

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

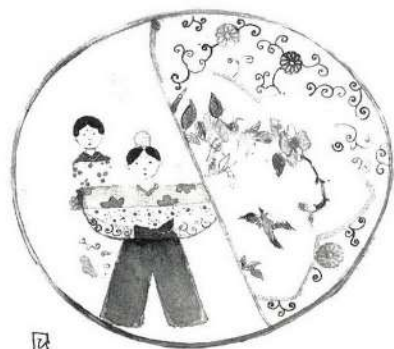
72

2002 MAR

特集・カウンセラーと内観



発行 自己発見の会



映画は鏡のような物です。イランには
こういう諺があります。

へ鏡を見て醜い像が映っていたら、
鏡を壊すのではなく自分を正せ

M・マフマルバフ※

※M・マフマルバフ（1957～ ）

映画「カンダハール」を製作したイランの映画監督

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。

心の旅

児童自立支援施設専門員

田畑 由貴子

私が内観をしようと決意したのは、仕事のいき詰まりからでした。

就職して一年目は、無我夢中で毎日が過ぎていきましたが、二年目に入ってから、さまざまなことが気になり、イラつき、周囲の人たちの嫌なところばかり目に付くようになっていました。

そのような状態の時、私は職場の集まりで大失態をしました。そのために上司にも、先輩にも、家族にも、迷惑をおかけしました。そして、その時の「このままでは私自身がつぶれてしまう。仕事でつぶれたくない。好きな仕事を続け

たい。」という気持ちで、私を内観に駆り立てました。

私は「児童自立支援施設」という、児童福祉施設で働いています。以前は「教護院」と呼ばれていました。

この施設は、「不良行為をなし、又はなすおそれのある児童及び家庭環境その他の環境上の理由により生活指導等を要する児童を入所させ、又は保護者の下から通わせて、個々の児童の状況に応じて必要な指導を行い、その自立を支援することを目的とする施設」とされています。簡単に言えば、非行問題を抱える子どもたちや、児童虐待等が原因で問題行動をおこしている子どもたちが入所し、生活しているところです。

職員は、毎日子どもたちとともに過ごし、生活の中で必要な「指導」をしていきます。場面に合わせ、母のように、姉のように、教師のように、カウンセラーのように……。それが私には、何役もの役割を演じているように感じられます。

た。そして、私自身を押し殺していたように思っています。

それだけではありません。時に私は、毎日接している子どもたちに、自分自身を重ね合わせていました。特に、子どもたちの父親や母親にぶつける、ひどい言葉や態度を見るたびに、身につまされる思いでした。

「私はこの歳になっても、父や母に対して子どもたちと同じことをしている。私が自分自身の問題を解決していかないのに、子どもたちの『指導』なんてできるわけがない。」との思いは強くなる一方、誰にも言えず、迷いで心は大きく揺れ動くようになっていました。

仕事のいき詰まりや、自分自身が抱えている問題を感じながら、私は北陸内観研修所で、平成十三年十二月十一日～十八日まで内観をさせて頂くことになりました。

説明を受け、部屋に通され、屏風の中に入り、一人になったと感じたとたん、涙があふれてき

ました。ずっと、溜まっていたものが涙と一緒に出てきた感じでした。泣きながら「お母さん、お父さん……。」と、ポツリつぶやいたことを覚えていきます。

母・父・祖母・妹に対する自分を調べている間じゅう、涙が止まることはありませんでした。それは、申し訳なかったという気持ちから流れる以上に、母・父・祖母・妹への感謝の気持ちでいっぱいになり、流れてきたものでした。

内観に来る前から、私は悔しさと情けなさでよく泣いていました。しかし、自分自身のことではなく、純粹に誰かのことを思い、相手の思いを感じて涙を流すということはありませんでした。

「嘘と盗み」について調べていた時に、私はうっかり「罪と盗み」と言い間違えてしまいました。家族や職場の人たち、施設の子どもたちに対して、私は心のどこかで罪の意識を持ちつづけていたのでしょうか。その、忘れようとし

ている罪をはっきりさせておかなければならぬ
いと思っていたのでしょうか。

内観したことを言葉にするということは、と
ても大変で、苦しかったです。しかし、母や父
に対する軽蔑・侮蔑の数々、私の浅はかさ、傲
慢さ、冷徹さ：自分自身の隠しておきたい醜い
部分を書葉にすることで、「私にはこんな部分
があるのだ。」と、受け入れることができました。

そして、長島先生に面接して頂くたびに、こ
んな私なのに、周りの人たちは私を支えてくだ
さっている、受けとめてくださっていると、そ
のありがたさを自分の声（言葉）で改めて確認
していました。

座談会では、内観の最後のほうで感じていた
もやもやを、思いきって長島先生にぶつけまし
た。

「私は、仕事のいき詰まりは、ただ職場の人
間関係にあると思っていました。けれども、そ

れは違っていました。私の母や父に対するわだ
かまりを職場に持ち込み、さらには私の強い我
が、いき詰まりを生み出していました。問題は
一つに繋がっていて、私自身の心の持ち方が問
題を複雑にしていました」そう言い終えた時、
とても気持ちがつきりました。

座談会でもう一つ、仕事に対する心持ちを整
理させて頂きました。内観最終日に聞いた、神
渡良平さんの「心の中の泉」というテープが、
たいへん印象深かったです。

「根雪が解け、水がぬるみ始めると大地が芽
吹いていくように、人も同じように時がくれば、
それぞれに与えられた（学歴などの後天的なも
のではなく、人の本質的な）能力・才能が花開
くのではないか。そして、その人にしか成就で
きない仕事ができるようになるのではないか。
人には、その時をじっと待っていてくれる魂の
産婆役が必要なのです。」

この言葉が身に染みみました。私の仕事はすぐ

に結果のせるものではありません。それが焦りや虚しさを生むことがあります。しかし仕事の中で、子どもたちの可能性を垣間見てきたことを思い返し、貴重な仕事をさせて頂いていると改めて感じました。

