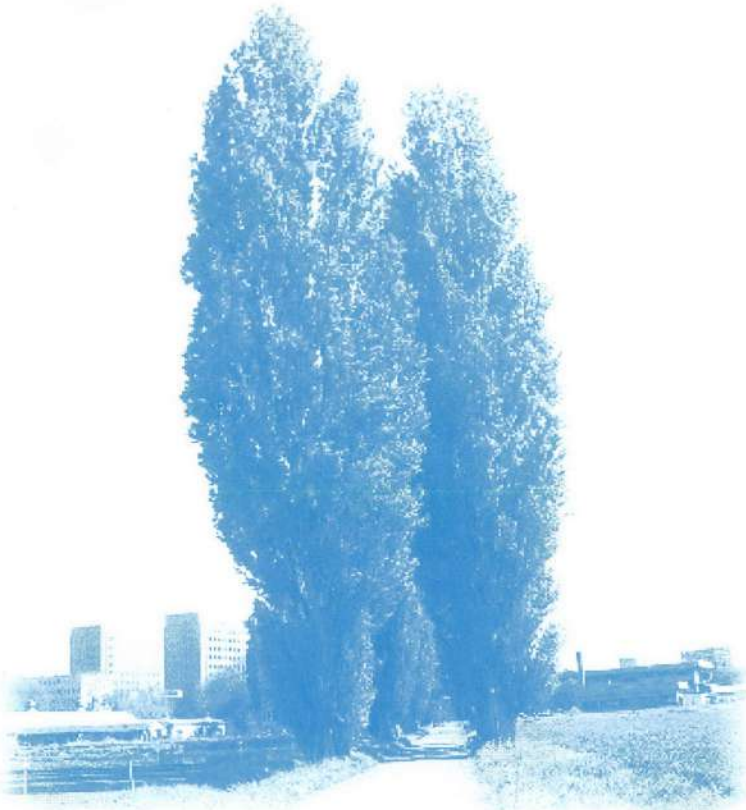
自分をさがす　旅にでよう

やすら樹

No. 74

2002 JULY

特集・第25回日本内観学会大会



発行　自己発見の会

他人の過ちは実によくみえるのですが、自分の過ちは気づきにくいものです。もし自分の悪に気づくようであったら、よほど悪いから気づいたのだと思って、深く反省しなければなりません。

蓮如※

※れんにょ・僧侶（1415～1499）

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。

◆シリーズ〔内観をめぐるはなし〕第三一回

中国の心理療法事情

内観研修所　真栄城　輝明

つい先日のことである。内観療法・森田療法ワークショップが五月八日～十一日の日程で上海精神衛生中心（精神科単科の大学附属病院）にて開催された。八日と九日の両日が内観療法に割り当てられていて、私も講師の一人として出席した。私にとっては四度目の訪中であったが、最初に伺った九年前と比べ、とりわけ上海の変貌には驚くことばかりであった。

今、上海はおそらく世界一の活気であろう。

到着したその日に連れて行かれたメイン通りの雑踏に目眩いを覚え「もっと静かなところはないの？」と案内役の若い研修医を困惑させてしまった。彼は自国の繁栄を見せたかったのだろうが、私はそこに彼国の影を見てしまった。

初日は、ワークショップの大会長主催の晩餐会、その翌日は院長主催の晩餐会というふうに連日の歓迎会の食卓にも、確かに、彼国の繁栄ぶりがよく顕れていた。というのは、連日、ごちそうの山に圧倒されただけでなく、たとえば、昼食に招かれたレストランは、店の名前は失念してしまったのだが、米国のクリントン元大統領や英国のエリザベス女王を招いたというだけあって、窓外の景色もまた格別であった。

景色といえば、バンドと称する上海の夜景を案内されていたときのことである。まるでおとぎの国のようで夢心地でいたら、突然、現実からのびてきた手に驚いた。とうに夜の十時を回っていたと思うが、乳呑み子を抱えた母親が物乞いの手を差し出してきたからである。

