

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

84

2004 MAR

特集・夫婦の内観



発行 自己発見の会

悲しき時は母の名を呼べ

おまえの母は「母観世音」

たとえ常には忘れていても

悲しき時には母を呼べ



岡本かの子 ※

※文学者 (1889-1939)

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。

夫婦で内観をさせていたただいて

服 部 徹

妻とは、付き合い始めてから約一年三カ月で結婚をし、結婚してから現在に至るまで約一年三カ月が経過しました。結婚の二カ月前から喧嘩をすることが多くなり、結婚後も度々喧嘩がありました。私は、喧嘩の原因のほとんどが妻にあると考えていました。些細なことですぐに怒る。怒り方がとても激しい。うそをつく。すぐ自分を正当化する。外面はいいが、内面は悪い。こんなことを妻に対して思っていました。結婚式前に、妻は円形脱毛症になり、突発性難聴、三叉神経痛にもなりました。これらの病気を調べてみるとストレスによる影響が大きいことを知りました。私は妻を心配する素振りをし

ながら、反面なぜこんなにストレスを溜めてしまふのだろうか、ストレスの発散がへたくそだ、大変な人と結婚しようとしている、結婚をやめて別れようと真剣に考えていました。妻の両親は、今から六年程前に離婚しており、妻から父親はよく母親に対して暴力をふるっていて、父親を憎んでいると聞いていました。私は、妻の父親とは二度ほど簡単な挨拶を交わしたことがあるだけで、ほとんど話らしい話はしたことがありませんでした。しかし、家庭内で暴力をふるうなんて何て父親だと、心の中では憎みと恐れ、の気持ちがありました。妻が些細なことですぐ怒ったり、怒り方が激しいのは、小さい頃からこういう家庭環境に育ったから癖がついていると思っていました。

内観については、以前、神渡良平先生の本を読んだ時、初めて知りました。妻に内観をさせれば、妻は少しでもいい方向へいってくれるのではないかと考え、妻に内観を勧めました。す

ると、妻はやってみたいということで、昨年四月に瞑想の森で集中内観を経験いたしました。内観終了の時間を見計らって私の方から妻の携帯に電話をしました。その時の妻の声を聞いて私は驚きました。私が妻と付き合い始めてから聞いたことのなかった穏やかな安心した声でした。それから、私たちの喧嘩の回数は減りました。しかし、時々些細なことでの喧嘩はありました。今回は、もっと夫婦の関係を良くしていきたいという想いで夫婦そろって集中内観に参加することにしました。

内観が始まり、母、父、妻、嘘と盗み、養育費、母、妻の順で自分を調べさせていただきました。内観を進めていく中で、私自身が両親から経済的にも、精神的にも自立していかないということがはつきりとわかってきました。私は、私立の大学を卒業させていただき、その後四年間はアルバイトをしながら不安定な収入で生活をしました。二七歳で再び専門学校に入学し、

三年間学生をさせていただき、ようやく三〇歳にしてはじめて就職をしました。この年齢になるまで親のすねをかじって生活をしてきました。ちなみに現在三三歳です。

嘘と盗みを調べている時、幼少時から現在に至るまで自分がついてきた嘘と、犯してきた盗みの多さに気づくと本当に胸が苦しくなりました。自分がこれまで誰にも話さず、自分の中にしまいこんでおいた嘘や盗みが次々と思い出されました。人生の岐路となるような重要な場面でもたくさん嘘をついていました。自分の前にさまざまな困難が生じた時、嘘や盗みでその場を回避するという心癖がいやというほど自分の中に染み付いていることに気づきました。そして、これは両親に対して依存心が強く、現在でも自立できていない現われだとわかりました。

最終日に、二回目の妻に対する自分を調べさせていただきました。妻に対して、私は母を求めている部分が大きかったことに気づきました。

母のように家事は全部してくれて当然、食事はおいしいものを作ってくれて当然、私のことをいつも気遣ってくれて当然というような気持ちが無意識にあったことに気づきました。また、妻がそれに至らない部分があれば責め、注意をする。自分を反省するという気持ちはほとんど持つておらず、自分の至らないところは嘘をついて逃避したり、正当化していました。今思うと、何と自己中心的で、幼稚であったかということが見えてきました。

今回、集中内観に参加させていただく機会を得て、私は本当に良かったと感じています。これまで、妻となぜ結婚したんだろう、何とか早く別れることが出来ないだろうか、妻と結婚したことに対して後悔ばかりしていました。しかし、今は妻と巡り合い結婚し、多くの喧嘩を経た、内観をさせていただく機会に恵まれたことを感謝しています。これによって自分の根本的な弱さがどこからきているのかということに

気づくことができました。

まだまだ浅い内観ですが、自分にとって、今一番必要なことがわかりました。それは、自立するということです。自分の頭の中で理屈ぬきに浮かんでくる自立とは、「常に感謝と、自分を反省する気持ちを持ち、自分の持ち場で、集中して生ききること」。幸せな生活、時間は、与えてもらうものではなく、自分が作っていくものだということがわかりました。

集中内観が終了して、約二週間が経ちました。日々の生活を送っている中で、以前の心癖が顔を出してくることがあります。しかし、今の自分には目指す目標が見えています。毎日に感謝し、幸せで穏やかな日々を一人で作っています。



二人の再出発

服部 千景

私たちは、結婚する二カ月前から価値観が違ふなどと言っては、しばしば喧嘩を繰り返していました。そんな時は、相手が悪い、自分は正しいと必死になって自己防衛をしていました。

そんなある日、夫の口から内観という聞き慣れない言葉を耳にしました。夫は私に行ってみてはどうかと言いました。でも、私はそれなら私じゃなく夫が行けばいいと思いました。しかし、とにかく一週間修行をすれば、自分の中の何かが変わるかもしれないと思い直し、期待と不安を胸に参加したのが昨年の四月でした。実際、内観を体験し今までに感じたことがないものを素直に受け止められ、とても穏やかな気持ち

