

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

75

2002 SEPT

特集
続・大学生の内観



発行 自己発見の会



衣更^かへて魚^{うお}のこころで町に出る

能村 登四郎 ※

※のむら としろう・俳人 (1911~2001)

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。

韓国からの内観者を迎えて

内観研修所 真栄城 輝明

「わたしには、これ以上通訳はできません！」
そう言って、内観面接の通訳をしていたKさんが突然、三日目に泣き崩れてしまった。

「なんてむごい、こんなにもかわいそうな人たちがいるなんて……」とKさんは言葉を詰まらせ、肩を震わせるほどに心を乱してしまったが、内観者の話に刺激を受けたことが大きい。

通訳を欠いては内観にならないので、Kさんを支えるための面接が必要になった。

そこで痛感したことは、他の通訳と違って、内観面接の通訳は難しい。単に言葉が流暢であるだけでなく、面接者に求められている資質をも兼ね備えていなければならぬからである。今回、韓国の内観者を迎えてそう思った。

昭和十二年、二二歳という若さで悟りを開いた吉本伊信が「この慶びを世界中のひとに伝えたい」と願ってから半世紀と十五年が過ぎた。その間、たとえば、石井光教授がドイツ語圏へ精力的に内観の普及を展開したのをはじめ、臨床心理士の滝野功氏はフランスへ、さらにアメリカ人のレイノルズ博士は母国のアメリカに東道研究所を設立して内観を紹介してきた。

そういった経緯があつてのことと思われるが、はじめは専ら欧米を中心の展開であつた。

そしてその後、どういうわけか、約十年位前からアジアの大国・中国が内観にいたく関心を示すようになったことを喜んでいたら、最も近い隣国の韓国から熱心な内観者が通訳を伴ってやつてきた。どのように熱心かと言えば、韓国に内観研修所を作りたいと言うほどの熱心さ。その通訳に指名されたのがKさん。「好きな日本へ行けるなら」と軽い気持ちで同行したのはよいが、面接の重さに悲鳴を上げてしまった。

ことは、流暢で丁寧な一本の国際電話から始まった。二〇〇二年四月のことである。

「韓国の洪といいます。五月に大阪で開催される産業カウンセリング学会の大会に参加する予定ですが、帰る前に奈良に寄って内観についてお話を伺いたいのですが・・・」

そして、五月二一日、洪裕碩博士は、韓国人間関係学会会長の朴博士と韓国に内観研修所を設立したいと意気込む李大云氏を伴い、三人でやってきた。内観について相当突っ込んだ質問のあとに、「夏休みには休暇をもらって、ぜひ集中内観を体験したい」と言い出したのは、企業の中で人事を担当しているという李氏。

「どうしてこんなに熱心に内観を？」

余りにも熱心なので、つい訊いてしまった。すると、「韓国では、企業が従業員のメンタルヘルスを考慮せず、社員研修を怠ると罰則が科せられるのです」という返答。翻って、わが国の企業はどうなっているのだろうか？

それはともかく、韓国の企業人は日本の産業カウンセリング学会に所属までして、社員研修に採用できるものはないか、必死に探していたら内観に出合った、とそう言うのである。

これまでも西洋流の自己啓発の方法をいろいろ採用してきたが、いまひとつ納得できないでいたが、内観には何か期待できるものを感じたとも言える。そして、早速、面接者の養成をどうするか、緊急の課題に直面したようである。カウンセリングに比べれば、内観面接は易しいと言ってはばからない誤解者は、実は専門家の中にもいる。治療構造がきちんとしていることをその理由に挙げるのであるが、実際は、そう単純でもない。カウンセリングでも相手が違えば、易しかったり難しかったり、様々であるように、内観面接も相手次第で難渋することだってあるし、面接者の養成と資質向上は内観にとっても必要不可欠である。Kさんは、改めてそのことを考えさせてくれた。

医療と内観 (第九回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

紫陽花の色

北陸の梅雨は、低く垂れこめた空のもと、蒸し暑さに心も暗くなりそうです。そんな中で、小さな庭の片隅に今年も青い紫陽花（アジサイ）が咲きました。雨の合間に映える紫陽花、雨の滴に濡れた紫陽花、それぞれがこの季節の風情を樂ませてくれます。この紫陽花は、元々は物干し場に植えてあったものを、家内が挿し木して現在の位置に移したのですが、ところが物干し場にあった時は赤紫色、庭に咲いた花は青色、びっくりした思い出があります。