施設に在る間に、子どもたちの可能性が開花することは少ないかもしれません。それでも、変わろうとする子どもがいればそばに寄り添ってあげることができるとし、施設を出てから、時期が来た時に支えになることができるかもしれない。子どもたちの誰にも、自ら変わろうとする可能性があると信じたい。私が周りの人たちに支えられ、受けとめられてきたように、私も子どもたちにそう接したい。と気持ちを新たにしました。

内観後、家族や職場の人たち、子どもたちに対して落ち着いて接することができるようになったと思います。以前は、頭ではしてはいけな

した。今も「しまった。」と思うことはありますが、その後すぐに、自分の悪かった所を振り返るようになり、人のせいにするのが無くなりました。

そして、毎日自分を振り返り「私には私の苦しみがあ

り、相手には相手の苦しみがあ

る。お互いの苦しみは代わることはできない。生きることは苦しみだ。」と、私の内に刻まれていることを確かめ、心穏やかになるよう努めています。

これから先、また心が揺れ、すり減っていくように感じることもあるでしょう。しかし、私は内観で自分自身を受け入れ、いろんなもの見方があることを、頭ではなく体で感じました。この体験を大切に、何事も全身で受けとめ、自分の足で一步一步進んでいきたいと望んでいます。それを心して生きていくことが、公私にわたって私に課せられた仕事だと思っています。

自分を精一杯生きるために

—内観とともに—

なち相談室室長 粕谷 なち

相談室を開いて今年で十年目。ようやく、カウンセラーとして納得のいく時間が持てるようになってきたなど実感できるようになりました。「カウンセラー」としてはもちろん、「私」の土台になっているものの大きな一つは内観です。やはり集中内観の体験が私には大きかったです。その時の気づき、そしてその後の内観とのつき合いをお話しさせていただきます。

内観との出会いは九年前に遡りますが、たままワークショップに誘われたことをきっかけに、その直後に瞑想の森で集中内観しました。



に飛び乗ったのを覚えています。

集中内観は六泊七日でしたが、前半の四日間には気分良くやっていたという感じでした。具体的には次のような感じでした。母に対しての内観の「してもらったこと」は「母が〇〇してくれたから私は頑張れた」が多く、「して返したこと」については「〇〇賞をとって喜ばせてあげた」というたぐいのものが多かったです。要するに頑張り屋の自分がいかに努力し母を喜ばせてあげてきたかを、ひたすら面接者に伝えていく自分でした。

当時、カウンセラーになりたてで様々な心理療法に興味を持っていましたから、集中内観も一つの実習くらいのもりででした。ノートと万年筆をバックに入れ、鼻歌まじりに電車

五日目は、特別なアドバイスや反応も無く、ひたすらじっと聞いている面接者の姿勢に物足りなさを感じると共に「私は一体、一週間もかけて何を学びに来たんだらうか？」という疑問と焦りで苦しくなっていました。面接をしてくださっていた故柳田先生や清水先生に褒めてもらいたかったのだと思います。しかし、研修所に来てまでも人の評価を気にしている自分にまだ気づいてはいませんでした。恐らく当時の私は、どこへ行っても誰といってもこれをやっていたのでしよう。そのように生きていたのですね。

相当なズレに気づいたのは六日目でした。早朝、掃除を終え内観に入ろうと思っていると清水先生がいらしてやんわりと、「事実をただ調べればいいのですよ」とおっしゃったのがきっかけでした。その一言が心に残り、屏風の中で何度も何度もその言葉を繰り返しているうちに気づいてしまったわけです。丸々五日間かけて私がやったことは、「自分を観る内観」でなく、

「自分を良く見せるための外観」でした。そして、それは今までの自分の生き方を濃縮したような五日間でした。

情けない気持ちに浸る時間はもう残されていませんでしたから、その後の内観は集中しました。面白かったのは、母に対する一回目の内観で「して返したこと」と思っていたものが、ここごとく「してもらったこと」に変わっていったことでした。例えば、「○○賞をとって喜ばせてあげた」ことは、「母がとても喜んでくれた」という事実でしたし、「働いて帰ってくる母がびっくりするくらいに部屋をきれいに掃除して待っていた」ことは「掃除をして母に褒めてもらった」という事実でした。

七日目ぎりぎりまで粘り、私の中から「ありがとう」があふれ出しました。

集中内観に行く前は七日間は長いなど思い、研修所を去る時は短い七日間だったと思いましたが、そして、これからが内観の始まりだなど思

いました。

その後、月一回の青学での内観フォーラムを心待ちにするようになり、気持ちの向くままに専光坊で座らせていただいたり、行動内観を体験させてもらいました。

その後、結婚したり出産したりと変化があり、母の役割が増えてからは、大好きな内観フォーラムにもなかなか出られませんでした、気の合う子育て仲間を集い、日常の内観からの気づきなどを伝え合える機会を作っています。今続いているメンバーは五名ですが、皆さん幼児を抱えたお母さん達です。全員がおっぱいをあげながら始めた集いがもう四年続いています。子育て中は細切れの時間しか取れませんので、台所にカレンダーと鉛筆を吊り下げて、ちよつとした気づきを書くというような工夫をしながらのミニ内観ですが、長続きしています。しばらくは無理のないところで、生活の中の小さな気づきを重ねていければと思っています。

こんな感じで私と内観との歴史は形を変えながら続いています。

つくづく思うのは、集中内観などで気づいたからといって、今までの考え方や行動がすぐに変わるものではないということ。長年かかって染み付いたものですから、そうそう簡単には変えられないわけです。むしろ内観での気づきをきっかけに、その後をどう生きていくかが大切になるのではないかな。「継続は力なり」とはよく言ったもので、心はじつくりじつくりと時間をかけて動くものです。日々の内観的もの見方、とらえ方が、心の動く方向をより自分がありたい方向へと向かわせてくれている実感があるので、私個人としては、まあ気長にやってみたくもりでおります。

そして、願ったとしても、生涯私は私以外になれませんので、与えられた一生を、私らしく、精一杯生きていきたいです。そのためには「現実の自分」を知り、受け入れることがどうした