ちで最終日を迎えました。

その後、しばらくは夫と楽しく時間を過ごすことができました。しかし、また時々些細なことで喧嘩をするようになりました。喧嘩の内容は以前と同じ様なもので私が夫に対し、強い口調で思いをぶつけ怒りを抑えきれないというパターン化したものでした。このままでは、離婚しようかなと本気で考え悩んでいました。その日々の中で、私はやはり夫も内観すればいいんだ、そうすれば私の気持ちを理解してくれるはずと内観の効果に期待し、それを夫に求めている自分がいました。

そんな頃、内観療法ワークショップの知らせが届き、これに夫婦で参加したことがきっかけとなり、今回の瞑想の森での冬季内観研修にも夫婦で行こうと決めました。

そして、今回の内観が始まり、一日目はなかなか集中できず、二日目になり少しずつ集中力が高まり、母や父に対する内観で新たな気づき

がありました。昨年内観をするまでは、ずっと父からの愛情を感じたことがなく、母には手を挙げるし、暴言で家族を脅すし、とにかく恨みの念しか持てませんでした。しかし、経済面では確かにお世話になり、何か欲しい時や必要な時には都合のよい娘になっていたことに気づき、反省、感謝し、今まで恨み続けてきた父を少し赦してあげようという気持ちになりました。

今回の内観では、私の過去の事実は変わらないうのに、当時の出来事を調べている時、母が入院している間、私の世話をしてくれたのは父だったなあ、幼児期に一緒に撮った写真の中の父と私はとても楽しそうだったなあ、と新たに思いついたことが出来ました。その時、ハッとひらめきました。父は父の愛し方で私のことを見守っていてくれたんだ。そういう父をいつも非難し、この人は父なんかじゃない、一緒に住んでやってるんだという気持ちでいたのです。そしてどんどん内観が深まっていき私は父にもっと

素直に甘えたかった、そして認めて誉めて欲しかったんだと気づきました。私は父から愛されていたのだと実感することが出来、ひたすら父に謝っていました。

三日目に入り、夫に対して内観をしました。私はこれまで、夫は家事を何も手伝ってくれない、愛していると云ってくれないなどと自分の理想ばかり追い求めてその通りにいかないことに強いストレスを感じていました。そのストレスは、円形脱毛症や突発性難聴、三叉神経痛と次々に形を変え、身体症状として現われてきました。この度重なる症状は、私のせいじゃない、夫のせいだと怒りの矛先をいつも夫に向けていました。そして徐々に、内観を進めていくうちに夫からも私は愛されていない、認めてもらっていないんだと、父の時と同じ様な感覚を持つた時、私が理想としていた父親像を夫に求めていたことに気づきました。すると何ともいえない私の胸の奥にあったつかえが涙となり流れ出

ていき穏やかな気持ちになりました。

そして、その穏やかな気持ちを感じて間もなく、今度は次から次へと自分がいかに嫌な人間であったかという一番触れたくない、触れられたくない自分が見えてきました。私は素直でなく、我が強く、自己中心的で、何でも人のせいにして自分を正当化する。自分が否定されたと思ふとすぐに怒りの感情を抱き、それが抑えきれずに暴言を吐き爆発してしまふ。目立ちたがりの見栄っ張り、どこかで自分の為に人が傷ついてもお構いなしと、とんでもない人間でした。内観というものに出合わなければ、私は一生このような自分を認めずに生きていったのかと思ふととても恐ろしくなりました。

さらに、夫を理解しようとする私のアンテナの電源を自分で切り、受信しようとしていなかったことに気づきました。そして、こんな私と結婚してくれた夫に深く感謝すると同時に、私は世界一幸せ者だと心から思い、夫に愛されて

いるのだと実感できました。そして一週間ぶりに会う夫は、やや疲れているようでしたが、私の心の中には今まで本当にごめんなさいという素直さと、私は何て幸せなんだろうという安堵感、前回とは又違う穏やかさに包まれていました。その気持ちは、決して無理はなく自然に満ちてきました。

生きている間に内観に出合うことができ、夫婦そろって体験できたことはとても貴重でありよい機会でした。私は、中学生の頃から自分のことは自分が一番良く知っているからと、軽く口にしてきましたが、実はそうではありませんでした。自分の根底にある心癖は、自分史をしつかり辿り、しかも事実だけを見ていかなければ、本当の自分を知ることにはできないのだと思います。そして、自分の悪い心癖が見えたら、そこから逃げず認めていく勇氣をもち、そのことを実行していけたら、そこで初めて心から反省し、感謝できるのだと思います。

◆特集―夫婦の内観◆

三つの節目を超えて

中牟田 真甫



原稿依頼のお話を聞いた時、自分は書くことが苦手だからお断りしようと、一瞬思いました。しかし、良く考えてみますと、「では得意なこととは何ですか」と尋ねられれば、答えに困ってしまいます。

内観との出会いのお蔭で、私は人の評価や結果を追い求めすぎる反面、苦手なことから逃げたり、困難な状況になると、私はやっぱりダメなんだと、自分を責めて自分を落ち込ませるところがあり、そんな心の状態や物事の受け止め方が、自分の人生を創っていることに気づかせていただきましたから、出会いはずべて必然と受け止めて、原稿を書かせていただくことになりました。

私と内観との出会いは、参加している勉強会で、神渡良平先生の著書『人は何によって輝くのか』（PHP研究所）の読後感想の発表会があり、この本に書かれていた「内観によって心のしこりが解けて自由になった時、その人本来の持ち味が輝きだす」という著者の体験談に共感して、栃木県の瞑想の森内観研修所で、二〇〇〇年の四月に一週間、更に十一月に断食を交えて二週間の集中内観を体験しました。

私は結婚・離婚・再婚と三つの節目を通じて参りました。口では「両親や兄弟、娘に迷惑をかけた」と言いながらも、心から謝れない自分がありました。現在では温厚で優しい夫との結婚生活をさせていただきながらも、時々空虚な気持ちになったり自分の思い通りにならないと、どうしようにも押さえることの出来ない感情が込み上げてきて夫に暴言を吐いて、その後で自己嫌悪に陥ることがあり、自己変革の必要性を感じていましたので内観に取り組みました。

