

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

73

2002 MAY

特集・2002年 自己発見まつり・東京



発行 自己発見の会



生の<sup>せい</sup>の<sup>せい</sup>歡<sup>かん</sup>び<sup>び</sup>を<sup>を</sup>感<sup>かん</sup>ず<sup>ず</sup>る<sup>る</sup>時<sup>とき</sup>は、つ<sup>つ</sup>ま<sup>ま</sup>り<sup>り</sup>自<sup>じ</sup>己<sup>じ</sup>を<sup>を</sup>感<sup>かん</sup>ず<sup>ず</sup>る<sup>る</sup>時<sup>とき</sup>だ<sup>だ</sup>と<sup>と</sup>お<sup>お</sup>も<sup>も</sup>う<sup>う</sup>。自<sup>じ</sup>己<sup>じ</sup>に<sup>に</sup>び<sup>び</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>り<sup>り</sup>と<sup>と</sup>逢<sup>あ</sup>着<sup>ち</sup>す<sup>す</sup>る<sup>る</sup>か  
或<sup>ある</sup>いは<sup>は</sup>し<sup>し</sup>み<sup>み</sup>じ<sup>じ</sup>み<sup>み</sup>と<sup>と</sup>自<sup>じ</sup>己<sup>じ</sup>を<sup>を</sup>嘔<sup>おう</sup>み<sup>み</sup>味<sup>あじ</sup>わ<sup>わ</sup>つ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>時<sup>とき</sup>  
か<sup>か</sup>だ<sup>だ</sup>ら<sup>ら</sup>う<sup>う</sup>と<sup>と</sup>お<sup>お</sup>も<sup>も</sup>う<sup>う</sup>。

若山 牧水※

※わかやま ぼくすい・歌人（1885～1928）

## 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。

## 内観と法律

渋谷 武宏

二〇〇〇年八月月上旬、二十八歳、無職の私は、集中内観を経験した。それは、これまでの自分の人生が、いかに恵まれてきたか、そして自己本位であったのかに気づくまさに回生の天機であった。しかし、ここに至るには、長い経緯があった。私は地方の進学校から東京の大学、大企業と進み、そこで仕事への不満をきっかけに弁護士になりたいと思ひ、入社三年目の九七年一〇月に辞職し、司法試験の受験勉強を始めた。大学の学部は経済学部であり、法律はほとんど何も知らなかった。無職になり背水の陣で挑み、毎日必死で法律の勉強をした。ゼロからはじめ、

三年になろうとしていた。勉強時間を計測しており、七七七七時間が経過していた。合理的な方法を探り、勉強時間も誰にも負けていないはずだった。しかし、二〇〇〇年度の試験で三度目の不合格を受けてしまっていた。まずい。これはまずい。自分のどこが悪かったのか、見当もつかなかった。いや、すべてが間違っている。どこが悪いのかを判断する自分自身すべてが間違っている。司法試験もやめよう。でも、今のままでは、人生何をやってもだめになるだけだ。不景気でどんな職にもつけないかも知れないが、今のままでは、どんなに日本が好景気でも、だめになるだけだ。何かが決定的に足りない。近所の禅寺に行き、四〇分ずつ二回ほど坐禅を組んでもみた。そんなときに本屋でふと手にした本が、内観との出会いだった。

そして集中内観後、せめて三年間法律を勉強した記念を残し、今まで応援してくれた人へのせめてもの顔向けに、司法試験とは違う、法学

検定試験を受けた。受けたからといって、ただ法律の知識があることを証明するだけの試験である。そこであらためて法律の条文を読んでみた。すると、以前は、ただ難解で無味乾燥な法律の条文や論文が、実は非常に優しく、思いやりにあふれたものであることに衝撃を受けた。一般的に法律は、型苦しいもの、拘束するもの、というイメージがある。自分が弁護士になろうと思ったのも、そんな法律知識を武器にして、他人を見下し自己顕示欲を満たそうとしていたに過ぎなかったのか。見慣れたはずの法律書が、まったく別のものに思えた。法律の条文や、分厚い本が、語り掛けてくるような気がした。人間社会の争いは、無限にある。それを解決し、社会の秩序を保ちみんなの幸せを図るため法律がある。しかし、法律が争いのすべての場合を網羅することは不可能である。抜け穴は必ずあるどころか、むしろ抜け穴だらけで不器用なのが法律であり、その穴は、法律家の皆さんにお

