

自分をさがす 旅にしよう

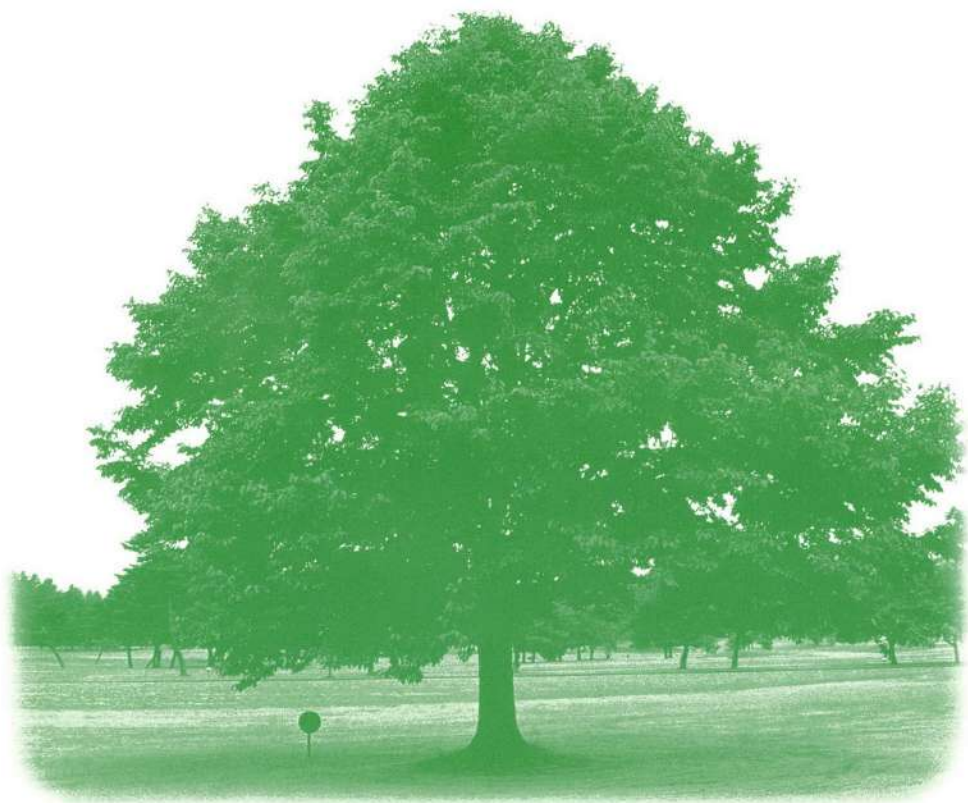
# やすら樹

No.

85

2004 MAY

特集・2004年 自己発見まつり・東京



発行 自己発見の会



わたしたちは、宇宙を旅することを夢みている。  
だが宇宙は、わたしたちの内にあるのではないか。  
わたしたちは精神の深みを知っていない——内に  
向かって神秘にみちた道が通じている。ほかな  
らぬわたしたちの内こそ、永遠とその世界——  
過去と未来があるのだ。

ノヴァーリス※

※詩人 (1772-1801)

## 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——自己発見まつり◆

「スピリチュアル・ケア」の実践と内観

「精神科医から見た内観の意義」をお聞きして

京都大学大学院 石崎達也

メンタルヘルスとこれからの医療

春がすぐそこまで来ていることを予感させる頃、内観センターで巽信夫先生の基調講演が行われました。テーマは「精神科医から見た内観の意義」。巽先生は精神医学の世界では少し異端であると前置きされた上で、専門分野である「働きざかりのメンタルヘルス」の話からはじめられました。先生によれば、外来で働きざかりの人々のメンタルヘルスを担当することを通して「健康とは何か?」「病気とは何か?」という問いが内観と深い関わりがあることがわかってきたそうです。

次に、これまでの医学において「成長」とい

う概念が考えられてこなかったという問題点を指摘され、池見酋次郎氏の「病気とは、人生体験の結晶である」という一文をあげて「病気」を単なる異物として考えるのではなく、別な見方があることを説明されました。また、WHO（世界保健機構）が「スピリチュアル」ということばを用いていることに言及され、「これからの医療は西洋的な医学の視点だけではなく、東洋的な視点を積極的に取り入れることを通して、二つの視点の間を往復する振り子のバランスをいかにとっていくかにかかっている」と、これからの医療における「スピリチュアル・ケア」の重要性を述べられました。

「中年」危機の問題

そして話は「中年」という人生の節目の問題へと移っていきました。まず、巽先生は発達心理学の立場から「人生の前半において、わたしたちはいろいろなものを獲得し、心身ともに上昇のプロセスを経てくる。一方で、人生の後半

への入り口でもある『中年』という時期はライフサイクルにおいて、いろいろな意味で大きな節目の時であり、複雑な問題をさまざまに抱えた『パラドキシカルな年代』である。この時期を生きる人々は、社会的役割や家族の機能の変化にともなう心身の不安定やさまざまな社会的困難から、アルコール依存症になったり、自殺にまで至ることがある」と説明されました。

次に、先生のもとを訪れる働きざかりの人々の語り——「すべてを得ているのに何だか生きていることがむなし」「なんとなく生きていくことの意味がつかめない」「自分とは一体何なのだろうか」——をとりあげられました。先生はこのような語りについて「彼らが今まで外的世界を大事にしてきたことの反動ではないか」と指摘された上で、ある次元からの「呼びかけ」であると話されました。先生によればこの「呼びかけ」とは、かつて宗教が担ってきた領域からの「呼びかけ」であり、現在はトランスパー