って必要になります。事実を自分のペースで静かに観ていくことが必要なのです。

最後にもう一つ、今度はカウンセラーの立場から、日頃感じていることを付け加えさせてもらいます。それは、問題を抱えている本人が思い切って集中内観を体験し大切なことに気づいて帰ってきたときの家族の対応がとても重要だということ です。だいたい子どもの問題は、その子どもだけの問題ではないわけで、何世代にも渡って持ち越してきた家族のゆがみが、一番感じやすい子どもに現れることが多いのです。ですから、本来は親が内観に行く必要があるのではないでしょう。少なくとも、集中内観から帰ってきた子どもの話をよく聞いて、その思いを共感できるくらいになつてほしいです。

内観から帰ってきた時は確かにスッキリして帰ってくるのに、家族の中に入るとまたすぐに戻ってしまう残念な場合の共通点が、この共感が無い家族です。子どもが集中内観で、親に大

切に育てられてきたことを実感したはずなのに家に戻るととたんに狂ってしまったのはなぜでしょう？ 本人の内観が浅かったということもあるでしょうが、親の側の押しつけが原因で狂ってしまったことが大きいです。子どもが内観で体験できた気づきまでのプロセスを共感してくれればいいのに、「それでどうするの、感謝しているなら親の言う通りにしてほしい……」などと先を越して働きかけてしまう。子どもの方はその風に対応されると親の言う通りにしなければいけないかのようなプレッシャーを感じたり、そうできない場合は罪悪感を持つようになりますから辛いわけです。子どもは親のために内観に行くのではないのですから、子どもがじっくりと感じ、着実に自分なりのペースでやっていく足を引っ張らないようにくれぐれもお願ひしたいのです。

一 内観者として

—自力から他力へ

臨床心理士 郡 司 文 雄

今回「カウンセラーの内観」というテーマを与えられました。この企画をされた方々がどういうイメージをもって企画されたのかはまったくわかりませんが、字面だけでいくとカウンセラーの内観に何か特徴があるのではないかと思われるので企画かと勝手な想像をたくましくしたりします。しかし、少なくとも私の内観体験はカウンセラーとして実践しているのでは毛頭なく、ただひたすら一内観者として実践しているつもりでおります。それゆえ、そんな私の今現在の心境を述べることで、今回お与えいただきました責をまっとうしたいと思えます。

一、内観以前

内観なるものの存在は自分が内観を実践する以前から知っていました。しかし、まったく興味関心はありませんでした。ただ、直接内観と関係ないけれども後に自分の内観とは切り離して考えることのできない重要なご縁があったのでした。それは作家の高史明（コ・サミ・ヨン）先生の本との出会いです。先生が最愛の一人息子を自死の形で亡くされ、その後親鸞上人の教えである『歎異抄』と向き合い（何度も読もうとしながら理解を拒まれ、子供の死と直面し混乱している正にその時、自然と浮かんできた『歎異抄』の一フレーズ、そこから先生は本当に『歎異抄』と向き合ったとのことです）深められていった体験—深い懺悔、自分そして人間の知のもつ闇の深さの洞察、これらの深い体験に根ざした思索。その当時はその当時に強い感銘を受け少しは理解をしていたと思えますが、しかしそれは頭の理解に止まりました。高

先生は内観という方法ではないけれども、私がこれを言うのは誠に僭越ながら正にこれこそ内観という内観をされていると思います。つまり、私は高史明先生との出会いの時、すでに内観と出合っていたのです。その意味は、自分のちっぽけなはからい（自力）などまったく及ばない遙か深いところで、私は、内観へと導かれていた”（他力）”ということでした。このことを十年以上もかかってやっと気づきました。この気づきは私の人生を変える重みがあります。そしてここに至るには、やはり柳田先生との出会いが絶対不可欠でした。

二、内観へ

もうかれこれ十年以上前になりますが、その頃私はちょっととした精神的な危機に陥っていました。カウンセラーとして世に出て行くということはかなり精神的に負荷がかかっています。また自分の思うよりも遙かに自分は未熟で

した。内面に未解決の葛藤をたくさん抱えながらそれを見ようとしてなかったのです。怖くて見られなかった、というのが正しいでしょう。その中でその頃お世話になっていた先生にも相談し柳田先生の門をたたきました。内観との出会いです。

私は人に自分の内面をさらすということに非常に慎重な人間です。しかし、その私が初対面で柳田先生にはすべてをさらせる、さらしても怖くないと思えたのです。すべてを明らかにしなければ自分を変われないということは、心の奥の奥からずつと呼びかけられてはいたのでした。しかし目をつぶり続けていました。先生との出会いによつて、そんな私にも”内観の目”と表現できるようなものが芽生え始めました。それは、自分自身の行動を常に見逃しはしない、言い訳は許さないという厳しい目です。そしてこれまで目をつぶってきた自分の葛藤と少しずつ向き合うこととなりました。

しかし、人間というものは“変わりたいけど、変わりがたくない”という矛盾した気持ちを持って持っています。私などは正にその典型で、せっかくのご縁をいただきながら遅々として内観が進まずに今に至っています。しかしそんな中でも、先ほど述べました“自力から他力へ”という大転換が今私の中に起こりつつあります。

今まで私は、浅いながらも自分としては精一杯内観してきました。父母に対しての感謝の気持ち、それと裏腹に抱いている恨みの気持ち等など、時には全身から血の気が引くような罪悪感に襲われました。これらは、私の宝です。しかし、私にはまったく見えていないことがあります。それは、自分が“自力で”安心を得よう、救われようとしていたことでした。「これだけやったのだから、何かいい気づきがあるだろう」「もうちょっとやれば答えが見つかるんじゃないか」などなど。自分の“自力頼み”“御利益信仰（私の思い通りに夢をかなえて下さいという