任せしますと知っているのか。そして法律は、対立する当事者の争いを、公平に裁く基準となるものである。公平に裁くには、どちらかの肩を持つてはならない。自分は、どちらかの立場からしかものを見られなかったからこそ、つまり相手の立場を理解できず自己本位だったからこそ、法律を「拘束」としか感じなかったのだ。あるいは「武器」として感じたのだ。そしてあまりに自己本位であったからこそ、していただいたことに対し、して差し上げようという公平の意識が欠落し、法律が、公平を図るためにあるという当然の解釈態度に気づけなかったのだ。自分は、他人様の生命や財産に直接かわる尊い仕事をする人間ではなかった。そして、今までの学校での勉強で、いや人生で、自分の間違いはまさにここだったと確信した。そう思うと、これまでの高校、大学、仕事、受験すべての過程が、ここにいたる必然の経過に感じられた。喜び、怒り、悲しみ、苦しみすべてが、法律家

となり自己の存在を社会に返すための、必然で必要な準備期間だった。がんばろう。自分なるもの一切を、法律に捧げよう。一挙一動のすべて、一回の呼吸そのもの、頭をよぎる一瞬の思考すらも、法律に捧げよう。幸いにも、両親は私が受験を続けることにつき応援を約束してくださった。そして、天地自然の恩恵のもと、五体満足で健康な体が与えられている。これまで、お世話になったことに対し何も応えることのない自分であったのだから、これからは、あらゆる困難に対し一ミリたりとも逃げることなく、立ち向かおう。いや、喜んでこの身に引き受けさせていただき、報恩のときに変えよう。自分なるもの一切に、しがみつく価値はどこにもない。自分の個性と想っていたもの、趣味、持ち物、すべて利他的視点において価値はなかった。これらを捨てるのにためらう必要はないし、ためらう資格もない。法律にすべてを捧げようと誓う自分自身さえも、捧げよう。どんなに努力

しても司法試験に受からない可能性はあるけれど、目覚めた自分をもって一度だけ試し、これでだめならしよがない、本当にあきらめよう。そして、勉強自体はあくまで人にして差し上げたことではないという自覚を忘れずにいよう。再び、勉強の毎日が始まった。

そして私は、翌二〇〇一年一月九日、平成一三年度の司法試験に合格した。受験者数三万四千人強、合格者数九九〇人、合格率二・九%、競争率三四倍を数え、合格率は過去五年間で最低だった。五月のマークシート式試験で三万四千人が六七〇〇人に絞られ、その六七〇〇人が七月の論文式試験で一千人に絞られ、その一千人と、前年ここまで進んだ百人のあわせて千二百人が、十月の面接式の口頭試問で九九〇人に絞られた。勉強時間は一万五百一時間になっていた。試験のときは、気負いも不安もなく、ありのままの自分を、ただ見ていただくのみ。良くも見せず悪くも見せず、私はかくのごときもの

ですと、ひれ伏すことだけが、私にできることだった。マークシート、論文、口頭試問の各試験の合格発表のたび、うれしいというより、ただほっとしただけだった。これで、今までの恩に応えることができるという安心と、法律の条文が語りかけてくるという確信は、決して自分の独りよがりではないという証明が得られたような気がした。自分自身の力で合格できたとは思えず、何か見えざる運命に導かれているかのような感覚だった。周囲の合格者が大喜びなのは良いこととしても、自分自身は、合格自体は人から感謝されることではない、して返したことではない、という思いが強く、むしろ今こそ自分が試されるときが来た、という思いで身が引き締まる緊張を感じた。自分自身、日常内観を怠りがちで、月に一日だけという恐るべき怠慢さである。また、内観もせずに二八年間ものうのうと生きてきた、いや生かされてきたにもかかわらず、少し自分が目覚めたからといって

