

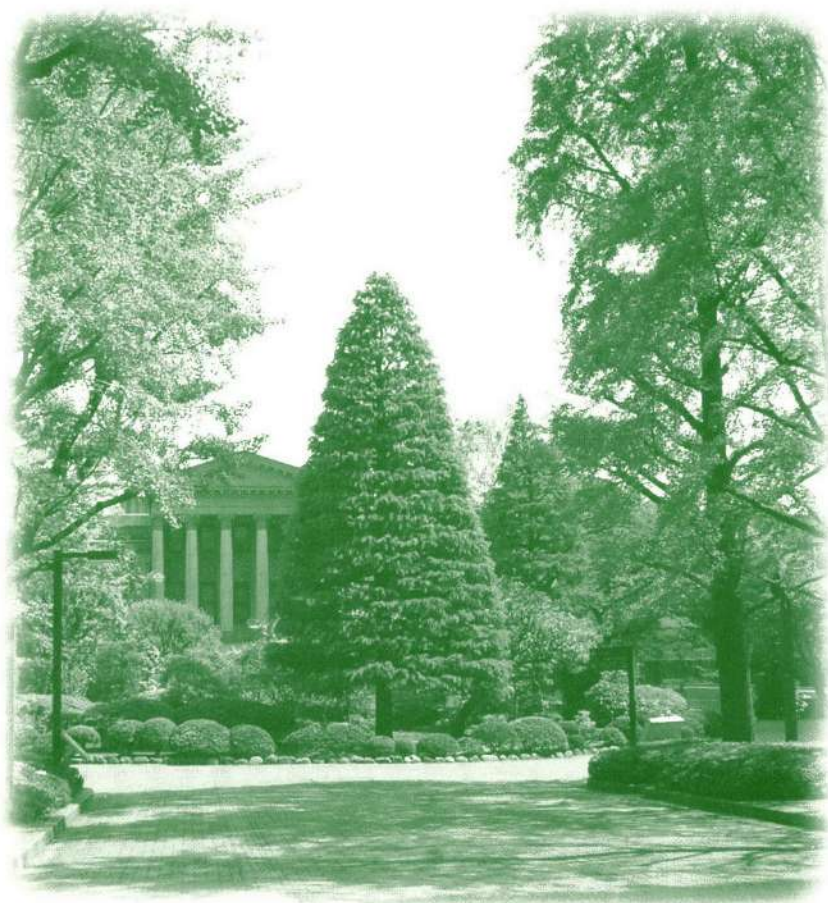
自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

90

2005 MA



特集・内観フォーラムと私

発行 自己発見の会



四

富士の名画というものは、昔から余りない。それは形ばかり写すからだ。富士を描くということは、富士にうつる自分の心を描くことだ。心とは、ひつきょう人格にほかならぬ。それはまた気品であり、気魄である。富士を描くということは、つまり己れを描くことである。

横山 大観

※日本画家（1868-1958）

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。

屏風と風呂敷とそして内観

大和内観研修所 真栄城 輝明

「なぜ、屏風なのですか？」

内観セミナーの受講者が発した問いである。

「内観では、刺激を遮断するために部屋の隅に屏風を立てます」と説明する講師に対して、「遮断が目的ならコンクリートの壁、あるいは地下室の方がよいはずだ」とその受講者は言うのである。なるほど、そう言われてその講師は屏風の意味を改めて考えることになった。

「吉本先生ならなんと答えるのだろうか？」

困った時の彼の口癖であった。すると、「そり

ゃーあんだ、日本の家ならどこにもありますやろ」と、師の声が聞こえた。その声を助けに、少し前に読んだ『『ふろしき』で読む日韓文化』

(李御寧著)を思い出しながら質問に答えた。

屏風は文字通り「風を防ぐ」調度であった。中国の周の時代に誕生した屏風は、韓国を伝って日本に入った。ときは天武天皇の頃、新羅から贈られている。風を防ぐのは壁であるが、屏風には壁の持つ、「防ぐ」「もたれる」「遮る」「囲う」「仕切る」「飾る」という機能だけでなく、実用的、儀礼的、装飾的レベルで多機能的に用いられるのが特徴だ。そして、なんと言っても壁は動かせないが屏風は自由自在に可変可動なのが魅力である。と、そこまできて講師の話は「ふろしき」のように舞う。つまり脱線である。

小学一年の頃、新しいランドセルに胸躍らせた記憶の中に、ランドセルが買えなくて「ふろしき」を抱えて通学する子もいた。当時、「ふろしき」は貧しさの象徴であった。敗戦の負債がまだ尾を引き、アメリカ文化が輝いて見えた時代のことである。銭湯へは着替えを包んで行ったが、元々、「ふろしき」は「風呂敷で敷く」ものであった。近代化と共に「ふろしき文化」は、