運命の私物化）”の根深さには我ながらあきれるばかりです。

それは柳田先生に対してもそうなのでした。心から頼りたいと思っているのに、どうしても頼れないのです。自力信仰のためです。私が先生のもとで内観を始めた時、先生はすでに病と闘っておられました。それゆえそれ以前のようには面接ができなくなっていました。私は先生に本当は全面的に頼っているがゆえにそれが不満で不満で、ならば他に自分の望み通りしてくれる所を探そうと他の内観道場に行ったことすらあります。でも結局柳田先生のところしか私の場はなかったのです。

三、師の教え

上記のような行動をとり一向に腹の据わらない私に、先生は厳しく喝を入れてくださいました。そしてある時こう言われました。「心理療法はテクニクではなく、心理療法家が発する

何物かだ。その境地に達するには、秘技・秘訣がある。簡単なことだ。内観は方便にすぎない。あなたは今その辺にいる。そこを突き抜けるのだ」と。秘技・秘訣がある？簡単なこと？内観は方便にすぎない？愚かな私にはさっぱりわかりません。でも私にもできると先生は言つて下さっている。その言葉だけが頼りでした。これは私にとつて柳田先生から与えられた公案であり、そして遺言でした。頼つていながら頼れない私は公案を頂きながら自力で解こうとし何年もかけ結局何もわからず、ヒントを頂こうとやつと決心した正にその時先生はあの世へ旅立つていかれたのです。私は呆然としました。自分だけでは頂いた公案は解けない。先生に逝かれてしまつて一体どうすればいいのかと。

ここに至つてまだ私は自分の自力ぶりに気づいてなかつたのです。しかし、あれから二年経つた今やつとわかつてきたのです。自力ではもうどうにもならないと。そうわかつた時、私

にも広大な他力の道が開かれました。そして初めて見えてきたのです。肉体としての柳田先生は消えたけれどもお声は聞けないけれども、先生は今も私を導いて下さつていることが。

四、結び

今の私は自力ではもう生きることすら死ぬこともできません。私の身に何が起ころうと他力のままに行くしかないので。内観はそのための方便です。これが私の今の心境です。「まだまだだね」と柳田先生が笑つて私を見ておられるのを感じます。

他力という大テーマに対してやつと端緒に付いたばかりで、随分舌足らずの文章になつてしまいました。お許し下さい。最後まで読んで下さり本当にありがとうございます。

合掌

◆特集―カウンセラーと内観◆

内観との出会いに感謝

地域生活支援センターあゆみ施設長

中 島 勝 子

昭和四七年から二〇年間福井県精神保健福祉センター（旧精神保健センター）に勤務しました。定年退職後の八年間、精神障害者の小規模作業所・保健所・介護福祉専門学校・県立短期大学の看護学部等非常勤講師として勤務、平成一二年から現在の施設で、精神障害者の社会復帰のための具体的生活支援ならびに相談に携わっています。当初、未熟な私の不用意な言動にクライアントが敏感に反応し、戸惑いも多く悩みました。そこで、あらためて面接技術の理論について、食欲にカウンセリングなど専門研修会やゼミに出席したり、関係専門図書を読みあさり、理論と実際を照合し、反省や確認作業を



とおして「傾聴」「受容」「理解的・共感的態度」について実現場面での難しさを再認識したわけです。そして、面接を終えるといつも「これでよかったのかな」「あんな言い方をしては傷ついたのではないかな」と反省したり、逆に「あのクライアントはものわかりが悪い」「病気だからどうしようもない」などと責任転嫁し、一方ではなにか満たされないものを感じていました。

その人の価値観や尺度・情緒形成の背景

誰しも成育史や生活史・時代の生活文化が背景にあつて、その人の「価値観」「尺度」「情緒」が形成されると思います。精神障害者も例外ではなく、むしろ影響が大きいのではないでしょ

うか。ともすると無意識の中で面接者自身の価値観や尺度で批判的に解釈したり、攻撃的感情に支配されて対応をしていないでしょうか。

例えば「嫁・姑との関係がぎくしゃくして耐えられない」と訴えた場合、もし面接者自身がよく似た体験をしたとか、そのような状況におかれていますと、ついクライエントと一緒に姑を批判し、共感したつもりになります。また逆に過去によく似た体験をしたとか、現在よく似た状況にありじつと耐えていたり、大した問題ではないと思っっている場合、「我慢がないからだ」「私はあなたよりもっと辛い立場にあるけど運命だと割り切っている」などと批判的態度で対応していいのでしょうか。

私も例外ではありません。さらに、もう一人の私は「こうした対応はクライエントの苦悩を開放させるどころか信頼関係を損なうぞ」と責めているのです。

このような面接を終えると、いつも不安全感が

残りました。私は一応知識の上では面接技法を心得ているという自負があり、批判的なことや態度は意識的に避けました。

しかし、無意識に私の価値観や尺度で批判的になっていたり、何かをしてあげようという傲慢さがあり、期待する報酬が得られなかった場合、虚しさや不安全感が生じたのではないかと思います。

特に精神保健福祉センターに勤務してから、相談内容の多くは精神障害者ならびに精神的に不健康になった方の相談です。したがってこうした「虚しさや不安全感」が多くなりました。職場でも新規事業の開設に伴う職員数の増加は人間関係の複雑化をもたらしました。かたや夫の両親の高齢化により、介護、家事、田畑の作業の負担が大きくなり、私の能力では家庭と仕事を両立させることは、限界に達していました。

内観との出会い

私は、いい母、いい妻、いい嫁、いい職業人でありたいと限界を感じながらも頑張り続けました。そして「このままではいけない。もう少し楽になりたい。そしてこれらの欲望をみたくすには、クライエントの苦痛を和らげることも大切であるが、まず、真の自分探しをしよう」と考えはじめました。とある図書出版案内に「自己発見の会」「内観療法」についての記事がありました。かなり関心はありましたが、その日の仕事に忙殺され、読みかじる程度で何年も過ぎました。

定かではありませんが多分昭和六二年だったと思います。草野亮先生が県立精神病院の院長として就任され、精神保健福祉センターの所長を兼務されました。いろいろ相談業務他ご指導をいただく中で、私自身の生き方についての相談にも快く応えてくださいました。また、先生は内観にご造詣が深く、先生ご自身も内観を行

