

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

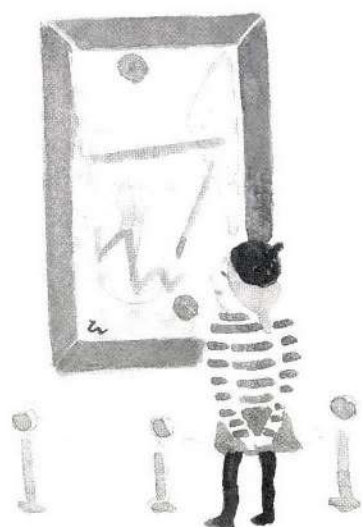
88

2004 NOV

特集・教師の内観



発行 自己発見の会



ピリは一番時間を使う人、一番時間を得する  
のです。人生、長くなっているでしょ。息せ  
ききって走っていると、体力も気力ももたな  
いですよ。やはり、立ちどまる必要がある。

映画「深呼吸の必要」監督・篠原 哲雄

## 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  
シユ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。

## 教師の内観体験記を読んで

北陸内観研修所 長 島 美稚子

手元に四人の体験記があります。一読し、子どもを持つ保護者としてこの教師たちの下で子どもの学校生活を送らせてやりたい、と静思しました。

今まで内観は、非行や不登校の子どもや親に体験してもらいたくて、この「やすら樹」にも特集を組んできました。もちろん、その気持ちは変わりません。

一方でこの様にも思うのです。北陸内観研修所で二十年間いろいろな人の内観面接を続けてきて、全体的に精神の強い人が減ってきたのではないかと……。ましてや中学生や高校生になると、自分をコントロールできない人が顕著に

増えてきたことを嘆いていました。つまり内観研修を目的としても、研修所の日常生活である規則正しい生活ができないのです。

学校に視点を向けると、自分の感情を制御できない子どもと毎日、関わっている教師の大変さが偲ばれます。教師は、自身のストレスをどのように対処しているのだろうか。内観もお役に立つのだろうかという疑問が湧いてきました。

実際に内観を体験した教師に原稿をお願いしたところ快く承諾してくださいました。このような経緯で、学校現場で活躍中の教師達の原稿が手元に集まりました。

私は、過去に中学のスクールカウンセラーをし、現在は大学の学生相談室に非常勤で勤務をしています。学校では生徒の援助はもちろんのこと、同時に教師に対する援助も仕事の一つです。それは、次の二つの理由があるからではないかと考えています。

まず、今の学校には集団（学校全体やクラブ

など」と個（生徒ひとりひとり）の二面からの教育が求められていると私は考えています。集団は、教育の場では何事も「頑張り」と言い、今以上の前進を求めます。旧来の教育方法です。教師はお手本となるよう頑張り続けてきました。

それに対し現代は、昨今の子どもの事件に困惑し、より個々を見極め援助をすることも教師に望まれているようです。つまり心理士の仕事の内容も、少し教師の仕事に含まれているのではないかと思うのです。もちろん、昔の教師の中に生徒に人気のある教師は、個々に上手に対応していたという声もあるかもしれませんが。

しかし、子どもたちの現状が変わってきているのです。リストカットや肉体的・精神的いじめ、過度にグロテスクな戦いや残酷な描写をコミックマンガとして売り出し、買い求める子どもがいるということは、共感している子どもたちも少なからずいるからでしょう。問題が、心の中に入り込み、教育ではなく医療の領域に入

りそうな子どもたちが予備軍として大勢いるのです。だから集団ばかりに目がいき、生徒ひとりひとりに適切な援助ができないと、教師は悶々と悩むことになるのだと思うのです。

もう一つは、教師の超多忙さです。なぜ「超」をつけたかという点、子どもに対しては大人と違うペースで物事を考えていかなくは理解できないと思うからです。子どもは自分のことを「言葉」で言い表すことが苦手なので、行動の背後を憶測したり、じっくり時間をかけて話しを聞かなくてはなかなかその子の意図することがつかめません。にもかかわらず私の中学校時代の教師と比較すると、クラスに一人はいる不登校児の家庭訪問、部活はもちろんそれ以外の役割（部活の保護者会など）をこなさなくてはならず、精神的にも物理的にも重労働といえます。とは言っても、実際の職員室には暗さを感じません。私が接した教師たちの資質は高く、はじめに冷静にコツコツと仕事をこなしていまし

た。愚痴もこぼさないで……。だからなおさら、私が教師に援助できることは何なのかと模索しています。

教師も一個の人間です。悩みます。それが、生徒に向かうのではなく自分に向かった時、苦しみは心の底に沈んでいくことでしよう。仕事や家庭で支障をきたすおそれがあります。そして数々の教師の内観面接をして感じることは、教師が自分の問題として捉えた時、深い内観を予測します。生徒に「してあげられなかった」懺悔をこころに抱き、内観研修所に来所するからです。

次頁より、小学校・中学校・高等学校・大学の各教員の生々しい体験が繰り広げられます。体験談には、ご自分の問題をバネにし、これからの指針を見つけて行かれたことが随所に書かれています。

小学校の先生は、時間がなく疲れ切っている。

その多忙さを充実感に転換できないものかという課題を持って来られました。いつもは集団にいて、内観という「個」の中に入ると豊かな孤独を感じたと記されました。「自分を知る」という作業の本質を体得して行かれました。内観をどのような方法で授業に取り入れられるのか楽しみです。

中学校の中山先生は、学校内でご自分が内観を体験してきたことを公表されたので実名で構わないと断言されました。教師は「生徒を丸ごと受け止めたい」との表題に、中山先生のみならず教師全体の願いが込められていると思います。学生時代のいじめが、「楽しい思い出もあった」事実を認識すると、うつうつとしたマインナス思考に戻らなくなったという体験は、いじめ体験を癒す示唆を与えてくださいました。

高校生にもなると「生きるって何？」という哲学的な問いが投げかけられるそうです。理屈のみで返答していたとか、生徒の受け止めて欲

しいというメッセージに対して戸惑いを覚えた  
と正直に書かれています。ジレンマの中で、し  
っかりと自分の問題として捉えられました。内  
観して母親に対するわだかまりが解け、足下が  
見えてきたと記されています。きつと三國先生  
は、反抗期から脱皮し自立に向かう高校生の良  
き相談相手になられることでしょう。