確かに、昼間の上海はかつてのような物乞いがすっかり姿を消したかのようにみえた。

けれども、それは消えたわけではなくて夜の世界（影）に追いやられていたのである。

ところで、影（闇）の世界の住人といえば、すぐに思い浮かべるのは病であろう。九年来の友人、張海音さんは日本に留学したことのある日本語が堪能な精神科医である。

その彼に訊いてみたところ、九年前と比べ、上海ではノイローゼが急増しているようである。彼が主任を務める心理療法センターは、イタリア式の建築によって二年前に設立されたらしく、年中無休の診療体制を敷いており、彼は日曜日に外来を担当していた。

「どうして日曜日まで働くの？」と訊いた私に彼が答えて曰く、「日曜日や祭日は患者さんの受診が多いので、もし、休診にすると患者さんから新聞社に苦情が寄せられて、病院はマスコミの批判に曝されることになるのです」と。

そんなわけで、責任者の彼が一番患者さんの多い日曜日に外来を担当することになった。

驚いたことに、外来の診察室のドアには精神分析療法室や認知療法室、催眠療法室などと治療の内容が明記されており、内観療法室は森田療法室と同居になっていたが、外来ということもあって森田療法のほうがよく用いられているようであった。

ちなみに、精神分析療法を一時間受けると百元（およそ日本円で千五百円）かかるようであるが、それは医師の日給に相当する額だという。中国の保険制度は、複雑で医師の張さんにも明快には答えることはできなかった。

診察室のドアに治療内容が掲げられていることに驚きながら病院を出ようとしたところ、大きな掲示板が目に入ったので覗いてみてさらにびっくりしてしまった。そこには、日本では考えられないことであるが、全医師の顔写真が並んでいて、その下に各医師の学歴や学位の他に習得した治療技法まで明記されていて、それに応じて診療料金も違うというのである。

なるほど、共産主義とは患者（人民）が主役の世界だったのである。

医療と内観（第八回）

富山市民病院精神科
吉本博昭

愛語

「愛が少なかった人の精神療法は難しい」と精神科の医師同士で囁かれる事がある。日常の治療に内観療法を取り入れている私にもこの言葉は当てはまる。患者さんの回復や精神療法を行う際に愛の重要性を気づかされる日々である。

内観は、他者からの愛をじっくりみつめ、噛みしめる愛の再体験の方法だとも言われている。私の場合、小さい時の母に対する自分を調べていた時、暖房もなかった昔、いつもあかぎれに悩まされていた母が、北陸の寒い屋外で私の下着を洗濯してくれた光景が浮かんできた。優しい言葉をかける事を知らなかった私、あたりまえの日常生活の光景としか見ていなかった私、母によってそんな自分に無償の愛で接してもらえた私が発見できた。内観をすれば大抵の人は、私のような愛の再体験に出合うでしょう。ところが、愛の再体験が簡単にできない人もいるが、ここでは触れない。

では、私たちはその愛を日々の営みの中でどのようにして行う事により生ずるのだろうか。仏典の中に、インドの王妃シュリーマーラが仏陀の前で十の誓いをたて、その一つの誓いの実践として愛語、布施、利行（りぎょう）、同時（どうじ）を行ったと書かれている。「愛語」とは、思いやりのある優しい言葉をかける事、「布施」は物でも心でも施しを与える事、「利行」は、他者のためになる行動をする事、「同時」は、心を一にして協調し働く事を意味する。身近には、母親が赤子を育てる姿にその実践と愛

の原点を見る想いがする。

愛語についてもう少し触れてみると、愛語は単に優しい言葉をかけるだけでなく、文字通り「愛」ある言葉の意味である。その中に、語らない愛語もある。

こんな江戸後期の禅僧、良寛さんにまつわる話がある。ある時、良寛さんの甥の馬之助が仕事をせずに遊んでばかりいました。母親は心配して良寛さんに意見をしてもらおうと考え家に来てもらいました。ところが、良寛さんは人に意見をすることは大の苦手で、意見せずに五日が過ぎました。良寛さんがとうとう帰り支度を始め、あわてた母親より良寛さんに意見をするように強く請われてしまいました。良寛さんは馬之助を目の前にしましたが、最後まで意見ができず、馬之助にわらじを結んでくれるよう頼みました。馬之助は言われるままに良寛さんのわらじを結びましたが、すると、馬之助の首筋に冷たいものが落ちてきたのに気づき、上を見上げると、涙を一杯ためた良寛さんがいました。それを見た馬之助は、以後すっかりまじめな人間になりました。良寛さんの馬之助に対する慈愛の心が馬之助をして変革させたのである。この話を知った時、内観面接者の態度に良寛さんの態度を重ね合わせました。自分を調べるという厳しさの中に、言葉少ない面接者の態度に愛語を感じ取ったのです。

