

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

77

2003 JAN

特集・新年に思う



発行 自己発見の会



難しいことであるが、自己を知ることが人生設計の第一歩である。謙虚に自己を見つめれば、自己の真実が見え、悲観的・否定的になるが、やがて楽観的・肯定的に変わる

世の中は鏡のようなもので、多くはこちらが笑えば向こうも笑い、こちらが怒れば向こうも怒るのである。

怒ったり悲しんだりする場合、問題は向こうにあるのではなく、多くはこちら側にあるのです。

平沢 興※

※ひらさわ こう・医学者・元京都大学学長（1900～1989）

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——新年に思う◆

年のはじめに

自己発見の会会長
北陸内観研究所長

長 島 正 博

あけましておめでとうございます。

みなさま方のお蔭で本会も新しい年を迎えることができました。心より感謝申し上げます。

拉致事件

昨年の出来事の中で、私が一番印象深いのは、北朝鮮に拉致された被害者の方々が二四年振りに帰国されたことでした。その方々が日本の家族と再会される場面は、テレビで何度拝見しても涙なしには見る事ができませんでした。二四年間もの時空を一瞬のうちに氷解させてしまふその家族の絆の深さに心を打たれました。他人の私でさえ、こんなに心揺さぶられたのですから、ご本人方の心中は察するに余りありま

す。これには内観の面接にお伺いした時に共感させられる心情に相通じるものを感じました。それにしても拉致被害者の支援団体「救う会」の発表によれば、政府認定の十件十五人以外に拉致の可能性があると見て救う会に寄せられている失跡者情報が全国で約九十名に上ることが報告されています。

私が子供の頃、夏休みになると毎日のように海水浴に出かけていた海岸でも拉致されたらしいとの情報には、とても他人事とは思えません。また内観された方々の中にも、ある日突然神隠しにでもあったかのように行方不明となり、家族の方が「内観中に何か気付いたことはなかったでしょうか」と尋ねて来られたこともありました。もし拉致されたのが事実であるならば、何とか無事に家族の下へ戻って来ていただきたいと祈らずにはおれません。

ノーベル賞

昨年の出来事でもう一つ印象深かったのは、

田中耕一さんが四三才の若さでノーベル化学賞を受賞されたこと。同じ富山県人としても嬉しい限りでしたが、それよりも田中さんの素直で謙虚で家族や周囲の方への感謝にあふれた人柄が、多くの方々々に好感をもたれて「癒し系」とまで評されたことです。

田中さんのこの発明に対して会社が支払った対価は、特許登録料の一万一千円のみとのこと。

研究者の中には特許料の分け前を巡って会社側と億単位の訴訟を起こして争っている人もあります。そしてそれが国際基準として日本でも当然視されつつある中で、田中さんの生き方に一服の清涼剤のようなさわやかさを感じます。田中さんは国内では評価されず、海外で認められて日本人も驚きました。日本人はやはり舶来品に弱いのでしょうか。内観も国内ではマイナーですが、海外で認められれば国内での評価も高まるかもしれません。今年十月「東洋の智恵を世界へ」(仮)のテーマの下、第一回国際内

観療法学会が米子で開催されるのが楽しみです。「内観法を開発された吉本伊信先生はノーベル平和賞ものだ」と言われた内観者がおられました。後世の人からもそのような言っていた。ただくためには伊信先生から直接教えを受けた私たちの精進が不可欠です。伊信先生は生前「内観面接者の恐るべき慢心を防ぐには、面接者に毎年最低一週間以上の集中内観の実習を義務付けるのが適切ではないか」とおっしゃっていました。昨年は瞑想の森内観研修所のお世話になりました。

年忌

瞑想の森内観研修所を開設された柳田鶴声先生は生前に北陸内観研修所へ三回も集中内観においで下さいました。そのお礼に私も瞑想の森内観研修所へ内観にお伺いしたいと思っていました。が、ようやく果たせました。

伊信先生は「年忌を営むには亡くなられた方に対する内観をするのが何よりの供養になる」

と強調しておられました。昨年はずうど私の母方の祖父の三十三回忌に当たりましたので、その祖父に対する内観をさせていただきました。

祖父は養父母に育てられ、兄弟もありませんでしたので「野中の一本杉とは自分のことだ」とよく言っていました。祖母を妻として迎え、五人の子供に恵まれましたが、私の母と母より九才年下の叔父だけが残り、他の三人の子供を幼くして亡くしました。身寄りのない祖父は私の母に婿を取り、分家させるために土地を買い、家を建てる材木まで刻んでいました。しかし私の母は、大阪で戦災に遭って富山県の田舎へ疎開して来ていた私の父の下へ嫁いでしまいました。その時、祖父は布団を被って一週間寝込んだといいます。