大学でも教員（教授など）は個々の学生の面  
倒を見るの？と、首をかしげる方もいるかもし  
れませんが、大学の教員のイメージとして、過去  
には専門分野を講義するのみだったのですが、  
現在では個々に添った援助も仕事となりつつあ  
ります。大谷先生は、日常で学生と接し、若者  
が自分の運命や境遇を呪うのは何故かを現代社  
会の仕組みから筋道を立てて書いてくださいま  
した。反抗期を過ぎても自立ができない若者は、  
親との心の和解が必要なのではないかと私も思  
います。精神的な自立は、他者が強いなくても  
大学生は自然と求めるものと学生相談室で話

しを聞いていると感じます。小学校から大学ま  
での学生時代は勉強のみならず精神的成長を支  
援するのも教師の仕事です。総決算である大学  
時代に自立の目的のため、内観をする大切さを  
語られたのだと私は解釈しました。

昨年の三月、スクールカウンセラーを辞する  
日に、関わっていた生徒が高校合格の挨拶に来  
てくれました。喜びの握手をした後、その光景  
を見ていた校長が「これが教師の醍醐味なのだ  
よ」と満面の笑顔で教えてくれました。生徒と  
教師の笑顔、これが私の心の中で結びつきプラ  
スイメージとして強く残りました。

## 2005 自己発見まつり・東京

日 時 平成十七年三月五日～六日（土～日）  
会 場 白金台内観研修所（東京都港区）  
問い合わせ 03-5447-2705（本山）

今、教師と子供たちに

「自分をみつめ、みつけ、み直す力を」

匿名（小学校教諭）

子供たちと教師の隔たり

佐世保の事件。この事件に限らず、日々接している子供たちの様相が随分変わってきていることを多くの教師が、危惧している。

教室にはいるのが怖いと玄関で立ち往生してしまうA児。授業中興味のない学習は寝てしまうB児。喜怒哀楽がなく、無表情で淡々としていくC児。

担任の教師は、「以前までは、子供たちはちゃんと自分の話を聞いてくれたし、自分の掌に乗せ、学級経営するのはさほど苦ではなかった

のに……」とつぶやく。そして理由を子供たちの家庭に求め、育ちや環境、保護者のせいのようにしている。学習指導に熱心な先生ほど、その熱意の余り、子供をきちんとさせることに躍りになったり、「がんばりなさい」「強くなりなさい」と叱咤激励のことばばかりかけたり……、ますます子供たちとの距離が遠くなってしまっていることに気づいていない。

教師の多忙感

どうしてこうなってしまうのだろうか？

一つには、なかなか一人一人の子供に寄り添う時間が作れないという物理的なこと。

教師は、本来みな、一人一人の子供にじっくり寄り添いたいと願っている。でも時間がない。あまりの多忙感に教師は疲れている。

時間を生み出す工夫もさることながら、「何とかこの多忙感を充実感に変えることができなにか？」と考えたときに、それには一人一人の

教師が自分自身を取り戻すことのできる時空が必要であるということに行き着いた。自分が内面的に豊かであること（自分が自分らしくを生きていること）。自分が充実していること。そんな教師でないと子供の前に立つても、子供は心を開いてくれず、「見える学力」の定着にあくせくと日々を過ごすことになってしまわないだろうか。

### 変わらない教師たち

もう一つは、教師の人権感覚とでもいうもの。忘れ物はするし、提出物は出さないD児に向かって「あんたのことは信じられないから」と座席を一番前に置く先生。「かかわるなど言っているのに、E児はトラブルばかりおこしてしまふ」と愚痴る教師。

「私『ガラスのような神経』という言葉を聞くとき腹が立つの。なぜ弱い人に気を遣っていないのはならないの？」と言う教師。

教師の心にしつとりとした、潤いのようなものがいつのまにか消えていることに悲しくなってしまう。子供の人としての尊厳を軽んじると言われても否定できるだろうか。旧態依然と、今までのやり方を固持し、適応できない教師。自分の価値観を押しつけている教師。目の前の子供が見えない鈍感さ。まじめで、一生懸命なのであるが……。変わらないのである。やはり今、教師自身が自己を回復することが求められているのではないだろうか。

### 内観と私

そういう私自身、実はずっと一人で苦しんでいた。へとへとに心が疲れ切っていた。そして現実から逃げるように北陸内観研修所へ向かった（苦しめているのは他でもない、自分自身であることに気づいてはいなかったのだが……）。

ともかく一人になって、自分の心を見つめ、自分のために時間を使えることのありがたさを



知った。七泊八日の内観の研修へ行くことを告げたとき、涙して心配してくれた母のありがたさ。当たり前だと何気なく思っていたことが実は当たり前ではなかったことに気付かされたのである。

### 充実し豊かな孤独

朝、起床とともにすぐ庭に出て草むしりをした。しんとしたすがすがしい空気の中で土に向かうと自ずと自分に向き合うことができる。その後、自分だけの空間で自分の過去を思い出し、一日に十回の面談を受ける。過去がよみがえり、自分を洗う。なんと贅沢で、豊かな孤独の間であるうか。私は自分自身の心の在り方の大切さと周囲への感謝の気持ちの大切さを実感した。

私のいう「孤独」とは単に物理的に一人でいる、暗く寂しいイメージではない。自分と対話し、自分をみつめ、自分をみつけ、自分をみ直し、自分をみつく、そんな深い沈黙であり、そんな中で

こそ、深く研ぎ澄まされた内省が行えることを知ったのである。孤独とは、充実した豊かな時間であり、心の安らぎを感じるようなのである。このような時間を多くの教員がもつことができたらどんなにか心豊かになれるであろうか。教師が心豊かであれば、そんな教師に担任された子供たちだって心豊かになれるにちがいない。

### 自分をみつめ、みつけ、み直す力

「見えない学力」は「心の力」かもしれない。私は思うのであるが、（最近、何にでも力をつける風潮があり、抵抗があるが）それはとりもなおさず、「自分をみつめ、みつけ、み直す力」であると言いたい。そしてそれは豊かな孤独の時間の中で得られるように思う。

今までは、自分の外にある対象に埋没しきつて、それを分析したり、考察したりといった外側からの学習を多くしてきたのではないだろうか。そうではなくて、その対象に出会い、どう

捉えている自分なのか、どうあってほしいと願う自分なのかを問う。

「汝自身を知る」という自分に問い直す働きがいわば究極の学習になっていくのではないだろうか。自分の内に問う学習、孤独な時間が用意されればうんと深まるであろう。それがこれから求められる真の学習であるとはいえないだろうか。

