

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

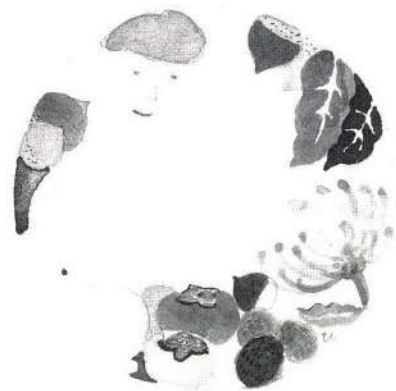
87

2004 SEP.



特集・大学生の内観
その三

発行 自己発見の会



to know (知ること) だけでは充分ではない。to do (それを実行すること) が大切である。しかし最も大切なことは to be (あなたがあなたとして存在すること) である。

新渡戸 稲造 ※

※教育者 (1862-1933)

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。

内観と共時性

大和内観研修所 真栄城 輝明

「共時性」という言葉をご存知だろうか。心理療法の世界では、西洋（スイス）の分析心理学者、C・G・ユング（一八七五―一九六一）によって名付けられて以来、俄に注目されるようになった現象であるが、東洋（日本）では昔からごく日常的な出来事として人々の暮らしに出現してきた。たとえば「噂をすれば影」「虫の知らせ」「以心伝心」「風の便り」「魂よく千里を行く」など、共時現象をあらわす言葉を挙げればキリがないほどである。

ところが、西洋に起こった科学技術の発展に伴い、東洋のこの国においても科学的な因果律によって説明できない現象は、知識人から軽視、乃至は無視されるようになった。

なんと知識人の中には、一度もそれに気づいたことがないという人さえいる。私がそれを強く感じるようになったのは、カウンセリングや内観面接に従事するようになってからである。

しかし、その出来事を不用意に公言することは憚られた。特に学会など客観的で科学的志向性の強い場においては控えてきた。けれども、今年の日本内観学会大会の場で初めて表題のテーマを発表してみた。というのも、これまでの内観面接をちょっと振り返るだけでも、実に多くの共時現象が思い出されるし、この学会でなら、現実の目に見える外の世界と目には見えないが、個人的な経験として実感される内的な世界はつながっている、とする共時性について話題に出来そうだと思ったからである。

実際、発表後に幾人かの方から「実は、私も同じ経験をしています」という声が寄せられた。

また、それだけでなく、体調を崩して学会に出席できなかつたという会員は、学会の直後に

電話をかけてきて「テーマに興味を引かれまして。大会抄録集には、結果と考察は当日述べる、とありましたがどんな内容でしたか？」と電話口で質疑応答を求めてきたのである。改めて、このテーマの反響に驚かされることになった。

ところで、それと似た現象として「同時的」というのがあるが、両者は似て非なるものだ。オリンピックの場で日本女性のスイマーたちが活躍しているシンクロダイズドスイミングというのがある。水面の上下で同時に繰り広げられる演技を競っているようであるが、ここでは「同時性」が問われることはないだろう。

日系米国人のユング派の精神科医、ジーン・シノダ・ポーレンは、『タオ心理学』（春秋社）の中で、「同時的な出来事というのは、単に同時に起こる出来事、同じ瞬間に起こる出来事のことです」と述べ、その例として、人々が同じ時刻に同じコンサートホールに入ってゆく場面を挙げているが、共時現象については、神戸大

会で発表した自験例を紹介しよう（傍点に留意されたし）。神戸の女性が今年の四月四日から一週間、内観にきた。内観後の翌日、まだ内観のリズムが残っていて、珍しく早く目が覚めた。それで、早朝の散歩に出たら、小さな教会の扉が開いていたので、中に入ってみた。すると、「今年のイースター礼拝のメッセージは誰を捜しているか」です。四月四日からの、「イエス・キリスト」の受難週をむかえ、四月一日に復活祭となりますので、ぜひ礼拝に」というチラシが目に入った。それを読んでハツとした。「ちようど私の内観も四月四日からの一週間でした。私にとっては苦しい受難週でしたが、再生というか、復活するような、まさに誰かを自分の中に捜すような一週間でした。内観との不思議な縁を感じる出来事でした」と喜びに溢れた手紙が届いた。幼児期から虐待を受け、親を恨み魂の死人と化していた女性が内観によって復活した出来事が見事に共時していた。

医療と内観 (第二一回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

分 化 度

今回は前回の続編的な話です。精神分析の基盤に立って独自の家族システム理論を発展させたボーエンの考えの一端を紹介します。

彼は二組の対概念を考えた。それは「個別性と集合性」、「知性システムと感情システム」で、自立した存在になりたいという本能的欲動を個別性（自律性）、集団や他者との結びつきを求める本能的要求を集合性とした。一方、人の思考や行動は知的に決められる面と感情的に決定される側面があり、大脳皮質が司る知性システムと大脳辺縁系が働く感情システムを考えた。