は他人が内観することを望む内観の浅さ。また内観の深さをもって安堵感とするとは笑止千万、自らに恥ずべき性根かな。まさにこれからが、本当の献身のときである。一刻一刻に至誠を尽くし、悔いなからんことを期そう。日々浄化のときを持ち、まっしぐらに、着実に、歩いていこう。両親等の家族、恩師、先輩、後輩、取引先、同僚、親友にお世話になったこと、そして多くの受験者の無念の涙の中で、法律知識をもって世の中の役に立つことを許された喜び、かたじけなさを、一生涯忘れず、生きていきたい。

本文章は、自己の現在の出発点を確認するために、自分のために書いたものです。私の拙い文章が、もし皆様のお役に立つことがあれば幸いです。最後まで読んで下さってありがとうございます。ございました。

合掌

## 息子のお陰様

村田 邦子

私が内観に出合えましたのは、今から九年ほど前の夏のこと。当時、私は三人の息子の子育て中。その中でも、二男のことで長い間悪戦苦闘を続けておりました。

ちょうどこの頃、いろいろなことはありながらも、何とか高校生になった二男。ところが入学してまだ日も浅いうちから次々と問題を起こし、五月にはとうとう学校から謹慎処分。高校生活の頼みの綱だったサッカー部も続かず、親しくなった友達とは夜遊び、外泊。次第に学校生活とは全く異なる生活になってしまいました。みるみるうちに欠時、欠席が重なり、試験を受



ければ赤点の山。校則違反も絶えることなし。

こうした危機的状况を目前にしながら、母親として私は何もできず、オロオロとするばかり。六月終わりの蒸し暑さの続く頃、二男の持病でれままでになかったほど悪化しました。目茶苦茶な二男の生活に絶え切れず、二男の体が悲鳴を上げ救いを求めたのでしょうか。これが幸いしました。日頃、親など相手にもしない当時の二男も、この時ばかりは母親に助けを求めてきました。アトピー治療のご縁で、内観と漢方薬治療をご専門としておられた、K先生に出会えました。K先生のお話で、二男もすんなりと内観する気持ちになりました。また、親も子も共に内観する大切さをお聴きし、私もさせていただくことになりました。

いよいよ内観、本番。二男は一学期が終わるとすぐに内観しました。「俺、もしかすると変わるかもしれない」と電話してくるほどの心境にしていたきました。もちろんアトピーはきれいになり、身も心も晴れ晴れとして帰ってきました。そんな二男を見習えとばかり、追って八月には私の初めての内観。今から思いますと、とても浅い内観ではありましたが、自分がとても幸福な場に居る」ということに気づかせていただき、びっくりするほどの光の中へ導かれました。

この光あふれる美しい世界、暖かくすがすがしい大気に包まれ、私は身も心も軽い。私の周囲には愛しい人々がたくさんいて、こんな私でも優しくしつかりと支えてくれる。何の憂いも迷いも不安もない。幸せ!!

この体験は、四二才になるその時まで、一度も感じたことのないもの。至福そのものでした。しばらくはこうした幸福感の中に暮らしてい

た私でしたが、心根が浅ましくどうしようもない我欲の塊ですから、間もなく元の暮らし方へ逆戻り。二男もまた然り。夏休み中、素直で快活に行動していた姿が、二学期の始まりと共に次第に険しい表情に変わっていき、家族の輪の外へと消えていきました。二学期の終わりにこれ以上の欠席は留年との最後通告を受け、三学期初日、二男は自ら退学届けを出してしまつたのです。

一六才の冬のことでした。

私は、母親としての自分の責任をひしひしと感じました。将来ある二男の行く先を案じ何とか道はないものかと考えました。二男は最初の二ヵ月だけは、板金工場の見習いとして真面目に働いていたものの後は続かず、またまた、わけのわからぬ生活の始まり。親はもちろん、家族の誰をも近づけぬような頑な態度をとり続け生活は一層荒れていきました。そんな二男を見るにつけても、二男の気持ちをしりでもわかり