それは、子供たちに求めるだけでなく、生涯にわたって、私たち自身が、自分の在り方・生き方を問い続けることに通じると確信できる。

## 道のうた

「……苦しいことから逃げていると楽しいことから遠ざかる。長所はうぬぼれると短所になる。短所は自覚すれば長所となる。……」

森川りうさんの作。内観研修所でいただいた。すごく心に響いた。

この詩。高学年であれば、それなりに自分と重ねて考えてみるができるかもしれない。

これを教材にして自分をみつめる学習をと考え、今「自分発見」という構想をもっている。自分がしてもらったこと、してお返ししたこと、迷惑をかけたこと。そういう問いかけを入れていく。二学期に六年生の子供たちと学習する予定を立てた。わくわくする。

## 深い子供理解

小学校の学習の中に内観に近いものを取り入れることができる。私は確信している。

また、教師自身が内観研修を通して、自分を深めることができること。自分をみつめ、みつめ、み直すこと。それがひいては子供に向かう姿勢の変容に、あるいは教材研究の深さにつながると思っている。そして自分の生き方の充実として、子供の前に立つ人間として、深い子供理解のできる教師になれると思う。遠回りであるかもしれないが、間違いなく「教育」に結びつくと考えているところである。

## 生徒を丸ごと受け止めたくて

雄山中学校 中山 洋子

昨年十二月の末に内観へ行かせていただききました。内観を知ったのはかなり昔のことなのですが、実際に行けるにはずいぶん時間がかかりました。昨年十月より富山大学教育学部に三ヶ月の内地留学に行かせていただいた最後の週で、大学が休みになる十二月末にやっと行くことができました。

行かせていただくにあたっては、雄山中学校の学校カウンセラー土肥由美子先生や国立少年自然の家のエコ・ティーチャー岩城先生お二人の人間のなすばらしさに触れ、お二方から何かの弾みで内観の話が出て、やっぱり行かなきゃいけないんだなあと感じたからです。長年思い

ながらもやっと思いたったなあと感じました。それが自分にとって良かったなあと感じます。

一人の人間として、誰でもいろんな役割があり、いろんな顔を持っているのですが、私には母親としての役割があります。生徒の気持ちかわかる教師になりたいという思いがあつて内観に行つたのですが、教師という看板をしょつているのは自分自身でして、自分が変わらなければその看板も変わらない。そういう思いで受けさせていただきました。

学校に戻り何か月か過ぎ、学校の中央階段を小走りですぐ上がつていた時です。ちょうど休み時間、皆さんの生徒が移動中でした。ある生徒は理科室から自分の教室へ、ある生徒は次の教室へと移動の真つ最中でした。その中にぽつと入ったときに、突然、「なんて幸せなんだろう」と思つたのです。教師をしてきて二十数年その中であのような喜び、感動というのは始めて感じました。それは自分が教師かどうかとい

うことではなくて、生徒一人一人が一滴の水の粒のように感じ、その中に自分も同じように一滴の粒として存在している。生徒と共に、一緒にその場にいる。そのことへの喜びがものすごく沸いてきたのです。なんと嬉しく、なんと幸せなんだろう。感謝の気持ちがふつふつと沸いてきたのです。定年まで後十年以上働かなくちゃならないのか、物憂いなあ……と思うことも多かったのですが、後十年しかない、精一杯ここでやらせていただきたいなと思いました。

また、内観後は生徒の言葉やつぶやきに耳をひつつけて（傾けて）聞くようになりました。生徒たちはとりとめもないことをいっぱい話します。でもその言葉の内容を、これは大きいこと、これは小さいことというのはこつちが勝手に決めていくんですよ。生徒の心の物差しでは、それぞれが「大きいこと」「なんです。そういう生徒の思いに耳をへばりつけていくようになったと思います。大きな声で叱ったり注意し

たりすることはほとんど無くなりました。生徒の話聞いて、「OK。それでいいよ。前に進んでいいんだよ」と返します。生徒の思いや気持ちは前よりずいぶんと伝わってくるようになりました。

内観では、まず母にたいしてから始まるのですが、私は拒否しました。「できません」と。

私の中で絶えずあったのは「怒り」と「いらだち」の感情でした。どんな時も心の奥にあるのは「怒り」と「いらだち」なんです。それがどこから来るのがよくわからなかつたんです。たぶん親との関係だろう、これはいつか乗り越えなければならぬことだろうと思いつつながら四十数年乗り越えられなかつたんです。もう一つ私にとって大きかったのは、小学校時代いじめられたことによる、深い心の傷です。この二つがとてつもない思いはあつたんです。とかく考え方がマイナスの方向に引つ張るんで

す。「どうせ私はだめなのよ……」というところについついってしまいます。内観が始まりました、「それでは、やりやすい方から始めてください」と先生がおっしゃいました。順番に身近な人から内観を始めていきますと、やっぱり最後に母のところにとどまり着くしかないです。たくさんしてもらったことに対して、大変ひどいことしかしていません。もともと気づいていて、自分で見たくなかったですね。

それなのに親に対する反発だけがこの年になりながら今だにいっぱいあつたんです。内観を進めていくうちに、母が育つた環境、母が生きた時代、どういう思いを自分に託していたのか、いろんなことが見えてきてしまう。自分の都合のいいことだけ覚えていて、都合の悪いことは全部蓋をしていたのです。

母は私に蹴られて破られてさんざんな目に遭いながら、そういう自分の心をなんとも繕いながら私を包もうとし続けながら亡くなってい

たことが見えてしまったのです。「どうしよう、どうしよう、もう母に会えない。もう会って話をすることもできない」そう思うと気が変になりそうでした。そうして、内観が終わってからはすごくいとおしい母に変わっていききました。かわいそうだったな。申し訳なかったなという思いで一杯になりました。私は内観によってやっと反抗期が終わったのかもしれないと思いました。

それと、いじめに関してはテープを聴かせてもらう中でわかったことがあります。私は今まで、何でいじめられたのか、どのような理由でいじめられたのか、そんなことばかり考えていました。「何で、どうして私はこんな目にあつたの？」と。内観してわかったことは、いじめられた事實は事実なんです。「今から四十年も昔に私はけっこうひどいいじめにあつた」という事實はあるのです。しかし、そのほかに楽しいこともいっぱいあつたんだということを思い