最初は半畳のスペースに一日十五時間も座っていられるか心配でしたが、社会人として、時には妻や母として、外観にとらわれて生活してきた私には、外観から遮断されたその空間は自分だけの世界であり、むしろ母の胎内にいるような安らぎと、眼を閉じれば屏風が気にかからず、プラネタリウムの中で星空を見ているような解放感にひたることも出来ました。そして三度の食事、入浴、横になって寝ることや、トイレに立つことまでが楽しみに感じられ、幼い頃に戻ったような素直な気持ちになることが出来ました。

内観については、初日から二日目は母親、三日目は父親、四日目は兄に対しての自分を調べていましたが、三項目で自分を調べる習慣がなく、表面的な回想のみで四日間を過ごしました。五日目の弟に対する自分を調べている時、前夫と離婚した時のことが思い出されて、どうすることも出来ない感情が湧き上がり、面接者に

「前夫がお酒を飲む度に暴力がひどく、それを心配して訪ねて来てくれた弟にまで、暴力がありました。弟に大変迷惑をおかけしました」と報告しました。面接者から「前夫を切り離して、貴方自身迷惑をかけたことを具体的に調べて下さい」とのアドバイスで、張りつめていた緊張が切れて、面接者に心の奥にあった前夫に対する憎しみを話して思い切り泣きました。

その後でやっと自分は長い年月、両親や兄弟、娘に迷惑をかけたと口にしていたのは、外観であり、内心は「自分は悪くないのに、前夫の暴力に耐え肩身の狭い思いをして生きてきた。その上離婚したことで、自分の人生はあの人のせいでダメになった。そして、元はと言えば、母の育て方に問題があった」と強い被害者意識を持っていたことに気づき、そして私の人間関係にも、それが大きく影響していることにも気づくことが出来ました。

一度目の内観後は、以前より空虚な気持ちに

なることは減少し、感謝の気持ちもいくらか持てるようになってきていましたが、自分の思い通りにならないと、どうしようもない感情が込み上げてくることはありません。

そしてある時、義理の娘と喧嘩をすることがあり、自分でも悪いところがあつたと心の中では思っているのに謝れず、自分でも「しつこい」と思いながらも、夫に義理の娘のことについてもつともらしい理由をつけて批判していました。

以前は無意識に行われていた言動でしたが、一度目の内観後は、「ここが自分の問題点である」と認識することが出来ましたから、「もう一度しつかり内観をしたい」と思い、二度目の内観は一度目の内観で一番楽しみだつた食を断つことを決意して臨みました。

二度目の内観は、以前のような気負いはありませんでしたが、前夫に対する内観はどのようにしたらよいか迷っていましたが、清水先生のアドバイスで、一年ごとの回想で調べることに

なりました。

非常に苦しい作業でしたが、現在の夫が私のためだけに二週間という尊い時間を与えて下さつた感謝の思いが私を支え、しつかりと前夫と向き合つて内観することが出来ました。

その結果、前夫の飲酒時の暴力の後、酔いが覚めた前夫に対しての私の自己中心的な行動や言葉が鮮明に甦り、自分の悪の根源のような醜い姿をしつかりと見ることが出来ました。

そして自分は被害者だと思つていましたが、前夫を加害者にさせる要因が自分にあつたのではないかと思えてきて、お酒と暴力に逃げざるを得なかつた前夫の心情を理解することが出来なかつた妻としての未熟さを受け入れた時、前夫に対して自分の至らなさを心からお詫びする気持ちになることが出来ました。

現在の夫に対する内観では、「夫が私の娘に對して我が子同然、いやそれ以上に愛情を注いでくださつてありがたい」と言っている反面、

義理の娘に対して愛情を注げば、私のことを愛していないのではないのかと不安に思ったり、義理の娘を批判している姿を見ることで、自分の嫉妬心に気づくことが出来ました。

また、夫は、私のありのままを受け入れてくださってありがたいと思いつつも、私が夫に対しては自分の価値観で、夫とはこうあるべきみたいな型を押しつけて、その通りにならないと不満に思っている姿からは、自分は妻としても母としても精一杯頑張っていると思つていましたが、それも自分が回りから良く思われたいだけの保身のためだったように思われ、ただただ夫に申し訳ない気持ちで一杯になりました。

二度目の内観で、前夫と現在の夫に対する内観体験を通して、自分の自己中心的なわがままな心、自分の価値観で良い悪いを決めてしまう心、人の評価や結果を気にして行動する心、嫉妬心、怠け心等々、自分の心の未熟さを嫌というほどよく見せてもらいました。それを受け入

れた時、長い間、自分の心に刺さっていたトゲが抜けたようになり、とても楽になりました。

そしてそのトゲは、幼い頃から母に甘えたかったという思いと、大人になってもかまってほしいという自分の思いをきちんと伝えられない弱さにあつたように思います。しかし現在では、この体験は私の人生での大きな転換になったことを確信しています。

又、このようにまとめる機会をいただくことで、内観体験を内観する日々があり、「喉もと過ぎれば熱さ忘れる……」この言葉が私を表しているようで、改めて日常内観の大切さを理解することが出来ました。

この紙面をお借りしまして、内観に出合うきっかけを作ってくださった神渡良平先生、内観体験を許してくれた夫、面接をしながら温かく見守ってくださった瞑想の森内観研修所の皆様に心よりお礼申し上げます。

ありがとうございました。

夫婦で綴る我が家の事件簿

木村 稔・和子

私たち夫婦は、現在、白金台内観研修所所長
本山陽一先生のご指導を頂きながら、毎月一度
開かれている白金台内観友の会に参加させてい
ただいております。

この内観友の会は、一〜二時間の内観実習と、
内観を知りたい人や集中内観体験後の日常内観
を続けるための集まりで、本山先生の名栗の里
内観研修所時代から今日まで続いています。