たい、二男の心に近づくことはできないものかと私は必死でした。私にできたことは「内観」だけでした。

こうして私の内観は、一年に二回（夏冬）の北陸内観研修所での集中内観を中心にして続けられました。回を重ねていくほどにはつきりしてきたものは、私自身の罪の深さでした。恐ろしいほどの我執の強さです。誰に対すう一つの自分を調べても、恥ずかしい恥ずかしい心底申し訳ないことばかり。

・ 父母の下に暮らした娘の私——幼い頃から、ひどいわがままで威張り散らし、傲慢な態度をとり続け、迷惑は数限りなし。

・ 結婚してからの妻の私——夫に対する裏切りの数々、不平不満ばかりつのらせて不誠実この上なし。

・ 夫の両親に対する嫁の私——何という冷たい態度いじ悪さ。冷酷さ非情さ言うに尽くせぬほど。

・ かわいい三人の息子たちの母としての私——私の意に従わせようとして、あの手この手の罪深い行為の数々。幼い柔らかな純真な心に深く深く傷を負わせ苦しめ続けて二〇年。

・ 教師としての私——純真な小学生の子どもたちやお家の方々の「先生」に寄せる思いや期待を悉く失わせ、教育の名の下に押しつけた冷酷非情な数々の行為は暴力教師の典型。

あまりの自分の醜さに、ただ呆然としていた時もありました。また、ピタッと自己防衛のシエルターの中へ入り込み、耳を防ごうとした時もありました。しかし、事実なのです。自分のしてきたことなのです。私は、事実の前にひれ伏すしかありませんでした。

今、私が思うことは、こんな傲慢で浅ましい、罪深い私であるのに、大切に大切に守り育ててくださった父母の情の有り難さです。その身を粉にし、命がけで私に尽くしてくださった母、

母が私にしてくださいましたことの一つ一つが、くつきりと蘇り、私を温めてくれます。不幸の責任をすべて背負わせ恨み続けてきた父。しかし父は、年老いた今もなお、深い愛情で私を守ろうとしているのです。何としても少しでも、私は父や母の情に報いたいと思います。二人が共に私の中に居ますから、弱音が吐けないのです。

朝目覚めて、いつもの日常生活が始まる時、「今日もこうして私に時間が与えられた。有り難いなあ。少しでも罪の償いをさせてもらえらるかもしれない」と思います。また夜休む時はほんの一時ではありますが、一日の自分を振り返り、与えていただいた命の時に、しみじみと感謝の気持ちがいってきます。内観以前の私とは大違い。これも二男のお陰様です。二男がその身を汚してまで、私の人の道を正すよう迫ってくださいました「お陰様」なのです。改めてこの場で二男に心からの感謝を言わせてください。

さて、二男ですが、二〇歳を少し前にした五

年前の春、家を出て、自活の旅路につきました。前途多難、荒々しい航海のようです。時折（と）いつても一年に一度あるか無いか）どうしても自分では解決できない窮地に追い込まれると、戻ってきて少しの間、身を休めこわれた船体の修理をし、遠慮しながらも燃料代を要求して去って行きます。しかし、だんだん、その間隔も長くなっていくようです。「あんたのような親には、絶対ならない!!」と、二男はかつて私に言い放ちました。私はこの言葉を私の心の正面に掲げ、内観に励もうと思っています。いつの日か、二男と共にこの世に親子として出会えたご縁を喜び合える日が来ることを念じつつ、自分を見つめていこうと思っています。

最後になりましたが、私をこれまで内観に導いてくださいました多くの方々に、そしてこの場をいただきましたことに、心からの感謝をこめまして、つつしんで、合掌。

## アンケート報告

♡内観を通して全国から大勢の方々にお会いできて、とても楽しい時間を過ごさせていだきました。内観をしていない方にはちよつとお酒でも飲んで話すようなことも内観をしていることで、お酒なしでなんでも話せるのがとても不思議でした。喜多先生の講演はとても良かったです。とくに個人としてお話していただけたのも内観されているからかな?と思います。

