

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.
81
2003 SEP.

特集・病める心と内観



発行 自己発見の会



人生から何をわれわれはまだ期待できるかが問題なのではなくて、むしろ人生が何をわれわれから期待しているかが問題なのである。

V・E・フランクフル※

※精神医学者（1905-1997）

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。

内観で見つけたドーナツ

高校生 竹谷沙織

私は、幼い頃から母親と父親が大嫌いでした。だから、自分自身のことも大嫌いでした。

ついに、高校一年の冬に私は家出をしてしまいました。そのことが学校に知れ、無期停学を言い渡されたのです。これからの自分を思うと、どうしてよいかわからず、とても不安でした。

そんなとき、学校の先生が内観を勧めてくれました。私は、奈良へ行ったことがないので、母と旅行のつもりで奈良行きを決めました。

しかし、母と乗った寝台列車の中は会話もなく、重苦しい空気に包まれて、窒息しそうでした。大和内観研修所に着いて、内観の説明を受けた後、母と私は別々の部屋に通されました。ひとりで使うには広すぎる和室の隅に屏風と座

布団が置かれていました。その中で一週間もじっとしているのかと思うととても不安でした。

一日目、小学校一年生から三年生までの「母にお世話になったこと、母にして返したこと、そして、母に迷惑かけたこと」の三項目を調べました。私は、一生懸命に思い出しました。

その頃、両親は共働きだったので、母は夜の八時、九時まで帰らないことが多く、姉と弟と私は祖母の家で母の帰りを待ちました。幼い私はとてもさみしくて「仕事を辞めて！」と母に言ったことがあります。それでも辞めない母を見て「私よりも仕事とお金が大切なんだ」と思うようになったのはその頃からでした。

しかし、内観してよく考えてみたら、両親が毎晩遅くまで働いているのは、他の誰でもない私たちのためだったんだ、ということがわかりました。弟が事故で死んでしまいました。それからです、今まで以上に両親が過保護になりました。中学生になった私にはそれが煙たくて、

嫌でした。自分の気持を親に話さないようになり
ました。高校に入ってから、いつも私を心
配する父や母に背を向けて、裏切る行動に出て、
それでまた自分を嫌いになっていく私でした。
両親の気持ちは痛いほどわかっていました。そ
れを知らない振りして、両親の気持ちは踏みに
じっている自分が情けなくて、しまいには自分
自身に腹が立って、それをまた両親にぶつける
という悪循環を繰り返していました。

「どうしてそんな態度とるの？」と言われて
もなんて答えてよいかわかりませんでした。
何しろ自分に対して怒っているのですから。

私は、畳半分の屏風の中で母を想いました。
「いつも見守ってくれた母。何があってもい
てくれた母。感謝しきれぬ母。ありがとう。あ
りがとう」心の中でそれだけがこだまするよう
でした。私は、これまでの悪循環を断ち切らな
ければ、とそれだけを考えていました。

そのとき、ちょうど父に対する自分を調べて

いました。父がよくおみやげに買ってきてくれ
たドーナツが頭の中に浮かびました。

「これから私は、ドーナツの中に生きる」
それが私の出した答えでした。自分が中心に
いると人の考えていることが見えなくなりま
す。だけど、ドーナツには中心がありません。
だから、自分はドーナツの一部になる。の
で。一部であれば、周りのスピードと同じよう
に回ることができるし、相手の気持ちはわから
なくなったら、ぐるっと回って相手のいた所に
立つことができます。

さらに、私はいろいろなドーナツの一部であ
ることにも気づきました。家族、クラス、友達
など、いろいろなドーナツの一部であることを
思うと、私はとても嬉しくなります。確かに、
ドーナツであることの責任は重い。だけど、相
手の気持ちになったら、その人を悲しませるわ
けにはいきません。あれから、四ヵ月。屏風の
中で見つけたドーナツは今でも私の宝物です。

摂食障害を乗り越えて

女性（二五才）

私が摂食障害になったのは一七歳（高校二年生）の時だった。きっかけは短期間での過激なダイエット。拒食の次に待ち受けていたのは過食症だった。「好きな人に少しでも認めてもらいたい」そういう思いを胸にダイエットは始まった。殆どカロリーの無い野菜のみの生活。体重は面白い程落ち、一カ月で十kg落とした。

しかし、その反動は大きく、極度の飢餓状態に陥った脳は、当たり前のように異常な食欲をみせた。その食欲にはさすがに負け、狂った様に食べ物にありつく。それが満たされると今度は、「太る恐怖」が襲ってきた。それを打ち消すために、衝動的に無理矢理吐いた。その行為は癖になり、以後八年間続くことになる。