ソナル心理学の分野で「精神性（スピリチュアリティ）」の次元の問題として研究されているそうです。こういった話からも、巽先生のメンタルヘルスの実践が「精神性」の次元の問題と深く結びついていることがうかがわれました。

「自我の成り立ち」と内観について

巽先生は、内観法について「吉本伊信先生の内観法は極めて合理的かつシンプルなもので、想像以上に普遍的なものである」と述べられました。そして、内観が東洋的な視点をもっていることの意味と自分史を調べることの意味について、精神医学における「自我の成り立ち」を黒板に丁寧に図示し、その図を土台にして話を展開されました。先生によれば、わたしたちは自我意識をもとにして生活しているため、内観を理解する上で「自我の成り立ち」を知ることがたいへん役に立つそうです。つづけて、自我の機能（論理・思考・コントロール）とその性質（同一性・正当性・永続性）にふれ、「内観

の三つの質問において、『していただいたこと』を調べることによってもたらされる無条件に愛されたことの事実が、わたしたちが命の本源から疎外されたこと（母と分離して私が生まれたこと）からの解放につながり、『迷惑をかけたこと』を調べることによって見えてくる罪（欲望・自己中心性）の事実が、原抑圧（人が生まれながらにして背負っている罪によってもたらされる抑圧）からの解放につながる」という自我と内観の関係を説明されました。

次に、中年期における自我の問題に関して、「社会に適応している男性」の例をあげて以下のように話されました。「中年期において人は自我のコントロールだけでは難しい危機に直面する。社会に適応している男性は、たしかに頭回転はシャープで仕事はできるが、個性が感じられない。その男性に個性がないということとは、その男性自身がどんな相手に対しても個性を感じることなく、没个性的に接することにつ

ながっている」。ここでは、E・フロムの「所有するということから解放されることによつて、まるごとのいのちが輝く」という文章を引用されながら、「社会的な環境との相互作用の中で共感性が高まると言われているが、お金やモノ、地位といった社会的な評価を追い求めるのではなく、まずは自分自身が自らの個性に気づくことが大切である」と、自我意識の束縛からの解放がほんとうの個性につながるということを述べられました。

さらに、「内観は三つのテーマにしたが行われるということから『マインドコントロールなのではないか?』と思われる人がいるかもしれないが、実はその逆で、内観はマインドコントロールから解く方法である」と話されました。そして「かつて吉本先生は『内観法は（自分が）の（が）を取り除くことである』と言われ、我執からの解放を目指されていたが、このことを端的に表わしている吉本先生のことばに

『概念ください』というものがある」と、「脱・マインドコントロール」へ向けての内観のあり方を示唆されました。

### 巽先生が語る、内観の意義と可能性

最後に、巽先生は自らの臨床においても内観の実践においても大きなテーマとなる「死をどう問いつめるのか?」「こころの闇の部分をもどくように受け入れていくのか?」という、この二つの問いに言及され、「前自我—自我—脱自我」という図式を示しながら内観の意義について以下のように説明されました。

「かつて精神医学あるいは発達心理学は〔前自我—自我〕この二層性のもとで語られていたが、トランスパーソナル心理学の考え方を取り入れることで、〔前自我—自我—脱自我〕という三層からライフサイクルを捉える視点もたらされる。この図式を内観と照らし合わせて考えると、〔前自我—自我〕の領域では『家族内観』が、〔自我〕の領域では『内観療法』が、

そして〔自我—脱自我〕の領域では、『内観法』が重要な意義をもつてくる」と述べられました。そして、内観をすると企業全体が活力あるものになるという事例から社会全体が内観を必要としていると説き、内観の可能性への思いを熱心に語られて講演を締めくくられました。

今回の講演を通して、巽先生の臨床が、先生ご自身と先生のもとを訪れる人々とのあいだにもたらされる「スピリチュアル・ケア」の実践そのものであるということ、その背景にある生活全体を通して、調和をこころざす先生の姿勢を垣間見ることができたように思います。また、人生の節目ごとに訪れるさまざまな問題を克服するひとつの方法としての内観のあり方が見えてきた一方で、内観は問題の克服を目的とするだけでなく、さまざまな問題をめぐるわたしたちひとりひとりの考え方、生き方そのものを問いつづけるものであることを改めて実感しました。

## うつからの脱却

沖 川 和 生

私はこの八年半で、大きなうつ状態に三度襲われ通院している。その間、病名は「うつ状態」→「うつ病」→「抑うつ神経症」と変遷した。

大学卒業後、念願の新聞記者として働いたが、一回目は入社四年目、初めて一面トップの記事を書いた後、発症した。「いいチャンスをいただいたのだから、さらに頑張らねば」と駆け回ったが、これといった記事が書けない日が続いた。私的にも、後の夫からプロポーズを受け、答えに悩んでいた。二回目は、相次ぐリストラで記者の数も減らされたことによる過労が原因だった。紙面の質も落ち、「だめだ、だめだ」と毎日自分を責めていた。三度目は、悪条件が