母の結婚生活は二年半余りでした。私が一才九カ月の時、父はマラリヤによる心臓麻痺で急逝したのです。その半年前には父の両親が相次いで病没しました。母は半年間に三つも葬式を

出す羽目になりました。疎開先の農家の納屋に母と私を取り残されました。母の胎内には妹がいました。そういう私たち母子を祖父が荷車を引いて迎えに来てくれました。親の反対を押し切って嫁に行った娘とその子を祖父はどんな思いで引き取ってくれたのでしょうか。

私は少年時代に友人から「父親がいなくて淋しくないか」と聞かれたことがありますでしたが全くそういうことはありませんでした。祖父は瘦せて小さな身体でしたが、お祭りに連れて行ってくれてはよく肩車をしてくれました。今から思えば、還暦を過ぎていた祖父には大変な重労働だったと思います。そんな祖父の愛情につけ込んで、私は友人に自慢したくて夜店で高価なおモチヤを買って欲しいとねだりました。しかし祖父に「そんな高いものはだめだ」と断られて逆恨みしました。

祖父は私が大学を卒業した年にお座敷列車に乗って上京して来ました。上野駅まで迎えに行

った私は祖父の影がずいぶん薄くなつたなあと感じました。当時、私の妹も東京にいましたので祖父は私と妹をホテルニューオータニの最上階にある檜風呂の付いた和室に三人で泊めてくれました。おそらく祖父もそんな高級ホテルに泊まるのは初めてだったと思います。

祖父は材木商でしたが、いつもボロを着て身を粉にして働いていました。青森や秋田へ仕入れに行く時は鈍行列車を乗り継いで列車の中で寝泊まりしながら行っていました。そうして儉約して貯めたお金を私共のために惜しげもなく使ってくれたのです。

祖父を大学へ案内した時、祖父は私に「お世話になつた先生に挨拶に行かなくてもよいかと尋ねました。私はこんなよぼよぼな田舎の年寄りが挨拶に行けば、教授も困るのではないかと勝手に判断して「そんなことをしなくてもいい」と答えました。尋常小学校しか出ていない祖父には大学のことがわからず、それ以上に

も言いませんでした。内観中にこの場面を思い出した時、私は慚愧に堪えませんでした。祖父は亡き父に代わって、私がお世話になつた恩師にお礼を言いたかつたのだとはつきりわかりました。私には父はいないと思ひ込んでいましたが、今回の内観で祖父が私の父親だったと実感しました。

二泊三日の在京の後、富山へ帰る祖父を羽田空港まで見送りました。祖父にとつては初めての空の旅でした。そしてそれが祖父との永遠の別れとなりました。富山へ帰つた祖父はそれから二ヵ月もしない内に突然脳溢血で倒れて、そのまま帰らぬ人となりました。享年八十才でした。私は大恩のある祖父に何のお返しもできませんでした。

もしも許されて来世も人間に生まれさせていただけるのでしたら、再びこの祖父の孫として生まれてきたいと切に願いました。

「靈性」をめぐって

内観研修所 真栄城 輝明

およそ七〇年代も後半になって、「スピリチュアリティ」という言葉が「魂」とか「靈性」に翻訳されて、この国の書店の一角に登場するようになって久しいが、最近、内観学会でも講演の中に、それが登場するようになった。

今、時代は靈性の世紀なのであるうか。

否、それは今始まったことではない。

むしろ、前科学時代の方がはるかに「靈性」の活躍の場があったように思われる。

以前に、青森県で発掘された縄文時代の三内丸山遺跡を訪ねて驚いたことがある。当時の人々の暮らしが紹介された文献や資料によれば、すでに現代人が失ってしまった「靈性」がごく自然に生活の中で生きていた。

たとえば、こんな光景が日常に見られた。

「そうか、太陽が南の空に差し掛かるとき、クウさんは四つ辻の檜の木の前を通るのかあ」今朝、目覚めた時、カイにはクウのその日の動向が見えた。用件は、昨夜の寄り合いで決まった隣村との合同祭を伝えるためである。

何しろ、縄文村には、電話はおろか郵便や飛脚は存在せず、直接逢って話すしかない。

それで、カイはその日、朝食後（縄文では食事は一日に二食）太陽が南天に差し掛かる前に行って、大きな檜の木陰でクウを待った。

しばらくすると、紛れもなく、クウが向こうからやってくるではないか。

「どうしたさあ、カイさん」と、木陰のカイを見つけてクウは驚いた様子で声をかけた。

「やあ、貴男に逢いたくてねえ、昨夜寝る前にそう念じていたら、今朝、目覚めと同時にクウさんがここを通るのが見えたんさあ」とカイはごく当たり前に言葉を返したのである。