私はもともとから我慢するのが苦手な自分自身に甘い性格だ。しかしその反面、完璧主義などころがあり、ほんの少しでも食べ過ぎたと認識すれば吐くことを考えた。吐くためには先ず、無茶喰いをしなければならぬ。初期の頃は、食べ過ぎてしまった時だけ行っていたが、徐々に習慣化し、毎晩の儀式になった。その他、何か嫌なことがあったり、ストレス解消の手段は食べることだけだった。ダイエット時には決して口に出来ないケーキや他の高カロリーな食物を好きなだけ次々と口に運ぶ。何物にも変えがたい至福のひとつときである。

そんな状態に陥っている私に母は気づいていない。「あんなに食べているのに痩せていくなんておかしい」と嫌味を言い、冷たい視線だけを送っていた。気づかないで欲しかったが、無視されたことの方がもっと辛かった。今、思い返してみると、もの凄く心配していた母に気づかなかっただけなのだと言わなければならない。しかし、もし

母が私の話を聞いてくれていたら、状況はどうなっていただろう。

大学進学で一人暮らしを始めてからは、一人の寂しさと、周囲の目が無いこともあって、過食行為はエスカレートしていった。多い時で一日に五、六回繰り返し返した。そうして酷使された体は、力を失い、精神をも大きく蝕んでいった。脳の栄養失調によるうつ病。一カ月間全く外に出ず、デリバリーをとりながら過食嘔吐を繰り返し続けた時もあった。着実に弱っていく体、しかし不思議と体調が悪い方が精神的には安心した。自分自身に言い訳が出来たから。日常の不都合な出来事全部を体調不良のせいにした。そして痩せ細った私の姿を見て周囲の人は同情し優しく接してくれた。しかし時折、この様な非人間的な行為を繰り返し自分に嫌気がさす。無価値な人間に思い、存在すら許せなくなった。「こんな事はやめよう！」そう心に決めてもまた次の日には同じことを繰り返ししてしまう。「なん

て意思薄弱で最低な人間なんだ」そう思わざるを得なかった。

仕事をしていても、外を歩いていても、友達と遊んでいる時も、食べ物のことで頭が一杯だった。そのせいで社会生活が苦痛になり、現実から逃げる様になった。死を考えることも少なくなかった。「何故、私ばかりこんなに辛い思いをしなければならないのか？」常に悲劇の主人公であった。いつそのこと、胃破裂でも起こして死んでしまえと思った。タバコも異常な本数を吸っていた。自分を痛めつけることは快感だった。「ああ、私は一生こんな生活を続けていくのだろうな」この様な悪癖は絶対に治らない。そう思っていた。

当時この様な状態が精神病の一種であるということを知らなかったため、他の誰にも言えず、自分一人で悩みを抱え続けた。その中で病氣克服に向けて行動もした。本などで調べ、摂食障害に良しとされるものは何でも試した。精神科

にも通い、薬物療法とカウンセリングを並行して行った。その他、断食療法、針治療、漢方薬、催眠療法等々。しかし思う様な結果は何一つ得られなかった。希望を失うばかりだった。

そんな時、たまたま知人から内観法のことを聞いた。勿論、その人は私の病気について知らない。書籍などで調べてみると「摂食障害にも有効である」と書いてある。しかし数々の失敗の経験から、完全に自信を失っていた私は、効果は全く期待しなかった。ただ少しでも精神的に楽になれたらと……。そしていざ内観へ臨んだ。

過去の自分を省みると、自分が全く気づいていなかった潜在意識に触れることができた。すると、太ることへの恐怖感を越えるこの自虐的行為へと導く根本的な理由は、幼い頃から嫌っていた父への憎しみと、母に対する愛情欲求であったことに気づいた。父は、毎晩のように暴れ、祖父や母、私達兄弟に対して暴力を振るい続けた。家族は脅かされて、生活に精神的なゆ

とりなど全くなかった。そんな父と離れない母を恨んだ。商売をしていたため、幼い頃、母と一緒に過ごした記憶が殆どない。私達から母を奪うのはいつも父だった。顔を合わせれば罵声を浴びせ、愛情表現など全く見せなかった。怒鳴られ叱られ続けながら育った私は、自分を駄目な人間だと思っていた。そして食べることで寂しさを紛らわした。しかし、そんな父は実は精神分裂病であった。そのことは知ってはいたが、知らぬふりをしていたのである。内観を行い、冷静に過去を見たことによって、初めて認めることができ、父を許せる気持ちになった。