(上伊那郡 小松 いくみ様)

♡初めて参加させていただきました。こんなにも盛況なものとは思わなかったので驚きました。講演は身にしみました。又、夜の分科会は色々な人の話が聞けて良かったです。

(江東区 明 千恵様)

♡喜多先生を中心とした分科会で、皆様の問題となっていることを共有することができてよかったですと思いました。また、それぞれの問題点について先生よりコメントをいただき大変勉強になりました。

(横浜市 川崎 宗一郎様)

♡初めて参加させていただきました。一年半ほど前に集中内観を体験させていただきました。その後なかなか日常内観ができず、自分を責めたりもしましたが、色々な方の話が聞けて、私は誰と比べることもなく、ただ自分なりに深めていくだけだと感じさせられました。とても良い刺激を受けました。

(岸和田市 堀田 真美子様)

♡自分一人だと、悩みの大きさはわかりませんが、他の人々の色々な悩みを聞かせていただき、自分の悩みの小ささを実感しました。

(川崎市 大竹 けん一様)

♡初めて参加させていただきました。熱心な態度に驚き、まだ集中内観を一度しか体験していない私も、さらに気をひきしめて、日常内観をやっていかねければと思いました。集中内観から二ヵ月経ち感動がさめてきた頃でしたので、良い刺激を受ける機会となりました。仙台付近でも、このような催しがあります。したらは是非参加したいと思います。

(匿名希望)

♡昨年に続き、今年で二回目の参加です。九年前に集中内観をさせていただきましたが、

出来れば毎年一回は集中内観をして心に積もったチリを落したいと思いつつ、出来ないまま今日に至っています。せめて自己発見まわりに参加させていただき、チリは落とせななくても心の空気の入替え程度は出来るのではとの思いで参っております。今後とも是非毎年継続開催していただきたいと思います。

(匿名希望)

♡研修所等の先生方と直接お話し出来る機会があり、又、全国から内観を通じて色々な方とお知り合いになれて本当に良かったです。自分以外の方の体験・経験談が自分では味わえない貴重なその内容が理解できたような気がした。また、機会があれば参加したい。

(匿名希望)

♡はじめての参加でしたが、日頃出会う事のない全国から集まられた皆さんとこんなに近づいた関係で話ができ良い時間でした。「やすら樹」他で読ませていただいた事のある先生方(研修所の)と直接お会いでき、話をうかがえ嬉しかったです。全体としてあったかくて優しい集いでした。そして何ととっても内観はすごい!!と思いました。

(匿名希望)

## 心の鏡

内観研修所 真栄城 輝明

「総合的学習で心の健康に取り組んでいるのですが、生徒と一緒に病院へお邪魔してお話を伺うことはできないでしょうか？」

その日もまた、新患の外來面接が長引いて、遅い昼食を職員食堂で済ませたばかりの片桐先生に、小学校で六年生の担任をしていると名乗る女性教師から電話が入った。

ちょうど一年前の夏休みに、K市の教育委員会主催の講演会で片桐先生の話を聞いた幸子先生は、「できれば一度、直接話を訊いてみたいなあ」と思っていた。

「アルコール依存症ってどういう病気か教えてもらうにはどこへ行けばいいんですか？」と、班で決めたという総合のテーマを班長の吉男が

言ってきたとき、幸子先生の脳裏には東病院の片桐先生のこと浮かんできた。

「あの先生なら快く引き受けてくれるはず」という幸子先生の読みはずれなかった。アポはすぐにとれた。指定された木曜日の午後二時、四人の生徒を引率して病院の門をくぐった。

案内されて入った面接室は、病院特有の堅苦しさなどまったくなく、ソファアーに腰を下ろした子供たちはリラックスしたのか、早速、準備してきた質問を片桐先生に浴びせてきた。

「拒食症の原因ってなんですか？」と、四人の中では背丈が一番大きくて、すっかり大人びて見える敬子が最初に口を開いた。それに刺激されて一番小柄な洋平があとに続く。

「アルコール依存症って治りますか？」

片桐先生はその二人の質問には直接答えず、こう問い返した。「小学生で、心の健康について関心があると聞いただけでも驚きなのにアルコール依存症や拒食症にまで興味をもっている