このような遠感力は、縄文人なら誰でも持っている能力であり、現代人には、もはや聴くことができなくなってしまう音や声を聴きわけ、見えるはずがないものまで見ることができた。おそらく、現代人は科学技術の発達に浮かれています間に、人間にとって大事なものを失ってしまったのではないだろうか。

三内丸山遺跡の縄文村を訪ねてそう思った。そして、その大事なものは、言うまでもなく「スピリチュアリティ」のことである。

それは、どうやら人為や言葉を越えたものらしいのであるが、現代にも縄文人のような能力を備えた人がいてうれしくなった。

その人の名は久路流平（じりゅうへい）。職業は旅人。それも貧乏旅行の達人。今までに行つた国は四〇弱。時には野宿をしながら、日本人があまり行つたことのない国を選んで旅に出るといふ変わり者なのである。しかも驚いたことに外国語はからきし駄目で話せないのだという。

その旅の達人が言うには、外国を旅して一番騙されやすい人種は、外国語を流暢に駆使する日本人旅行者なのだそうだ。

「どうしてかって言うとな、相手が嘘をついているときでも、言葉を信じると騙されるけど、ぼくは外国語が話せないし、言葉ではなく相手の目をジッと見ている。目を見ていると分かるのです。だから、言葉はしゃべれんぼうがいと思つている」と、そう言うのである。

「はじめに言葉ありき」と聖書も教えているというのに、しかも世は国際化が叫ばれ、情報化時代である。言葉なしでは生きてゆけないと思つている人が多いはずなのに、旅人はなぜそう言うのであろうか、私には不思議であつた。

けれども、縄文村を訪ねて得心がいった。おそらく、久路流平もまた縄文人のように「靈性」を備えた人に思えたからである。

ところで、内観面接者として「靈性」を磨くには、一体どうすればよいのだろうか。

医療と内観 (第十一回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

DV(ドメスティック・バイオレンス)

DVという言葉をご存じでしょうか。平成十三年の「日本新語・流行語大賞」は、小泉首相の所信表明演説で使われた「米百俵」やスローガンである「聖域なき改革」などにより総なめされたのですが、「狂牛病」「抵抗勢力」などに混じって選ばれたのが「DV」です。この年の四月に、いわゆるDV防止法(「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」)が成立し同年十月から施行され、国民の関心を生みやすい状況にあったからです。

この法律により、主に夫による妻への暴力が

夫婦げんかと扱われがちであったのが、一気に犯罪となりました。実際に、平成十年に東京都が「女性に対する暴力」調査を行った結果は、身体的暴力を受けたことがあるは三人に一人、精神的暴力が二人に一人、性的暴力が五人に一人と多いものでした。私の住む富山県でも、今年の五月に一時保護されていた女性が夫の元に戻りDV被害で死亡する痛ましい事件が起きており、どこにでもDVが起きています。

医療の現場にいますと、女性のアルコール依存症(以後ア症)の方によくDV被害者を認めます。暴力が長期間に渡り繰り返されると、女性に複雑性PTSD(心的外傷後ストレス障害)を生み、一部の女性を飲酒に走らせるのかもしれない。アメリカの報告ではDV被害者はア症のハイリスク者であり、四十〜六十%がア症に罹患していたとも言われています。

一方、男性のア症者の中にDV加害者が存在します。しかし誤解していただきたくないのは、

ア症者はすべてDV加害者ではないことです。私の経験でも明かで、飲酒して身体的、精神的、経済的暴力を妻に振るっていたア症者が、他の病気もあって飲むのをやめたにも係わらず、暴力がその後も続き、妻をDV支援を行っている民間グループ「女綱（なづな）」に紹介したことがあります。

DVを起こさせる原因について、ホルモンや脳の伝達物質の異常、バタラー（殴打者）の性格的問題、夫と妻の二者関係の問題、暴力が容認されるような社会的要因などの点から研究されていますが、原因が明らかにされていません。ただ、DV加害者は身体的、精神的、経済的力の優位性により各種の暴力によってもいとわずパートナーを支配し、パワーを現実化しようとするものであることに変わりありません。