そして「してもらったこと」を調べると、その多さに驚くと共に感謝の気持ちが入り込み、泣いた。一晩中泣いた。今までの父への概念が一八〇度覆されたのである。この心境の変化は、凄い効果を与えた。頑なに、父を憎み続けた自分を恥じ、どれだけ両親の愛情を受けていたかと思うと幸福感で一杯になった。いかに自分は

自己中心的で全く周りが見えていなかったかがよくわかった。「感謝」という生きていく上で最も重要なことができなかつたのだ。内観を終えた私は変わった。全ての見方が以前とは違う。感謝するということを覚えた私は「生かされている」という実感を得た。周りの人達を大切にするためには先ず自分を大切にしなければならぬ。すると自然に過食の衝動は起きなくなつた。完全に狂つてしまつていた食欲中枢も正常に回復し、本来の楽しい食生活を味わうことができるようになった。

しかし必ず食事の時には重点的に「感謝」を行つた。勿論太ることへの恐怖が完全に消えた訳ではないが、普通の人並み程度に収まつていると思う。最初の頃は、一〜二kg増え、正直焦りもしたが一カ月経つた頃には、逆に、吐いていた頃よりも体重が減つていた。

あれからもう半年経つ。過食の衝動が全く起きなくなつたか？と言われると、辛いものがあるが、イライラしたり、ストレスが溜まれば、誰でも甘い物を多めに食べてしまうだろう。その程度である。完璧主義も軽減した。少しぐらい食べ過ぎても「吐いて体を壊すなら、太つた方がましだ」と言いかけられるようになった。そして、ストレスの捌け口をスポーツに変えた。今は体に良いことをするのが快感なのだ。内観を体験することがなかったら、間違いなく状況は変わらないままであつただろう。

この病気は、なつた人間にしかわからない本当に辛いものである。今、この病気に悩まされる人は、増加していると聞く。私は運良く一回の内観で効果が得られたが、個人差はあるだろう。完治は望めなくても、必ず改善の方向へ向くと思う。自分自身を徹底的に分析することによつて自分を知り、感謝をする。心の持ち方の変化が、この病気を克服する大きなポイントであつた様に思う。一人でも多くの人々が、内観によつて改善されることを心より祈っている。

ひきこもりからの内観

池田大輔

私は現在三二歳です。

一八歳から二〇歳まで自衛隊におりましたが、その後二〇歳から二七歳まで、ひきこもりをしていました。

家族と私の関係で言いますと、特に二二歳から二七歳の頃が最も大変な時期でありました。

そんな私の精神異常に初めに気づいたのは母でした。家からあまり出ない位のことはおそらくそれほどは気にしなかったとは思うのですが、まず初めの異常行動は、家の中で一カ月位、家の誰とも言葉を交わさなかったことです。

そして、家の中でティッシュペーパーを燃やすというような奇行もしていました。

母は当然、自分がどうしてよいのかわからなくなり、一人で精神科医のもとに通い、私のことを相談するようになりました。しかし、そのことを知った私は、怒りが爆発してしまい、直接には暴力はふるいませんでしたが、家の中の壁などを殴り、穴だらけにしてしまいました。

そのような中で、どうにもならなくなった私は、とうとう死を決意し、母親に向けて「お前を呪ってやる。絶対に赦さない」と遺書を書き、精神科からもらった薬を大量服用しました。

しかし何と、私はその薬を飲み終わった直後に突然正気に戻り、「やばい、こんなことをしちゃったら本当に死んでしまうかもしれない」と思ってしまった、そのとき、私は「死にたいなんて嘘だ!! 俺は死にたくない!!」と思いましたが、あわてて母親を呼び、母親に救急車を呼んでもらいました。私は「おまえを呪って死んでやる!!」と遺書に書いた、その母親に助けを求めていたのです。

このような屈辱感は、それまでの人生の中でも初めてのことでした。そして私は「今度は、本当に死ぬなら死ぬ。でも私は死にたくないから、限界まで生き抜いてやる!!」と思いました。

そして、自殺未遂後の私の人生は、それまでの人生とは全く変わりました。それまでは、全て自分の力だけで「正しさとは何か?」という答えを見つげようと思っていたのですが「そのようなことは、自分だけで考えなくてもいい」と思えるようになりました。そして、それだけなら誰かに助けを求めようと思いました。