われていらつしゃるとのこと。そして、私にも「是非受けるよう」熱心に勧めてくださいました。当初、内観の目的が理解できないまま、内観学会に出席し、体験発表を聞かせていただいたり、図書による勉強にとどまり、日々の仕事に追われていました。それから何年か過ぎて、草野先生が、県立精神病院に北陸内観研修所の長島先生をお招きして、内観について、ご講演とビデオで紹介くださいました。そのころから時々草野先生が、外来の受診された内観療法の対象となる方を私の所に紹介されたので、必要に迫られて図書による勉強と、内観を終えて報告にいらつしゃる方々の体験談を拝聴しました。中でもBさんの体験談に感動し、私が内観を受けたいという思いを掻き立てられました。

Bさんは娘さんに半ば強制的に受けさせられました。それで、四日間は内観どころではなく「自分の力量で子育てをはじめ家のすべてをやってきた。不甲斐ない息子をもって不幸である

がやるしかない」とこの年齢まで自分を叱咤激励してきたという思いに駆られていたとのこと。五日目によく内観できるようになり、内観が深まるにつれ、「迷惑をかけたことやしてもらったことがいかに多かったか、それに引き換え、してさしあげたことは当たり前のことに過ぎなかったことを思い知らされた。集中内観により『真の自分』と出会い、過去の大きなわだかまりから解放され、真の安らぎが得られた」とのことです。

内観で「自分」と出会い、感謝の日々

私の内観の目的は、退職後の余生を内観によって「自分探し」のきつぷを手にし、ゆつくり鈍行で窓外を眺めながら、能力にあった役割をもちたい。また、人生最後のご奉公にと献体に登録させていただきましたので、献体はできるだけ正常な状態で提供したい。そのためには精神的影響を受ける臓器障害を最小限にくい止め

たいという軽率な考えでした。七泊八日の集中内観を受けるまで、図書や聞きかじり勉強の自己流の日常内観では深まりません。集中内観を受けて「真の自己に出会い」ました。私は傲慢で、「自分のことはよくわかつている」・「相手のこともよくみえている」と思っていました。が、いずれも表面的な現象、それも私自身の価値観や尺度、自己中心的考えに基づいた見方だったことに気づき、過去のわだかまりから解放され真実の心の安らぎを得ることができました。「私達は大きな愛に支えられて生かされている」ということに気づかせていただき感謝します。

人間は弱いものです。喉元すぎればの例えのように楽な方に戻ります。自分がしつかり観える状態でないと相手の訴えを受容できないのではないのでしょうか。そのためにも日常内観が大切だと思います。集中内観を受ける動機や指導きいただいた諸先生方にお礼申し上げます。

◆特集―カウンセラーと内観◆

内観から得たもの

東京女子医科大学心理学研究室

久田満

はじめに

初めて内観を知ったのは、大学院時代の村瀬孝雄先生の授業であった。しかし、その時は自分も体験してみようという気持ちにはならなかった。

再び内観に出合うまでに、二〇年の歳月が流れた。私も男の厄年にさしかかっていた。仕事、仕事の毎日、心身共にすり減っていた。薬の力を借りて、何とか日々の課題はこなしていたが、限界に来ていた。そこでこの際、可能な限りの心理療法を受けてみようとした。様々の体験の後、最後の締めくくりとして、内観を選んだ。

一九九八年三月一日から一週間、名栗の里内観研修所において、集中内観を体験した。「私の内観日記」と題したノートが手元に残っている。そのノートには、自分自身を見つめた記録だけではなく、他の心理療法との異同や適応症例等に関する「考察」も書かれている。つまり、ただいた時間半分、いやそれ以上を内観以外のことには費やしていた。従って、以下に述べることは、立派な内観者の感想ではなく、ちょっと不純な体験者のそれと想っていたきたい。



自分自身の問題解決

内観を体験して良かったことは、まず第一に何年も続いていた全身倦怠感や抑うつ気分、身体的不調が緩和されたことである。私を仕事依存症へと駆り立てていたある種の価値観が崩れたからだと思う。内観する中で不合理なこだわりや恐怖心、家族に対する依存心や虚栄心などが次々と明らかになっていった。精神分析の世界では、自分の無意識を知るために「教育分析」を受けなければならぬが、おそらくカウンセラーが自分自身を知ることが、どんな学派であろうと重要なことだと思う。

さらに、亡くなった父に対する内観の過程で思ってもみなかった感情が沸き上がってきた。晩年、家族や近所に迷惑をかけた挙げ句、ぼっくり逝ってしまった父に対する嫌悪感が、感謝の気持ちに変わっていった。実は父が死んだ時、安堵感と喪主としての緊張感が先に立ちろくに悲しみもしなかった。それが内観が進む

につれて、ありがたさと申し訳なきで溢れる涙を止めることができなくなった。名栗の里での一週間は、亡き父に対する「グリーン・ワーク（悲哀の仕事）」でもあった。

クライエント体験

カウンセラーがクライエントになってみることは、また別の意味で重要である。「自分が入院してみても初めて患者の気持ちが変わった」という医者や看護婦は多い。集中内観の場合、たった一週間ではあるが、初めて出会った他人に自分の過去、それもあまり話したくないことを語ることになる。その時の恥ずかしさや気まずさ、さらには面接者に対する恐怖心や反抗心、そして面接者に一人の人間として尊重され、受け入れられる喜びが体験できる。

このような体験は、日々の研鑽を怠っていた私にとって新鮮であり、初心（新人の頃の謙虚な気持ち）に返ることができた。また、クライ

エントは、決して大きさではなく、カウンセラーの一挙手一投足に影響を受けるといふ当たり前のことを再確認できた。

臨床の幅が広がる

集中内観が終わって数カ月後、新しいクライエントと契約を結んだ。そこで、内観的アプローチを試みた。三つの質問を投げかけ、それに答えてもらうという形で面接を進めていった。カウンセリングは順調に進み、終結した。理論と技法のレパートリーが一つ増えたように感じた。