西洋の「カバン文化」に取って代わられたが、カバンの用途はただ一つ「入れる」だけなのに、ふろしきは風呂のマット敷きのように「敷く」だけでなく、手拭いにもなって体を「拭く」こともできる。さらに、「包む」「覆う」「かける」「結ぶ」など、実に多機能なのである。

しかも、ふろしきは、韓国語で「ポジャギ」と呼ばれ、赤ちゃんの「おくるみ」を示す漢字の、「襦むす」に由来するように、命を包む柔らかさがある。一方、カバンを英国では box と呼んでいるように箱を原型とし、固くて、立体的な入れ物で、連想すれば武器を細分化して詰め込んだ、あの俗称「007」カバンに行き着く。

そして、ここでさらに連想を広げると、子育ての文化にも東西の違いが見えてくる。東洋の古い母親たちは「ふろしき」のように「おくるみ」に包んでおんぶをした。一方、欧米では包むのではなく、カバンの中に入れるように揺籠や乳母車に子供を入れて運ぶのである。

囲いの中で、一人で天井を見ながら寝る「揺籠の子」と、母の暖かい背中を目を覚ます「おくるみの中の子」は、どこか違う。もし、ブッシュ米大統領が「おくるみの中の子」であったなら、イラク戦争は起こっただろうか。

欧米人が個人の自由のために壁を厚くしていたとき、東洋の三つの国では、壁を自由にするために、それを軽く薄くした。結果、屏風が生まれた。屏風は人間を拘束するのではなく、人間が壁を自由にコントロールできる道具として内観に導入された。コンクリートの壁や地下室とは違って、この壁は柔らかい「ふろしき」のように内観者を包むことができるのだ。

したがって、特別にプライバシーを考慮したセラピールームを作る必要はない。屏風さえあれば、ふつうの民家が内観研修室に早替わりするからである。部屋の片隅に屏風を置くだけでそこはプライベート・ゾーンになるだけでなく、非日常性を帯びて、神聖な空間と化すのである。

医療と内観 (第二四回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

残雪の汚れと内観

一夜明けると銀色の世界。すべてが雪に覆われてしまう。北陸の雪景色は生活感を除けば自然が作りあげた芸術の世界であり、雪国に住む人が堪能できる一時でもある。ところが、寒さが緩むと、我が家の小さな庭や田畑に積もっていた真っ白であった雪の上に黒や灰色の模様が浮かび上がる。それが、土に戻るまで残雪の上に濃くなっていく。例年、繰り返される光景であるが、この模様にも近頃異変を認め、汚れという模様が濃く目立ってきている。雪国に暮らす人々から出る排気ガスや生活による大気汚染

が主な原因であろうか。気になる現象である。よく考えてみると、似たような色が悪くなる現象に臨床場面でも遭遇する。私の診察室では、顔の色が土色に色素沈着した人によく出会う。私がアルコール専門医であるためか、大抵がアルコール性肝硬変症の患者さんで、日に照らされやすい顔面や手足に認め、時に黄疸が存在することもある。それは、健康な皮膚が、飲酒を重ねることにより、肝障害が脂肪肝、アルコール性肝炎、そして肝硬変と重症化の道をたどった結果としての模様でもある。

突然、私には汚れた模様と関連して、あの結核性脳腫瘍で若くして亡くなった中原中也の一節が口ずさまれる。

汚れちまった悲しみに 今日も小雪の降りかかる 汚れちまった悲しみに 今日も風さえ吹きすぎる

教科書で見かけることもあるためか、この「汚れちまった悲しみに」というタイトルと

その一節に共感を覚えたり、涙を流した思い出を持つ方が多い。詩の解釈は別としても、思春期や青年期には、心が汚れてしまった自分にハッと出会う体験を大抵持つており、中年期や老年期はその言葉がより深みを帯びるのでは。

汚れと関連して赤ん坊は無垢で純真な心を持つているとよく表現される。孟子は性善説を唱え、「人はみな生まれた時は清らかな心を持つているが、人が外物に誘惑されその本性が汚損・隠蔽されていく」。これと反対に人の本性は悪であるとする荀子説が性悪説である。

さて、人は生まれて一〜二か月時まで脳細胞の数を増加させるが、それから後はストップし、神経細胞が重量を増すのと細胞間のネットワークが増すことよって脳の重量が増加する。その増加の75%が幼児期に作られる。このネットワーク形成が新生児から幼児期にかけての心身両面での飛躍的發展の原動力である。赤ん坊の無垢というのは、脳が十分に機能ができずに外