私は、自分でカウンセラーを探し、その人と定期的に会えるようにしました。

とても、楽になりました。そして徐々に外に出ていくことも苦ではなくなり、自殺未遂の二年後、二七歳のときには、外に出ることは、全く苦とはならなくなっていました。

そんな私が内観と出会ったのは、とても不思議なことからでした。

ひきこもりから抜け出し数年後のある日、私はカウンセリングなどで、ある程度の精神の安定を得て、チラシ配りのアルバイトをしていました。

その日は、ポスティングを会社から依頼され、郵便受けにチラシを配って歩いていたのですが、その街で、一つの建物が目についたのです。そこには「内観研修所」と書いてありました。内観とは、私がどこかの本で見た名前と同じ名前でした。しかし、そのときはその本に書いてあった内容などは、ほとんど覚えていませんでしたし、ただ単に内観という名前が残っていたという程度だったのです。しかし、私はなぜかそれがすごく気になってしまい、そこをただただ通り過ぎるということができなくなってしまうのでした。

仕事の途中だとはわかっていながらも、私は

「誰も見ていないわけではないだろう」と
思い、再びそこに戻ってパンフレットをもらい
にいきました。

そしてそのチャイムを押していたのです。

そのような内観との出会いから約一年後に、
三回の一日内観を経て初めての集中内観をやる
ことになりました。

初めての集中内観で強く印象に残ったことと
いいますと、父や母への内観で二二歳から二七
歳までの「迷惑をおかけしたこと」を調べる中
で、自分自身のおこなった本当に残酷な行為が
見えてきたということです。

それまでカウンセリングをやって見ていたの
は、ひきこもり前の自分ばかりだったので、内
観をして初めて、ひきこもりの中で自分がやっ
た家庭内暴力を生々しく目のあたりにして、と
てもショックでした。

それまで私は、ひきこもりの時におこなった

家庭内暴力も、家庭内暴力だとは考えていず、
それを正しい行ないだったと思っていたのです。
とても強烈で、とてもショックでした。

しかし、親自身の受けたショックは、私が内
観で受けたショックどころではなかったでしょ
う。

集中内観後に家に着いた時、初めて父と母に
深く、それまでのお詫びをしました。

そして、そのようなことを通して、自分自身
の新たな生き方への決意を心に刻み込ませまし
た。

内観後、カウンセリングに行ったら、先生に
も「ずいぶん変わった」と言われました。

私の集中内観が終わった後に、私の家族は、
父親と姉が、集中内観をしてまいりました。こ
れと同時に私自身も、二度目の集中内観をおこ
ないました。

特に大きく変化が感じられたのは、二度目の

私以上に、父親の変化でした。何か、それまで以上の存在の大きさを感ぜさせられるような変化がありました。具体的には、偏狭で恐くて自己中心的、しかも偉そうで、自分勝手に優しくないと私には思っていた、そのような父が、集中内観後には、寛容で、和やかで、思いやりがあり、穏やかで、みんなのことを考える優しい父になったように思えました。とてもありがたいことでもあります。

初めての内観後、いろいろな勉強会に出るようになり、そこで出会った精神科医の方に頼まれて、ひきこもりの人のためのフリースペースの場を設け、ひきこもりの人たちの相談にもなっていました（現在は別の方にひきついでもらっています）。

今は家を出てアルバイトをしながら自立しつつあるところです。

このような内観に出合えたことを深く感謝

し、今後の私自身の人生に、この体験を無駄にはせぬよう、一生懸命、日々精進し、少しでも多く社会に貢献できる一人前の人間になることを目指して、必死に、そして力みすぎずに生きていきたいと思っております。

つたない文章で大変に申し訳ございませんでした。

そして、このような機会を与えていただき、本当にありがとうございます。



不登校生への集中内観

北陸内観研修所 長 島 美稚子

私は、スクールカウンセラーとして中学校の非常勤勤務二年目を迎えました。今までの臨床心理士としての仕事は、集中内観の面接が主です。それで来談者に対して一週間の内観研修前後をどのように援助するのか、さらに他の心理療法を試みることによって、実体験をおして内観の特徴を再認識したいと考え、この仕事を引き受けました。

さて、先日の厚労省実態調査では、大学までの不登校経験者の六一%が、そのまま引きこもりになっていると発表されました。引きこもりが社会問題となっています。今年から文部科学省は、不登校生を静かに休ませ見守るだけでは

なく、人によっては積極的に働きかけるよう指導しています。富山県では、医療機関はもちろんのことフリースクールの役割を果たすということで、内観研修も出席扱いになりました。

学校としては、担任がひんばんに家庭訪問をして子どもと接触するよう努力し、学校での出来事を話しながらプリントを渡します。それによって生徒は、自分の居場所を確認しているようです。様子を伺っていると、子どもたちは学校に行けなくても勉強をする意欲を持ち、人と関わりたいのだとひしひしと感じます。