紫陽花は、ユキノシタ科アジサイ属の落葉低

木で、花に見える部分は萼片（ガクヘン）、本当の花はその中の小さな点のような部分。色は七変化で、白から徐々に薄緑、青、青紫、赤紫、淡紅などの順で変化していき、最終の色は土壌の性質によって決定され、酸性土は青紫系統、アルカリ性土では赤系統、リトマス試験紙の反応と逆の色と覚えておくと都合なようです。

さて、紫陽花の色ですら植えられた環境によって左右される訳ですから、人も生まれ育った環境に影響されることは言うまでもありません。最近、マスコミでも使われるアダルト・チルドレン（AC）の用語がその影響を示す良い例かもしれません。ACは幼いころにアルコール依存症（以下ア症）やアルコール乱用の親を持つ家庭の中で育って大人になった人（人々）を指しており、自分の感情を素直に表現できなかつたり、他人の評価を気にしてつねにいい子であろうとしたりし、その為に生きづらさを感じたりする傾向があると言われています。

最近はこの用語は、ア症の家庭に限定されず、

不幸な家庭「機能不全家族」に育って大きくなった大人に拡大して使用されるようになっていきます。

私はア症の治療に携わっていますが、病院へのファーストコンタクトは家族であることが多い、家族を治療の対象者としなければならぬ事が多いのです。必然的に、受診しないア症者を治療の対象者にする訳にいかず、ア症者と暮らしている家族を変える、紫陽花の育つ土壌を改良することから始めざるをえないのです。遠回りで気の遠いような話と思われれるでしょうが、意外とうまくいく事が多いのです。まさに急がば回れの精神です。

家族への注目は、ア症に限ったものでありません。最近では、統合失調症（精神分裂病）の家族の係わり方が、本人の病気の再発や回復に大きな影響を与えるとされています。ですから、私の勤務する病院では、統合失調症の家族に対して家族心理教育プログラムを導入しています。

内観に目を移して見ますと、昭和五十年頃より、問題行動を持つ子供さんだけを内観の対象者とするのではなく、両親も同時に内観をすることの大切さが認識されました。両親が内観する事により、子供の問題とばかり思っていたものが、自分自身の問題、つまり自分と親や夫婦間の問題が根底にあることが明らかとなり、子供が身を挺して親の問題を提起してくれていたことが理解でき、新たな展開が生まれていきました。以後、内観研修所では親子が内観をする光景は日常的になりました。さらに、例えばアルコール問題に悩む家族が最初に内観を体験するという事も少なくない状況となり、家族療法の大切さが内観でも認識されています。

最後に、今年の青少年白書は、未成年者が犯罪被害を受ける件数の増加と同時に、反対に加害者となる場合も増えていると報告されています。増加の原因はいろいろあるでしょうが、今一度家庭や家族を見直す必要があると、紫陽花から教えてもらいました。

心の持ち方次第で

米子内観研修所 木村秀子

A君のお祖父さんは、回りの人達からは「人が好い」とか「温厚な人だ」と言われているよ
うな人なのですが、A君のお母さんにとっては
無神経で氣に障る人のようです。

留守中に黙って人の部屋に入って古新聞を持
って出たとか、余計なおせっかいばかりして嫌
だとか、トイレを汚すとか、ともかく、お祖父
さんがすることはすべて氣に入らないよう
です。

お母さんはお父さんの性格も氣に入らないよ
うで、言い出すときりがないほどお父さんの欠
点を沢山見つけています。

A君は現在、家に引きこもって家庭内暴力を
しています。ちょうど一年程前、中学三年の二
学期頃から学校に行かなくなり、その内、段々
と家の中で暴れるようになって、物を壊したり
家族に暴力を振つたりするようになったのです。
A君の心の中は誰にもわかりません。もしかす
るとA君自身も、なぜイライラしたりカッとし
たりして回りの物をメチャクチャに壊したり、
止めようとする家族をたたいたり蹴つたりして
しまうのか、よくわからないのではないかと思
います。

しかしA君の家は、家族全員が一緒に楽しく
食事をするとか、お父さんとお母さんが笑顔で
話しをするとか、年寄りにやさしくするという
ような家庭ではなかったようです。同じ一軒の
家の中に住んではいても、A君の家庭は一人一
人がバラバラに生活し、実際は既に崩壊してし
まっていたようです。A君にとっては家は形だ
けのもので、家庭と呼べるようなものではな
かったかもしれません。ひよっとしたら、中身の

ない家なら壊してしまおうとも思つて、家の中をメチャクチャにしているのかもしれない。事実、台所や食堂は手がつけれないほど壊れた状態で、とても食事を作つて食べることも出来ないうようになってしまつていますから。