出したのです。放課後は野山を駆け回り、授業ではカエルの解剖をみんなでワイワイいいながらやったな。つらいことの他にもたくさん楽しいことを思い出したんです。「いろんな楽しい体験と同じように、いじめられたという体験もあつたんだな」と、その時初めて思えたのです。それで自分はすごく楽になりました。気持ちマイナスの方向に戻っていかなくなりました。そして、自分の中の「怒り」や「いらだち」というのはずいぶんと少なくなっていくように感じられました。

家族に対し順番に内観していくのですが、今まで見ようとしていなかったいろんなことに気づきました。家に帰りまして、息子と二日間、話し続けました。それこそ息子の生まれてから今日まで、そしてこれからのことを語り合った二日間でした。息子の夢がわかったような気がしました。このことで息子との心の距離がずいぶん近くなったように思います。自分が深く内

観した人とは近くなれる、好きになれる、そういう経験をしたように思えます。また、自分が人の話を聞けない元はなんだろうと思っていたのですが、それは自分のことを優先するからなんですよね。自分のしたいことばかり頭にあって自分の用事を優先するから、人のことをばつと切るんですよね。「あつそうなんだ」と気づきました。

今後どれだけ教師をやっていけるのかはわからないですが、生徒の心を精一杯くみ取っている教師になりたいと思います。

それと、子どもが親に対して言う言葉は非常に貴重だと思えます。もう大学生になった息子が中学時代に言ってくれた言葉です。

「ガンガン飛ばしていく先生より、にっこり笑って『そうね』って言うてる先生の方が僕はよっぽど嬉しい」。すごく基本だと思えます。生徒の心に寄り添うことのできる先生。そういう教師になりたいと思います。

## 内観との出会いが私にもたらしたもの

高校養護教諭 三國 真理子

### 内観との出会い

私と内観との出会いは、二〇〇四年三月。日々の執務と家族との関係で悩んでいた私は、仕事の上司から聞いた内観に、興味を持つようになった。

保健室は生徒の心よりどころ。毎日のように生徒が入れかわりたちかわり相談に訪れる。私は教員としてまだ若く、生徒にとっては相談しやすい存在なのだろう。生徒は心の中に溜め込んだいろんなものを吐き出していく。中には「生きるって何?」「死にたい」と訴える生徒も少なくない。生徒の話の聴き励ますものの、こういった疑問に私は正直戸惑いを覚えた。なん

と励ましてよいか分からなかったからだ。ただ、そういった言葉の裏側に生徒たちが「心から愛されたい」「受け止めて欲しい」という気持ちを持っていることだけは痛感していた。

なぜなら、私自身もそういった気持ちをまだ拭えないでいたからだ。生徒の悩みに向き合うとき、私は自分の問題にも直面することになった。これまでに解決してきたと思われた悩みは、ただ理屈で頭を押さえつけ納得させていただけだということに気づいた。実際は、心の中に糸が幾重にも絡みつきわだかまりとなっていた。「自分自身が心から解決していかない問題を抱きながら、生徒の相談に乗ることができるだろうか?」そんな疑問を持っていたとき内観と出会い、私のわだかまりを解くのは、これしかないと感じた。

縁なのだろうか? 内観には導かれるように自然に道が開けていった。長島先生の本を読んでいた時期に、留学する友人を見送りに富山空

港へ行った。そこである人との出会いが私を内観へと導いた。以前北陸内観研修所に勤めていたJさんと知り合ったのだ。Jさんは友人の義姉で同じく見送りに来ていたのだ。友人を見送った後カフェに入り話をする、私の仕事の話から内観の話題へと移った。私は、彼女が内観研修所で働いていたということに驚きと運命を感じ、「今しかない」と思い、すぐに予約を入れた（長島先生に講演の依頼も）。

## 私の集中内観

ゴールデンウィーク、奇跡のような体験をする。私が体験した内観を一言で言えば「わだかまりがとけ感謝があふれる」だろうか。強く感じたのがこの気持ちだ。

はじめは半信半疑というか、「自分は本当に内観できるのだろうか？」という自分自身への疑問、不安がずっと頭をよぎっていた。部屋に通していただき、内観のテープを聞きだすとそ

の不安は一層強まった。一心に内観をしている方の話を聞くにつれ、私の内観は内観ではなく外観にしかなくなっていき、私がありありとわかった。それでも、長島先生は何もおっしゃらず「がんばって内観してください」とだけ言い残し去っていく。

一日目、ちゃんと座ることさえままならず落ち着きなく過ごす。二日目、母について振り返るが「してもらえなかった」ことばかりが思い出される。三日目、父についての内観をすると、私はまだ小学生のように父に甘えていることに気づく。女ばかりの家族の中で寂しそうな父の姿が客観的に頭の中に映し出された。祖父の内観でも同じだった。してもらったことばかりが思い出されるが、して返したことはあまりない。自分のわがままな姿がどんどん浮き彫りになっていく。四日目、二度目の母への内観。母を許せない自分が心の隅にいた。母のことは大好きだが、どこか素直に母を受け入れることができ



ない自分がいた。小さい頃から母はいつも私のそばにいてたくさんの愛情を降り注いでくれた。自分たちが子どもに残せる財産は教養だけなのだ、たくさんの習い事をさせてくれた。小さい頃は全てが楽しかった。その記憶がわだかまりへと変わったのは、中学に上がった時だった。

小さいときからバレエを習わせてもらっていたおかげで、中学に入る前から新体操部の顧問に期待されて部に入った。期待されるのはとても嬉しかったし、その期待に応えようと頑張った。しかし、勉強と部活の両立、先輩からの厳しい視線、友人関係での悩み等々、厳しい現実が目の前に立ちはだかりどんどん苦しくなっていく。悩みを人に打ち明けることはなく、自分の中にしまいこんでいたため、どこに吐き出すということもなく怒りの矛先は自然と母に向くようになった。思春期の悩みというものは、なかなか親に素直に打ち明けられるものではない。とにかく悲鳴をあげることで私は母に分か

って欲しかったのだが、気づいてもらえなかった。しかし、内観をしてみても「気づいてもらえなかったのは、私が悩みを打ち明けなかったからだ」ということに気づいた。園車は自分で狂わせていたのだ。

