありがとうございました」とお礼を言いました。

先生は「私は監禁をしていたわけではありませんがせんから」と言つてくださいました。その言葉に、笑顔と涙がでた自分にうれしくなりました。

私の生まれ直し体験

大学院生 中 島 真美子

私が集中内観をしてから二カ月が過ぎようとしております。昨年の秋、石井光先生から内観についての話を伺う機会を得ることができ、内観というものの素晴らしさに感激し、興味を持ちました。そして、私も一度内観というものを体験してみたいと思うようになりました。しかし、一方で何か今まで気づいていなかったいやな自分や、両親や周りの人に対する気づきたくない感情を体験してしまうのではないかと、いう恐怖もあり、集中内観を行うことを決断するのに数カ月間の時間を要しました。でも、今ここで、本当のあるがままの自分や、周りの人との関係に気づくことが今後の私の人生にとって実はとても大切なことなのではないかと思ひ直

し、今年三月十一日に集中内観に行くことを決意しました。そんな決意をした後でも、研修所に行く日が近づくにつれて「やっぱり行くのを止めたい」という気持ち募っていったというのが本当の気持ちでした。

ところが、集中内観を体験してみても、あの体験は私にとって、何にもかえ難い宝物となったのです。あの一週間は私が今まで溜めてきた膿を落として、新しい自分に出会うという経験をさせてくれたのです。今、私は新しく生まれ直したのです。内観を体験して、気づいた事はとてもたくさんありますが、その中でも今ここで第一に取り上げたいのは、父母に対して、そして亡くなった祖父母に対しての気持ちが大きく変わったことです。

私の母は、自分の事は後回しにしても私の事を第一に考えてくださる母です。そんな母に対して、もちろん私は感謝しているつもりでした。でも、テレビのドラマに出てくるような理想的

な母と子のように、私が泣いたら抱きしめてくれたり、悲しいときには慰めてくれるような母ではありませんでした。幼い頃からずっと、母とスキンシップを持った記憶はありませんでした。私のためになんでもしてくれる母だけれど、無償の愛は注いでくれない、私が良い子でなければ愛してくれない母なのだと思ってきたのです。そして、愛されたいがために、私は母の視点で物事を決め、母の価値観に従って生きていかなければならないと思ってきました。しかしこれは大きな間違いだったのです。

集中内観をしてみても、愛されていなかったのではなく、母の愛情を見ないで過ごしてきたことに気づきました。幼い頃、私はとても体が弱く、すぐに熱を出していました。そんな時、母は日に二度も三度も病院に連れて行ってくださいました。幼稚園に行くのを嫌がる私が少しでも楽しめるようにと、大好きなさくらんぼをお弁当箱にいつも入れてくださいました。幼稚園

の参観日の後、一緒に帰りたいとごねる私を仕事がありすぐに帰らなければならぬのに玄関ですつと立って待っていてくださいました。初めて飼った犬のちびが交通事故で死んだ時、泣きじゃくる私を抱きしめてくれ、その時は夕飯の支度をしていたのでエプロンが生臭く湿っていたのを思い出しました。これは、母にしていただいたの事のほんの少しに過ぎません。ここには書ききれないほど、私が愛されていたという証拠を見つけることができたのです。母に愛されていたのかという疑いや、母のせいで好きな事ができないという不満や、母のための人生を歩んでいるんじゃないかという私の思いは、私の自己中心的な思いあがりにも過ぎなかつたのです。そしてその思いあがり、母に心から感謝するという気持ちを抱かせませんでした。私の感謝は「感謝しなければならぬ」という義務感に過ぎなかつたことに気づきました。

思えば、私の今の年齢で母は私の母でした。

あの頃の母も今の母も一人の女性なのです。母親なら、子供のやりたい事をわかってくれてもいいじゃないか、自分の価値観を押しつけるなんて、何て自己中心的な人なんだろうと思っていきましたが、親子であつても別の人格で、わかりあえない事があるのが当然です。私は、母という役割を持つ彼女にわかつてほしいと駄々をこねていたのに過ぎなかつたのです。わかつてくれないのではなく、わかつてもらおうとしていなかつたのです。