身近にDVが発生した場合、私達はそれは犯罪行為という認識を持ち適切な対応をする必要があります。ア症を病気と考え、対処方法とし

て治療を採ることにより、断酒する人が多くなった歴史が示すように。実際には、DV防止法に基づく配偶者暴力相談支援センターが各都道府県に設置（女性相談センターに置かれている）されており、警察も女性被害一〇番（富山県）で相談にのってくれます。その他に、富山県にはDV民間支援グループが存在しています。に、地域によっては活発に活動をしています。我慢して、怪我や死にいたる前に、まずは相談して知識を得ることが大切です。

最後に、DV加害者を司法で罰するだけでは、別な女性が再び犠牲者となる可能性があります。犯罪の視点だけでなく、行動嗜癖など別の観点で捉えての治療が必要です。しかし、欧米でもいろいろなプログラムが開発されていますが、再犯率が高いのが現状です。内観療法が、司法の場で多大な成果を上げたように、DV加害者の新しい治療に内観は大きな役割を持つのではと考えているこの頃です。

子育て支援

米子内観研修所 木村秀子

先日、東京で開催された日本臨床心理士会主催の『子育て支援研修会』に参加した。参加を決めた理由の一つは、臨床心理士の資格継続の申請をする時の研修ポイントが得られるということ、どういふわけか年々忙しくなつて研修等に参加してポイントを稼ぐ機会が少なくなつてきているので、取れる時にはなるべく取つておこうと思つたからである。もう一つの理由は、東伯町という米子市から車で一時間ほどの所にある町の教育委員会の依頼で妊婦さんにヨーガの指導をした折、「臨床心理士さんなら子育ての話もして下さい」との事で少し話をさせても

らつたところ、「今度は町営の保育園の保護者の方にも子育ての話をして下さい」との依頼があり、前回は、ヨーガを教えるついでに、自分の子育ての経験や、内観面接者として様々な話を聞かせていただいた経験などから思いつくままに話をさせていただいたが、今回はもう少し勉強しておかねばと思つていたので、たまたま「子育て支援研修会」の案内が来たのを丁度良い機会と思ひ、参加することにしたのである。

私が子育てを始めたのは三十年程前からで、その頃にも育児ノイローゼというようなことは言われていたが、今のように幼児虐待とか育児放棄というような言葉はあまり耳にしたことはなかった。しかし、この三十年余りの社会の変化は急速で、核家族化もどんどん進み、出産の時は実家に帰つて産むという習慣はまだまだ根強く残つてはいるが、それでもいつまでも親元で暮すといふわけにもいかず、夫は仕事が忙しく、回りにも相談できるような人もなく、幼い

子と母親と二人で毎日家の中で育児不安を抱きながら暮らすような状況の中での子育てということになってきている。その上、兄弟姉妹も少なく、身近で子育てを見る機会もほとんどなかったような女性が育児書を見ながら、すべてを母親に依存しなければ生きて行けない赤ん坊を育てていかなくはならないのであるから、いくら母性本能があるはずといっても悲鳴をあげたくなるのは当たり前である。

このように、子育てをする母親にとって厳しい状況になってきていることが、虐待や育児放棄というような現象として表れてきており、そうした母親達の「誰にも責められずに話を聞いてくれてアドバイスをしてくれる相手が欲しい」という要望に応えようと、子育て支援というような動きが始まり、それにかかわる人達の研修会が各分野でなされるようになってきているようである。

今回の研修会の中で、ある講演者の方が「子

育て中の親は、自分が育てられた記憶をたどりながら自分の子供を育てている。その意味で子育ては親自身にとっても自分の親との関係を見直し修復する絶好のチャンスである」というようなことを言われていた。確かに内観の面接をさせていただいていると、良いにつけ悪いにつけ、その方の親に対する気持が子育てに影響していると思われるケースによく出合う。自分の子育てがうまく行かないのは母に上手に育ててもらえなかったからだと言っていた人が、内観が深まるにつれて忘れていた母の愛情を一つ一つ思い出すことで幸せな気持になり、自分も母のように子供に愛情を持つて子育てしていこうという気持になっていかれることは聞いていてホッとさせられることである。私自身も子育てを始める前に内観に出合えばもっと楽しく子育てができたであろうと思うことがよくあったので、私が子育て支援にかかわる時には是非内観も取り入れたいと思っている。

摂食障害

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

摂食障害で苦しまれて来所された方の内観直後のご感想です。

■自分をほめてあげたい 契約社員 三四歳
私はもう九年間ぐらい摂食障害で悩んでおり、
今まで何の努力もせず過ごしてきました。

でも、もう嫌だ！何とかしたい、という気になり、どうも自分は自分の心の中を見ないよう
に見ないようになっているなど前々から感じてい
ましたので、一度見てみようかと決心しました。