また、長島先生に「お母さんの何が許せないのですか？」と聞かれ、母のことを考えた時、私が辛いことを我慢しているのに、自分だけが大変な思いをしているというのを母がよく口にしていたことに端を発していたことにも気づいた。それを長島先生に話すと「お母さんは本当にひとりだったんでしょね。舅は鬼、小姑は鬼千匹ともいいますからね」とおっしゃった。それを聞いた時、思わず叔母を思い出し笑ってしまったが、それと同時に私が小さいときから大変な思いをしていた母の姿が思い出された。その時私は「ああ、母は本当に一人で頑張ってきたんだな」と心から思うことができ涙がとまらなかった。私の心に絡み付いていた糸がすつ

と解けていったと同時に、私を取り巻く全ての  
人への感謝の念が溢れるように湧いて出た。

### 内観によって自分と出会う

中学の頃の私のバイブルは、シルヴァスタインの「僕を探しに」という絵本だった。中学の頃から今まで、私は自分というものを探し続けてきた。三年前に始めた合気道でも「自分の道」を探したかったのだと思う。しかし、内観に出合うまで私は根無し草のように自分の居場所さえ分からなかった。それが、内観と出会い、わかまわりが解けた瞬間、目の前の靄がスーッと晴れ自分の足元がしっかりと見えた。私は初めて自分と出会ったような感じを覚えた。

集中内観は、本当に深く自分と向き合うことができる。たった七日間で自分の人生を振り返り問題が解決するなんてこんなにお得なことはない。より多くの人が内観と出合えるといいなと思うし、自分の内観体験を活かし生徒が自分

自身でいろんなことに気づいていけるように援助していくことができるようになりたいと思う。まだまだ経験も浅く、悩みは尽きないが、内観的思考を忘れずに生きていきたい。

こんなに早く内観に出合えて私は本当に幸運だった。特に、今年は三十という節目を迎える年でもあったため、ことさらこの節目の年に内観と出合えたことが運命のように感じられる。人はいろんな人や物事に出合うべくして出合っていることを痛感する今年である。内観というものを知りつつも今まで興味を持たなかった私に気づかせ、支えてくださった方々に本当に感謝したいと思います。

最後に、素直に面と向かって言えないので紙面をお借りして言います。

「お父さん、お母さん、ありがとう」

真理子より

## 愛による運命との和解

富山国際大学 大谷 孝行

「愛による運命との和解」、これは十九世紀ドイツの哲学者ヘーゲルの言葉です。この言葉で表現しようとしたヘーゲルの意図は、一面的な見方のために分裂していた状態を愛によって克服し乗り越えるというものでしたが、内観経験者ならば、このヘーゲルの言葉は、まさに内観の本質を的確に表現していると考えるにちがいません。なぜならば内観を体験してみようと考える多くの人の動機は、何らかの形で行き詰まった人間関係を、自分の視座や価値観を見直すことを通じて打開したいということであり、その人間関係の中心に自分の親との関係があり、親子関係というものは運命的だと思われ

るからです。

子供からすれば、自分は親を選んで生まれてきたわけではなく、自分がまさにこの親の子供であって、あの親の子供でないというのは、まさに運命としか言えないわけです。親子関係が大いにこじれうまくいかなくなると、子供は自分がなぜこの親のもとに生まれてきたのかという運命を呪い、それがひどくなると親に向かって、「子供は親を選べない」だの、「自分を生んでくれと頼んだ覚えはない」などと悪態をつくことにもなります。親子関係というのは、子供からすれば逃れたくとも逃れられない必然的な人間関係であり、縁を切りたくとも切ることのできない、まさに運命なのです。このような運命としての親子関係でつまづいた人間が、内観によって、それまで忘れていた親の愛を思い出し確認することを通じて、親との和解を遂げる。「愛による運命との和解」は、内観の有り様を見事に言い当てていると言えましょう。

私もまた行き詰まった親との関係を見つめ直したいと思い、平成十五年と十六年の正月、二回にわたって、北陸内観研修所の長島先生のもとで集中内観を体験させていただきました。前述のように私も自分がこの親のもとで生まれたことに日々大きな不満をもち、親に対する恨みこそあれ、感謝など微塵も感じられない状況でした。当時の自分は、両親によつて不幸な境遇に陥れられたのだというように、悲劇のヒーローを気取っており、電話などで親と会話する時にも親に対して復讐するつもりで、あえてぶつきたらばうで無愛想な返答をするということを続けていました。しかし親に対して強い恨みをもつたまま、親に先立たれるということはやはり避けたいという気持ちがある中にあり、北陸内観研修所の門を叩いたのです。

一回目に体験した集中内観では、さながら破裂したポップコーン状態で、長島先生の前で臆面もなく号泣してしまい、親の自分に対する愛

と、自分が知らぬうちに陥っていた独善的な態度に気づかされました。特に自分にとつて壁であった父との関係を再認識できたことがありがたく、集中内観の終了後は、親に対する氷のような冷たい恨みの気持ちが見事に融けていることに驚き、また自然に溢れ出る感謝の気持ちで一杯でした。こうして自分自身が内観を体験して、私は内観が現代の日本の教育では非とも必要な自己洞察法であると強く思うようになりました。では内観がなぜ現代の教育で必要なかを考えてみましょう。

現代の日本人、特に深刻な飢餓体験をもつたことのない若者たちは、自分の置かれている現在の境遇にどこまで満足しているでしょうか。この時代、この日本、この親のもとに生まれてきた運命を、どこまで積極的に引き受け、そこに価値を見出せているのでしょうか。自分の運命や境遇をいたずらに呪い、人間として大切な愛や感謝を忘れてはいないでしょうか。

感謝の気持ちを忘れている人間に感謝を呼び起こすには、例えばアフリカで飢餓に苦しんでいる人々の許にまで連れて行って、そうした人々に比べて何と自分は恵まれた境遇にいるのかを悟らせる、という方法もあるでしょう。そこまでする渡航費用と時間と体力がなくても、それに代わる合理的で効果的な手法として内観があるのです。

私たちが日頃の感謝を忘れがちになるのは、実は現代の日本という社会が、素直に感謝したくなるような状況を見えにくくしている複雑化した社会であるということが背景にあります。つまり高度に機械化を遂げ複雑化した社会に生きていくと、人はえてして結果だけを見てしまい、途中のプロセスを忘れがちになるのではないかと思うのです。例えば、真夜中に腹がすいたとしましょう。今の日本では、夜中の二時、三時であっても、コンビニに出かけ、おにぎりやサンドイッチを買ってくることができます。