私は、父に対してとても無関心で冷たい娘でした。父を愛してもいなければ父から愛されてもいないと感じてきました。でも、この内観を通して、本当は父のことを愛していたことに気づきました。父の愚痴をいつも私に言う母を悲しませないようにと、愛していかないと思ひ込んでいたに過ぎないことに気づきました。こんな風に、私は何から何まで母のせいにする事で自分の足で歩むことから逃げていただけだつた

のです。現在、私は一人暮らしをしているのですが、以前は母から電話がかかってくるたびに「うるさいなあ」とか「面倒くさいなあ」と思いつつながら対応をしていました。でも、集中内観後、週に一度は私のほうから母に電話をするようになりました。自分が考えている事もはつきりと母に話せるようになりました。そんなある日、母は「もう、あんたにまかせたほうがいいんだね」「私たちが何もやってあげなくてもしつかりやっていけるんだね」と言ってくださつたのです。今、私はやつと親からの自立の一步を踏み出しました。自立できないのは母のせいと思つていましたが、自分が変わらなければ変わりも変わつてはくれないのだということがわかりました。今、私は母のことを今まで以上に愛しています。そして心から私への愛情に感謝をして、本当の意味での親孝行ができたらと思つていきます。しかし、そんな気持ちと同時に、自分の求める事、自分の心に忠実に生きていこ

うという気持ちでいっぱいです。

もう一つ集中内観によって与えられた大きな幸せがあります。それは亡くなった祖父に対する罪悪感から解放されたことです。私にとって祖父は人生の師でもあり恋人のようでもありません。祖父は私が二三歳のときに心筋梗塞で突然この世を去りました。大好きな祖父だったので、思春期の頃から気恥ずかしさもあってあまり優しい言葉をかけたり、優しい態度で接したりということができなくなっていました。祖父と死は私の中で結びついていなかったので、いつでも取り返しがつくように思っていたのです。そのために、祖父が他界して何年もずっと罪悪感に悩まされてきました。おとし、祖母が寝たきりになり一年後に亡くなったのですが、私は祖父に感じた後悔をしたくないと、祖母のおむつを替えたり、体を拭いたりして一生懸命看病をしました。しかし、それは自分が悩まされないためにした行動で、本当の優しさからした

事ではないという自己嫌悪がありました。しかし、集中内観で面接に来てくださった先生が、「それはおじい様にしていたいただいた事なのですね」とおっしゃってくださり、祖母にしてさしあげた事は、祖父にさせていただいた事だったということがわかりました。死んでもなお祖父が私の中で生き続けているのだということを実感させてくれ、誰かに何かをしてさしあげることによって祖父からの愛情をいただき続けているのだということがわかり、祖父への罪悪感という呪縛から解かれる思いがしました。私は現世の関係だけで生きているのではなく、もっと大きな力に支えられて生きているのだということが実感できました。

私は、内観に出合えて本当によかったと思っております。人に生かされていることに感謝しながら、自分を大切に自信を持って生きていくことは本当に幸せなことです。今、私はこれまでの人生の中で最もいきいきと生活しています。

少年の涙

内観研修所 真栄城 輝明

「こいつがオレを階段から突き落とそうとしたからだ！」と大きな叫び声が長い廊下を伝わって職員室まで響いた。淋太は、学校でも名うてのワルで、この四月に三年生になったが、二年生の夏休みを境に髪を染め、夜間に徘徊するようになった。午前中はギリギリまで寝ているらしく、いつも給食だけが目当てで登校しており、授業には一切出てこない。