これから先、A君の家族がどうなつてしまうのかわかりません。多分、お母さんの心次第なものではないかという気がします。

面接をさせていただいてよく思うことです。が、子供の頃、家の中で大声で笑つたり、家族で楽しんだりしたような体験が少ない人は、やはりどこか不安で寂しそうです。内観が進んでゆくにつれ、してもらつた事が沢山発見できて、親には大変御世話になつたなあ、大切にしてもらつていたんだなあ、と、親の愛情を再確認できてホッとされる方や、嬉しくなつて笑顔がでてくるようになった方を見るのは面接者の喜びなのですが、それでも、楽しくて明るい家庭に育つたのに、我が儘な心の為に自分でストレス一杯になつていた人に比べ、家族同士が不仲

でいつも母親から愚痴ばかり聞かされていたような家庭で育つた人は、同じように内観で親の愛情に気づいて感謝の念が湧いてきても、心の奥にある固くなつた思いの溶け具合が少し違ふように感じてしまいます。

回りの状況や人間関係がどうであつても、お母さん自身の心の持ち方次第で、子供にとつて楽しくて笑い声の溢れた家庭になるかどうかが決つてしまうように思います。内観は誰にとつても必要だと思ひますが、特に将来お母さんになる人には是非内観していただいて、恵まれてゐることに感謝して生きられるような人になつて欲しいと思います。

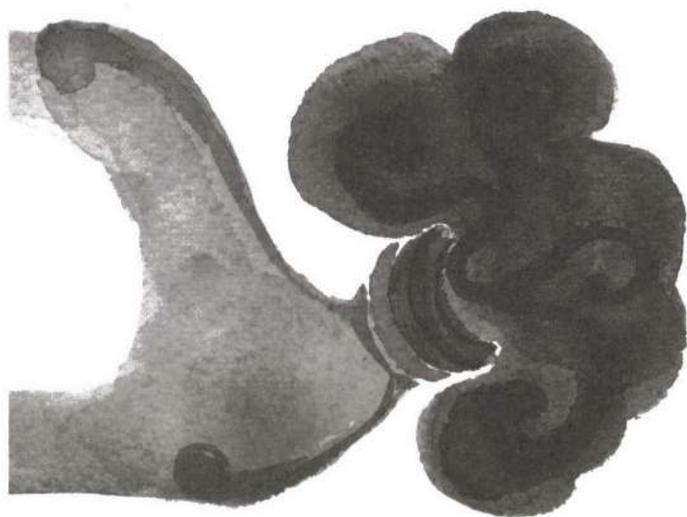
最近も、「母からいつもお祖父ちゃんへの悪口を聞かされていたので、初孫だと言つてあんなに可愛がつてくれていたお祖父ちゃんに、いつもひどい事を言つていました。もう亡くなつてしまつたので謝ることもできません」と、涙をポロポロ流しながら悔いておられた方がありました。子供にこんな思いはさせたくないですね。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち (69)

湯の里分校の集中内観は、専門の内観研修所と同じように、日曜日の午後から始まり、次の日曜日の朝終わります。夜具一式は家から持って来てもらいますが、食事は昼食と夕食を家庭科の先生と三年の女子が作り、朝食はI先生が作ります。

K太郎の食べ方は、好きなものだけ食い荒らして、箸なども投げ散らしているというふうで、我が儘放題の家庭生活を彷彿させるものでした。

下級生への暴力が、内観の動機でありましたが、「嘘と盗みと校則違反」のテーマに依じて出てくる話は、よくもまあと驚くような多彩さで、分校入学後も巧妙かつ大胆な犯罪行為を明らかにしていくのでした。父親は組に属していて、その方面では結構名のある存在でした。姉はそんな家を嫌って早くに家を出、母は常に父の暴力にさらされながらも食堂を開いて一家の



経済を担っていました。しかしその金も、父親の博打に持つていかれ、家はいつも貧乏だったといいます。

父親は彼を可愛がり、母親は彼を頼りにするという家庭が、彼の我が儘を増長させたのでしよう。

内観を続ける彼に見えてきたものは、その自己中心の我が儘ゆえに、周囲の人達にさまざまな迷惑をかけ続けて来ていた具体的事実の数々でした。自分の中にあつた悩みも、イライラも、その原因が皆自分にあつたことも気づかされ、なあんだ、そうだったのか、と気が抜けたような気持ちになったようです。

それはK太郎の感想文の次の言葉によく現れています。

「何をしてても面白くない、いつもイライラしてキレることが多く、今度も下級生に暴力をしました。でも内観をして心の中が、まるで泥水のプールの栓が抜けて、スーッと空っぽになったように気持ちがいいです」

五日目の朝食から何も残さず、心から「ごちそうさま」が言えたそうです。

(筆者は元高校教師)