不登校生は学校には来ないので保護者の援助をしています。世間では、親の育て方が悪いから正常な発達を促せないと言う人もいます。「親が変われば子が変わる」と。実際に関わってみると、不健全な保護者もいれば健全な保護者もいるのです。強いていえば、その家族の世代間で蓄積された偏った気性や性格が、社会や家庭環境によって一人の子どもに顕著に現れて

しまった結果ではないかと思うのです。たとえば神経質な性格とか気の弱い性格、親は社会適応をできるが子どもは偏りが強く学校生活に適応しづらいというケースです。つまり子どもの未熟性が不登校をもたらす大きな要因となっているのではないかと思う事例が幾つもあります。そのため学校へ行けない「苦惱期」から、今は休息していいのだよと容認される「休息期」を経ても、なかなか始動できないのです。自信のなさが、一步踏み込む恐れを抱かせるようです。

はじめの一步

その一步を、内観研修に託する援助者や親、そして子どもがいます。

自分をコントロールできる大学生や高校生、学校に対する反発心などから積極的に不登校をする学生。このような人は、キチツとした集中内観の適応者でしょう。親子内観は原則ですが、一週間という期間を確保することが無理な人も

いるので、右記に当てはまれば子ども一人でも受け付けています。

ある短大の不登校生は、学生相談室で内観研修を勧められました。友人関係のトラブルが原因でした。彼の場合、研修の二・三日目に中断を申し出たので家にその旨を電話をしてもらいました。母親は、自信をつけさせるために一週間研修をやり通させたいと望み、説得に成功しました。内観を終え、一年間休学した後に復学すると決心し、実行しました。

高校生の男子生徒は、学校を退学したいと言いだし休んでいました。服装の乱れを注意されたことが発端でした。父親とともに入所し、三日目に帰りたいと言いました。途中で帰りたいと申し出があっても、面接者は不法管理になるので拒むことはできません。父親は、我慢の出来ない息子に一人で必死に食い下がりました。その日は、もう夜遅くなっていたので、とにかく今日は寝ようということとで一日延ばしま

した。翌日、朝から親子は帰る・帰らないの言い争いを繰り返しました。息子は、母親と紹介者にも電話をし、自分の言い分を吐き出します。あまりにも大声なので面接者は、もう帰ったらと言いたくなることもありました。

しかし、息子にとつて研修所を飛び出そうとしたら訳ないことですが、内観を続けているのです。「泣こうが、わめこうが、暴れようが、そうしながらでもこの場に止まっていようね。少しずつ我慢することを覚えようね」と、面接者は言葉を添えました。日を追う毎に、親子は静かな話し合いになり、それに費やす時間も短縮されました。五日目、もう父と話す必要もなくなつたようで熱心に内観をします。一カ月後、家族でお礼に來ました（話し合う部屋は、他の内観研修者の妨げにならない場所でもらいます）。

中学生の母娘は、はるばる南国から來ました。おいそれと一人で帰れる距離ではありません。

二日目までは、真面目すぎるくらいに熱心に内観をしていました。その夜、面接に行くことハラハラと泣いています。それで母親と一緒に寝ながら話し合ってもらいました。翌日、娘は内観を拒絶。内観をすると劣等感が増し、辛いというのです。母親だけ続けることになりました。その間、内観のカセットテープを聴いたり本を読んだり過ごします。五日目、面接者は娘を別室に呼びカウンセリングを始めると、無口な娘が堰を切つたようにしゃべり出し涙を流しました。最後に「こんなに感情的になつたのは始めて」と、そんな自分に驚いていました。相談の結果、面接なしで、〈迷惑をかけたこと〉を調べない記録内観をすることになりました。実際は〈迷惑をかけたこと〉も調べたそうです。さらに養育費の用紙を持つて行くと、熱心に計算します。最終日、週の終わりの座談会でははっきりと自分の気持ち述べ、感想文も大人顔負けの文章で綴りました。知的レベルの高さを物語ってい

ます。面接者はそれを褒めると、頬赤らめて意気揚々と帰途につきました。

不登校生の特徴は、「いきなり良くしようとする」と指摘する専門家もいます。完璧なものを求め、挫折し悪循環を招く。だから内観研修にも、当初は完璧な研修を望むのかもしれませんが。しかし、実際はできない自分がいる。それを認識させ、歩み寄ることの大切さを話し合いの中で気づいてもらいます。

前述のように内観研修の枠組みを少し変えると出来るかもしれないのです。一步一步の進展は、確実に自信の回復効果があるようです。不登校生に効果を上げたいなら、内観研修の枠組みを少しゆるくすることも必要なのかもしれない。