からの刺激に対して単純な反応しかできない結果という見方もできる。また、自分の小さい頃を振り返ってみると、野山でトンボや魚釣りに興じたが、大人になって考えてみると動物虐待であったりして恥ずかしい思いもするし、子供同士の遊びの中でいじめもしていたと思う。ただ、その意味を十分に知らないでやってきたのも事実。どうも、単純に性善説や性悪説のエビデンスを示すことは難しそうである。

ただ、理屈や根拠はどうであろうと、人が年を経るにつれて「汚れちまった悲しみに」という感覚は生暖かい感触です。特に、現代社会に生きる日本人は競争社会の中で、汚れて消えていく残雪に気づく余裕もない。そんな中で、自分を知る内観を行うことにより、私達に心のオアシスを与えてくれるものと確信しているのです。それでこそ、白銀の世界を彩った雪が自然に帰れるのと、人は同じようになれると思うのですが。

還曆

米子内観研修所 木村 秀子

あと数カ月で満六〇歳、還曆である。娘達から「お母さんもうとうとう六〇歳になってしまっただね。体に気をつけてよ」と、憐れみとも、いたわりともとれるような口調で言われたり、「赤いちゃんちゃんこは着ないの？」等とからかわれたり、自分では「人生五〇年の時代ならいざ知らず、平均寿命が八五歳の今、六〇歳はまだまだ若い」とは言いつつも、じりじりと忍び寄る衰えを感じるようになってきている。私が「年をとった証拠かなあー」と思うのは、老眼が進んでメガネが手離せなくなったこと、何日か出張して帰ると何となく疲れが残ってし

まうこと、夜になると横になりたいという体の要求を感じることに、毎朝目覚まし時計のなる五分くらい前に自然と目が覚めてしまうこと（これは老化とは関係ないかな？）、腹一杯食べられなくなったこと（もうこれ以上体重が増える心配はなくなったので嬉しいことではあるが）又、自分では気づいていなかったが、子供達に「お母さんテレビの音が大きいよ、耳が遠くなったんじゃない？」と言われ、そういえばこの頃、時々人の言葉が聞き取りにくくて聞き返すことが多くなったこと等々、あげればきりが無いが、六〇年も毎日休みなく使わせていただいていたれば、衰えていくのは自然なことである。

しかし体について言えば、ありがたいことに私はこの二五年あまりヨーガをしていたお陰かあまり病氣もせず更年期障害もほとんどなく、今でも元気に動き回っていられる。特に私の場合、指導する側だったので、時々はおつくうなこともあったが休むわけにもいかず、だいたい

毎週二回くらいは教えていたことが、今となっては自分の体に良かったなあと思っている。

この頃は体ばかりでなく、いわゆる頭の方の老化も感じるようになってきた。ほとんどの方がそうであろうが、私も年々記憶力の低下や物忘れがひどくなってきた。記憶力は二〇歳頃から徐々に低下してきているのは感じていたが、物忘れは五〇歳頃からひどくなり、メモをすることでもかろうじて補っているが、時にはそのメモを見るのを忘れてたり、ひどい時にはメモを見ても何のことを書いたのか思い出せなかったりというところまでになると、自分でもあきれてしまう。最近では電話中にメモした時は、後で自分が見直した時のことを考えて、電話が終わるとすぐ書き足しておいたりして老化対策をしている。幸いに、知恵を絞ったり判断をしたりということはあまり老化の影響を受けないようなので、日々工夫している状態である。

体にしろ頭にしろ、以前は順調に働いてくれ

ていることを意識すらしていなかったが、内観をすることで、自分に与えられている様々な能力がいかにありがたいものであるかということに思い至った。特に最近のように老化を感じるようになってくるとなおさらである。自分自身が得てきたように思っていた能力も、実は親からいただいたこの体と頭に、学校で先生方に知識を与えていただいたり、社会の中では様々な刺激をいただいたり経験させていただくことで培ってきたものであり、自分が人の役にたてばと思つてやってきていたことでさえ、実は与えていただいたものを使ってほんの少しお返ししていたにすぎなかった。むしろ自分自身の怠け心から、自分の体や頭のためになるような良い勉強の機会を無駄にしたりするようなことを、多々してきてしまったように思う。

これから老化も段々と進んでいくであろうが自分がいただいているものを大切にして、できれば命のある間は役に立てたいと思つている。

子供の視点から大人の視点へ

瞑想の森内観研修所

清水草露

年末から今年初めにかけて内観された方々の
内観直後の感想文から

■ 精神科医（三八歳）男性

精神分析・森田療法を学び、内観療法に興味を持ち、今回仕事のスケジュールの都合が合い参加させていただきました。自身については、五年前の失恋以後、両親と同じように喧嘩ばかりの関係になることを恐れて、女性との付き合いを避けておりました。年が経つにつれ、いつまでも単身でいることに焦りを感じ、内観して