とはほんとにびっくりだなあ。もし、差し支えなければ、きみたちがどうしてまた、それを知りたいのか、それから訊かせてくれないかなあ」片桐先生にはおよその見当はついていた。

「実は、姉が拒食症でガリガリなんです」と敬子が告白すれば、洋平もまた「うちの父さん毎晩酒を飲むと暴れるし、母さんは離婚したいと言っている」と今にも泣きそうな表情で呟くのを聞いて、胸が痛んだ。まだ小学生の身で、家族のことを心配し、総合の時間にこうして病院まで来たことを思うと、おろそかな対応だけはいしたくなかった。子供たちはあらかじめ質問者と記録係を分担していたらしく、記録を担当した子は、片桐先生の言葉を一言一句聞き漏らさまいとして、必死にノートをとった。

話はアルコール依存症と拒食症にとどまらず、それに関連する買い物依存症やギャンブル癖にまで及んだ。そして、彼らが一番知りたかった回復の方法についても話は進んで終わった。

病院から学校へ戻る車の中では運転席の幸子先生も加わって、今しがた聴いてきた話で会話が弾んだ。そして、その車中のおしゃべりがクラスに持ち込まれ、まさに「総合的学習」が展開した。というのは、来院した四人が中心となって片桐先生の話を書いたノートを元にクラス全員で協力し、まず、シナリオを書いた上で、「心の鏡」という創作劇を演じて見せた。

ここに、そのあらすじを詳述する紙幅がないのが残念だ。主人公は、級友に「おでぶちゃん」とからかわれ、それが原因で拒食症になったと思いつめていた少女であるが、自分自身の心を見つめるまでは級友を恐れ、恨んでいた。そんな時、「心の鏡」(カウンセリング)に出合って、自分の中に潜在する怒りに気づいた。そこで、友を許し、心が軽くなるのを覚えた。子供たちの演技に感激して、観客席の母親たちが目頭を押さえている場面を収録したビデオが届いて、片桐先生の目もウルウルになってしまった。

## 医療と内観 (第七回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

### 素直なこころ

素直な心を持つことの難しさを実感することが良くある。素直な心は、私の治療のテーマであり、私自身のテーマでもある。

さて、今井美樹が歌っている曲「peace of my wish」の冒頭歌詞の一節にこんな詩がある。

「朝が来るまで泣き続けた夜も

歩きだせる力にきつと出来る

太陽は昇り心をつつむでしよう

やがて闇はかならず明けてゆくから

どうしてもっと自分に素直に生きれないの  
そんな思い 問いかけながら

諦めないで すべてが崩れそうになっても  
信じていて あなたのことを……」

この詩を覚えてくれたのは、摂食障害と闘っているA子さん。彼女は、「自分に素直に生きれないの」というフレーズが好きで、辛いときや悲しいときにそっと口ずさむ。彼女を共感させたフレーズから、摂食障害の患者さんと素直なこころを持つて生きる事と関係があるのでしようか。

摂食障害は、食行動に関する病気で、拒食症（神経性無食欲症）と過食症（神経性大食症）があります。両方の病気は、食習慣や食行動異常、認知障害、様々な体の異常など共通点があります。Aさんは過食症で痩せたい願望があるのに関わらず大量にものを食べ、その結果罪悪感や自己嫌悪感に襲われ、抑うつ的になった

り、太らないようにするために自分で嘔吐したり下剤を使用したりしており、今回は薬物乱用で入院となっています。この病氣の本態は、摂食や痩せをとおして自己の拠りどころと、かりそめの自分らしさの樹立を求めていると言われています。この病氣の回復には、自分の心の内側を少しずつ見つめ直す必要があります。自己と対座し素直な心でみることにより、かりそめの自分では意味ある生き方ができないことがつくことが回復に通じるのです。

