

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

82

2003 NOV

特集・第五回内観国際会議



発行 自己発見の会



われここに立つ。他はなしあたわず。

M・ルター※

※宗教改革者（1483-1546）

## 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。

## 思春期のころ

大和内観研修所 真栄城 輝明

創立百周年を迎える中学校で「地域懇談会」が開かれた。毎年、夏休みを前に教師がチームを組んで地域へ出向き、保護者との交流を深めようという趣旨で始まった懇談会であったが、いつの頃からか、まるで思春期のころが親たちに乗り移ったかのように、学校に対する不平、不満、苦情をぶつける会になってしまった。

「ほんとうは校長も廃止にしたいのですが、保護者が承知してくれないのです」

会場となった公民館へ向かう車中で、今回、スクールカウンセラー（S・C）の同席を熱心に要請してきた教頭の内を証した。伝統校が部外者で新参のS・Cを出席させたのは、教師とは違う視点に期待したからだ、という。

その懇談会は、保護者の代表が司会を務め、校長の挨拶で始まった。そして、生徒指導部長から子どもたちの学校での様子や最近の出来事などが報告されて後、十人前後の小グループに分かれた。その際に、各グループにはベテラン教師が配されて、保護者の質問に答えた。

「うちの子が中学に入った途端、親に口をきかなくなつた」というような悩みはまだよい。「他のクラスは席替えをよくやるのにうちのクラスがないのはどうして？」のような、本来クラス懇談会で問うべき発言が出ても、教師は驚かず、受け答えに窮することはまずない。

あるいは、「野球部の朝練が近々なくなると聞いたのですが、本当ですか？」などという質問を部活の顧問ではない教師が受けたとしても、ちゃんと答えてしまうのは、職員会議のお陰である。学年別会議の他に各部会のそれがあり、さらには、全体の職員会議が教師間の連絡を密にしているからである。

ところが、職員会議で得た情報や資料で答えられるような質問だけならよいが、小グループの場で即答できない難問・奇問が出てくることがある。それについては休憩を挟んで全体の懇談会に持ち越すことにしてある。束の間ではあるが、休憩は教師にとつて必要であった。

というのは、休憩時間は全体会に備えての打ち合わせの時間になっていたからである。

グループ懇談の際に、S・Cは校長や教頭らと共に、各グループを巡回するように言われ、全体会では、応答者の席に着いていなければならぬ。質疑に備えてのことである。

「どうして今どき、茶髪やルーズソックスがいけないんですか？」と質問したのは、自らも茶髪で厚化粧の母親であった。それには生徒指導部長が校則を持ち出して、その手の質問には慣れていられしく、そつなく答えて一件落着かに見えたが、「身だしなみは大切です」と話した言葉尻を掴まれ、別の母親から反撃がきた。

「生徒の身だしなみを言うなら、先生はどうなんですか？息子が女先生のスカートが短すぎて、気が散って勉強できない、と言っています。教頭先生、注意してください」ときた。そこへ茶髪の母親が間髪容れずに「そうだ！」と声を張り上げて、会場がざわついた。この時世に、たとえ上司であっても、部下のスカートの長短に口を出せば、セクハラである。困惑している教頭に代わってS・Cが話を引き取った。

そして、開口一番「お母さん、おめでとございます！」と大袈裟に笑顔を作った。相手はまるで鳩が豆鉄砲を食らったような顔になった。「思春期は性に目覚める時期。女の子に初潮が来るように、息子さんにもそれが来たようですよ。女先生のスカートだけでなく、街を歩く女性のスカートが気になって仕方がないはずですよ」と話を思春期のころ、とりわけ、性の問題にフォーカスして答えたところ、鳩だけでなく、教頭の顔にも安堵の笑みがこぼれた。

## 医療と内観 (第十六回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

### 慢性の病気とエンパワーメント

私の住む富山県で、去る八月に日本家族研究・家族療法学会主催の地域ワークショップが開催された。この集まりは日本内観学会が内観普及の為に各地でワークショップを開催しているのと同じ趣旨で行われている。参加して改めて私は、慢性の病気への日頃のアプローチの仕方について、自分の考えや実践が正しかったと確信し、意を強くした次第です。

唐突な出だしで読者の方は戸惑った事でしょう。今回は医療らしい話にします。病気には、急性疾患と慢性疾患がある。急性疾患というのは、病気の名前の頭に急性、例えば急性肺炎と

か急性気管支炎、急性肝炎で代表されるような病気で、急激に始まって、はやく経過する。反対に慢性疾患は徐々に発病し、治癒にも長期間を要する病気で、結核や糖尿病などの体の病気や、アルコール依存症や摂食障害など心の病気がある。

急性疾患に対しては、医者がイニシヤティブを握り、病気の人に対して治療を行う。その際、最近よく知られる、インフォームドコンセント(説明と同意)を患者や家族に対して行うのが一般的である。