カウンセリングでは傾聴し、共感と支持から洞察へと向かいます。カウンセリングの目標も、内観の三項目そのものではないかと思うのです。しかし、初回から、「へ迷惑をかけたこと

は何？」などと尋ねられたものではありません。ところが内観をほんの少しだけでも体験すれば、その思考回路ができるようです。内観拒否の初期に父・母からの愛情を受け止め、熟したときに促せば内観を再体験しようという意欲が出るのです。

親子内観の場合は、子どもが拒否した場合、親だけでも研修をしてもらい、育て方を今一度考え直してもらおう効果があります。その様な意味で研修中は子どもの育ち直し、親の育て直しをしているともいえるのではないのでしょうか。

子どもが帰りたいと言いつつ出しても、引き留めることができる親。面接者の私は、よく納得させるものだと感心します。子を思う親の気持ち伝わった時、しぶしぶでも一歩がはじまります。自信がさらなる前進につながるのだと、当所に来所する子どもたちから教えられます。

カウンセラーの家庭訪問

大和内観研修所 真栄城 輝明

「今日もまた、A君には会えませんでした」
不登校を続けている生徒宅から戻ったばかりの原先生は、職員室で迎えてくれた教頭を前にして、ため息まじりにそう呟いた。

「ひよつとしたら心の病かも知れないなあ。カウンセラーに相談してみたらどうだねえ」

教頭は、原先生の教育に対する情熱を知っているだけに、心配になってそう言った。何しろ、連日のように家庭訪問に出かけて、今日のように肩を落として帰って来る姿を見ると、学校には、教師の情熱だけでは何ともしがたい子どもたちが増えていることも実感していた。

そこで、原先生は教頭に勧められるままに、スクールカウンセラーと会うことにした。

教師歴二〇年と言えば、ベテランである。

「担任になって一度も顔を見ることができない生徒なんて、今までなら考えられませんかよ」

無力感におそわれた表情でベテラン教師は、開口一番に自嘲の言葉を吐いた。家のなかにはいるらしいのである、しかも、気を許したごく一部のひとには会うし、話すこともあるのに担任の家庭訪問には姿さえ見せない、というわけだから原先生の落胆も無理のないことだった。

「実は、今、二年生ですが、去年も担任をしていて、今年こそはと思いい、校長先生に頼んで連担させてもらったのですが・・・」

普段は声の大きな原先生なのに、語尾が消え入ってしまった、最後は聞きとれなかった。

「何とか会う方法はないでしょうか」と絞り出すような声に、カウンセラーの星野もついで、「私が同行しましょうか」と応じてしまった。

このようにして、中学校のカウンセラーが担任と共に家庭訪問に赴くことになった。

ところが、カウンセラーの家庭訪問は、教師のそれとはいささかやり方が異なる。

たとえば、教師が生徒の家庭を訪ねたとき、話題にすることと言えば、子どもの学校での様子や成績が中心になるが、カウンセラーはカウンセリングマインドを携えて訪問する。

「今度の家庭訪問は、私に任せてもらえないでしょうか」と星野が担任に注文を付けたのは、『カウンセラーの家庭訪問』を実行してみたかったからである。そして、訪問の前に、担任にかけてもらった電話に代わって、母親にこう訊いたのである。「A君に会いたいのには山々ですが、本人が会いたくないと言えば、無理には会わなくてもよいです。ところで、お家でA君と一番接する時間が多いのはどなたですか」と。それで、星野が会う相手は祖母に決まった。「今度の家庭訪問では、おばあさんの話をじっくり聴くことにしましょう」という星野の言葉に原先生は怪訝な表情を浮かべた。

その日、星野は原先生と約束の時間丁度に玄関の前に立った。二人が農家の広い居間に通されてみると、祖母だけかと思いきや、両親に加えて、祖父までも揃っていた。一通りの挨拶を済ませたあと、星野は祖父母の若かりし頃の話しを皮切りに、曾祖父母についても話題を広げて訊いた。すると、祖父の声が一段と大きくなつて、生き生きと昔話を語り出した。祖母はと言えば、終始笑顔で時々相槌を打って見せた。一時間の予定がとうに一時間半を越えていた。

「今日のようなお話は、ご家庭ではよくされるのですか？」とA君の両親に振ってみた。

「いいえ、私は嫁に来て初めて聞きました」と母親が言えば、「実は、息子のぼくも初めて聞く話でした」と父親が応えた。そして、何と驚いたことに、いつの間にか、A君も階下に降りてきて、祖母の背中越しに話を聴いていた。