この内観友の会が、私達家族の内観と出合う
きっかけとなったのでした。

もと、仮定の話が出来るなら、もし内観と
出合うことがなかったなら、こんなに穏やかで
静かな新年を迎えることができたのでしょうか。

きつと、多くの出来事に翻弄され、家族の心が
ばらばらになっていたことでしょう。

妻の友人をして「どこのうちも色々あるけど、
あの色々ある木村さんはもつとすごいわね」と、
言わしめた我が家の事件簿を紐解くと「同居す
る夫の父の死に始まり、家の建替え。娘の中学
校登校拒否。妻の内観友の会と、本山陽一先生
や平野正一夫妻との出会い。娘の通信制高校進
学。妻の耳下腺腫瘍による入院手術。妻の父の
死。娘の専門学校進学と伴侶・城下一博氏との
出会い。夫の胃癌による入院手術。娘の結婚。
愛犬ベル君の死。妻の母と同居する末弟の急死。
その後の母一人住いのために実家を改造。同居
する夫の母の骨折による入院と、その後のリハ
ビリのための中間施設入所。自宅のバリアフリ
ー改修。夫の長野転勤と、妻の退職。妻の次弟
の離婚騒動の調整と、それに誘引する弟の心労
による死。夫の退職と再就職。夫の母の死。妻
の母を介護するために妻の実家近くに転居。次

弟の離婚した前妻と遺児の養育についてのトラブル。初孫の誕生」と、並べてみるとビックリするほど事件の連続ですが、名探偵ポアロ氏かホームズ氏のごとく迷宮入りになったものが一つもなく、うれしい事も同じくらい数多くあった十数年でした。

こうした中で、家族全員が集中内観を体験することができ、毎月一度の内観友の会で、本山先生のお話や参加された方々の話合いから教えていただくことが沢山ありました。

何か問題が起きた時、その問題の中に自分たちの問題と相手の問題を整理して考えることができ、よけいなこだわりがとれて私達自身が今何をしなければならぬかわかり、問題解決の糸口を見つけられる思考回路が、内観によつてできてきたように感じます。

また、事件の節々に色々な方々との出会いがあり、それが良い方向へと導いてくれる力となったのでした。

娘の場合も、通信制高校進学後、「国際交流は子供の時からアジアの会」を主宰する高岡良介氏と出会い、ロシアや韓国の子供たちと日本の子供の交流キャンプを任せられ、これが中学時代の登校拒否を跳ね返して、生きていくことの大きな力添えとなり専門学校まで卒業できた原動力でした。

「人生、良いことも悪いことも、その人にとってちょうど良い時にちょうど良い事が起きる」といわれます。

私達に起きた出来事も、一度に降りかかったのではたまったものではありませんが、探偵小説のように一難去つて又一難と事件が起きるのは、私たち家族を、神様が試しているのではないか、これも生きていくうえでひとつの修行なのではないかと思えるようになりました。

問題の解決に家族が、夫婦が、真剣に話し合うことができ、お互いの考え方や思いを尊重することができるようになり、私達がそれぞれ家

族と自分自身というものを本当に考えることができたことはしあわせなことだと思います。

内観と出合うことがなかったとしたら、お互いに思いやることもせず、悪い事はお前が悪いからだと恨み、起きた問題も解決しようとせずに逃げ回り、相手が悪いの世間が悪いのと、ひねくれ者の一生を過ごしていたことでしょう。

いや、本当に内観と出合うことがなかったとしたら、あの八年前に胃癌がわかった時、「何で俺が……」と右往左往して手術も決まらず、きつとこの原稿を書くこともなかったでしょう。

平成八年三月、人間ドックの精密検査の結果、進行胃癌ステージⅢと判り、一瞬の内に全ての状況が一転し、まさに晴天の霹靂としか言いようのない出来事でした。

妻と検査結果を聞き診察室を出て、どうするかお互いに顔を見合わせるばかりで、いろいろなことが頭の中を駆け巡ったのですが、そのうちスッと心が決まり、今は手術するしかない、

とにかく早い方が良いと二人の結論が一致したのは内観を通して目の前の現実をきちんと受け入れる訓練ができていたからだと思います。

死ぬかもしれないと思ったとき、妻に対して何もしてやらずに来たことだけが無性に残念に思え、涙をこらえるため言葉少なく小さく謝ることしかできませんでした。

七時間におよぶ胃全摘出手術が終わり、病室に戻り天井をみつめながら寝ていると、身体の中から声が聞こえてきたのです。何かを話しているのではなく言葉にならない会話でした。少しずつ身体の機能が目覚めていく声だったと思います。お腹の中でゴトゴトと腸が動くのが感じられ、切り取ってしまった臓器のすきまを悲しんでいる声のように感じました。

その時、何と申し訳ないことをしたと自分の身体に対して思え、素直に「悪かったね、頑張ろうね」と、自分の身体に謝ることができたのでした。

自分の身体は、本当は自分のものではなく、すばらしい借りものをしているのだと気づき、その借り物の身体をなんと粗末に扱ってきたのかと思ひ、それが自分の身体だけではなく自分の生き方そのものや、家族や周りの人達に対しても大きな迷惑をかけていたのだと、自分の生き方についても考えさせられ、そんな私でもこの世に生きていられるということ、無性にうれしく感じたのでした。

退院間近に二クルルの抗がん剤治療のときです。薬の副作用で食事を食べようとしても吐き気がこみ上げてきて「食べものが全て石になる」という、おとぎ噺のように食べられない日々が続きました。

担当医の先生が「木村さん奥さんに食事を運んでもらったら」と言ってくれ、三度の食事を妻が自宅から運んでくれることになり、病院食では受けつけなかったものが、不思議と妻の作ってくれた食事は喉を通るので。この時ほど、

うれしかったことはありません。何気ない普通のいつもの食事ですが、妻がどのような思いでこれを支度してくれたかと思うと、本当に嬉しく美味しく食べることができ、治療の辛さも忘れ明日への生きる希望となったのでした。

翌年、娘が良縁を得て富山へ嫁ぎ、私達二人と母の三人の生活となり、やれやれと思う間もなく、母が足の骨折で入院したのでした。

母の帰宅後を考え自宅をバリアフリーに改修したのでしたが、病院からリハビリのための中間施設入所となり、生活環境が変わったためか痴呆が進行していき、日に日に治ることのない症状が、進んでいくのを見るのは辛いものでした。