重なって復職できず、失業した後。全てを失った気分だった。

それぞれ半年ほど寝込んだが、毎日布団の中で泣くばかりの辛い日々だった。会社や家族に迷惑をかけているのが申し訳なく、自殺も考えた。一方で、「真面目で完璧主義、責任感の強い人がうつになる」と聞いて、そんな性格に育てた両親を恨み、休息を取らせてくれなかった夫を恨み、学生時代に全体主義や滅私奉公を叩き込まれたオーケストラ活動を後悔していた。

内観との出会いは、昨年八月。長年診ていただいている主治医の勧めだった。私は離婚して両親の元で暮らしていたが、親の前で「いい子」でいなければならぬのがストレスだった。私は親にとって、いわゆる「手のかからないいい子」だったからだ。その相談がきっかけだった。白金台内観研修所にて、数々の精神的“超常現象”を経、ついにはうつから脱却することができたのだ。

私には、「父親が望んだ男の子に生まれなかった」というトラウマがあった。弟ばかりが優遇されるのがうらやましく、「大人になったら男になりたい」と本気で考えていた。そんな私にとって、初潮の訪れは人生最大の悲劇だった。悲しくて、泣きたくて、たまらない気持ちだった。ところが、その日のことを内観した私は、「していただいたこと」に「お赤飯を炊いてお祝いしていただいた」と答え、「して返したこと」では「その場を去りたいほど嫌だったのに、親が喜ぶようにじっと我慢して座っていた」と答えた。矛盾である。同様の矛盾がいくつも見つかり、三日目の晩、指導者の本山先生に内観方法の転換を指示された。「あなたは負の感情を感じないようにする心の癖がある。幼い頃から抑え込んできた本当の感情を思い切り味わってください」。驚いたが、その内観こそが私に必要な「治療」だった。

抑え込んできた感情は、次から次に浮かんで

きた。弟への妬み、父への憎しみ、母への怒り、前夫への恨み、一つ一つ何度も何度も負の感情に浸り、泣きじゃくった。不思議なことに、繰り返し味わうと、その感情は麻痺してくる。すると、もう一度その場面を思い出しても負の感情は伴わなくなり、一つの過去の思い出へと変化した。

こうして、私は長年ため込んできた過去のしがらみから解放された。本山先生のお言葉をお借りすると、「精神的ウンコ」が宿便となっていたのが、きれいになくなったのだ。

両親への内観で、恨みは感謝と尊敬に変わり、オーケストラも、国内外の一流舞台で何万人という聴衆と感動を分かち合えたのだからやってよかったのだ、と心から思うことができた。前夫に対する恨みは、彼を夫にしたのは他でもない私自身だと気づいたらすっきりなくなった。

集中内観を終えて、「まるでマッサージュの後みたいだ」と感じた。マッサージュをしてもらうと、



「ああ、肩が楽になった。辛かったのは肩こりだったんだ」とわかるように、私は「氣負い」が抜けて楽になった。私の人生の誤りは氣負いすぎて生きていたところにあつたのだ。いつも頭ばかりが先行し、心をなおざりにして、背伸びばかりしてきた。苦しいはずである。なるほど、うつにもなる訳だ、と病気の根本的原因まで説明することができた。

苦しかった両親との生活は、心地よく、感謝に満ちたものになった。「いい子ぶって」いたのが、その必要もなくなった。両親の欠点ばかり目に付いていたのが、それをひっくり返して好きになり、自分についても自然体の自分を認めてやれるようになった。夜もよく眠れるようになり、体力も戻ってきて、以前には考えられなかったほど外出を楽しめるようになった。抑うつ状態もすっかりなくなり、昨年末には「治ったね」と主治医にお墨付きをいただけた。出口の見えない長いトンネルから、いつのまにか抜け

出し、今は緑一色の田園風景が広がっているような感じである。

今考えると、以前の身勝手で被害者意識の固まりだった私と付き合ってくれていた友人や家族の厚意が信じ難い。申し訳ない気持ちと、感謝、感謝である。

内観によって、私は病気だけでなく、不幸から抜け出し、幸せな人生を生きるきっかけをいただけた。これは間違いなく、長いであろう人生の一大ニュースになるだろう。

今でも充分幸せだが、後遺症を克服してもっと幸せになれるよう、今度は真面目さを良い方に生かして、日常内観を続ける決意だ。今まで出会えた全ての人、物事に感謝、内観に導いてくださったご縁に改めて感謝の気持ちを申し上げたい。

ありがとうございました

合掌

◆特集―自己発見まつり◆

## ナイトセッション報告から

(本山グループ)

三 船 麻里子

私は、二〇〇三年十月に一週間の内観研修で初めておじゃま致しました白金台内観研修所で、二〇〇四年二月一四日、一五日と二日間にわたって行われた、「第一二回自己発見まつり」に参加致しました。一日目、信州大学の巽先生の基調講演、体験者の発表と続き、夜九時過ぎからは小グループに分かれてのナイト・セッションがありました。私が参加したのは白金台内観研修所所長の本山先生をリーダーとする、女性十名、男性一名のグループでした。

最初は「二回目以降の内観」についての話題からで、十一名の中に、まだ内観未体験者の方が三名いらっしやって、その方達や私のような一回だけ内観体験をしている人の、「二回目以