「カウンセラーの家庭訪問とは、家族を繋ぐことなのですね」と原先生が目を輝かせた。

医療と内観 (第十五回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

親の意見と茄子の花

「親の意見と茄子（なすび）の花は千に一つの無駄もない」という諺を覚えてくれたのは、アルコール依存症のAさんです。「今まで、親は自分の行いを心配していろいろな言葉をかけてくれた。特に酒の飲み方が異常だったもので、体に悪いから度を越して飲まないようにと。言われたことは正しいと思う一方、何となく素直に聞き入れることができず、いい加減な返事をしたり、うんうんと返事はするものの耳の痛いことは無視したり、親に責任を転嫁したりしてきました。内観に出合って自分が少し見えてきたよ

うに思うし、この年になって親の有り難みを感じれるようになりました」と述べられた後に、この諺を話してくれたのです。

この諺の由来は、茄子の花は咲いた分だけ残らず実をつけて無駄がないことから、親の意見も同じように無駄はないので、しっかり聞いておきなさいという教訓です。茄子を思い浮かべると、小さい頃に畑に茄子を母親と植えた光景を思い出します。一つ二つと花の数を数えた思いはありませんが、花がしおれるとその付け根に小さな実を見つけて早く大きくなれと妹と願ったものです。次から次へと実を結ぶ多収穫野菜ですので、茄子の漬け物を始め夏の食卓を賑わせてくれた思いがあります。最近は季節感がないながら、漬け茄子用の小ぶりの茄子を店頭によく見かけますので、まだまだ旬の香りは残っています。

ところで、何故このような諺が言い伝えられてきたのでしょうか。親の意見に素直に耳を傾ける難しさを示しているようです。親の愛情の

こもった言葉でも、物理の作用と反作用のように、Aと言われると、Bと答えてしまう自分がいて、後で嫌な思いをしてしまいますと言われた患者さんもいます。確かに、親であっても苦言であれば、非難と受け止めがちです。

人は、非難されるといろいろな反応を示します。例えば、冷静にとらえ自分が気づかなかつた点を認め、役立てようとする場合があります。こんな人は少なく、Aさんは、逆に「酒を飲み続けると大変になる」という客観的な言葉を冷静に受け止められず、感情的となり逆上し「お前は、俺の給料で食っている身分でよくもわかつたような口がきけるな」と酒が入っていると言いながら悪態を吐いたといえます。その他に言い訳をする人もいます。「飲みたくなかったが、上司が飲めというもので」と、きちんと断れなかつた自分は棚においてそんな対応を示す人もいます。さらに言われて落ち込む人もいます。大抵、自分は酒飲みで何度も同じことを言われながらも酒を飲み続けている、自分を無価

値な人間として考えるからです。

人はどうして素直に人の言葉を受け入れ難いのでしょうか。親であればなおさらで、親にコントロールされたくないと思うからでしょうか。プライドを傷つけられるからでしょうか。我々は日々の生活の中で、われがわれがの我執の中にドップリつかりながら生きています。我執を離れた精神的な自由な世界で暮らせれば、冒頭の諺は歴史上消えていたでしょう。日常内観の難しさが良く言われますが、内観マインドになると我執が引っ込み、他人や親の意見も素直に聞けるのではないかと思うのです。

余談ですが、茄子の花はすべて実を結ぶわけではなく、天候、樹勢に影響されると無駄花（落花）も出るのが本当らしく、そうであれば親の意見も時には無駄もあるということになります。五人の子供を持つ私は、無駄花のような意見を結構言っているのではと、キーボードを叩きながらも反省させられました。

忘れた財布

米子内観研修所 木村 秀子

バッグの中に財布がないと気づいたのは、名古屋に住む長女の家を出て一時間余り車で走った名神高速のサービスエリアで車を止めた時だった。携帯電話で長女に財布を探してもらおうと、クリーニング店で受け取った服の袋に入っているとと言う。財布を米子の家に送るように頼んで「お母さん大丈夫？」と心配する娘には「一万円はあるから大丈夫」と言って電話を切り、すぐにいつも持ち歩いている『何でも袋』を開け、中に入れてある一万円札を取り出した。

この『何でも袋』というのは、ソーイングセット（針と糸）など、外出時に急に必要になっ

た時にそれがあれば重宝という物がいくつか入っており、消毒綿、傷薬、サビオ、マッチ、ビニール袋、安全ピン、クリップ、爪やすり等々、最近では拡大鏡なども入れている。

この一万円も、以前スーパーで買い物をした時、財布の中のお金が足りなくて品物を何点か売り場に戻しに行ったという恥ずかしい思いをしたことがあり、それ以来、『何でも袋』に折りたたんだ一万円も入れておくことにしたのである。万が一の時の為であったが、その後も何度かその一万円札にはお世話になっていた。