毎日訪問している妻の顔を見ても「昨日は誰も来なかったよ」と言いますが、昔のことは昨日のこのように記憶の底から湧いてくるようでした。

だんだん母個人そのものから、人間の原点に

戻っていくようでした。こうした母の姿を目の当りに観ていると、親と言うものは「最期まで子供に何かを教えてくれている」のだと涙の出る思いでした。

そんな母を最期まで看取ってくれた妻の長年の苦労を思うと、ただ感謝と言う言葉だけでは言い表せないものを感じます。

内観のお陰でご縁を得て嫁いだ、富山の娘夫婦にも昨年十月に子供が生まれ、日日大きくなる孫の顔を、インターネットを通して写真やライブビデオで送ってきてくれます。娘の幸せを何より願ひ、孫の誕生を心待ちにしていた妻に對する何ものにも代えがたい一番素晴らしいプレゼントであると思います。

なんであれ、こうして二人一組の夫婦という関係をこんなにしっかりと結びあうことができなことは、内観と内観友の会に出合うことがなかったら考えられないことでした。普通の方の一週間の集中内観を、この十数年の間に内観友

の会の日を月に一度の面接日として、日常内観ならぬ月一内観とのんびり続けてきたのかもしれない。

今も、毎月友の会で白金台内観研修所をお訪ねすると、二階和室にある床の間の吉本先生のお写真から「なにをやっとんねん、電線がたるんでまっせ」と叱られそうですが、お陰さまでどうかこうにか、少しづつ自分たちの思い癖と、人としての生き方というものがわかりかかってきたように思います。

この地球という不思議な星のほんの一齣に人として産まれ生きていられることの幸せと、結ばれた縁の有り難さを感じずにはいられません。

これからの残り半生を、名探偵「内観」をたよりに、今なお続く難事件と心のなかの怪人二十面相に立ち向かいながら、私達二人らしい人生であるように二人三脚で等身大で生きていきたいと思ひます。

「精神分析」と「内観」の断片

大和内観研修所 真栄城 輝明

学生時代に、心理療法には百種以上もあるらしいと聞いて驚いたが、その心理療法が今では、四百種を超える時代になったという。

ところで、あまたある心理療法の中でもオーストリアに生まれ、欧米で発展を見せた「精神分析」は、創始者・フロイド（一八五六―一九三九）の名とともによく知られており、構築されてきた理論も少なくない。

それに比べると、吉本伊信（一九一六―一九八八）の「内観」は、心理療法としてみるときに、およそ半世紀の遅れだけでなく、知名度と理論化において「精神分析」には及ばない。

その知名度と理論に惹かれて、セミナーには他学派の専門家も顔を出しているようである。

つい最近のことであるが、京都で開催された精神分析のセミナーに参加した。アメリカまで行って、スーパーヴィジョンを受けている日本人分析家がいるだけでなく、著書によっても高名ぶりが伺われる博士が来日したからである。私にすれば珍しく、三〇分前に会場へ到着。

会場を見渡すと、すでに数名の方が席を確保していたが、一番前のしかも真ん中の席が空いていたのでそこに座を定めた。我ながら学ぶ意欲が満ちていたのであろうか。しばらくして、私の隣席には博士夫人が係りに案内されて座った。

セミナーでは、昼食を挟んで講義と症例検討が行われたが、そこで文化の差を目撃することになった。日本では、妻を会場の一番前の席に座らせることさえ憚られるというのに、博士は話している間、視線の大半を聴衆ではなく夫人に送っただけでなく、傍らの通訳が自分に話している内容をマイクを通して自らの英語で会場の夫人に伝える時間まで取ったのである。

よもや、アメリカ帰りであったとしても、日本の精神分析家の中に、その博士の振る舞いまで取り入れるひとはないだろう。彼の国では、紳士の振る舞いかも知れないが、この国には馴染まない行為だ。文化の差は大きいと痛感。

たとえば、この文化差は心理療法の目標にも及んでいるように思われる。「精神分析」の治療目標として使われる言葉に「自己実現」がある。それに対して、安藤治によれば、仏教の考え方からすると「自己」は実現されるものではなく、乗り越えられるもの、いわば「超越」されるものだという（『心理療法としての仏教』法蔵館）。

もとより、仏教文化で生まれた「内観」においても同じように言えよう。「内観」の目的は、自分自身を知ること、すなわち「自己」もまた「無我」であることを知ることになる。

というようなことを考えているうちに午前中のセッションが終わり、昼食の時間になった。「精神分析では、時間の厳守を強く言います。

みなさんも時間だけは厳守してください。一時半には、午後の部を開始しますので遅刻しないようにお願い致します」。

博士の言葉は通訳を介すまでもなく、参加者によく伝わった。遅れてはまずいと思ったのか、近くのうどん屋に駆け込むひとも多かった。

食後の会場は、三〇分前なのにもう席に戻って、午後の資料に目を通していているひとがいる。

博士の言葉が効いていた。ところが、時間になっても当の博士の姿がない。一〇分が経過した頃、会場係の携帯が鳴った。「料理の一部がまだ出てないので三〇分ほど遅れるそうです」。

会場係が申し訳なさそうにそう言った。

そして、待たされること四五分。日本人の関係者は、小走りで身体を丸めて戻ってきたが、博士は臆することなく最後尾で入室して曰く、「私には責任はありません。料理の遅い店を選んだ事務局の責任です」と。見事な自己主張に「内観」とは違う文化を感じて絶句。

医療と内観 (第十八回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

本当の立山とは

心の病気は、人間関係に始まり、人間関係に終わると言ってもいい。人は漢字の文字が示すように、人の支えがあつて成立し、一人で生きていけない。その結果、人間関係の狭間で、時に上司と部下、同僚、男女、親子、嫁姑など、色々な人間関係が織りなす綾の中で悩み苦しむ。

今日もAさんが硬く不安げな表情で私の目の前にいる。症状は突然訪れる不安と動悸、持続する抑うつ気分、そして悪夢と不眠。上司が少し売り上げが落ちたことを理由に衆目の中で叱責したことなど、上司への憤りがAさんから感

じられる。安定剤の投与と傾聴により、少し余裕がAさんに現れた時、「富山から見た立山、黒部から、氷見から、そして飛行機から見た立山。本当の立山はどれですか」と聞いてみた。