何をきっかけに内観のことを知ったか思い出
せませんが、本を探している時石井先生の本に

出合いました。

ハッキリ言って、二三日で我慢できなくなる
のではないかと思っていました。

今まで私は自分のことを「いい人間」とまで
はいかずとも、悪いひどい人間ではないと思っ
ていました。

でも内観をしてみても、いかに自己中心的な人
間かがわかりました。

一番良かったことは、自分の心の癖・母親の
愛情・弟の辛さに気づけたことです。

あと少し自分をほめてあげたいことは、

- ・ 毎晩の飲酒 ↓ なし
 - ・ タバコ二〇本 ↓ 七本
 - ・ 食べ吐き ↓ なし
 - ・ 睡眠三〜四時間 ↓ 八〜八・五時間
 - ・ 室内にあまりいられない ↓ 一日中いる
- よくできたと思います。有難うございました。

【内観語録】

内観するまでは自分自身に対して他人でした。

■拾いきれないほどの愛に満ち足りて

指導員 二二歳

今年六月の失恋をきっかけにして、何に対しても無気力になり、仕事が出来なくなりました。精神科にかかり一時的に良くなりましたが、十

二月中旬に再び仕事に行けなくなりました。

知的障害者の方と一緒に働かせていただいているのですが、施設の理事長に相談しましたところ、ご自身も体験されたことのある「内観」を勧められ研修という形でこちらに参りました。

目的は、薬（睡眠薬・安定剤・抗鬱剤）を用いても、朝起きられない・仕事に行けない・夜眠れない状態でしたので、普通の生活が出来るようになることと、摂食障害で食べたら吐かずにはられない状態でしたので、きちんと食事が出来るようになることでした。

一日目は体がきつかったのですが、二日目以降は朝が待ち遠しく、六時に布団をはねのけて、掃除機をかけさせていただいて、すべてが楽しく感じるようになり、夜もグッスリ、朝スッキリ

りが続きました。

摂食障害については特にお菓子に対してひどく、それは幼い頃母からおやつに煮干ししかもらえなかったという思いが原因であろうと思っていました。

私は母を母として認めていませんでした。

いつも入院していてほとんど家に居なかった母、居るかと思えば「ピアノを習え」「ドリルをやれ」と言う母、本当に嫌でした。

ですから、その母に対しての見せしめのつもりで、お菓子を食べては吐いていました。

ところが内観してみると、母が、煮干し以外にも、カステラ・煎餅・生クリームのケーキ・手作りの人参ケーキ・おはぎをおやつにくださったことを思い出しました。

そして、母の立場から考えると、他の子よりもトロイと学校の先生に言われた私を、母はどにかしてみんなと同じように出来るようになって欲しかった「愛」なのだということに気がつきました。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(71)

内観懇話会という集まりがあると、I先生は「いい話」をうかがいに希望する生徒を連れて参加します。体験者の報告は胸を打つものが多くて、生徒たちもジンとしています。今回の懇話会でI先生の胸に残ったのは、ある内観研修所の面接者のこんな話でした。

「その方は、お母さんが宗教の違いで結婚に反対されたのを押し切って世帯を持たれましたが、一〇年経って離婚されたそうです。ご主人が独立のための資金をその方の親から出してもらい、それも度重なつてのことでしたが、結局、機材を購入するどころか、設立のための接待などで使い果たし、失敗したのです。それが離婚の原因だったようです。

内観に来られたのは社員研修です。離婚後一五年以上経っていました。思い出したくもないご主人のことも調べてみたいと申し出られる頃には、内観も随分進んでいましたが、まあ、私にも悪いところがありましたという程度で、やはり恨み心は残



っていたようです。

ところが、内観の終わりに、嘘と盗みのテーマに取り組まれて、凄いことを発見されました。「私は主人から宗教を盗んでいました」と言われるのです。「お仏壇の世話は主人任せ、折りに触れて姑に信心が足りないと言われても馬耳東風、墓参もしないし、集まりも無視する、という自分が見えてきて、これは主人から主人の宗教を盗んでいたということに気づき、主人から大きな迷惑をかけられていたと恨んでいたのは、とんでもない間違いだったとわかりました」と言われ、深い内観の姿になりました。

I先生も生徒に「嘘と盗みと校則違反」を調べてもらうときには「盗みには物だけではなくて目に見えない盗みもあるのだから細心の注意を払って調べてくださいよ」と言います。そして、目に見えない部分の盗みを捜し出せた生徒はたしかに内観が深いという印象を受けていたなあと振り返るI先生でした。目に見えないところにこそ宝はあるのです。

(筆者は元高校教師)