最後に、私が学生だった頃、近くの鳥取砂丘の一部が緑化されていました。防風林とスプリンクラーによる水の撒布により、広漠とした砂丘が肥沃な大地に変わっていったのです。子供は親とその愛により、患者さんは治療者や家族の愛により、防風林や水によって緑の大地に変わったように、人間として成長していくと思うのです。日本曹洞宗の開祖、道元禅師は、愛語に込められた愛はそれを口にする人の心に、自らの愛を育んでくれると述べていますが、愛語を大事にしていきたいものです。

◆伯耆の国から32◆

北海道の冷し中華

米子内観研修所　木村秀子

今年五月に札幌で開催された内観学会に参加した時のこと。米子から一緒に行った鳥取大学医学部の心理療法室で内観の面接をされている松嶋さんと昼食に出かけ、札幌駅近くのラーメン屋さんで冷やし中華を注文した。おいしそうな冷やし中華が運ばれ、早速二人で食べ始めたが、二口、三口食べてお互いに顔を見合わせてしまった。味が変なのである。腐っているというのではなく、味がないのである。はじめは、「このタレおかしいよね。まちがえてほうじ茶でもかけたんじゃない」等と冗談まじりに話していたが、具はとも角、麺の方はいくらタレをつけてもほとんど味がしないのである。「絶対おかしい」と二人の意見が合ったところで、店員のおじさんに声をかけた。「あのー、味がおかしいんですけどー」「そんなはずはありませんよ」と言って、そのおじさんは行ってしまった。仕方なく二人でまた食べ始めたが、〈何を食べてもおいしくて困ってしまう〉ほどの私ですら、滅多にお目にかかれないような味なのである。若い松嶋さんはそれでも黙々と少しずつ口に運んでいたが、中年のおばさんである私の方は、ほとんど残したまま店を出るのも大人げないし、かと言ってこれ以上食べ続ける気にもならず、〈こんなものを出していたらこの店は早晩店仕舞いをすることになる。放っておくのは逆に不親切というものだ〉などと自分なりの理由を考え出して、「もう一度違う人に言ってみようか」と言うと、さすがの松嶋さんも同意してくれたので、今度は愛想の良さそうな女の店員さんを呼んで、「あのー、味が変なんです

けど、ちょっとこのタレを調べてみていただけませんか」と言ってみたが、「私も昨日食べましたが、おいしかったですよ」と、またもや取り合ってくれる様子もない。ここで強く言い張れば店の人も仕方なく応じてくれたかも知れないが、そうなれば店の人に嫌な思いをさせるだけでなく、回りのお客さんにも迷惑になると思い、「そうですか」と諦めた。松嶋さんは「北海道の冷やし中華はこんな味なのかも知れませんね」とあくまで心優しいのである。

〈世の中には飢えている人達も大勢いるのに、こんなことで騒いではいけないなあ〉等と反省しながら二人でまた食べていると、先程の女の店員さんが急いでやって来て、「すみません。タレをまちがえていました。作り直しますので、お時間ありますか？」と言うではないか。「時間はあります」と松嶋さんが間髪を入れずに答えた。やはり彼女は相手に対する思いやりに溢れた人なのである。私はと言うと、〈やっぱり〉という何か胸のつかえが取れたような思いであったが、同時に、〈ではあの液体は何だったのか？〉という好奇心がわき、「それで、何とまちがえたんですか？」と、興味津々で尋ねた。「コーヒーです」「えっ！コーヒー？」コーヒーの匂いなど全くしなかったゾ。この店でコーヒーを頼んだ人は気の毒にと思いつつ、コーヒーのかかった冷やし中華を食べた人はそう沢山はいないだろうと思うとおかしくなった。

それにしても、大人しくまた食べ始めた私達を見て、女の店員さんが確かめて見る気になってくれたようである。言い争って自分の主張を通してもお互い気まずい思いが残ってしまうが、自分の心を内観モードにすれば相手もこちらを思いやってくれるようになるのだとわかり嬉しかった。