二年前から、あるホスピス病棟で非常勤カウンセラーとして働くことになった。患者さんは皆、人生の終焉を迎えている。自然と話題が、「私が若かった頃は……」となることが多い。そんな時は内観的に「その時、何をしてもらいましたか?」とか「どんなことをしてあげたのですか?」と問う。すると話が展開する。ただ

し、「迷惑をかけたこと」については自分からは質問しない。いや、できない。その質問ができるような信頼関係が私の技量では築けないからだと思う。その病棟で一緒に働いているもう一人の有能なカウンセラーは、ある患者さんから亡くなる直前に「大きな罪」を告白されたと言っていた。立派な最期だったそうだ。

教育に活かす内観

今、勤務先の大学で「家族関係論」という授業を担当している。夏休みの宿題として記録内観を課してみた。記録内観の方法は、石井先生から直接教えていただいた。学生にB5版のノートを購入してもらい、三六日間、原則として就寝前に父や母に対して内観し、記録するといふ課題である。いきなりでは難しいと思い、夏休みに入る二カ月前から、授業の最後の十分を使って練習した。記録用紙に三つの質問に対する答えを記入させる。「思い出せない!」と

か「こんなことやって何の意味があるの?!」
という反応が多い中、「両親の苦勞が少しわか
った」、「なんだか心が暖かくなった」という学
生も何人かいて、驚かされた。

夏休み明けの締め切り日までに、ほぼ全員が
その「内観ノート」を提出してくれた。一冊で
は足りず、二冊分の記録を持ってきた学生もい
た。約一〇〇人分の記録を感動しながら読んだ。
コメントを書き終わるのに半年かかった。この
宿題の説明を聞いた時に大ブーイングだった学
生たちの口から「やって良かった」という言葉
が聞けた。

もう一つは、内観を用いた死への準備教育の
試みである。この詳細は第二三回日本内観学会
で発表した(論文集80〜81頁)、自分が死ん
でいく状況をサイコドラマ風に演じてもらおうと
いう体験学習である。本番前のウォーミングア
ップに内観を取り入れたことが効果的だった。

おわりに

ここまで書いてきて、四年前の集中内観以降
なんだかいろいろなことに手を出している自分
に気づいた。内観体験をヒントに臨床や教育、
そしてここでは触れられなかった研究活動でも
いろいろ試している。質の良否は別として、発
想が広がり挑戦的になっている。思いついたら
則実行してみようという意欲が出てきた。この
ことが、内観を受けて得られた最も大きなこと
かもしれない。お世話になった多くの方々に改
めて感謝したい。



さよなら、モモの会

内観研修所 真栄城 輝明

このシリーズの第五回目に紹介した「モモの会」は、愛知県春日井市で六年以上も自主勉強会を続けてきたが、平成十四年一月十八日、卒業式を開いて別れを惜しんだ。

私が住まいを奈良に移したからである。

そのなかにも記したが、モモの会は保健室を預かる養護教諭のサークルであり、事例検討会を中心に内観研修会や公開シンポジウムを企画して、養護教諭としての技量を磨いてきた。

その技量について卒業文集にこう寄せた。

保健室のモモにとつての援助の対象は目の前の個人としての生徒だ。たとえば、子どもたちを巻き込んだ事件が連日のようにマスコミに登場しているが、識者とか評論家の談話をみてい

ると「現在の日本の教育制度が悪い」とか「経済的利益ばかりを追求してきた競争社会の弊害だ」などと正論ばかりが目立つ。しかし、このような正論は、保健室を訪れる生徒の援助にはほとんど役に立たない。

つまり、識者の談話はいつも正論と総論ばかりで「どうしてこの子は万引きしたのか」という設問には答えてくれないのである。

そこで、保健室のモモに求められているのは個々のケースについての対応であり、個々の生徒を正しく、深く理解していくことである。その際に、良質の情報を幅広く収集したうえで、柔軟な視点で生徒の置かれた状況を見ていかなければならない。その為に、ほんの少し、援助者の視座を変えてみるだけで、事態が全く違って見えてくる。そのことをアメリカの小話を例に示すと分かりやすい。

ニューヨークに住む白人男性は散歩を日課にしていた。その日、いつもの街角になると一人

の黒人が妙なことをしているのに出会った。黒人は、通りにあるマンホールのふたの上でジャンプを繰り返しながら、「23、23、23」と叫んでいる。それも実に楽しそうに飛び跳ねているのである。白人は不思議に思った。しばらくその様子を眺めていたが、そのうちに自分もやってみたくなった。黒人に頼んだらすぐにその場所をゆずってくれた。そして、彼は黒人のまねをして飛びあがりながら、「23」と叫んだ。

男が飛びあがったその瞬間、そばにいた黒人は足もとのマンホールのふたをサッと取り外してしまった。白人はそのままマンホールの深い穴の中へ落下して行った。黒人はマンホールのふたを元に戻してから再び、その上で飛び跳ねながら、「24、24、24」と前よりも嬉しそうに叫んだ。

さて、この小話をどうみるか、白人の側に立つのと黒人に感情移入して聞くのでは、まるで違う。視座を黒人に置けば、長い歴史の中で

白人に痛めつけられつつ積ってきた感情の開放を味わう。一方、視座を白人に移すとちょうどニューヨークの世界貿易センタービル爆破事件のように恐怖感に襲われ、テロ組織への怒りと報復の感情が沸き起こる。

白人を事例にしたとき、その家族構成や日常生活を思い浮かべるだけで、遺された妻子の嘆きはもとより、畏にはまってマンホールに落ちて行く当の男性の悔しさと恐怖が面接者にも乗り移るだろう。さらに、その白人の血だらけになった死体をイメージすれば、面接者自身の怒りは最高潮に達してしまう。