今回もその一万円で、とも角、米子に帰れるだけのガソリンは買えることになったが、問題は高速代である。米子から名古屋までの高速代は八千六百円、ガソリン代が五千円くらいは必要なので四千円程お金が足りない。余分なお金はどうも入れていないはずだが、それでも私のことだから、お金を入れたまま忘れておくこともあるかもしれない、淡い期待を抱きつつ、今

度は『書類入れ』の中を開けてみた。この『書類入れ』には「やすら樹」と米子内観研修所の地図と申込書、臨床心理士資格登録証明書、家族写真等々ちよつとした書類が入っている。その『書類入れ』を開けるとすぐ、小さく折った祝儀袋が見えた。へやつた！ 五千円があつたと思わず心の中で叫んだ。

名古屋に来る前の週に日本内観研修所協会の総会が米子であり、今回は米子内観研修所が当番でお世話をさせて頂いたのだが、その会場になつた旅館で、食事のお世話をして下さった中居さんがとても親切で感じよく接待をして下さったので、私はそれがとても嬉しくて、少しばかりの心づけをと思つて祝儀袋に五千円を用意した。しかし結局は、慌ただしく出発される方を見送つたり、別の所長さんを車で送つたりしている間に渡す機会を逸してしまい、五千円を祝儀袋に入れたまま『書類入れ』の中に入れて財布に戻すのをすっかり忘れてしまつていた

というわけである。

これで米子までの高速代もできたわけで、自分の忘れっぽさを当てにして探してよかつたと、ほつとした。そうは言つてもガソリン代がどれだけかかるのか、はつきりわからない状態では、むやみにお金を使うわけにもいかず、昼食抜きで米子まで帰ることになつたが、日頃から体力だけは貯えてあるので昼食抜きぐらいは何でもなく、コーヒー一杯を買つて給油を終え、サービスイリアを出発し、夕方には無事米子の自宅に辿り着いた。

この頃は段々物忘れがひどくなり、時には大切なことまで忘れるようになって老化現象を嘆いていたが、今回はお金を財布に戻すのを忘れていたお陰で助かった。それにしても、誠意を持つてお世話を下さった方に感謝の気持ちで少し御礼をと思わせていただけたことは、日頃内観面接者として色々な方の内観を聞かせて頂いているお陰であろうと思う。

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(75)

「ひきこもり」というのは症状なのだろうか、それとも状態なのだろうか。今や子どもたちだけのものではなく、全ての年齢層に現れていると言われています。最近、TVの番組の調査で、その数五〇万人だと言っていました。これからまだまだ増えるだろうとも。

その「ひきこもり」のK平が母親の熱意によって内観実習室で内観をしてくれました。

湯の里分校は休学一年限りという他の高校と違い、三年更新を認めています。非行や怠学や不登校の生徒が再度就学の意志がためをしたとき、よければ帰って来いと門戸を開いておくのです。軌道から外れた生徒が、働いているうちに高卒資格の必要を感じたり、身体や心が開いてきたりしたとき、元の軌道に乗る方が楽な場合が多いだろうと。

K平は、入学して五月にぶつくり来なくなりました。家庭訪問をすると、ひきこもったというのです。それから二年半、ゲームに明け暮れていたK平が、今、分校の内観実習室に座って



いるのは、信じられない光景です。

K平の母は自ら心理学や心身医療のことを熱心に勉強していて、世に内観というものがあることを知り、しかも、それを湯の里分校が採用していることも知りました。お母さんはまず自分が体験したいとI先生に相談にきました。専門研修所を勧めても、K平在籍の学校だからやるとおっしゃるので止む無しとしました。その後、K平も一緒に内観をするということになりました。母親が「中高生はドタキャンしたり、二日と持たない人が多いんだってよ」と言った言葉がカチンと来て、ヤッテヤロウジャーナイカとなったようです。

K平が最後に「今度内観するときは、内観そのものへの深い理解も目的にしたい」と言うので、I先生は「おう、期待してるぞ」と応じました。

K平のひきこもりが解消する日が来るだろうという強い期待は、母親の内観が深く進み「自分の我によって夫や子どもから一番大切なものを盗んでいた」という述懐があったことに起因します。この発見が及ぼす母親の今後の変化がK平を救うに違いないとI先生は思ったのでした。

(筆者は元高校教師)