しかし、生と死が交錯する緊急救命室、ER(エマージェンシー・ルーム)に担ぎ込まれる人達に、意識のない人が多く刻一刻を争うために医者主導で治療が行われることが多い。

そこには患者や家族の意志より、医者の父親的温情主義が優先される。生命第一優先、病気を治すことを第一義とした、医師や医療従事者が上層に位置し、病気を持った患者が下層に位置するヒエラルキー構造を示すパターンリズム

ム・モデルが存在する。

ところが、どの病氣も治る訳ではない。急性期を過ぎても治らないで慢性期に移行する場合もあり、糖尿病やアルコール依存症のように始めから慢性期の病氣もある。このような病氣に対して伝統的な医者主導のやり方ではうまくいかない。いくら医者が、「私の言うことを聞いて薬を飲みなさい、体重を減らす食事療法をしなさい」と言っても、患者や家族が病氣を良く理解し主体性を持った病氣への取り組みがなければうまく機能しない。職場も病氣の予防に力を入れても、成人病に代表される疾患を持つ人を雇用せざる得ず、患者の病氣を理解し長期にわたって通院をさせたり、仕事の配置を考慮する必要がある。

そこで登場したのが、慢性疾患に対するエンパワーメント・モデルです。エンパワーメントとは、「力を増幅させる」という意味があり、このモデルは、病氣を円の中心に置いて、周囲に患者や家族、医師、職場、地域が配置され、

ヒエラルキーの構造でなく同等の位置で病氣に立ち向かう姿があり、これらが相互に病氣に対してエンパワーメントさせることになる。

例えば、アルコール依存症という病氣に対して、アルコール依存症の本人はもちろんのこと、家族も家族病のメンバーとして病氣に対峙し、職場も病氣に立ち向かうことになり、アルコール依存症は治らないが回復するということで患者は断酒継続と伴に生き方を変え、自立と社会参加が行われることになる。

最後に内観との関係を述べると、内観は病氣（特に慢性疾患）に対して二方面よりエンパワーメントさせる力を持っている。一つは、病氣を病んだ患者には個人精神療法的に、一方は家族内観を通して家族療法的側面より、慢性疾患が多い現代において、このような柔軟性を持った内観療法を私達が手にしていることに感謝したいと思います。

## ドイツ洗濯物語

米子内観研修所 木村 秀子

主人が見知らぬ人と話をしている。場所はドイツのフランクフルト空港。主人と二人で一足先にドイツに入り、第五回内観国際会議に参加される石井先生方一行の到着を出迎えようと、国際線の到着ロビーで待っていた時である。主人が「あの人は会場まで行くバスの運転手さんだ」と言ったので、思わず「あーよかった」と声が出た。と言うのも、実は会議はバード・ヘレンアルプという町で開催されるということは何処では分からず、又、その町の何処で会議

が行われるのかも全く分からなかったのも、もし石井先生方一行と出会えなければ主人と二人で観光旅行をするしかないかなと、半ば本気で考えたりしていたからである。しかしドイツまで来た以上、会議に出席できないのも残念なので、出迎えのバスの運転手さんに出会えてホッとしたというわけであった。

会議の会場となった建物は日本では宿泊できる教育研修センターのようなものであり、二人部屋というのはいらしく、主人と私も隣同士のシングル部屋の部屋を一つずつ与えられた。そこでは三泊することになったので、私はそれまでの旅行でたまった四日分の洗濯をここでしてしまおうと思っていた。その施設は食事もセルフサービスでできるようになっており、こういう施設なら各自で洗濯できる設備があるかも知れない、そうすれば洗面台で一枚一枚手洗いせずとも、コインランドリーのように洗濯機と乾燥機を使って洗濯してしまえるかもしれない

いと思いついた。しかし、何しろドイツ語が全く話せないの、山田さんに通訳を頼んで調理場のおばさんに聞いてもらおうと、そのおばさんは気軽に私達を洗濯室まで連れて行ってくれて、洗濯してもよいと言ってくれた。「しめた、助かった。これで部屋中に洗濯物を干さなくてもすむ」と嬉しくなって、早速部屋に帰ってたまった洗濯物を持参した。ありがたいことにおばさんが洗濯しておいてあげると言っておきながら、遠慮なく洗濯物をあずけ、(その間、おばさんは山田さんに湯の温度は何度で洗濯して欲しいのかと尋ねて下さったり、山田さんもそれに応対して下さったりしていたのだが、私は何も知らず)これで洗濯の問題が一挙に片づいたとルンルンの思いであった。

夕方、会議が終わってから洗濯室へ行ってみて驚いた。私の出した洗濯物が、ハンガーや物干台を使ったりしてすべてきちんと広げて干してあるではないか。乾燥機で乾かして、持参し