淋太が「こいつ」呼ばわりして胸ぐらを掴んでいるのは、今年から教師になった虫下先生である。この頃の中学校では生徒が教師に殴りかかる光景は、珍しくない。その時は、しかし、通りがかった別の体育教師がふたりで、淋太を背後から取り押さえたので事なきを得たが、そ

れでは彼の気持ちが収まらなかった。淋太は大声でわめきちらし、階段の踊り場まできて必死の抵抗を体中で表現してみせた。

*

淋太が教室に入らないのは、身なりが校則に違反しているからである。「髪を黒く染め直し、ピアスはずさない限り、教室に入ってはいけない」と担任や生徒指導の先生に注意された時、「そんなら入らんわ！」と突っ張った翌日から問題行動がエスカレートしていった。「今日も、後輩を呼びつけて恐喝したようです」「トイレにタバコの吸殻が増えました」「シンナーもやっているらしい」。学年会議では埒があかず、職員会議に持ち越された。そして、苦肉の策として「淋太係」を置くことになった。男性教師には、空き時間に淋太の見張り役が割り当てられた。授業中、教室の外を徘徊する彼について廻り、見張っていることが任務である。その日の四時限目は、虫下先生が担当になっていた。

階段を下りる淋太の後ろについて歩いていたら、いきなり振り返って胸ぐらを掴んで冒頭のような怒声を浴びせてきたという。

*

文部科学省は平成十三年度からスクールカウンセラー（SC）の制度化を決定。いずれは全国の中学校へ配置する計画らしい。淋太のように教師不信に陥った生徒には、成績評価に関わらないSCのような存在は貴重である。

何処にも行き場がなくなった時、淋太は決まってカウンセリング室にやってきた。彼はその部屋の絨毯の肌触りが気に入っていた。横になつてほお杖をつきながら話しても咎めるどころか、真剣に自分の話に耳を傾けてくれるSCの励子先生だけには気を許し、何でも話した。

「オレ、学校好きだよ。でも授業はわからんし嫌いだ。遅れてきた時、ナポレオン（担任のあだ名）に見つかりと怒鳴られるけど、アイツだけだよ、オレの名前を呼んでくれるのは」

「他の先生は？」と怪訝な声は励子先生。

「呼ばんよ、みんなオレを敬遠してるんだ。さっきの新米（虫下先生）が廊下の向こうから歩いてきたので、そのままくれば職員室の前で会いそうだし、オレ、挨拶しようと思っていたら、途中でくるつと背中を向けて逃げたんだぞ」淋太はその時の行動を再現してみせた。

「そう、そうだったの、肩透かしを食らつたってわけね」「うん、まあそういうことかな」

励子先生には、両親の離婚に傷ついた少年の寂しさが痛いほどわかった。

「虫下先生はあなたのこと突き落としてないと言った。私も直接訊いてみたけど嘘をついているように思えなかったわ」と言った後に、「でも、あなたの気持ちもわかるわ、多分虫下先生がくるつと背中を向けた時、無視されたと思つて、まるで階段から突き落とされたように感じたんだよね」。励子先生は、その時、少年の眼に光って落ちるものを見逃さなかった。

医療と内観 (第二回)

富山市民病院精神科

吉本博昭

心と免疫系の会話 (体によい内観)

前は、心の問題が体、特に自律神経系に影響することを話題にしました。そして、心と体は別ではないことを示しました。今回は心が免疫系に働くこととお話ししましょう。

平成元年五月、富山で初めて第十二回日本内観学会が開催されました。私は大会副会長として気がかりなことがありました。体験発表者が無事に会場に来ていただけるか心配でした。発表者は安田シマさんでした。シマさんは、昭和五三年に子宮ガンが発見され手術を受けられましたが、転移のために直腸ガンの手術を、さら

に肺の転移がみつかりましたが、手術は不可能で余命は半年と主治医から宣告されていました。しかし、ガンにかかりながらも内観研修所で内観面接を精力的に行っておられる生き様は、体験発表者として願ってもない方だったのです。大会当日、周囲の心配は杞憂となり、元気な姿とともに感銘深い話を傾聴する機会を得ました。シマさんは、翌年に永遠の旅立ちをされました。ガン発症から十五年間、肺転移発見から三年四カ月という医学的常識を越えた生命力に、私はただただ驚かされました。