この素直なころの大事さは、病氣の人に限りません。松下電器社長であった松下幸之助は、自らの人生体験から得られた考えを、PH P誌を主宰するなかで説いています。例えば、「素直なころ」・「反省のころ」・「革新のころ」・「樂觀主義」などで、特に素直な心の大切さを説いている。人は生きていく上で、とくに対立や誤解、憎しみなど好ましくない姿を露呈してしまう。そうならないためには、何物

にもとらわれない「素直な心」を持ち続けなければならぬ。すなわち誰に対しても何に対しても耳を傾けて学ぶ謙虚さ、一切を許し入れる寛容さを持ち、物事の実相を正しく見てその価値を認識してその道理を知る心を持つことであると。

どうしたら素直な心で生きて行けるのか。様々な方法があるが、内観が最有力候補である。内観創始者である吉本伊信は、内観の目的を、「我が砕け素直になること」と言っています。内観体験者であれば集中内観後の清々しく素直な気持ちになれることは均しい体験でしょう。A子さんは、昔は落ち込んだ時に部屋を真っ暗にして中島みゆきの暗い歌にどっぷりつかっていたが、今は自分の小さな殻に閉じこもることなく、底が見えた自分から羽ばたいて生きたいという願を込めながら「peace of my wish」を聞いていると伝えてくれました。回復の息吹を春の季節と共に感じています。

◆伯耆の国から 31◆

## 鬼の攪乱かくらん

米子内観研修所 木村秀子

子の親となつてからは、少々熱があろうと頭が痛かろうと、我が子可愛さで自分のことは言つてもいられず、そのお陰か、今思うと若い頃は結構アレコレ体の不調を訴えたりもしていたのに、気がつくと「丈夫が取り得」と自他共に認めるほど健康な体になつてしまつていた。

主人からヨーガを教えてもらつていつの間にかヨーガ・インストラクターもするようになり、人に教えるとなると、やはり健康にも関心ができてきて色々と勉強もしていく内に、自分の健康にも気をつけるようになった。そのせいか、この二十数年はほとんど病氣らしい病氣もせず、

風邪すらひかないという有難い生活を送つていた。ところが、この冬、少々忙しい日々を送つた後、慌ただしく一泊二日で東京に出張した時、インフルエンザなるものにかかつてしまった。勿論、「予防接種などは体力のない年寄りが必要ない」けるもので、私のように元気な者は必要ない」と思つていたので受けているはずもなく、いつもと違う寒気感覚に「ひよつとしたら、これは悪寒というものかな？ 風邪でもひいたら困るから今日は少し早めに布団に入ろうか」ということで、一応風邪薬らしきものを飲んで床に就いた。翌朝苦しいので熱を計ると三九度五分。この日から丸三日間、インフルエンザの高熱が続いた。熱には強いはずの私もインフルエンザということ観念して、人にうつきないように一人部屋にこもつた。しかし、色々予定も入つていたので、連絡だけは入れておかねばと、あちらこちらに電話をしたが、かなりひどいしわがれ声になつていたので、日頃元気なだけに



「鬼の攪乱」ということで驚かれたり、気の毒がられたりであった。この間は食べ物も水分以外はほとんど摂れず、自分で自分の「うわ事」を聞きながら、頭の中で「うわ事を言うって本当にあるんだ」と初めての体験に変に感心したり、ひどい痛みはないけれど体中がどうにも苦しくて「早くこの苦しきから楽になりたい」ということばかり思っている自分にあきれたりしながら、せっかかくゆつくり布団の中で横になっでいられる機会なのに体が苦しくて苦しくて寝てもいられないことを悔しがったり、兎も角その三日間は生まれて初めてのウィルスとの闘いで、今まで味わったことのないような体の苦しさを経験した。

内観の面接者やカウンセラーのような仕事をしている、人の気持ちを理解するとか共感するとかということが、何となく他の人よりは少しはできるようになってきたかなと思ったりしていたが、病気の苦しき一つを考えてみても、