降の内観体験とは一体どうなのか??」という疑問に、二回以上内観を受けられた方に色々と答えていただきました。七回(以上?)内観経験者の方のお話が、とても印象的でした。一回目は生まれて初めての体験ですと感動の嵐、二回目以降は、一週間の意味を考え、感動にポイントをおかない方がいいと気づいた、とおっしゃっていました。本山先生も「感動」の表現の仕方がくせもので、人それぞれ違うものだから、感動は比べられない」と言われました。だからある人は自分の何もかもが変わるほどのものすごい体験だったと言うだろうし、ある人はそれほどもなく、なので他人のすごい感動話を聞くと自分の内観はあれでよかったのかと悩んでしまう。まさに千差万別です。私も、いつかは二回目、三回目をさせていたきたいと思っているひとりですが、やはり怖いという気持ちがあります。同じ事(全く同じ、というわけではないですが)をもう一度やって、新しい

発見があるのか、なかったらどうしよう、それより、前の内観の時よりもっと何かが出てきたら怖い、と複雑な思いがあります。

それから、「内観に十年前に出合っていればよかった」とか、「もっと早くに知っていれば人生が違った」とおっしゃった方がいました。「これまでの内観に出合う前の自分の時間は無駄だったんじゃないか」と。私も、以前はそう思ったことがあります。今よりもっと前に内観に出合っていて、内観させていたでいいれば、もっと前の時期にもっと違う自分というものがいて、今こんな大きな問題が起こっていないか、だったのでないか、と。でも、きつと以前に出合っていて、その時には私には内観の大切さ、素晴らしさがわからなかったと最近思うのです。どんなに素晴らしいものでも、本人が心から欲して受け入れなければ意味がないし効果もない。特に内観はそういうものです。ですから、もし私が十年前に内観を教えられ、人から

勧められていたとしても、「なんで私が、そんな半畳のせまい場所で、一日中×一週間を過ごさなければならぬの??」と拒否したと思います。内観に出合うタイミング、時期、というのが、ひとそれぞれ違ってあるのでしょうか。気づいたときに、必要な時に、願った時に、それぞれが出合える。そういうものだと思います。私がみなさんのお話を聞いていたなかで感じ、再確認したことは、「内観というものに出合えて本当によかった」ということです。私は今、人生の大問題に立ち向かっています。私が内観に出合ったきっかけはその問題があったからで、正直なところ問題なんか起きなければよかったですと思う気持ちと、その問題が起きたからこそ、内観に出合えたという事実とが自分の中でありました。

そして今、私を内観に導いてくれた問題に感謝したい気持ちです。今この時期に内観に出合えてよかった、素直に全てを受け止められ、

自分と向き合うことが出来て幸せだ、と負け惜しみでも何でもなく思えます。逆に、こうも思えるのです。これから十年後に内観に出合うのではなくてよかった、と。

人生で無駄なもの、無駄な時間、無駄な出合いはないはず。内観に出合うまでの私の今までの人生の時間も決して無駄ではなかったと思います。今抱えている問題にぶつかってからは、苦しくて辛くて心が重かったけれども、今のこの辛い状態こそが、私の人生の修行の場だとも思えるのです。人生が私に何かを悟らせるために仕掛けてきた教え、修行。私に与えられた恵みで、何かを学ぶ機会。これから生きていく自分の時間の中で、それを生かしていきたいと思います。どんな結果になろうともこうなるとよかった、それを選んでよかったと思える人生にしたい。そのために、私は内観に出合えた気がするのです。そして以前の、内観を知らなかった頃の自分に戻りたいとは思わないし、

以前の自分の身勝手さ、わがままさ、傍若無人の行いや言動などを思い返しますと、その自分のひどさ愚かさを自分で自覚出来たことと、以前のままの自分で人生を終わらせることがなく済んだことに、心から安堵致します。そして、今回の「自己発見まつり」のような、楽しく素晴らしい機会を持たせて下さった方々、今まで私がお会いしたすべての方々に心からの感謝の気持ちを含めて、終わりにいたします。



串通

Dignolds

## カレライスの美味しい食べ方

大和内観研修所 真栄城 輝明

「これ、おとうさんのおみやげなんだ。きみと約束してたからあげるよ」

今朝も一番乗りの教室で級友を待っていたA君は、二着で登校してきたB君をつかまえて、どこで手に入れたのか五セント硬貨（米ドル）のキーホルダーを得意そうに差し出した。

「ぼくのおとうさんパイロットなんだ。ぼくもアメリカへはしょっちゅう行ってるんだ」

A君の母親は独身時代に一度だけツアーでアメリカへ行ったことがあり、幼いA君にせがまれては幾度となく旅行の話聞かせていた。A君のアメリカ物語は、母親から聴いた話を元に作られたものだった。そして、始めのうちは遠い異国の話に級友たちも目を輝かせた。

けれども、何度も繰り返されるうちにA君の周りから級友が一人去り、二人、三人と去っていき、残ったのはB君だけになった。

そこで、B君をつなぎ止めるために物量作戦が展開されたというわけである。

しかし、小学校二年生のA君にアメリカ製の品物がそう簡単に手にはいるわけではない。悲しいかなB君の関心を引くためにA君の作り話はますますエスカレートしていった。

それを見かねた担任のC子先生は、道徳の時間にイソップの「羊飼いとおかみ」の話題材にして「うそ」がもたらす弊害についてコンコンと話して聞かせた。それはA君の「うそ」を止めさせたい一心の授業であった。

ところが、C子先生の目論見は見事にはずれてしまった。クラスの全員が先生の話から、A君の「うそ」を再確認したのに、当の本人は自分のことだとは思いつたからである。

ついにC子先生は、スクールカウンセラーの

D先生に助けを求めた。「A君の虚言癖をなんとか止めさせることはできないでしょうか」

D先生が選んだのは給食だった。C子先生の計らいで、D先生はA君の班に入れて貰い、A君の隣に席をとった。その日のメニューはカレーライスだ。子どもたちの大好物である。