この対概念の関係は、感情と知性システムの融合が高くなると集合性の影響を受けやすく、自我と他者の境界が不鮮明で、非現実的な評価により他者との関係を成立させようとして人間関係に不要な緊張を増し、感情的に反応しやすく、他者からの感情的影響も受けやすくなるなど低分化度である。感情と知性システムの分化が高くなると、客観的評価に基づいた自分自身の原則と信念を形成していくことが自由にできるようになり分化度が高くなる。

では、ここでパートナー同士の分化度について具体例で考えてみましょう。アルコール依存症に関してメール相談を受けていた時の話です。A子さんから、「長年に渡り、妻子ある男性と付き合ってきたが、彼とはたまにしか会うことができず、アパートに仕事から帰ると一歩も外に出ることができないなど独占欲が強く、嫉妬深く、暴力的である。とにかく寂しくて寂しくて仕方がない。彼と別れることにしたが、今更、

別れて一体どうしたらよいか。誰でもいいから側にいて欲しくて、先日も酔っぱらって道で寝ていたところ、知らない男性に声を掛けられ、

「ノコノコと車に乗って……。何とかお酒を断りたいのです」という内容でした。A子さんとのメール相談はその後、断続的でしたが二年弱続きました。A子と彼氏の関係は、ダッチロールしながら続いていましたが、少しずつ関係性の変化を認めています。相談当初は「あなたなしでは生きていけない」という、愛という名の鎖でお互いに体を縛りつけている関係でした。二人の人間関係の存続にエネルギーを使い果たしており、お互いに相手に振り回され、二人の人間関係が距離的に近づくとケンカとなり、離れると寂しく、互いに愛を確認しあつてないと不安が高まるという、低分化度にあります。正に「ハリネズミのジレンマ」の関係で、二匹のハリネズミがハリが体に刺さらない距離を最後に見つけましたが、まだ二人の関係は試行錯誤を

繰り返しています。

ある時、A子が今の彼と同じような男性交際を告白した時に「ただ、私はあなたに対して、いたわりの言葉をかけるだけではやはりいけないと思つています。……めぐりあつた男性は、確かに世の中の一般常識で言えばひどい人でしょうが、どこかあなたとフィーリングがあつたはずです。ポーエンという大家が、ペアのカップルができる時、分化度（ほぼ自律度に近い意味）のよく似た人を選ぶといえます。どうして、そんなに身勝手な男性との出会いはかりあるのか。あなた自身、分化度を上げないと、やはり似たような男性との出会いしかないように思います」と答えました。

「あなたがいなくても生きていける。でも、あなたがいればより幸せだ」と言えるような分化度の高いペアでありたいものです。分化度をあげる方法の一つが内観をすることだということとは読者の皆さんには言わずもがなでしょう。

インド旅行

米子内観研修所 木村 秀子

高校時代からの友人二人のたつての頼みでインドと一緒に旅行してきた。と言っても、日本とインドの行き帰りは主人と一緒に、ヒマラヤに入ってしまった主人と別れた後はリタさんという日本語の上手なガイドさんにずーっと付き添ってもらった。ということで、私が二人をインドに連れて行って案内したということにはならないのだが、今まで五回程インドに行ったことがある私としては、初めてインドに行く二人に、旅行の用意のことだけでなく、インドについて私なりに色々とアドバイスをした。

インドに限ったことではないが、どこの国へ

行ってもそれぞれの国の文化や習慣や常識が日本と違うのは当たり前で、それがわかっているれば、その違いを面白く思ったり楽しんだりできるのだが、時にはその違いが大きなストレスになってしまうこともあるからである。特にインドは「何度も行きたくなる」か、「もう二度と行きたくない」かのどちらかだと言われている。確かに観光地には、お金持ちの日本人から何とか収入を得ようと思っている人も多いので、時にはあまりのしつこさや無神経さにうんざりしてインド人に対して良くない印象を持ってしまふ人もいようだ。しかし、一日を五十円とか百円程の生活費で生きていような人もいようなれば、インドまで来れるような大金持ちの日本人相手に商いをして儲けようとするのは当然のこと、最初はとんでもない高値を言っておいてから、お客さんと交渉して、結局は現地のインド人に売る時の二倍位の値段で売るといようなことも、慣れてくると彼らがお客さんと