ガンはガン細胞が無制限な増殖によって健康な細胞の生存が冒される病気です。ノーベル賞受賞者のバーネットは、私たちの体の中で毎日ガン細胞が三千から六千個も発生していると推定しています。人の体にとって、細胞のコピーの出来損ないの一つがガン細胞なのです。不思議なことですべての人がガンになるとはかぎらないという事実があります。それは免疫システ

ムがガン化した細胞を絶えず殺すからです。人はガン化した細胞を体に抱えながら、この免疫監視装置により生かされているのです。

ガンになりやすい要因として、例えば放射線の被爆、タバコに含まれる科学物質、C型肝炎などのウイルス、活性酸素の影響や、ガン遺伝子の存在が広く知られています。一方、乳ガン患者に一年間の集団精神療法を行った群の方がそうでない群より生存期間が長いことや、早期の悪性黒色腫患者に対して健康教育やストレス対処法を行った方が生命予後が良いなどが報告されています。ガン患者に対して、心のあり方やとらえ方がガンの進行に無視できない影響を与えていることを示しています。残念なことに脳が免疫系とネットワークを持っているだろうと推測されましたが、確証が得られていなかったのです。

デビット・フェルトン教授は、脾臓を顕微鏡で調べている時に偶然にも神経系と免疫系が神

経繊維で連絡されていることを発見しました。神経系と免疫系の会話の事実は、心が免疫系に影響を及ぼすことが確実になったのです。

免疫とは、自己と非自己を区別し、非自己を排除する仕組みを言います。例えば細菌やガン細胞を非自己と認識しますと、まず自然免疫が働き、次いで獲得免疫が活動し殺します。実際に、日本人が発見したNK細胞（自然免疫の一つ）は、ガン細胞に対して死の接吻と呼ばれる破壊力で生体を防衛します。このNK細胞の働きはストレスにより低下しますし、笑いなどで心地よい情動により強められます。集中内観体験後、その働きが増すという報告もあります。心が治癒力を持つことになるのです。

今まで話したことにより、私は安田シマさんの生命力の秘密は内観にあったと信じています。内観することにより、気持ち自由になり、心の安らぎが得られれば、免疫系の働きが増し、体に良いことは間違いないのです。

継続は力なり

米子内観研修所 木村 秀子

七、八年ほど前に、公民館で二十人くらいの婦人部の人たちにヨーガを教えてくれないかと頼まれ、月一回のヨーガ教室を持つことになった。主人から「人は出来もしないことまで頼んできたりはしない。この人ならやってくれると思うから頼んでくれるので、頼まれたら何でも引き受けなさい」と常々言われており、自分から率先して何でも引き受けている主人に「でも」とか「だって」とかも言いにくく、結局「頼まれたらイヤと言わないようにしよう」ということで、この時も二つ返事で引き受けてしまったが、内心「週一回でもなかなか上達しないのに

月一回ではねー。でもやらないよりはましかー」というような気持ちであった。

実際始めてみると、婦人部と言っても、高齢の方が多く、中には七十才代の人も数人、高血圧の人や膝が痛くて正座のポーズはできないという人など色々あり、一般向けの内容ではとても行えないとわかり、ともかく、一時間の間、少しでも「体を動かせて気持ちよかった。リラックスできて良かった」と言ってもらえるような指導をしていこうと決めた。とは言え月一回なので、前回行ったポーズも次の回には忘れてしまっていることも当たり前で、毎回毎回繰り返し説明することを心がけるようにして、二年三年四年と続いていった。その間、やめる人も新しく参加する人もほとんどなく、いつも二十人程の同じメンバーで和気あいあいと行っていたが、何しろ月一回のことなのでカメの歩みのごとくの上達ぶりであった。