そして、その日、偶然にも給食係になっていたA君がD先生の給食を準備した。D先生は、「ありがとう」の言葉に気持を込めた。A君が嬉しそうに笑顔を返してきた。その表情には「信頼」という文字がみてとれた。しばらくD先生は子どもたちとの給食を楽しんだが、「さて、食後の話に何を話そうか」と思索している。と、「先生、この子、ご飯を先に食べて、あとからカレーだけを食べるんだよ」と世話好きの女の子が話しかけてきた。みると、子どもたちの食べ方が各人各様、いろいろである。面白いと思ったD先生は、それをクイズに仕立てた。「さて、カレーライスの美味しい食べ方は？」

「カレーの上にご飯をかける！」と大きな声はサッカー少年のE君。「それよりもご飯にカレーをかけたほうが食べやすいです」と答えたのは、学級委員のFさん。他にも「卵を入れる」、「トマトと一緒に煮込む」などいろんな意見が続出。そこで、沈黙したままのA君にD先生がそつと訊く。「カレーライスはみんなで食べると美味しい」とA君。小さい声ではあったが、クラス中がシーンとなった。A君は一人っ子である。生まれる前に両親が離婚したので父親の顔は知らない。母は女手一つで朝も早くから仕事へ出掛け、夜も遅い。食事は、給食以外は殆ど一人つきりなのだ。A君の答えを聞いたあと、C子先生は、目頭を押さえてこう言った。

「あの子の寂しさにはじめて気づかせてもらいました。教師として未熟でした。これからはあの子の話をじっくり聴いてみます」と。

ひとは孤独に弱い。A君も級友たちの注目が欲しくて虚言がエスカレートしていった。

## 医療と内観 (第十九回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

### 棚卸し

二カ月前に退院したアルコール依存症（以後ア症）のA君が、「内観つて、AAの棚卸しと似ているんですね。ミーティングの仲間からも指摘され、（内観という）良い経験をしたねと言われました」と、ちよつと得意そうに語ってくれた。A君は、二十代後半のア症で富山市民方式の内観体験を持ち、隣県にある自助グループのAAに参加している若者である。

A君が参加しているAAは、約七十年前のアメリカで誕生し、自助組織としては草分け的存在。このAAの特徴は、「12のステップ」という回復プログラムを持ち、「12の伝統」という

規律に従って活動を行っている点である。

何故、A君が内観と良く似ていると実感したのか。それは「12のステップ」を読むと良くわかる。一文を紹介すると、

第四段階：恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行ない、それを表に作った。

第五段階：神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。

第六段階：こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。

第七段階：私たちの短所を取り除いて下さいと、謙虚に神に求めた。

第八段階：私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たちが全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。

第九段階：その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。

第十段階：自分自身の棚卸しを続け、間違っ

たときは直ちにそれを認めた。

各ステップを通読すると棚卸しと内観がよく似ていることに気づく。ただ、神という言葉に戸惑いを感じて意味がわかりにくい時に、この神を人間の力を超えた力・霊的な力として読み替えると文意がわかりやすい。さらに、第十段階で棚卸しを継続的に行う必要性が書かれ、日常内観の必要性と共通です。ただ、内観には、棚卸しの具体的な方法が示されていますが、この回復プログラムにはありません。

このように、棚卸しの重要性は認識できるが、人の脳に棚卸しは、どのような働きをしているのか。

一つは、人の記憶系にデフラグをしていると私は考えている。このデフラグは、コンピュータ用語で、別名が最適化と言われている。この用語の意味を知らなくてもパソコンを日常使うのには問題がほとんどない。IT用語辞典によると、記憶装置内のファイルを先頭から再配置し、空き領域の断片化を解消すること、と記さ

れている。

例えれば、住所録のノートを作った。データが増加するとナンバーリングしたノートを何冊も必要となる。まとめて本箱に入れればよいが、入れる空きがなく別の本箱の一部を入れる必要が出てくる。住所録を取り出す際に時間がかかる。対応として本箱の本を全部棚から出し、住所録や家計簿を、順番よく再度入れ直しする作業がデフラグで、パソコンでは作業スピードがアップ。人で棚卸し作業をすると、記憶の断片が小さい時から順序よく整理され、記憶に関する効率の良い作業を保障する。

内観をして五、六日して内観効果が良くなるのも、記憶のデフラグが終了して記憶効率が格段に向上した結果かもしれない。さらに、単に記憶の順序だて以外に、過去の記憶と記憶との関連づけが良くなり、今までと異なる判断や認識が生まれるのではと思う。

自分のパソコンに対するデフラグと同時に、自分にも棚卸し、内観はいかがでしょうか。



## 親の介護

米子内観研修所 木村 秀子

今年の六月に、親友のNさんとKさんと私の三人でインドを旅することになった。

十年以上も前に、主人に何度か連れて行ってもらったインドの話をした時、Nさんが「私も一度行ってみたい」と言ったので、「子育てが一段落したら一緒に行こう」と約束した。しかし、各々子供達も成長して、そろそろインド旅行にも行けるかなという頃、Nさんは母親が病気になる、一人っ子で両親と同居していたNさんはとても旅行どころではなくなった。数年経って母親を亡くした後、今度は残された父親の世話をしなくてはならないという状況になった。