のやりとりを結構楽しみながらやっている雰囲気
気が伝わってきたりする。二倍と言っても日本
人にとっては驚く程の安さである。今回初めて
のインドで、友人達に寛い心でインドを楽しん
できて欲しいと思い、予備知識にと少々話をし
たわけである。しかし、実際に行ってみると、
友人達は初めてのインドにも拘わらず、安くて
珍しい物を売っている所にリタさんが上手に案
内して下さったので、あちらこちらの店で値引
き交渉を楽しみながら大いに買い物を楽しんで
おり、さすが年季の入った主婦はちがうと感心
させられた。

生地を売る店だけが集まっているバザールに
行った時のこと。小学生位の男の子達が、まだ
声変わりをしていないよく通る声を張り上げ
て、回りの大人達に負けない位の勢いで売って
いた。丁度私が前を通りがかった店で、「ジャ
パニーズ・コットン。ジャパニーズ・コットン
（日本の木綿だよー）」と大きな声を張り上げて

いる男の子と目が合った。その子が私をジャパ
ニーズ（日本人）と思ったかどうかわからない
が、彼が手にしているのはどう見てもツルツル
光る化繊の生地で、彼自身もそれがジャパニー
ズ・コットンと思っていないのは明らかで、思
わず二人でニコッ（ニヤッ）としてしまった。
日本で時々親の手伝いをするのとはちがって、
その子達は毎日こういう風に働いているのだそ
うだが、彼等の様子をみると、いやいやさせら
れているというのではなく、小さくても自分は
見込まれてその役をさせてもらっているのだと
いうような誇らしささえ感じられた。貧しくて
人口の多いインドでは、生きていくこと自体、
日本と比べものにならない程厳しい状況である
が、そんなインドでも喜びを感じて生き生きと
働いている人も沢山いる。

どんな状態におかれても人間の幸不幸はその
人の心の持ち方次第であるという吉本伊信先生
の言葉が聞こえてくるような気がした。

不死鳥

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

昨年末、ひとりのプロ野球選手が瞑想の森を訪れました。

中継ぎ専門の投手で、名前を聞いたことすらない選手でした。

【内観研修の動機・目的】

二〇〇一年こそは三四試合に登板したが、すべて中継ぎ起用で先発勝利はなかった。その後二〇〇二年は九試合、昨シーズンは六試合と、ほとんど起用されずに大半はファームで過ごし、登板した六試合もすべて敗戦試合と、勝利に貢献できなかった。

一軍のマウンドに立つ時は、もう頭の中は真

っ白だった。勝ちを意識すればするほど緊張し、投球の際の指先の感覚さえよくわからなかった。

プロになって挙げた九勝も中継ぎで運良く転がり込んだもので、自分の納得できる登板は一度もなかった。先発して勝利を収めることが、プロになってからずっと持ち続けた目標だった。

来季は三〇歳。スポーツ選手としてはもう若いくない年齢だ。「もうあとがない！」毎年ドラフトで次々と新しい戦力が入ってきて、自分に巡ってくるチャンスは益々少なくなる。

プロになることは難しいが、プロで居続けることの方がはるかに難しい。

活躍し続けることが出来るのはごく限られた一握りの人間で、ほとんどの選手が志半ばで引退を強いられていくのを見ている。辞めることも幾度となく頭をよぎったが、このままで終わりにたくない、たとえ野球選手を辞めて第二の人生を始めるにしてもこの気持ちを引きずったままでもいいたくない、自分の納得がいく終わり方をしたかった。

なりふり構っていられる状況ではなかった。先輩の選手に勧められ、自分の最後の年に臨む前に心の整理をつけるために内観に行く決意をした。

【集中内観直後の感想文】

初めは、野球でうまくいかず、精神的なものが原因と思っただけにきました。

内観をやっていくうちに、父親との確執を思い出して、家族のことをよく考えるようになりました。そして、父とうまくいかない、父と母がうまくいかないのは自分のせいだと気づき、もう一度、自分が父を受け入れ、母に感謝し、自分の気持ちを伝えたいと思いました。

妻に対しては、今まで大きな問題はなく幸せだと感じていましたが、内観していくうち、そうではなく、妻は幸せではないのではないかと感じました。どれほど自分は自己中心的な考えで、自分を中心でしか行動を起こさなかったかということに気づき、もっと妻に対して思いやりを持って接していこうと思いました。当然の

ように、当たり前前のことが当たり前前に感じるの
は、妻のお陰なんだということに気づきました。
「嘘と盗み」については、（自分はいいい人間な
んだ、いい人間でありたい）と思っていた私は、
嘘や盗みの事実を思い出すと胸が苦しくて、落
ち着きがなく、言葉にすることによって悪い部
分を認めてしまうことがとても怖くなりました。
た。先生に話をさせてもらったことで、自分の
悪い部分を認められるようになりました。そう
すると、今まで自分が正しいと思っていたこと
が、他の人には必ずしもそうではないというこ
とに気づきました。