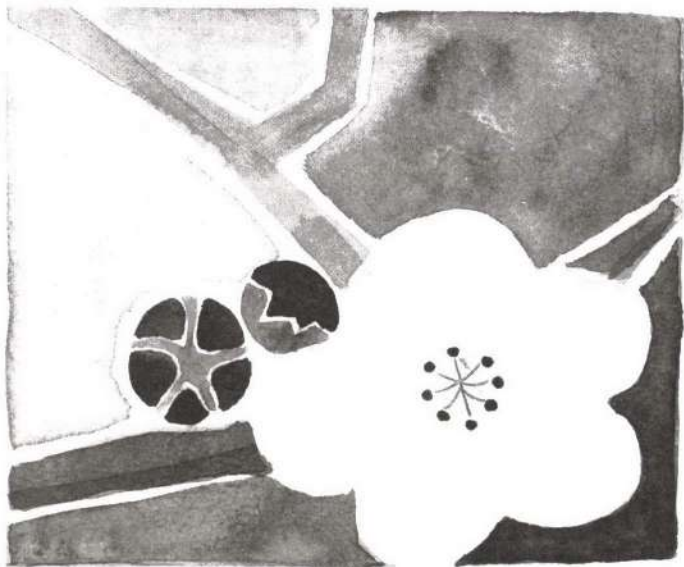
実際に自分が体験してみると驚くばかりで、周りにはもつと大変な病気で痛みもひどく苦しい思いをしておられる人も沢山おられるのに、これまで私は自分が元気だったこともあり、病気の人に対してその人の苦しさを本当に思いやれてはいなかったなど、つくづく自分の冷淡さを感じた。ましてや時としては体の痛さや苦しきよりももつと辛いかもしれない心の苦しきなどとても分かってあげられるはずもなく、何となく人の気持が分かるようになったような気がしていた自分の傲慢さに恥ずかしい思いであった。体に対する内観をすることを知ったお陰で他の人よりは体に感謝して暮らしていたつもりであったが、いつのまにか健康でいることが当たり前のようになってしまい、痛い思いや苦しい思いや辛い思いをすることもなく毎日を暮らしているうちに、人への思いやりの心がうすれてしまっていたことにも気付かせていただけたような気がする。

# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち (67)

白梅から紅梅へと季節が移ろう頃、H介の父親が湯の里分校を訪れました。入学が可能かどうか相談に来たのです。H介は幼児期にインフルエンザのピールスが原因で髄膜炎に罹ったそうです。小学時代、成績は振るわなかったものの、特に後遺症もなく過ごしたのですが、思春期にかかって、いろいろな問題行動があり警察のお世話になったことも再三あったようです。病院の先生は思春期による衝動を、抑制する機能が緩いのだというような説明をしてくださったそうです。

教務・生徒指導・相談の係で対応しましたから、I先生も立ち会いました。そこで父親に内観の話もしました。途端に父親の目の色がキラリと変わったのです。

「いや、実は学校カウンセラーの先生から私が内観をするように最近言われたのです。内観って何をするのか、どこですか、何か不安でしたが、もし息子の入学が可能でしたらここでやらせてください」とまことに真剣そのものです。みんな



相談の結果、これを可として春休みの一週間、日介の父親は分校内観室の人となりました。

まず、現在、父の経営する会社の専務をしているが、ただ運命として歩かされてきたと思っていたが、実は自立できていない、依頼心ばかりが強い男だったと気づかれました。

そして、両親、妻、友人など周りの人達の愛情、友情、応援をいただきながら自分では何もしなかったことを悔い、みんなの、そして社会の役に立つ第二の人生を踏み出そうと決心されました。

極めつけは息子への内観でした。悪いことを繰り返すので折檻していたが、それは自分の面子や世間への体面、つまり自分を愛して息子を愛していなかったことを痛切に感じたと、絞り出すような声で、握り拳を震わせて号泣されました。

入学が許可されようとされまいと、私が今心から息子に愛情を持つことができたのが何よりの収穫でした、と喜んで分校を後にされたお父さんが、入学式で息子の暗れ姿に目を細めておられたのはいまでもありません。

(筆者は元高校教師)