私達のような年齢になると、子育てが終わって一息ついた頃から、今度は親の介護が始まるというケースはかなりある。Nさんは私と同じ一人っ子で兄弟がなく、大切に育てられた医者の子で娘なので少々我がままなところはあがあるが、心根がやさしくて明るい性格なので、会えば、「おじいちゃん（父親）は我がままで大変！」とは言うものの、妻に先立たれて寂しい父親の気持ちもよく理解して、仲良く口喧嘩をしながら世話を続けていた。その父親も昨年亡くなり、今年一周忌を終えたので、やっとインド行きの運びとなったわけである。

しかし、両親の介護をしていた間にNさん自身も股関節の手術を受けて杖なしでは歩けなくなっており、長い距離を歩くことは無理な体になってしまっていた。どんな旅になるのやらわからぬが、空港では車椅子を借りたり、なるべく徒歩の所は少なくしたり、又、日中は四十度を越すような暑い時期なので、昼間は無理をし

ないようなスケジュールにしなければと思っ  
ている。長い間母親の看病をし、自分のリハビリ  
にも行けずに父親に寄り添って最後まで看取っ  
たNさんは、大切に育ててもらった両親に充分  
なお返しのできたのではないかと思う。体は不  
自由になったが、長い年月をかけて両親を最後  
まで介護したNさんにとって、一生の楽しい思  
い出となる旅にしてあげたいと思っている。

先日、米子内観研修所で二回集中内観された  
Yさんという四十代後半の方が三回目の集中内  
観に來られた。子供さんの不登校がきっかけで  
内観されたのだが、今回來られた動機を聞くと、  
「自分の実家の両親と婚家で同居している義父  
母が共に高齢なので、これから四人の介護が始  
まると思うが、お世話を始める前に、もう一度、  
両親や義父母に対する自分を調べる内観をして  
おきたいと思って來ました」ということである。  
一週間の内観の中で、実父母に対しては、「自  
分の態度を改めて、もっとやさしい気持ちを持

って接していきたい」ということと、義父母に  
対しては、「共稼ぎをしながら子育てをしてい  
た私に、いつも惜しみなく協力して下さり、不  
登校などの問題を抱えて苦しんでいた時も本当  
に親身になって相談にのって下さったことなど  
が思い出され、自分が仕事をしながらここまで  
何とか二人の子供を育ててこれたのは義父母に  
支えていただいたからだとわかりました。これ  
からは年老いてゆく二人にできるだけのことを  
してお返ししたいと思います」と、自分が義父  
母に対してやさしい心で介護する決心が出來た  
ことを喜んで帰っていかれた。

Nさんのように実の親を世話することでさえ  
何年も続けば大変なことなのに、Yさんのよう  
に、実家の両親とアルツハイマーの義母と自分  
痴呆がすすんできた義父の介護をすることはさ  
ぞかし気の重いことであろうが、内観すること  
で喜んで人様のお世話をさせていただく気持ち  
になつてくださったことは嬉しい限りである。

## 最後の最後まで予測はつかない

— 内観後のお便りからの抜粋 —

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

一週間の集中内観の場合、終了日前日あたりから、自分にとって本当の意味で大切な気づきをされるといことは、枚挙にいとまがありません。終了前日であっても「もうこれで来た甲斐があった」と十分に満足され、「もう帰っていい」とまで思われる方があります。又その時期になっても来られた時から決めてきた期待の結果が得られず、「今回はこれ以上いくらやっても駄目だ」と諦めてしまう方がおられます。

そのような時私共は必ず「まだまだ、内観は最後の最後まで何があるかわかりません。せっかく深くなってこられたのですから、どうぞ最後までお力を抜くことなく、内観法に則って全力を傾注して徹底してお調べください」とお願いしております。実際一夜明けて最終日の内観で思いもつかない更なる気づきを得られ、「ああ、本当に昨日は帰らなくてよかった」とお喜びになられる方が沢山おられるからです。

今回ご紹介する方は、最初から非常にスムーズな内観をされていきましたが、最終日の前日も午後を過ぎてから、ご自分でもすっかり忘れていた悪感情が突然吹き出してきました。それは、内観以前に既に自分で解決させたと思っていた感情でした。ご都合で日延べは出来ません。終了までの時間は切迫しています。面接者としてもなすすべは全くありません。ただただ、祈るほかありませんでした。

私が内観を決意したのは、ここ何年か自分は流されている、わかつてはいるけどやる気がしない、なんか疲れた。でも、そのうち復活、そのうち復活と思いつながら、そんな状態がここ数年間続きました。いったい自分は何をしたいのか？自分はどうすれば良いのか？を探すために、自分をもっと理解しようと、いろいろ考えたり、いろんな本を読んだりしました。そして「内観」という言葉に出合い、何か掴めるかも、と望みを託して「内観」に挑みました。

実は内観を受けようと思った目的は二つあります。一つ目は、仕事に対するやる気の問題。二つ目は、三〇過ぎまで自殺願望がありました。実は、私の母は幼稚園の時に亡くなり、小学校二年の時に新しい母が来ました。世間というママ母です。それが原因で自殺願望を抱いていました。それを自分なりにクリアしたのは良かったのですが、何かが残ってしまっただ、