支払いを済ませて店を出ようとした時、店員のおじさんが大きな声で、「すみませんでした」と言ってくれた。

♡シリーズ♡心にひびく内観㉗

内観と文学

瞑想の森内観研修所
清水草露

「内観をすると、誰でも一瞬、文学者になる」これは、瞑想の森内観研修所の創設者、故柳田鶴声先生がよく言われていた言葉です。

対人恐怖で人前で話せなかった人が、内観後の座談会で、沢山の人の前で、ご自分の体験を豊富な語彙を駆使して感動的に話されるのを見ることは、枚挙に暇がありません。

「内観後話がうまく出来るようになった」、「話がわかってもらえるようになった」等々、沢山の方からお聴きします。

実際、詩人になられた方、俳句や短歌を残して帰られる方もおられますが、それは特別なこととしても、内観後のご感想文が、まるで一編の詩のような方が時折おられます。

今回載せさせていただきますのは、最近内観された、二四歳の男性の方のご感想文からの抜粋です。

私の中には、
とてつもなく恐ろしい悪がいます。
私の中には、
仏様のように
きれいで、
何でも許せる心があります。

私の思っていた最悪の人間像は、
本当は自分でした。
強い者には弱く、
弱い者に対しては
強い自分が居ることなど。

自分は、

自分の母であり、
自分の父であります。

自分は宝物なのでした。
同じように、皆同じ愛すべき存在でした。

人を傷つければ、
傷つけられた人も、
その人を愛する人も
共に傷つけるのです。

自分は、罪人であります。
人を傷つけるだけ傷つけておいて、
自分が傷ついたことだけ責めていました。

この身体は父と母から貰ったものですが、
自分のものではないかもしれません。

私の身体は、
充分、
私が思う以上の成長をしてくれました。

でも私は、
自分が背が低いとか、
コンプレックスの固まりでした。
私がそう思うにも関わらず、
私の身体は成長してくれました。

私は自分のことしか考えておらず、
本当にわがままだと思います。
内観をきちんとして、
相手のことを
心から思いやれる人間になりたいです。

今言えることは、
私は、私の家族全員が好きです。
私は、今、生きています。

それが、私です。
私は、私の思いでもあります。

ようやく、内観がスタートできそうです。

池上吉彦　湯の里分校の内観者たち（68）

元三Aの面々は元担任のM先生と盃を交わして賑やかです。元女生徒の中には、子連れで来ている者もいて、子連れ同志で子育ての苦労などを生徒であった頃の気安さで話し合っています。I先生にとって何だか不思議な光景でした。卒業後十年余、あいつらも親になったんだなあ、そんな思いでした。

そんな中で、S代の子育て物語は、この子に内観させていてよかったなあと思わせるものでした。姉と折り合いが悪く家出を繰り返していたために、内観と縁ができた子でした。彼女が内観で発見したことは、両親がお姉ちゃんばかりを大切にして自分のことを憎んでいるんだという思いが心の奥に潜んでいたこと、しかし内観で事実を具体的にたぐっていくうちに、それは大きな思い違いであって、むしろお姉ちゃん以上に愛されていたという確信にたどりついたことでした。その上、自分が恨

みとか憎しみとか嫉妬などという人間としてまったく恥ずべき心の持ち主であったことに気づきました。S代の家はかくして平穏な家庭となったのでした。

さて、そのS代が今や二児の母です。乳飲み子と三歳の姉妹。三歳といえば赤ちゃん語は使わないものなのにアレチテコレチテ風なのです。I先生がそのことに触れると、

「そうなんですよ。下が生まれた途端、赤ちゃんに逆戻りしたんですよ。初めは、お姉ちゃんでしょって叱っていましたけどハッと気づいたんです。この子は親が自分をほったらかしにして妹ばかりを可愛がっているって思って、赤ん坊になって、同じことをしてもらいたいんだって。私のお姉ちゃんだって同じだったんだ。お姉ちゃんは我慢してくれていたんだってわかって、赤ちゃん帰りを丸ごと受け入れているんです」そして、くすりと笑い、「私のようにならないためにね」と肩をすくめてみせました。真実が見えたら闇は消えるという内観がずっと生きていたのです。

（筆者は元高校教師）