立山は日本三霊山の一つですが、むしろ立山黒部アルペンルートの一つと知られている。富山県民には毎日仰ぎ見る山で、県下の多くの校歌でその名が歌われ、富山市からは、三千メートル級の山々が連なる北アルプスの真ん中に鎮座し、黒部からは視野の右隅に、氷見からは海に浮かぶ山として、飛行機から見慣れない光景として雄峰立山を認める。

みなさん、どれが本当の立山と思われませんか。こんな例えであれば、十人中九人までは「みんなそうです」と答える。立山は一つで、見る位置が変わっただけですべてが本当の立山である。ところが、心の観る位置、視点を変えることは理性では理解できてもなかなか難しい。もしも私がAさんに、上司の目線であなを観てみた

らなどと押しつけがましく言ったりすれば、先生は私の気持ちをわかってくれないと、以後心を開こうとしなかったり私の前から消えてしまふ。答えを言わなくても、悩みの解決に心の視点を変えると良いのだと理解する人もいる。そんな方には、実際に行うことの難しさを共感的に語ることがある。

ではその困難性は、「何でだろう!」。人には、理性と別に感情があつて人の思考や行動に働いている。Aさんには、今まで優秀な部下で上司を支えてきたという自負心があり、売り上げ減少による叱責は不当であるという怒りが、理性の働きを曇らせている。例え、上司は優秀な部下であるからこそ、泣いて馬鹿を斬る思いで行ったと気づいていても、そんな視点で見たくないという抑圧が働いているかもしれない。

北陸で開催されたさわやか会の内観体験談で、母への愛を感じ取れないことに大きな壁として感じとってきた方が、集中内観中に、母の

視点で私が見えてきた時に、更年期の症状に悩みながら家族の為に家事を含めた日常的な仕事をし、私の望む言い方ややり方でなかったかもしれないが、私の成長を望んでくれたことに気づき、同時に健康な罪悪感を感じた時、明るさとうれしさを感じ、感謝の念で涙が止まらなかつたという。理性の枠だけでは、この方のような心の視点を変えることは難しく、一般の精神科の治療の中では内観療法のようにうまくいかない。

最近、嫌な記憶を消すように前頭葉が記憶に関係する海馬という脳内の場所に指令を送っている機構がわかってきたと米科学誌「サイエンス」に掲載されるという。このメカニズムが解明されると、嫌な記憶が消されずに残る心のトラウマの機構や、内観をすると昔の忘れ去った記憶が鮮明に思い出される仕組みがわかるかもしれない。

最後に、心の「本当の立山」が観える人が、一人でも多くなることを願う次第です。

譲り合いの心

米子内観研修所 木村 秀子

めずらしく米子に十五センチを越す雪が積もったので、自宅から研修所まで歩いて行くことにした。最近ではもう滅多に履かなくなった雪用のブーツを出し、傘をさして家を出た。歩道にはまだそれほど足跡はついていなかったが、それでも少しでも踏み固められた道の方が歩き易いので、足跡をたどって歩いてみると、向こうから女の人と同じようにして歩いて来たので、私はブーツを履いている安心感もあり、道を譲って新雪の上を歩いてすれ違った。

私は普段外出する時は自動車ではなく自転車をを使う。それも車の通行の激しい大通りは避け

て、信号の少ない裏通りを走る。時には地元の人しか知らないような狭い路地を走ることもあるが、そういう自転車一台が通るのがやっとの道で向こうからも自転車が来ると、止まって道を譲ることにしている。たいていの人が「どうも」と言ってくたさる。相手が歩行者だと、向こうが立ち止まって自転車の私を行かせてくださる。そんな時は必ず軽く会釈しながら「ありがとうございます」と声を出してお礼を言う。相手も「いいえ」と言ってお礼を返してくださる。路地を歩くのは近くに住んでおられる中高年の方が多いので、自然にそういう挨拶が交わされる。相手が学生さんだったりするところは、いかならない。黙って通り過ぎる。多分照れがあるのだろうと思って気にしないことにしているが、そういう若い人達もいつか年をとった時には、きつとお礼の声が出せるようになるだろうと思う。わずか三秒か五秒ぐらい待つて譲り合うことで、随分と気分が明るくなる。

今から十年程前、鳥取市から車で二時間半ぐらいかかる米子市まで帰る時、私一人は自分の普通乗用車で、他の数人はワゴン車に乗って二台で別々に帰ることになった。ワゴン車の人達から「どうぞお先に」と言われ、多分私の方が十五分位は早く米子に着けるだろうと思いながら、どちらかという飛ばし気味に走って米子に向かった。ところが、米子市内に入る直前の大きな交差点で何気なく隣の車線を見ると、鳥取市で「お先にどうぞ」と言われて別れたワゴン車が並んでいるのである。追い越しまでして急いで走った私と、大したスピードも出さずに走ってきたワゴン車とが、百キロも走った後で同時に米子に着いたと知った時、狭い米子市内を走る時ですら、早く着けるような気がしてあせって運転していた自分がとてもバカなことをしていたように思えて恥ずかしくなった。

歩いている時や自転車に乗っている時は、お互いの顔が見えていることもあってか自然と譲

り合う気持を持てるが、車同士となるとつい相手への気遣いを忘れてしまうことが多い。普通の道を度々信号で止まりながら走る時に、一台、二台待って先に行かせてあげたり道を譲ってあげたりすることで失う時間など高々数十秒である。車が続けているような時、流れに入れず困っている人を見捨てて意地悪をしたような嫌な気分でするより、譲ってあげたことで会釈してもらったり、良いことをしたような気持にさせていたただくことの方が、どれだけ気分良く走れるかわからない。

先日新聞に、「三年程前から、歩行者同士がぶつかって負傷する事故が急に多くなり、それは携帯電話やヘッドフォンのせいばかりでなく、自分が進むことだけ考えて、相手に道を譲ることなど考えもしない人が増えたからである」という記事が出ていた。一人一人がもう少し譲り合う心を持てば、もう少し住み良い世の中になりそうな気がします。