漠然と何かがしっくりこない、何かが気になる、それが何かを探すことでした。

内観の出だしは、私としては順調だったと思つていきます。始めてから三日目あたりでそれなりの気づきがあり、これだけ効果があれば元は取ったでしょうと、自己満足していました。あわよくば残りの四日間で凄いことが起こるかも、とニンマリし期待すらしていました。

そんな不謹慎なことを考えていたからでしょうか、六日目の後半に予想外の展開が発生しました。それは母に対する内観が二回目に入った時です。○才から三才の“生んでくれた母”に対する自分を調べてみると、幼い頃の記憶が戻つていて、そう言えば“あんなこともあった”“こんなこともあった”“そして新しい気づきもあり嬉しくて「よし！この調子だ！」と調子にのつて、一回目の時にあまりにも記憶が少なく愕然とした小学校二、三年の時の“育ててくれた母”に対する自分を調べてみました。が、新

しい記憶が戻ることはありませんでした。ただ一回目よりは記憶がリアルに思い出され、幾つかの場面で母の表情がリアルに再現されました。

「なぜ母はあんなにつまらなさそうな顔をしてたんだろう？」「なぜあのとき、母はイライラしてたんだろう？」と、いくつかの疑問が発生し、そのことを考えている時でした。いきなり予想外の感情とリアルなシーンが津波のように私をのみ込みました。それは母に対する恐れ、怯え、そしてどうしようもない悲しみなど負の感情がとめどなく溢れ出てきたのです。それと共に、箒で殴られ、足で蹴飛ばされ、髪を掴んで引つ張られ、そんな母に叱られている時のイメージが噴き出してきました。それは記憶とかではなく、まさにその場に自分がいて、自分がそういう仕打ちを受け、怯えて泣いている、そんな気分でした。その時は、ただただ驚いて唾然として体が震えていました。

私は、その育てていただいた母とは上手くいかず、ほぼ毎日のように生んでくれた母のことを思っては夜中に泣いていました。その頃から「なぜ自分は生きていなければならぬだろうか？」「なぜ自分は死ねないだろうか？」と思うようになり自殺願望へと繋がっていきました。二十歳ぐらいの頃からは、母に対しての気持ちも少し変化があり、それなりに上手くやっていたと思います。正直なところ、血の繋がった父よりは、母の方が自分の親という気持ちが強くなっていました。二二才の時に家を出てからは、冠婚葬祭か二年に一度くらい顔を見せに帰る程度で、電話も手紙のやり取りもしないまま何年も過ぎました。そして、母は癌になり、しかも脊髄に転移しているため治療は不可能ということでした。後半になると脳にも転移し、ボケが始まってしまいました。お見舞いに来ていただいた人も、ちゃんと認識できないような状態だったそうです。その頃母は、病院に置い

である着替えやタオルをたたみ直しては「これは哲哉（私です）の…、これは哲哉の…」と言っていたそうです。そして二九才の時に亡くなりました。

確かに、幼い頃はいろいろありましたが、今は「好きな自分がある」「好きな今の自分がある」「ことに本当に感謝をしています。だから、幼い頃のこととは清算し終わった事だと思っていました。それなのに、幼い頃の一歩辛かった感情だけが、リアルなイメージを伴って吹き出してくるなんて、信じられませんでした。内観の残り時間も少なく、「こんな気持ちのままでは、帰りたくない」とは思うものの、こんなタイミングでは、予想外の問題を解決できる自信もありませんでした。なにしろ自分に残された時間は、六日目の面接があと一回。七日目は午前中で終了です。焦るな、と言う方が無理です。その後、母に対する小学校二〜三年を二回繰り返し調べてみましたが無も得られず、嘔き出した

イメージや感情を手がかりに記憶をたどろうと思ったのですが、嘔き出したモノは記憶ではなく、感情とそれに附随するイメージだけ。「だっただようです。二度と出てくることはありませんでした。そして、面接はあと二回。気持ちは落ち着いてきているものの進展はなく、解決出来なくても」「こういう問題が自分の中にある」それが分かっただけでも良いじゃないか？」と、自分に言い聞かせ諦めかけていました。ただあと二回、やれるとこまでやろうと言う気持ちだけでした。小学校二〜三年にこだわっても仕方ないので、母に対する小学校高学年の自分を調べました。「問題は小学校二〜三年の時にある」とは思っていました。先に進めば何か得られるかもと微かな期待を抱きながら……。

結果は、母は私の母として立派にやっていた、という事実です。母は血の繋がらない私達姉弟のために、栄養のバランスを考えた食事をつくり、学校での忘れ物は無いかと心配を

し、洗濯をし、布団を干し、パートに出て働き、昼休みに家に帰ってきたら洗濯物を取込み、毎日毎日そうやってしていただきました。その母に対して私の思っていたことは、小学校二、三年の時の母への憎しみでした。「自分は生んでくれた母の子で、アイツの子ではない。自分はずっと大きな人間になるんだ。あんな石ころにつまづいて、泣いてちゃだめなんだ。あんな石ころなんか、いつか蹴飛ばしてやる！」と思っている自分がいました。そんな事実がわかった時、母に対して申し訳なくて何も言える言葉がありませんでした。

次で最後の面接になります。母に対する中学校時代の自分を調べました。一回目と記憶の内容に変化は無く焦りました。「何かあるだろう」「何かあるはずだろ」と、探しましたが見つからず、ただ出てくるのは遊んでいる自分の姿だけでした。中学の中間テストも、期末テストも、勉強もしないで遊んでいました。興味のある範