しかしコンビニで手にしたおにぎりが店頭で並ぶまでに、どれほどのプロセスが介在しているかに思いを馳せる人はまずいないでしょう。おにぎりの米を作った農家の苦勞、中の具材を調理し味を付けるための苦勞、海苔をパリパリに保ち、なおかつ簡単に取り外せるシートの開発の苦勞、等々。私たちはコンビニのおにぎりに関して、店頭に並んでいるおにぎりという結果の部分しか見ておらず、おにぎり商品として並ぶまでに介在した多様な網の目を頭の中で紡ぎ出すという作業はしないのです。

産業がそれほど複雑化していない時代ならば、私たちにも商品製作の途中の苦勞を実感できました。ブリキのバケツという商品が、ブリキ職人の手によって徐々に整形されバケツに仕立て上げられていくプロセスを目にしたたり容易に想像することもできたのです。しかし機械化が進展し、製品が完成するまでのプロセスが複雑化すると、私たちはできあがった結果の商品

だけに目がいくようになりませう。

こうして結果としての商品を享受することに慣れ、その享受を当たり前として疑わなくなる時、人は感謝の気持ちを忘れていくことになるのでしよう。自分が食事できるのも、生活できるのも当たり前、数多くの商品に取り囲まれて生活しているのも当たり前、大学生が自家用車で通学するのも当たり前。このように何でも当たり前と受け取り、そのことに疑いをもたない心性は怖いと言わざるをえません。なぜならば享受できることを当たり前としている心性の持ち主は、享受できないことに不満を抱きやすくなり、それなしで済ますといった耐性が低下していくはずだからです。結果だけを享受するのとに慣れ、何でも当たり前に与えられてきたことを、一度は見つめ直してみる必要があります。

このようにプロセスの大切さを見直すという点から考えた場合、内観はとても効果のある方法だと思ふのです。内観を始めるまでは、内観

者は親や周囲の者に対する感謝を忘れ、自分独りで生きてきたかのような錯覚に陥っています。今生きている自分という結果しか見ておらず、現在に至るまで様々な人々の様々な支えというプロセスがあつて自分が存在していることを忘れていきます。ところが内観が深まっていけば、自分が今ここに生きていることを、多様な連関の網の目として位置づけることができるようになりませう。同じ一つの事柄に関する内観を行う場合でも、内観が深まれば深まるほど、前後のプロセスまで含めた追想ができるのです。

今後日本の教育では、現にある結果だけに目を奪われることなく、プロセスを重視する視点を育てる教育を意識的に行つていく必要があるでしょう。内観によつてプロセスを見ることが大切さに気づいた人間は、この時代、この日本で、この親のもとに生まれてきた自分の運命をいたずらに嘆くようなことをせず、感謝や愛によつて自分の運命と和解を遂げるでしょう。

## 熊野行き

竹子会 松野 威

今年の七月、「紀伊山地の霊場と参詣道」が文化遺産として世界遺産に登録されました。奈良県・和歌山県・三重県にまたがり、古くから多くの人々の篤い信仰に支えられてきた地です。

その霊場のひとつ大峰奥駆道（おおみねおくがけみち）にある雲取山のふもと、熊野川町に藤浪先生はじめ竹子会一行十五名で今夏、七月二四日、二五日に「熊野行き」をしました。若くは二十代から上は何十代でしょうか。幅広い年齢の方々が参加されました。

竹子会は、「ちくしかい」といいます。和歌山内観研修所を中心にして、内観を経験した人もしていない人も気軽に集まり、内観にふれあ

える場としての集いです。

和歌山内観研修所から車で約三時間半、熊野川町では、修験道の修行をされている、立石光正先生にお世話いただきました。宿泊先は、山あいの民家を改造した、いろりを囲んで語らう「友達の間」がある、すてきな研修施設です。施設への入り口には、大きな自然石が二つ並んでいます。近くに流れる小川の上流から引いた天然自然水を使ったコーヒーマシンの味は格別でした。男性陣は庭先にテントを設営しての宿泊です。

夕食は屋外でのバーベキューです。時間を忘れての語りです。和気あいあいとした時間が過ぎた後、参加された方々から内観に対するそれぞれの思いが真剣に話されました。いつも以上に心の奥にしみこむようなお話でした。一人一人がそれぞれの内観を話されました。私自身、涙がとめどもなく流れました。

「お世話になったこと、して返したこと、ご迷惑おかけしたこと」を調べることをとおして

内観は、誰に対しても、どんな人にもそれぞれにちょうど良いものとして寄り添うようにしていつも側にあるのだと感じました。

翌朝お堂で、立石先生のほら貝、勤行を授かり、続いて内観をしました。その後、体と心をほぐす身のこなしのご指導を受けました。心も身体も清々しくなりました。

そして、立石先生に滝に案内していただきました。川沿い、山越え、車で走ること一時間、数十メートルもある滝に到着しました。滝からのしづきがかかるほどの近くまで行き、又水に足をひたしたり、自然の精気を直接肌で感じる事ができました。急に雨が降り出しました。木の下で雨足が弱まるのをまっている中でも立石先生、藤浪先生を囲んでの話になり楽しいものとなりました。

研修施設に戻り、参加された方々の自信作？のおにぎりで、野球のボール、いやソフトボール大のもので、窓から見える山々を望みながら

の昼食は、本当に楽しくおいしいものでした。帰るころには雨も上がり、無事帰路につくことができました。

熊野の奥深い山々、清涼な水をたたえ精気を放つ滝、そして何よりも、立石先生の素晴らしきお人柄にふれることができ、幸せな気持ちでいっぱいです。立石先生、藤浪先生、ご参加いただいた竹子会の皆様、様々な準備をしていただいた皆様、ありがとうございました。



宝龍の滝にて



## 「合掌」をめぐる

大和内観研修所 真栄城 輝明

筆者自身もそうであったが、カウンセリングなど欧米の心理療法を学んだ面接者（セラピスト）のなかには、内観面接時の「合掌」という所作に抵抗を覚える人が少なくないだろう。

実際、日本内観学会主催の第一回内観療法ワークショップが平成元年に愛知県一宮市で開催されたとき、準備委員会は、内観実習の場面では、「合掌をしない」ことを申し合わせている。理由は、内観から宗教色を廃しなければ、臨床や教育の場では抵抗が強く、受け容れられないだろう、ということからであった。