た袋の中に入れておいてあるとばかり思っていたのに、おばさんが全部干しておいて下さったのだ。乾燥機が置いてあるものと思ひ込んで気軽におばさんに頼んでしまった自分のノンキさ加減に我ながらあきれてしまった。いくらなんでも、そのままそこに干しておく度胸はなく、大慌てで濡れたままの洗濯物を取り込み、部屋に持って帰って、日本から持ってきた針金ハンガーや洗濯バサミを使って部屋一面に干した。その後、洗濯の料金を払いたいと申し出たが、おばさんは笑顔でいらぬと言っておきながら、で、ありがたくお礼だけ言ってお失礼した。

自分が楽をしたいばかりに自分に都合のよい思い込みをして、大勢の参加者の調理をして下さるだけでも大変なおばさんに洗濯や干し物までしていただいたばかりでなく、通訳をして下さった人にまで時間をとらせてしまい、外国にまで来て人に迷惑をかけまくってしまったと、我ながらつくづく反省した次第である。



## 楽になりました

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

この方は、五三歳、女性です。一歳半で父を亡くされ、それから母一人子一人で育ち、自身も幼い一人娘を手放しての離婚後、再び母親と二人きりの生活に戻り、現在まで暮らしてこられた方です。

「自分の人生は、子どもの頃に描いていた人生とは、まったく違う人生になってしまった。どうしてこのようになったのか、自分を見つめ、過去を振り返ることによって、何かわかるのではないかと思ってきました」ということで来所されました。

へしていただいたこと

父は一歳半で亡くなったので、全く記憶がありませんが、たった一つだけ覚えていることがあります。

私は父の大きな膝の間にちょこんと座って、いっしょうけんめい「握り飴」を舐めていました。飴が少しずつ柔らかくなって食べやすくなりました。そうしたら、父がその飴を取り上げて、柔らかい部分を噛みきって、堅いところを持たせてくださいました。私はまた一生懸命舐めて、飴は柔らかくなりました。すると、父が取り上げました。それが繰り返されました。私は飴が食べられなくて、そんな小さい時でしたのにそういうことをする父を憎みました。でも、父がそのようにしたのは、私が飴をのどに詰まらせないためだったのです。父の私への優しい心配りがわからずに、私は父を恨みました。本当に申し訳ありませんでした。

へして返したこと

ありません。

一歳半の私と二一歳の若妻をこの世に残して死ん

【面接時の二コマ】

■父に対してへ一歳半までの自分へ

でいかなければならなかった父は、どんな思いであつたろうかと思えます。その母に対して、この歳まで、私は、わがままのし放題、親不孝の限りを尽くして参りました。父は、こんな私を見て、どんなに情けなく辛い思いをされておられるかと思つたら、申し訳なくて：父にお詫びしたい気持ちで一杯です。これからは、父の分も母を大切にいたします。本当に申し訳ありませんでした。

■娘に対して △一九歳から三二歳の自分へ  
へしていただいたこと

娘が六歳の時に、私は風邪で寝込んだことがありました。何も食べられない状態でしたが、娘が小さい手でおにぎりを握ってくれました。手の跡がつくほどぎゅっと握ってありました。塩の味も何もしないおにぎりでしたが、とても美味しうございました。へして返したこと

ありません。

△迷惑をかけたこと

夫の暴力で、離婚することになりました。離婚になる前に、娘は私に「あんなお父さん要らない。お母さんと二人で暮らそう」と言ってくれました。だ

けど、主人が「離婚したいなら、子どもはこちらによこせ」と言い出しまして、調停で、娘は主人の方に行くことになりました。どうしても離婚したかった私は、娘に、「お父さんの方に行つて」と頼みました。娘は「私がお父さんの処に行つたら、お母さんはお父さんに乱暴されなくなるのなら」と言ってくれました。私は、娘に救われるような気がして、娘を主人に渡して離婚してしまいました。私は、自分のことしか考えていない鬼のような母親でした。娘には、本当に申し訳ないことをしました。お詫びしてもお詫びし切れません。

#### 【内観直後の感想】

何をやっても中途半端な私を、母も周りの人も氣遣つてくださるのを、私への責めと思い、一人苦しんでおりました。そんな時師と仰いでいる先生が「内観をして自分を見つめてきてごらん」と言ってくださり、参りました。腰痛があり、半畳の場所ですうやって一週間も過ごせるのかと不安でした。知り合いの人達が大勢受けていることだから何とかなるだろうと思ってきましたが、やってみると本当に大

変でした。小さな空間でこの大きな体をどうおけばいいのか、内観どころではありませんでした。目をつむって瞑想しても、腰の痛いのが先でどうしようもありません。どうにかこうにか筋立てをして、その事について考えるようにしての五日間でした。