囲は良い点を取るのですが、それ以外は酷い点数でした。そんな状態です。だから進学は公立高校も確実に合格とはいえず、滑り止めに私立高校も受験させていただくありさまです。そうじゃなくても、母はパートで働かなければいけない状態なのに。さらに苦しい思いを覚悟の上で私を高校に通わせようとしていただいた、そんな気持ちも何も考えてもみませんでした。私は、夏休みも、冬休みも、正月も、中間テストも、期末テストも、そして高校受験の前の日も、ただ遊んで、遊んで、遊んで、遊んで、遊んでいました。そのうえ、食事、洗濯など身のまわりの世話をしていただけで、「これ以上何を求めるんだ！何が自分は不満だったんだ？」と思った時、「何をやってたんだ俺は：」と思いい愕然としました。箠で殴られ、足で蹴飛ばされ、髪を掴んで引っ張られ：、そんなの当たり前だろっ！もし自分が親だったら、そんなもんじゃすまない……と、ここまで来た時に気持ちがス

「ッ」と落ち着いてくるのを感じ、「あつ、これで終わったんだ」と、ホッとしました。

その後、ニコニコしながら内観最後の「一服と、外に出てタバコを吸っている時、「何故、あんなに反抗的だったんだろう？何を求めてたんだろう？」と、疑問に感じました。確かに、私はいまだに気難しく、わがままです（妻が一番良く知っています）。でも、あんなに反抗したりはしないんじゃないか？何かあるんじゃないのか？と考えている時、思い出しました。小学校二、三年の頃、私は、産んでくれた母を亡くした寂しさを癒してくれることを求めていたんだ。私は、母の胸に飛び込んで泣きたかったんだ。私はそんな想いを母に求め、母はそれに応えるすべも無く……。厳しく躰けられたことにたいして、自分自身に対しての哀れみや、母に対しての憎悪を持ってしまったのでは、と思いましたが。

本当に気持ちが悪くなりました。これはイ

メージですが、小学校二、三年の私が微笑んでくれたように思えました。

正直なところ、内観は半信半疑でした。でも、本当にやって良かったと思います。今は、一人でも多くの方が内観を通して、いろんな気づきを得られ、幸せになられることを願っています。本当に、ありがとうございました。



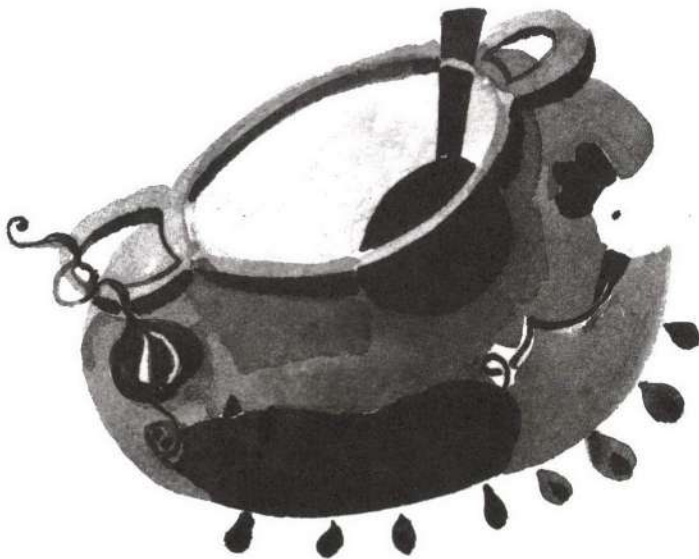


# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち (79)

湯の里分校は、よく新採の先生がお見えになります。教職の初めに日刊の学級通信を発行したり、内観の面接をしたり、毎週定例の学習的職員会があったり、夏には合宿の職員研修会を開催したり、という経験をします。

その後、転勤して、どこにもそういうことをしている学校がないことに驚くのです。そして、あの経験は有り難かったと思うのでした。家庭科の先生は、湯の里分校の内観者たちの昼食と夕食を作ることを当然のこととして課せられます。I先生はその料理を見てやはりプロだなあとと思うのです。栄養のバランス、見た目の美しさ、美味しさ加減、まさに食育というところ  
です。

生徒の中には箸を正式に使えない者がいます。親との関係密度がわかります。好き嫌いもさることながら、汚く食べ散らかしたままの膳を返す内観の子がいます。わがまま度が出ています。親の権威のなさも見えます。



食については、全く肉が食べられなかった生徒が、鶏が食べられて、豚も努力できるとなったとか、卵でジンマシンが出来ていた女生徒が内観後半、食べても平気になるというようなことも起こっています。

あつと驚くような食べ散らし方をしていた生徒の膳が、内観三日目に見事に平らげられて、皿茶碗の類がきちんと重ねられていたこともありました。

最後の感想文に、「私は生まれて初めて、心から御馳走様でしたと言いました」と書いてあつたこともI先生は忘れません。内観というのは、感謝しなさい、感謝を忘れてはいけません、などと教えることなく、感謝を実感するというか、人間を感謝というものに変えてしまうというか、全てを感謝のルツボで溶かしてしまうもののようなのです。

新採の先生が先生の出発点でそれに触れ、家庭科の先生が生徒の変化に食のほうから感じていかれることの尊さを思いま

す。  
I先生の願いは、その先生方に内観をさせる制度を早く作ってほしいということです。

(筆者は元高校教師)