プロ野球選手になれたのは、自分の力ではな
く、父と母が私の夢を叶えてくれたんだとわか
りました。プロ野球をやめる前に、そのことに
気づいて本当に良かったと思います。

野球の面においても、今までとは違った考え
方を持てるようになりました。

本当に良かったです。先生をはじめスタッフ
の皆さん、本当に有り難うございました。

これが人生の分岐点になれば良いと思います。

【内観後の情報】

「朝日新聞（二〇〇四年七月五日）より抜粋——
「〇〇投手、六回を無失点」——監督「もう谷間
とは言えない」

プロ八年目で初めて、〇〇投手は地元ドーム
のお立ち台に上がった。「一つの目標だったか
ら、嬉しかったですね」。中継ぎで起用されて
きたが、六月中旬以降、ローテーションの谷間
で先発した三試合は全て白星。チームの連敗も
三で止めた。

一回をいきなり二連続三振で滑り出すと、裏
の攻撃で三点の援護をもらう。「あれがすごく
大きかった」と温和な笑顔の二九歳右腕。六回
七八球で降板するまで、二塁に走者を進めたの
は一度だけ。監督のアドバイスで、今期磨きを
かけたチェンジアップが有効だった。連敗の重
苦しい空気も逆手にとった。「プレッシャーは
あったけど、そんな状況でいかに力を出せるか、
楽しみにできた」。精神面の成長が今期の好投

を支える。

昨季まで通算九勝。オフに「今期成績を残せ
なければ最後」と決めた。引退したときのこと
も考えた。「一軍のマウンドを楽しめたか疑問
に思った。このままじゃ悔いが残るって」。せ
つかくのマウンドでいろいろ考えても仕方ない
と気持ち切り替えられた。

三試合連続二けた失点だった投手陣は、彼の
投球がリズムをつくり、後を受けた二投手が完
封リレー。打線も効果的に加点し、今期唯一負
け越している苦手のチームに完勝した。

「やっぱり野球は失点ゼロなら勝てるなあ。
もう彼を谷間とは言えないよ」と監督。嫌な流
れを断ち、六日から前半戦を締めくくる三連戦
に臨む。

（チーム名・個人名等、伏せました）

新聞に大きく載った写真には、瞑想の森を訪
れた時の頼りない彼はもう無く、観客の声援に
応える、自信に満ちた一人のプロの姿がありま
した。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(81)

K奈の休学は入学とほとんど同時でした。湯の里分校の職員は、問題行動を繰り返していた生徒や、不登校に悩む子等が、学校に戻る覚悟をしたとき、受け入れて、できるだけの援助をしようと決めていました。いわば、難破船の寄港を待つドック付きの港でした。

夏休みに入って、母親から、K奈が内観したいと言っているから学校で指導してくれという申し出がありました。休学後、母親が奉仕している寺の庭掃除や雑事をやり始め、そこのお坊さんから内観の話聞き、心が動いたらいいのです。

I先生は三回目の面接のとき、半袖になったK奈の両腕に二本に近いリストカットの跡を見てちよつとたじろぎました。しかしそれは過去の傷です。さあ、やりましょう。

幼児期、小学校は記憶が全くないから何も答えられません。中学時代は母親の病が原因で、家に寄りつかなくなったらしくて、この時期も、ほとんど答えにならないという内観の始まり



でした。

身体に負担がかかるようなら横になってもよい。幼児期や、小学校の頃の記憶がないなら、一七歳から逆に辿っていくのもよい。K奈に可能な形でとにかく内観を体験させることに心がけるI先生です。生理に頭痛そして腹膜の痛み、心身の極度の披露。そこで三日目から、活力を養うために昼間も寝て、目が覚めると原稿用紙に書く記録内観に切り替えてみました。調子良く進み、五日目は床を押し入れにしまつてぐんぐん書きました。翌日の午前中でスタミナ切れ。でも父母、兄、嘘と盗みなど調べて小学校時代も少し覗きました。

七日目は、朝のヨーグルトを吐き、青息吐息の状態でしたが完結したいという意志で八日目の朝を迎え、集中内観を終えての感想を書きました。「自分の周りにいてくださる方々はすべて仏様だったということに気づくことができました」。百枚以上の記録内観が、次の集中内観に行く心を湧かせてくれることを祈りながら、I先生はK奈の両手にズシリと載せるのでした。

(筆者は元高校教師)