従って、内観研修所で行う内観の場合とはともかくとして、少なくとも、学会主催の内観実習では、「合掌をしない」ことにしよう、といっ

た取り決めがなされた。

たかが「合掌」、されど「合掌」なのだ。

そもそも合掌とは何なのか？そして、合掌にどのような意味があるというのであろうか？

哲学者で宗教問題の啓蒙家として活躍するひろさちや氏は、その著『仏教と神道』（新潮選書）のなかで、合掌が仏教と共にインドから伝わってきたことに触れたあと、こう述べている。

「インド人は、現在でも、日常生活において合掌します。合掌をして、『ナマス・テー』と言います。『わたしはあなたを尊敬します』といった意味です。『おはよう』も『こんにちは』も、『さようなら』も、すべて『ナマス・テー』です。日常生活のなかで合掌する習慣は、なかなかいいものです。できれば、日本人も、この合掌の習慣を日常生活のなかに定着させたいものです」と（七九頁）。しかし、そうはいっても、この国の心理療法の世界では、今なお宗教へのアレルギーは相当なものがあって、先の取

り決めを改めることはむつかしいようだ。

けれども、内観研修所において面接をしてみるとわかることであるが、合掌なしの内観面接はちよつと考えられない。なぜならば、合掌のない面接は「だしを抜いたみそ汁」をいただくようなもので、それなしでは面接の妙味が半減するからである。ところが、これまで「なぜ、合掌するのですか？」という質問を受けるたびにその返答に窮する始末であった。

そこで、吉本伊信の遺したテープや資料はもとより、ときには内観研修所を主宰している方々との対話を通して学んだことを筆者なりの表現で答えるようにしてみた。

「人間はどんな人にも仏性（いのち）が宿っている。仏性というのが宗教的で抵抗があれば、良心あるいは、超自我と言ひ換えてもよい。たとえ極悪非道な罪を犯した人にも良心（仏性）というものがある。面接のときの合掌は、内観者に対してだけではなく、否、むしろそれ

以上に内観者の背後に潜んでいとされる仏性に対する畏敬の念なのだ。面接者として内観者の仏性を感得したいとの意思表示だと言ってもよい。そのとき、面接者は心の中で、「私にはこの内観者の悩みを解決したり、病を治したり、救うことは不可能だ。なぜならば、私は無力だから。面接者としての私に出来ることは、せいぜい内観者の中に潜在している仏性が顕現してくれるよう祈るだけだ」と自らに言い聞かせつつ手を合わせる」という説明がそれである。

そして「合掌」には内観の人間観が象徴的に示されていると思う。ひろさちや氏ではないが、合掌もなかなかいいものである。合掌が日常化しているインドとは違って、この国では日常化していないが故に、非日常の世界を醸し出すことにもなる。そうやって考えると「合掌」は内観面接に欠かせない所作だとは言えまいか。

（本文は、近く発刊予定の拙著「心理療法としての内観（仮題）」（朱鷺書房）から抜粋し、修正を加えた）

## 医療と内観 (第二回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

### 樺細工と老熟

人は悠久の年を過ごすことは残念ながらできない。やがては老年期を迎える。最近が高齢者を六五歳ではなく七十歳に見直したらという意見もある。確かに、病院で診察室を訪れる高齢者を見るにつけても、外見上からも精神的にも壮年者と見間違える人にも出会う。六五歳という暦年令でお年寄りというレッテルを貼るのに抵抗感を覚える。一方、暦年齢に比べて老けて見える人もいるのも事実である。特に、老年期は生理的年齢の差よりも、精神的年齢の個人差をより強く感じる。老年期はいろいろな意味で人生

の総決算の時期であるが、私達が、老年期をより若く、特に精神的に若々しく生きるのにどうしたらいいのでしょうか。

今年の夏、秋田で行われた研修の帰りに、みちのくの小京都、角館に立ち寄った。日本アカデミー賞の十二部門を受賞した映画「たそがれ清兵衛」のクライマックスのロケ先になった地が心に留まっていたためかもしれない。

武家屋敷が立ち並ぶ中を散策したが、ふと角館町樺細工伝承館に足を止めた。樺細工とは、山桜の樹皮を細工して茶筒や硯箱などを作るもので、雪深い東北の秋田藩の支藩であった角館で武士の冬の内職作業として始まり、後に工芸作品としても評価されるに至った。樺細工は、元来木の製品が多い日本では、年月が経ると必ず体積が減り竹のように割れたりする運命にある。その解決に山桜の樹皮を巻くことにより木工製品の寿命を延ばすことが可能になったという。正倉院の宝物の中にもその手法を見出すこ

とができ、日本全国でこの手法がいろいろな分野で一部残っている。例えば、雅楽の楽器に利用されたりしているが、本格的に日常の製品のみに応用され、角館で花咲いたのは、山岳密教にこの手法が伝えられて残っていたためでもある。ここで、さらに興味あることを聞いた。プラスチック製品等の人工のものは使えば使う程に光沢を失うが、樺細工は使う人の僅かな油を得て光りを増すという。単に、仕舞って置くというより、人が大事に日常的に使うことが大事でもある。あまり使わない時には油を少しつけると良いのだと実演している方から聞いた。

長々と樺細工について触れたのは、プラスチック製品は時間の経過につれて光を失い、樺細工製品は使い方を工夫すれば時を重ねるにつれて光沢を増すという点で、老いと重ね合わせつつからである。人の老いを、マイナス的に捉えると老化、老朽、老残、老醜、老衰、老廢などの言葉が当てはまるであろう。一方、老いを経

験を積むなどのプラス要因的にみれば老熟、老成、老練、老巧、老実、老手などの用語を発見できる。では、樺細工がより光沢を放つには、大事に仕舞うのではなく、人が大切に使用して、人の手の油によって輝くのであるから、人も自分をストレスに曝し自らを鍛える必要がある。他人からも鍛えられる。老化に与える影響は、長寿家系のような素因、環境の影響、身体的・心理的負荷など考えられ、自らの努力だけではどうにもならない点もあるが、精神的な若さを保つには工夫が必要である。

内観を知り、多くの人との出会いがあった。高齢で熱く内観を語る多くの方と話しをする機会もあった。どの方も精神的な若さに満ちあふれ、安らぎと喜びにみちた生活が背景にあるように思え、老熟がピッタリであった。まさに、角館町樺細工伝承館にあった陳列された製品でなく、日常に使われていた樺細工製品をそこに見る思いであった。