みたいということも動機の一つでした。

内観により、私が幼少時の頃の生活費が厳しい中、両親共によく喧嘩をし離婚してもおかしくない状況の中、母は内職をして生活費を稼ぎ、私を見捨てずに育てていただいたことに気づきました。大変有り難いことです。三〇年近く誰にも話すことができなかったことを人に話す機会を与えていただき、有り難うございました。また母を苦しめる父という見方をし、これまでずっと父を嫌って生きてきた自分に気づきました。父にしていただいたことを思い返すにつれ父は私を嫌いだったり見捨ててもかまわないと思っていたわけではなく、生活が大変な中、父なりの試行錯誤を繰り返し育ててくださったことに気づきました。父が競輪をする、母が怒り泣く、夫婦喧嘩が始まる、母の愚痴を聞かされる、父が嫌いになる、といったサイクルを何十年にもわたり続けてきました。この苦しい状況を打破するために私は心理学を学び、ここに行き着いたのだと思います。何年臨床しても、

何年勉強しても、親世代の混乱に子としてどのように対処すればよいかわからず悩んできましたが、今回の研修を受け、少し光が見えてきたように思います。両親が結局離婚するにせよ、しないにせよ、楽な気持ちで向き合える気持ちが出てきました。ずっと子供の視点で見ていた自分、そうして作り上げてきた自分の自己イメージから抜けた時、より大きな両親の想いの中で育てられてきた自分に気づきました。

■ 会社員（三〇歳）女性

自分が幸せになるために来ました。自分に自信がなく、満足できず、それを全て過去と他人のせいにし、他人と比べてはねたみ・ひがみ・イライラし、他人の不幸ばかりを探しては自分を慰めるという感じでした。私自身、父がアルコール依存症、離婚、一家離散、父親からの暴力など、他人からすれば「不幸」という過去に甘え自分を正当化していたのではないかと、内観が終わった今、思っております。内観をする

と決めたときも、「一週間後は変わっている」「内観をすれば幸せになれる」と内観にも甘えており、三日目が終了した時点で何の変化も感じず、こんなはずではないと凄く焦りました。そこで面接者の方と相談し、ちよつと別の方法で一日を過ごした後、通常の内観に戻ったとき気づいたのです。ハツとしました。もうその後の三日間はコツを得たように内観することができ、素直に懺悔いたしました。

そして先生がおっしゃっていた「心からありがとう。心からごめんさい」と言えること、思えること、他人の気持ち・痛みがわかることという意味がやつとわかりました。そして気持ちに楽になり、辛かったはずの自分の過去も笑って話すことができ、過去は過去、でも事実あの時はあの時で懸命に生きていた、と振り返るだけになりました。もう、まだまだ書き足りませんが、今は心のペールが取れたような気持ちで、素直に「ありがとう」という心であります。心から感謝します。有り難うございました。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(84)

F太郎の表情が冴えませんが、担任の先生は昨年父親が急逝してから何となく元気がないと言っています。I先生は「どうしたんだ」と相談室に呼びました。口数の少ないF太郎に手を交え品を変え喋ってもらってわかったことは、父親が亡くなってほっとした自分があつて、内心喜んでいようような心もあつた。しかし今は、父の死を悲しみ得ない自分が不安であるということとらしいのです。「じゃあ自分を調べてみるか」ということで集中内観をしてみました。

うまいのです。内観にうまい下手というのはおかしいのですが、F太郎は初めから、母にしてもらったことが五つも六つも並び、返したことが、これを入れるつもりでしたが、答えようとしたら、それは母のためでなく自分のためだと気がつき、返したことがなくなりました、となり、迷惑かけたことが三つ四つと出てきました。その調子で、母に対して、続けて二回やりました。その中で出てくる父親は母を殴り、罵り、自分にとつ



でもただ恐い存在でした。母親に対しての内観を続けたのは、すぐに父親に対する内観をするのがためらわれたからに相違ありません。

父に対する内観は、そういうことであるにもかかわらず、肩車、魚釣り、竹馬、自転車の稽古、キャッチボール、夏休みの宿題、旅行ととめどもなくしてもらったことが浮かび、幸せな父と子をしつかりと確認しました。

父を思つてすごく暖かい気持ちになりました。暖かい気持ちに包まれていると、じんわりと涙が出てきました。自分でもびっくりしました。これまで、ただ恐いばかりの父だという固定観念みたいなものがあつて、その上、母親に愚痴を聞かされて、悪いのは父である、自分のうまく行かないところは皆父のせいだと思う、悪い方が決まってしまうのだと気がつきました。

内観後、めっぼう明るい顔をしてF太郎はI先生に、「ぼくに、初めて父親が出来ました」と言いました。

(筆者は元高校教師)