一瞬屏風が無くなって

瞑想の森内観研修所

清　水　草　露

家事手伝い　女性（二八歳）

〈内観前〉

彼女の家はもともとは裕福でした。

父親が働かなくとも祖父母が築いた財産があり、一千万円単位でかかる獣医学部に進学することを希望した時も、「好きなどころへ行けばいい。その位は出してやる」と許してくれたほどでした。

しかし、彼女が大学生の時、祖父母が連帯保証人となったために何億円という金を支払わなければならず、財産を失ってしまいました。そ

れ以来、父と祖父母の仲はどんどん悪くなり、彼女も大学三年から過食嘔吐をするようになりました。大学六年時には、ほとんど学校に行けなくなり、卒業論文を出すのみで、獣医師の国家試験も受けられませんでした。

〈内観直後のご感想〉

過食で七年間苦しんできました。

以前は、万引きも、下剤乱用も、嘔吐も、全てやれるだけやって、身体は自分の身体じゃないようにビリビリ痺れて、二四時間休む間もなく食べ物をお口に入れ、自分は生きる屍だと思っていました。

過食はだいぶ以前よりマシになったのですが、今回は過食症治療のために内観を受けました。

内観三日目に父についての自分を調べたところ、真っ黒い穴があいたように、父が関わったはずの記憶が全く思い当たりませんでした。でも二時間はすぐに経つしちっとも思い浮かばな

いしで、気づくと文句ばかり言っておりました。四日目に、父についての不満や苦しみを全て書き出してみてもいいかですかと言われ、二〇〇三〇ぐらいかなと思いき書き出してみると、二〇〇〇以上あらゆる怒りを書きなぐってしまい、本当に驚きました。文章を書くことが苦手な私が、一心不乱に書きまくってしまいました。汗は出るし、胸は怒りと興奮でドキドキするし、私の思い描いていた内観とは正反対な時間を四時間過ごしました。

書き終わってその日の夜、最後の一時間、目をつぶり姉についての内観を始めたところ、一瞬屏風が無くなって、座っているはずの座布団や、寄りかかっている障子、全ての感覚が無くなるような感覚を受けて、驚いて目を開けたのを覚えています。その瞬間、姉に対して考えなければならぬのに、父の何でもない昔の記憶がポロンと出ました。

最終日まで、目をつぶり内観をやっている

又あの感触を求めましたが、あの一度きりで、全てを感じなくなる、自分が無限の空間にいるような気持ちになったことはありませんでした。でもそれをきっかけに、他の人の内観に絡まって、父の記憶がポロポロとこぼれてくるようになりました。

六日目、もう一度父に対して行った時は、一度目と違い、悪口や文句を思い出して、それに絡まって必ず、自分が覆い隠してしまったあのままの父が出てくるようになりました。

父にほっとかれたと思っていたことは、父がベタベタしつこくて、嫌で仕方がなくて見ないようにしていたなど、自分が作り上げた父で本当の父を覆っていました。

父が祖父母に対してする態度についても、祖父母に認めてもらいたかった父親が見えてきたり、ひよっとしたら父親自身、無意識のうちに、小さい頃から自分自身を認められない心のしがらみを持っていたのかも知れないと感じまし

た。だとしたら、六二年間もそういう人生を生
き抜いてきたのかなど、私の心の父親像は変化
し始めました。

作文用紙に書きなぐった言葉が、私自身に当
てはまることがあることにも気づきました。気
づく、過食とはまったく違うことを一週間ず
つと考えておりました。

正直、過食の不安よりも、今は安心感でいっ
ぱいです。先生、とても美味しいお食事を作っ
てくださり内観をお手伝いしてくださった
方々、ありがとうございます。

心の栄養をいただきました。

〈内観後の体験発表から〉

今自分に出来ることは何かを考えて実行する
ことで、その次の瞬間の自分の生き方、周囲の
人との係わり方がすべて変わり、流れが変わっ
ていくことを実感しています。

まず朝六時に起きて、父や母が起きた時に暖
かいように、暖房をつけること。これが実際に

やってみると、結構大変。

お皿を洗うこと。今まで一枚も洗ったことが
ありませんでした。

アカギレで血が出て、薬局に行ったら「その
年齢でどうやったたらそんな手になれるの？」と
驚かれるくらいの手になっちゃった。

今までは、深夜にアルバイトをひたすらやっ
て、一銭でも多くお金を稼いで「どう？私はい
れでもやっているのよ」という顔をして、「何
でお父さんはダラダラ寝ているの？」とばかり
思っていたけど、掃き掃除や、靴を揃えること、
洗濯物のパンツを畳んでしまうこと等の当たり
前のことを、無理してでなく気づいた時にやる
ことで、自然と家族が私に対してお礼を言っ
てくれるようになった。

先日も八八歳になる私のお爺ちゃんが「あん
たは獣医大学を出て獣医をやっていないけど、
わしゃあ、むしろ家にくれるほうが嬉しい」と
言ってくれました。お礼なんか言ったことの

ないお爺ちゃんだったので、家族みんながビツクリしちゃいました。

一瞬一瞬、一秒一秒を大切に愛おしんで生きるということが大事なことだと思いました。

以前と比べて生活のリズムもでき、過食の度合いも減ってきましたが、何よりも過食の仕方が最近ちよつと違ってきました。過食する時、父親に対する顔を思い浮かべてパーッと食べた吐いたりしていたのが全くなくなって、「これはこれでしょうがないから、過食は一生懸命やればいい」と割り切って、良い方向に自分をコントロールできるようになりました。



生命のある内に内観して
感謝の心境で死んで

いけるように

②

お世話になったこと

して返したこと

ご迷惑かけたこと

③

(内観日めくりより)