ところが二年程前、交流会ということで、他

の公民館の婦人部の人たちも交えて一緒にヨーガをすることになった。会場も広いホールになり、いつもの三倍ぐらいの人数でヨーガを行ったが、何と、ほとんど上達などしていないと思っていたヨーガ教室の人たちが、他の回りの人と比べて段違いに上手なのに驚いてしまった。まるでベテランと素人というほどに、その差が歴然としていたのである。本人たちも回りの同年輩の人たちがあまりにも体が堅くて動きもぎこちなく年老いているように思えて驚いていたようであるが、一番驚いたのは私である。「やらないよりはましカー」と思って指導していた自分が恥ずかしくなった。「継続は力なり」という言葉は知っていたが、その時まさにこの言葉を実感していた。それ以来教室の中でも、継続していることだけでも良いのだ、というような妙な確信ができたようである。

内観に關しても同じように「継続は力なり」ということは言えると思う。もちろん日常生活内観

を続けていければそれが理想であろうが、そう出来る人はまれである。ではどう継続していけばよいのかというと、なるべく内観に關わる機会をなくさないようにすることだと思う。私は内観研修所の面接者ということで、これからも内観と一生関わっていけそうであるが、「やすら樹」の読者の中には、「数年前に集中内観をしただけで、日常生活はしていないし……」と思っておられる方も多いと思う。しかし、「やすら樹」の読者である限り、二カ月に一度送られてくる「やすら樹」を読むことが、内観に關わる機会を継続していることであり、「やすら樹」には、自分の内観体験を思い出せたり、改めて内観について考えさせられるような記事も掲載されており、読者であるということだけで、内観との縁を継続していることになっていると思う。内観と關わる時間をできるだけ増やすためにも、機会があれば自己発見の会や内観学会の行事にも積極的に参加して頂きたいと思う。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(62)

たとえこんな山の中にある小さな学校であっても、世の中の流れは確実に上ってくることを知らされた事件でした。

メル友殺人、メル友心中、ケイタイの出会い系サイトによる模擬恋愛などテレビや新聞の記事のようなことが、湯の里分校にもやってきたのです。と言っても、E子がメル友に会っただけという事件だったのですが、親にとっては大変ショックキングな出来事でした。

制服で出て、途中私服に着替えて会いに行っていたのです。様子が変だということで母親が追求して発覚したのです。

「すみません、もうしません」という心になっていましたから、内観は素直に、熱心に取り組んでくれました。

母親に対する自分を調べ始めて四回目、小学校入学前、小学校低学年、同高学年、中学一年と経過したときです。「お世話になったこと」にはいろいろと身の回りのことをしてもらったり、お弁当を作っていたりなど、具体的な報告ができた



した。そして「して返したこと」のところまで、こう言いました。「母の日にカーネーションにお礼の手紙をそえましたすが、心からの感謝の気持ちはないのに、ペラペラといいことばかり書きました。母の喜ぶ様子を見て何てだましやすいい人かと思つたのです。それは一年のときだけでなく、中学三年間同じでした」と言つてさめざめと泣くのです。「『迷惑かけたこと』は、母が『兄を私立中学にやっているので経済的に苦しい、お前は公立に行つてほしい』と言つた。私は公私どちらでもよかつたしむしろ勉強が嫌いだったので公立が都合良かった。それなのに『公立にやられたからこうなつた』と、自分が悪いことを全てそのせいにして、母を責める道具にしていた」と言うのです。I先生は感心しました。その後、素晴らしい内観経過をたどり内観の最終言に、「中学時代怠け放題でしたから分校に来ましたが、心を入れ替えて、保母さんの資格のとれる大学に行けるように勉強に励みます」ときっぱり言い切りました。

俺の内観なんかおもちやみたいなもんだよと、I先生は感激一入でした。

(筆者は元高校教師)