ところが六日目の朝、思いもよらぬことを口走ってしまい、慌ててしまいました。それは七歳で別れ、父親と一緒に暮らしている娘のことでした。私は母としてじっと耐え、娘の幸福をひたすら祈って毎日を過ごしていると思い込んでおりました。ところが私は、あろうことか、私の処へ帰ってこない娘を恨んでおりました。動揺いたしました。でもそのことを受け入れたら、次々と恨みを持った時々が出てきました。私は、頑固なはずの二歳の時、既に母を恨んでいました。私が一歳半の時に夫（私の父）を亡くした母は、私が五歳の時に夫ではない人の子を産みました。そして、その子をとでも可愛がりました。でも不倫の子でしたので手放さなければならなくなりました。その後母は、私をとでも愛してくださいましたが、私は、母の愛を受け入れることが出来ませんでした。

結婚すれば、夫を責め、離婚の時も、夫と母を責めました。人を信じない、全ての不都合を人のせいにして責め、恨んできた私の姿が見えてきました。これまでは、自分は少しはましな人間だと思っておりました。内観をしていくにつれて、いかに母や夫、娘や周りの方々に愛され支えられてきたか、その事実が山のようにありました。愚かな私はそのことがわからず、自分ほど不幸な人間はいないと思い、長い間、母を道連れにして死ぬことばかり考えていました。落ちるところまで落ちていた自分を見ました。私は最低の人間でした。でも、私は何という愚かな人間だったかと思う時、私の心はとても軽くなりました。榮になりました。気づかせていただいて、本当にありがとうございます。今からでも、ご心痛をおかけしてきた母に心から詫び、これからの人生を母も私も大切に、生きていきたいと思えます。またこんな私にでも出来るのが沢山見えてきました。

家に帰りましてからは、この内観をお伝えしたい人々にお勧めして参ります。今後ともよろしくお願ひいたします。

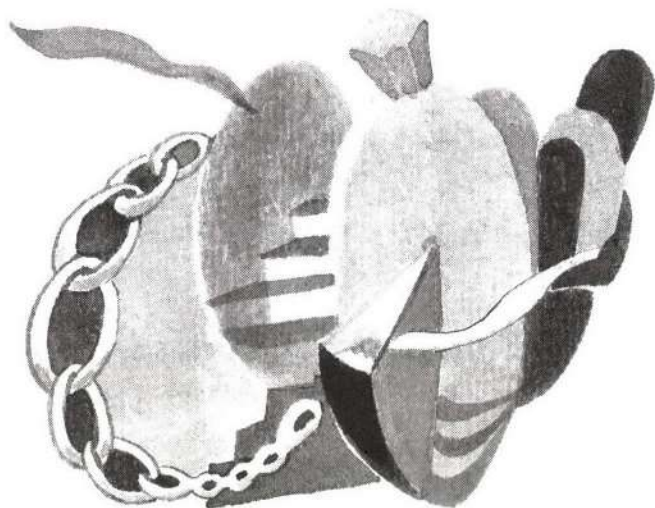
# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(76)

「私に食事を与えることは、暴走するに決まっている車にガソリンを入れるようなものなのに、お母さんは毎日おいしい食事を作ってくださいました」

Y次郎がお父さんの二人目の妻に対して、お母さんという表現をしたのは、この内観のときが初めてでした。暴走で鑑別所に入り、そこで内観に出合ったのです。一日三〇分の内観をして記録するという方法だったそうですが、鑑別所から帰って、集中内観を試してみたいと言うのです。学校としてもそうしたいと思っていましたから、希望をかなえるという形で内観を実施しました。

下地がありましたから、内観はスムーズに進みました。ただ内観の基本である母親に対する調べがちよっと引っかかりました。

ごく幼いとき生母と生き別れています。つまり父母が離婚していました。生母に対する調べは、生んでくださったというほかはありませんでした。聞くと、生んでくれた母親も育ててく



れた母親も、Y次郎の胸に住んでいませんでした。Y次郎の胸には暖かいものの住むべきところが空洞なんだなど、I先生は感じました。

父親に対して、一年ずつ調べて、迷惑をかけた数々に自ら驚き、それでも自分のために働いてくださったことに感謝するのでした。

そして、今の母に対して調べ始めました。「次は、小母さんに対して」と口を切ったので、I先生はこう言いました。「その方は、お父さんの奥さんとしてお出でになった方ですから、お母さんでしょう。あなたのことをお父さんと同じ心で心配してください。あなたのことじゃないか、という目で調べてください。その方も一人の人間なのです。言いにくいかもしれませんが、お母さんに対してという調べをしてください」。Y次郎は素直に、「お母さん」に対して調べました。そして、今までただの便利な道具としてしか見てなかったことを懺悔し、冒頭の言葉を発しました。

「お母さん、ただいま」と帰って来たそうです。

(筆者は元高校教師)