すなわち、モモが事例検討会で学んできたことは、しなやかな視点を持つことであつた。面接者の視座が硬直してしまえば、たとえ、学校で発生するいじめ事件の場合、すぐにいじめた者を探し出し、叱責に走るかも知れないが、モモは違う。先ず、両者の話を聴くことから始める。そんなモモたちの卒業式があつた。

医療と内観 (第六回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

病気になるってよかった

みなさんは「病気になるってよかった」と決して思わないでしょう。健康だけが今世紀まで生き残った普遍的価値だと言いつける人もいますし、不況の嵐の中で健康産業が活気づいているこの世の中に……。でも、そんな思いを述べる方が結構いるのです。

私は富山市民病院でアルコール治療に従事していますが、Aさんのように「病気になるってよかった」と語る人に巡り会う機会は少なくなっているのです。そんな時、私は医者冥利に尽きるのですが、訳は後半に述べることにします。Aさん

は言葉が続けて、「先生だから話せるのだけど、他の人には負け惜しみと取られるかもしれないので滅多に言わないのだけど。つくづくアルコール依存症にならなかつたら今の自分がなかつたと思うんです。病気でなかつたら、先生や自助グループの人達と出会う機会もなかつたし、健康はただぐらいに思って、家族や断酒会やいろいろな人のお陰で生かされている自分になんて少しも気づきもしなかつたでしょう。自分ひとりの力で生きているなどと公言する鼻持ちならない人間になつていたと思う。家族にも食べさせてやるのだから俺の言うとおりにするので当たり前などと、家族を奴隷にして威張り散らしていたと思いますし、家内や子供が私の仕打ちに耐えかねて心や体の病気にかかつて、役立たずな人間ぐらいにしか思わない情けない人間になつていたと思います。自分や家族が病気になつたり不幸な出来事が起これば、自分ほど不幸な人間はいない、ひどい貧乏くじをひいてしまつたなどと思つたり、思うようにならない

のは他人のせいだと周りに当たり散らし、地獄の世界でのたうち回っていたでしょう。今の幸せは、病気になったお陰です」。

どうしてAさんのような心境になるのでしょうか。Aさんは、断酒を始めてから十年以上になります。その間、アルコールという魔力を断つために、病院の入院治療や通院治療を行い、内観も体験し、断酒会参加も続けています。妻も自助グループに参加し内観も体験してきます。ここまで書くとは順調な道程に見えるでしょうが、その間に断酒を続ける苦しさ、夫婦間や両親との葛藤、最大の悩みは子供の非行問題でしたが、それらを乗り越えてきたのです。言葉には真実のこもった重みを感じられるのです。

このように、病気と向き合うことにより自然と自分に対面でき、周囲の人によって生かされている実感や感謝の気持ちが生かされてきたのだと思います。ホスピスに携わっている医師からも、ガンの患者さんから病気になって良かったとよく聞かされると聞きます。インターネ

ットで調べてみますと、ガンや難病、摂食障害などいろんな病気になった人が同じような体験をホームページ上に載せています。

しかし、病気にならなければ人生の転換点が無い訳ではありません。内観をすることによって、吉本伊信先生が「逆境の逆転」が生ずると述べておられるように、私達に訪れるでしょう。

最後に、私は診察室で来院したアルコール依存症やその家族の方に、「病気になって良かったですね」と言うことがあります。そんな時、キョトンとした顔をされることもあります。しかし、その出会いとともに始まる治療は、きっと患者さんや家族の方が、今までの生き方や考え方を調べる中で真の自分と出会い、新しい人生を生き始めるターニングポイントになると信じているからです。その後、治療に励み、病気になって良かったと語られる時、私も幸せの一部を戴いたような気持ちになり、医者冥利の気分浸るのです。

◆ 伯耆の国から 30 ◆

命に寄り添って

米子内観研修所 木村秀子

——「奥さん働いていますか？ まだ若くしてお気の毒ですが、ご主人はガンです」病院の先生のこの言葉で夫と私との六年にも及ぶ長い闘病生活が始まりました。——

このような書き出しで始まる『命に寄り添って』という「やすら樹」と同じ位の大きさの小冊子風の手記がKさんの奥さんから送られてきたのは、Kさんが四三才という若さで亡くなられてから丁度丸二年経った今年の一月でした。

Kさんは亡くなられる十ヵ月程前に、知人に勧められて私共の内観研修所で集中内観をされ

ました。Kさんがガンであるとは聞いていましたが、どういう状態であるのかということまでは、その時はよく知りませんでした。実はKさんのガンは大腸、直腸、肝臓と次々に転移し、その度に大手術をしてガンを取り除いてこられたのですが、今回肺に転移したガンはリスクが大きすぎて手術もできないという状況になった時に内観に来られたのです。食事は菜食にして欲しいということ、治療の為に食事療法をしておられるのだと思い、できるだけ御希望に添うようにしましたが、それ以外は普通の方と同じように一週間を過ごされました。帰られた後の経過がどうなったのかはあまり詳しく聞いておりませんでした、今回この本を読んで初めて内観後のKさんの様子を知ることができました。本当は「やすら樹」の読者の皆様方にもKさん夫妻の心の葛藤や家族思いのKさんの様子などが素直に書かれているこの手記を全文御紹介したいところですが、誌面の関係上できま

せんので、その中から少し抜粋させて頂きます。

—— 夫は自分の心の中を一週間見つめて帰ってきました。それによって夫は少しずつ変わり始めました。すべてに感謝の気持ちを持つようになり、からだの状態が悪くなっているの心はとても穏やかに落ち着いていきました。——

その後、心臓にたまった水を抜く手術をした脳へ転移したりして、医師からは余命は数年ではなく数ヵ月と言い渡された状態の中で、Kさんは驚くような生活を送られました。

—— 普通ならば未来のない自分に絶望したり死への恐怖で気が狂いそうになってもおかしくない状況なのに、夫はとても落ち着いていました。それどころか黙々と家の大掃除をやり、私が替えたいといっていた電話機やソファを買い替えてくれました。そろそろ寒くなってくるからと灯油を乗せる台車も買ってくれました。私が運ぶのには大変だからと言って……。自分がいなくなっても私や子供たちが困らないように着々と