## たまった書類に感謝して

米子内観研修所 木村 秀子

子育てに手がからなくなるにつれて仕事の方は段々増えていき、そうなる则ち一日の大半をそこで過ごしている居間が私の仕事場になってしまった。主人は出張が多くて米子に居るのは年末年始を別にすれば月に三日程、子供達が帰省することもそう多くはないので、居間は私の使い勝手の良い仕事場へと変わっていった。片づけたい時はいつでもすぐ重ねて整理できる便利な書類カゴを百円均一の店で見つけて以来、すぐ手に入る書類カゴは私のお気に入りとなった。しかし、仕事が増えるにつれて書類カゴの数はどんどん増えていき、気がつくに部屋中い

たる所にラベルの付いた書類カゴが並んでいるという状態になってしまった。いつかは整理をしなければと思いつつ、忙しさにかまけてなかなか手がつけられないままで過ごしていた。

しかし、遂に年貢の納め時がやってきた。今年二月、東京に住む長男に子供が生まれ、私にとつては初孫になるので、東京に行く機会があると長男の家に寄つて孫に会つたりしていたが、米子に居る私の母は東京まで行くことができないので、長男夫婦が時々曾孫の顔を母に見せるために帰省するようになった。その孫が、最近はつかまり立ちをするようになったと聞かされ、以前長女の友達が連れて来ていた幼児がちよつと目を離れた隙にカゴの中の書類をかじってしまったことがあり、いよいよ覚悟を決めて居間中に広がった書類カゴを何とかしなければならぬ事態になってしまった。

運良くと言おうか、「夫が出張でしばらく留守だから」と長女が帰ってきたので、整理や掃

除を得意とする長女の助けを借りて居間の模様替えを始めることとなった。二人でいかに安く簡単に改造できるか、あれこれ考えながら必要な物を買に行き、部屋の模様替え兼大掃除が始まった。色々工夫したお蔭で、前より便利で安全になっただけでなく、この家に引越してきてからの十年余りの間、つい放っておいた所の掃除もでき、長女は「後はお母さんが自分で片づけることだからね。頑張つて」と言つて、台風で帰れなくなりそうだからと予定より一日早く米子を去つて行つた。

しかし、それから私が私にとつては大仕事の始まりであつた。何しろたまりにたまつた書類を一つ一つ見ていきながら、捨てていいものと、万が一の為に保存しておくもの、必要と思われるもの、現在進行中のものなど選び分けるのである。主人は時々、「あの時の資料がどこかにないか」などと言ひ出すので、古いものでもそうそう捨てるわけにもいかず、ついつい捨てる

より保存しておくものの方が多くなつてしまふのである。書類の中に外国に行つた時の資料や写真などがあつたりすると、ついその時を思い出してなつかしくなつてながめたり、又、次々出てくる書類を見る度に、それに関係した様々な出来事が思い出されて、つい片づけの手が止まつてしまう事も度々で、丁度アルバムをめくつて見ているように、この何年間かの自分の生活を振り返ることとなつた。こんな調子で片づけている間にも次々と仕事が入り、これでは今度孫が来る迄には片付けが終わらないのではないかと思える程、作業は遅々として進まず、この原稿も部屋中に書類が散らばつている中で書いている有様である。

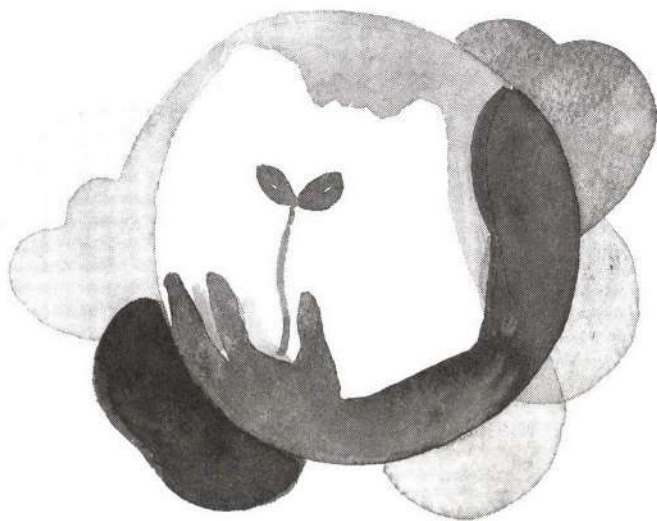
しかし、こうして整理しながら、この何年間か健康で仕事をさせていただけただけでも有難いことなのに、内観面接という仕事に携わらせていただけで、何とラッキーな人生を送つてきたことかと、たまつた書類に感謝したくなつた。

# 池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(82)

内観の面接をしてI先生が気づくのは、たいていの生徒にとって母親に比べ、父親の印象がより薄いということです。子供の世話は母親任せという家庭が多いせいかもしれません。その上、女生徒であれば、中高生の期間はなぜか父と疎遠になるという年齢的な特徴があり、父親不在に似た心を抱え、恨みや憎しみを感じる者さえいるようです。

F美は父親に対する何とない違和感があつて、それも内観の動機になったようです。卒業後は自営業である家の手伝いに入るので、内観して過去を確認し、整理しておきたかったのでした。三人姉妹の頭で、それなりの苦労があつたようです。

初めからおかあさんにしてもらったことをずらりと並べ、して返したことは無く、迷惑かけたこともまたずらりで、いいスタートでした。母に対して調べた日の感想は、反抗したこともひどい言葉を使ったこともなく、感謝ができてくるから、母に對しての内観は不要と思つていたのに、感謝しているつもりでもお返しが無いのは、実のない感謝であつたことに気がつき、



良い子と思っていた思い上がりが始末に悪いことだと思いがたりました。

思い出がないと思っていた父に対する内観で、幼い頃冷えた手足を布団の中で腋の下や股の間で暖めてくれた温もりがよみがえり、次々に父との大切なふれあいを思い出しました。母の大切さを教えてくれたのも父親でした。誕生日の度に、そのときのお母さんの大変さを語り、甘えていると「お母さんは召使じゃないんだよ」と自主自立を促してくれたり、何をやるにも嬉しそうに楽しそうにやって、一日一生の心がけを無言で示してくれたことなど、心を育ててくださった父をも発見しました。愛されていないと思っていた自分を心から恥じました。欲が深かった、と。

嘘や盗みの内観もF美に様々な発見をもたらしました。話すことによって罪の深さを認識し、自己防衛や虚栄の心に気づきました。

F美は、つかえが取れたような美しい笑顔を残して帰って行きました。I先生は、内観しなくてもよい人は皆無なんだと思えました。

(筆者は元高校教師)