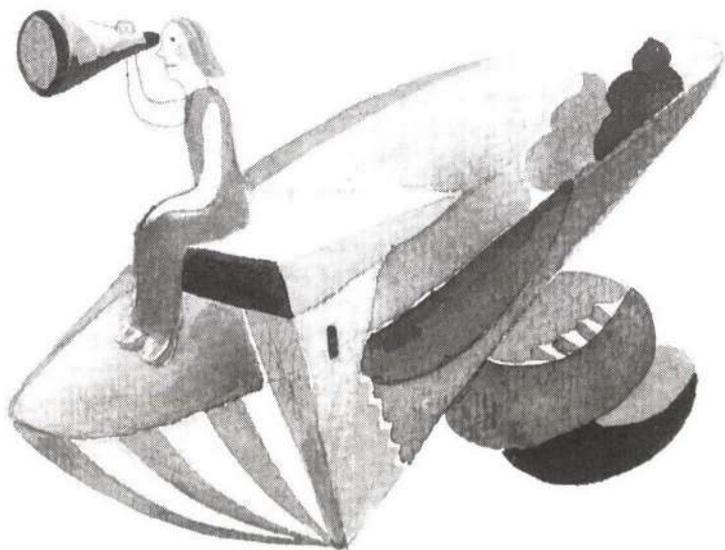
池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(78)

内観は初めの頃は報告で、少し経つと反省ができ、深くなる
と懺悔になります。反省はできてもなかなか懺悔には届かない
ものです。

家庭訪問をしてD郎に内観を勧めていたら、母親が「私もや
りたい」「一緒にやろう」と言い、職員会議がそれをOKした
のが、母子内観の始まりでした。

D郎の夜尿症が高一の現在もあること、虚言癖が幼児期から
続いていること、今回の万引きも小学校以来であることなどあ
って、自分の育て方に問題があると思っていた母親は、内観の
話を聞くや、自分がやりたいと強く思ったのでした。

初めは自己憐憫の涙であった母親の内観が反省から懺悔の激
しい嗚咽に変わり始めると、D郎の問題行動の根が現れてきま
した。朝は朝星、夜は夜星という親の仕事の関係から、母親は
幼児期からずっと寂しい暮らしをし、弟妹ができるとその世話
をさせられて不満を募らせていました。母への怨念の芽生えで



す。家出同然で結婚し、D郎とその妹ができ、仕事が忙しいと母を応援に呼びます。母、つまりD郎の祖母はこのD郎を溺愛します。すると、寂しがらせた母への復讐にD郎の母は、祖母の可愛がるD郎をその目の前で叩くのです。夜尿、嘘、盗みのたびに叩きます。そのことを内観して、涙を流し、声をあげて詫びるのでした。そして、夜尿や嘘や盗みが、ほんとうはD郎の、自分に対する「お母さん僕を愛してください」の哀訴であったことに気がつきます。幼い頃からD郎がどんなに寂しい悲しい寄る辺のない思いをしてきたかに慟哭につぐ慟哭で応えていききました。「ママはあなたが好きでたまりません。生まれたときからまた、内観して、あなたの心を暖めてあげたい」と言い「ママと内観に来てくれなければ、これ程深く反省できませんでした」と目の前の面接者を越えて、別室で内観をしていた吾子に呼びかけるのです。

D郎の内観は普通に経過しましたが、母親に対して全く悪感情のない心を示していました。母親の内観が、D郎を救ったという確かな手応えをI先生は感じました。

(筆者は元高校教師)



小久保選手を迎えて

竹子会 松野 威

今年で十五回目を迎えた和歌山内観研修所主催の「心のシンポジウム」は、平成十六年一月三日に開催されました。新春の清々しい、天気の良いおだやかな日で、たくさんの方の参加がありました。

今年のシンポジウムは、青山学院大学教授の石井光先生と、和歌山市のご出身である読売ジャイアンツの小久保裕紀選手の講演です。小久保選手は、青山学院大学在学中にバルセロナ五輪で銅メダルを獲得され、また、プロ野球では本塁打王など数々の実績を重ね活躍されています。

会場は和歌山城の近くで県庁前の、ホテルアバローム紀の国・鳳凰の間です。和歌山の地に



ふさわしく「海」「山」など自然をテーマにした壮大なホールです。

会場には、開演一時間前からたくさんの方が来られ、開演時には、準備いただいた二百席も満席になり補助席が用意されるほどでした。

教育関係、少年野球関係などの方々や、ご家族で参加される方が多く、家族で内観にふれあえることのすばらしさ、そういう場を与えてくださるありがたさを感じる思いです。また、新聞等マスコミ関係の方もお見えになりました。和歌山内観研修所の日々の取り組みや、十五回のシンポジウムで、和歌山の地で内観が確実に根付いてきているのを実感しました。

開演に先立ち、和歌山内観研修所長の藤浪先生のご挨拶がありました。心・技・体の心（知恵）の大切さのお話を実感として伺いました。

講演は石井先生のお話から始まりました。内観の説明を、始めての方でも興味がもてるようわかりやすく話してくださいました。約十五分の内観の体験もありました。石井先生が会場の方に、子供の頃の家の情景から、お母さんに対しての自分、お世話になったこと、して返したこと、迷惑をかけたことを調べられるようゆつくりと静かに導いてくださいました。会場は照明が落とされ、参加された方の真剣な空気です。つばいになりました。ハンカチで目元を押さえる方もおられ、内観の実際の体験の大切さに改めて気づかされました。

小久保選手のお話は、内観をするきっかけからはじまりました。ここ一番のチャンスでバッターボックスに立ったときに、気持ち、「心」が大切であると気づかれ、メンタルトレーニングを実践されるようになり、内観に取り組まれることになったと話されました。

内観で、少年野球でお母様に支えていただいた

ていたことに、今までとは違う気づきがあったことを話されました。また、内観を終えてすぐに奥様に手紙を出されたそうです。

身近な人であるからこそ普段では気づかない点、なおざりにしていることが多くあり、それらのことを内観によって気づいていけるのだと感じました。プロ野球選手というご職業で、自分と向き合うことの大切さを日々厳しく実践されていることを、お話の中から強く感じました。小久保選手のまっすぐな眼差しが印象にのこりました。講演終了後も残っていただき、参加した方々となごやかに話しをされていました。今回のシンポジウムをきっかけに、小久保選手のファンになり、応援できる楽しみができました。年の初めを内観とのふれあいで、スタートをきることができ、すばらしい人との時間を与えていただきました。

「心のシンポジウム」を開催していただき、本当にありがとうございます。