準備をしていきました。一つやり終えるごとにとても穏やかになっていきました。この頃から「ありがとう、ありがとう」と会う人みんなに感謝の言葉を言っていました。そして何かのたびに涙を流すようになっていました。まるで心の中を洗い流しているような美しい涙でした。

Kさんは自宅で家族や親しい人達に見守られてとても安らかな最期を迎えられたそうです。

—— 私達家族は、一見最悪に思える境遇にありましたが決して不幸ではありませんでした。周りで起こる出来事に幸・不幸の原因があるのではなく、私達がそれをどう受け取るかで幸せか、不幸せが決まるのだと思います。この思いは今も変わりません。これは夫が残した、かけがえないメッセージでした。そして、私達はこのメッセージを胸に今日も幸せです。——

こんな文章を書くことのできたKさん御夫妻は本当に幸せだったのだと、改めて内観して生きることにについて考えさせられました。

真実を観る

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

面接の場で、私共は、沢山の尊い珠玉の言葉に出合います。その瞬間、その言葉は再びご自身の心深く染みわたり、永遠に失うことのない大切な宝となることでしょう。

そしてそれは、真実の自分に出会う瞬間でもあるのです。

たった一週間の内観で、お母さんに対しての長い間の根深い恨みから解放された今回の女性も、ご自分の過去の事実から、お母さんのご自分への愛情を沢山確認でき、沢山の誤解も解り、感涙と共に心の凝りが溶けていったのでしょう。

本当に嬉しいことでした。

そればかりではありません。この事実の受け止め方の大変化と、その事実を素直に受け入れる心境の変化は、これからの彼女の人生・幸せにどれ程の影響をもたらすことかと思うとき、内観と御縁を結んでいただいたことに、心から感謝せずにはいられません。

ここにその面接の一部をご紹介しますいただきます。

■小学校低学年の時の母に対して

へしていただいたこと

主婦（五一歳）

学校の給食のお手伝いに、毎日替わりばんこにお母さん達が来ていました。

私の母も来てくれました。

その日は、朝からウキウキしていました。

帰りは、母と一緒にでした。手をつないで、嬉しくてなりませんでした。

そしたら母が、「コッペパン、やっぱり一番

大きいのをあげちゃった」とニコニコして言いました。もちろん私に、です。

私は尚嬉しくなつて、スキップして帰つたのを思い出しました。

母さんには他にも沢山沢山していただいでいました。私は母さんにそんなに愛されていました。本当に嬉しいです。有り難うございました。

〈迷惑をかけたこと〉

二年生の頃、洪水に遭いました。避難先から、母は毎日常家の片づけに行っていました。

そんなある日、母は私をその家に連れていきました。途中、ひどい有様で、壊れた材木などを燃している人もいました。

母と家の前に立ちました。家は赤茶けて、ガラスも襖もなく、外から中も丸見えでした。

私はずつと、母から手を握られた覚えがあつて、それがどんな時のことかわからず、私は母に虐められたと思ひ、傷つき悩んでいました。でも今、はつきりと思ひ出しました。母にぎゅ

つと手を握られていたのはその時でした。

母は「もう、住めないね」と言いました。

その時の母の気持ちはどんなだったかわからず、それを恨んでいた私はなんとひどい娘か、と心底思います。

その頃、下の妹は入院していました。母は毎晩付き添っていました。

その下の妹も小さくて、母に何時も付いて行っていました。母としては、まだ聞き分けのない手の掛かるその妹を、とても置いていくことは出来なかつたと思います。ただでさえ看病は大変なのに……。

私は何時も一人留守番で、それを私に対する母の仕打ちと恨んでいました。そんな時の洪水でした。母の気持ちはどんなだったでしょう。

今思うと、母はその時、三〇歳でした。私が三〇歳の時、何をしていたか。それを思うと、自分のことばかり考え、その思いで母に対し、妹に対していた自分が本当に申し訳ない、心の底からすまないと思う気持ちで一杯です。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(66)

「私はお父さんから素直で優しく可愛らしい私を盗んでいました」

「嘘と盗み」というテーマを調べていたときの、Y枝の答えです。

I先生は心のなかで唸りました。ウームよくそこまで深めたもんだ、と。

内観のテーマは、お母さんに対してしてもらったこと、して返したこと、迷惑かけたこと、お父さん、先生、友達……と、「身の回りの方々に対する自分」というのと、「嘘と盗み」というのが代表的なものです。

最近I先生は内観の説明の中で、「お母さんに対する自分調べは、人間関係の原点調べですから何回もやってくださって結構です。そして、嘘と盗みの調べは人間の原点調べですから徹底的に追及しましょう。盗みは決して物だけでないということを中心に追及してください」と言うことにしています。そして実際に嘘と盗みにかかる場合、校則違反というのを加えるようにしています。



Y枝は、中学一年の時に湯の里に転校してきました。父親の転職のためです。父親のこの転職にはY枝の心の傷を伴っていました。

Y枝とその兄を養うため、父親は知り合いから譲ってもらったラブホテルの経営を母親と共に始めます。小学校に入ったY枝に対して、学年が進行するごとに、家の職業のことでからかいと、いじめが強くなっていききました。そういう中で父親は、転職と転地を決心したのでした。しかし、Y枝の心の闇は晴れることはありませんでした。

内観でY枝は言います。「私が小学校・中学校・高等学校に行けたのも、毎日ご飯が食べられたのも、洋服を着れたり、旅行をしたりできるのも、みんな父さんが働いたお金のお蔭でした。お父さんの仕事が嫌で恨んでいましたが、お父さんはほとんどまとめて眠ることもなく、ご飯もお茶漬ばかりで、二四時間仕事に縛られて自分の楽しみなどない生活で私を養ってくださっていました」と。

そして、嘘と盗みの調べによって、「お父さんから素直で優しく可愛らしい私を盗んで」いたことを発見したY枝は、素直で優しく可愛らしい顔になっていました。

(筆者は元高校教師)

