

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

91

2005 MAY

特集・自己発見まつり・東京



発行 自己発見の会



批判ばかりされた子どもは

非難することをおぼえる（略）

可愛がられ抱きしめられた子どもは

世界中の愛情を感じとることをおぼえる

ドロシー・ロー・ノルト

※教育学者（1924）

参考『あなた自身の社会 スウェーデンの中学教科書』新評論社



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つていま
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。

魔法使いのパパとママ

伊藤 眞理子

「明るく素直でやさしい子」そんな二五歳になる娘が、仕事に関することで自信をなくし自分を失い、半年あまりにわたり、苦しみもがく日々を送っておりました。そんな折、葉をもすがる思いで、娘と二人で白金台内観研修所の門をたたきました。

「お役に立てると思いますよ」この大きな一言に娘をお願いするにしました。

一週間後。「空や桜の花がこんなに美しいなんてはじめて知ったよ」。元々の娘以上にすばらしくなって帰ってきました。奇跡でした。こんなうれしいことはありませんでした。

ところが、気がつくとき、私自身が自己喪失？



伊藤眞理子 氏

朝から体も心もなまりの様に重く何をするのもめんどろで一日ため息ばかり。こんな自分ではないはず。このままで人生終われない。毎日そんな思いの中、頭の隅に、「内観」の二文字。それでも、いくつかの手かせ足かせをふりはらう元気もなく、時間だけが過ぎていきました。そんなある日娘の一言で、内観に行くぞと決めました。

入所初日、実践前に、本山先生のレクチャーを全員で受けました。この時の先生のお話の一つ一つにビリビリと大変衝撃を受けました。

そして内観開始後、最初のお食事。奥様のお手になるその食膳は、輝くオーラに覆われ、そのおいしさに一瞬で終わってしまいました。それ以後十七回に及ぶおいしいおいしい食膳は、

全部スケッチとメモを取りました。

正味六日間、朝五時から夜九時まで都合四四回の七転八倒の内観体験。そして、明日が最終日という日の夜。それまで、バタンキューだったのになぜか寝つけませんでした。

そして翌朝、目覚めた瞬間、「あつ私生まれ変わった！」と強く実感。ご夫妻によって生み出していただいたと思いました。

この日以来、御夫婦は、私の新しいパパとママ。そしてこの日以来今日まで四二日間。「これが本当の私だ」と思いつつの毎日。奇跡です。今まで、こんな「私」に会ったことがありません。洗濯物をたたみながら見上げた空の青さ、雲の、緑の、小鳥の美しさ。「ここがこのまま天国でしょう」と思う時、心より感謝の思いがあふれます。内観ってすごい。吉本先生すごい。そしてお二人の魔法はてきめんの効果。これからもお二人の魔法の消えぬ様、内観生活に精進したいと思います。ありがとうございます。

◆特集―自己発見まつり・東京―体験発表◆

内観を体験して

平山昌弘

内観は大学で教員をしていたときから知っていました。今回私が内観をしようとした動機は、三年ほど前にトレーニングのコンサルティングとプロスポーツ選手のケアの会社を興したのですが、スタッフとどうもうまくいかない、このままでは会社もうまくいかなくなる、なんとかしなければという思いがあり参加しました。

やってみて感じたことは、いかに自分が感謝がないか、人にどれだけお世話になっているかということを感じることができてきたということです。それによって、いかに自分自身の身体や心に無理をかけてきたか、無理、無駄、勘違いの塊であったかということを実感に感じまし

た。何故自分がうまく動けなくなったり、自分の感情を上手に表現できなかつたりしてスタッフとうまくいかなくなつたかがよく分かりました。

また、予想もしてなかつたこともありましたが、こういう仕事をしていて恥ずかしいのですけれども、私には一年半ほど前から原因不明の腰痛がありました。それが内観の最中にすっかり治つてしまいました。本山先生におうかがいしたら「そんなことはよくありますよ」と言われたんですが、今もなんともないのです。

ちょうど三日目ぐらいたつたと思いますが、母親に対する二回目の内観をやつている時、あることにお世話になつていことに気づいて、そのことを今まで全くないがしろにしてきた自分がわかつたときにその変化は起きました。私は身体をみるのが専門ですから自分の変化を感じやすいのかもしれませんが、頭が急に固くなつてきました。するとメリメリと頭の骨が動き、

次の瞬間、頭がパーンと開いたような感じになりました。そしたら、脳から脊髄にかけて暖かいお湯が流れ、自分の腰のところで止まる感覚がしました。その瞬間から腰の痛みが本当に無くなりました。

こういうことは、スポーツ選手でも同じようなことを言う人がいます。自分の内側の気づいていない部分を見るトレーニング方法がありますが、それをやっていると選手によって表現が違いますが、フラッシュをたかれる感じがするとか、痛い部分が急に熱くなるとか言つて悪い部分が治る例を何例も経験してきました。今までその感覚がよくわからなかつたのですが、今回の自分の体験でよくわかりました。

以前、私は日本のスキーマのナショナルチームのトレーニングを担当していました。その時に外国の選手と日本の選手の体力的なデータや技術力はあまり変わらないのに、どうして勝てないのかという疑問を持っていました。その疑

問を解決するために大学を辞めまして、ヨーロッパに勉強に行きました。ドイツ、フランスを回って最後に旧ユーゴスラビアのナショナルチームのトレーナーとして働いていました。その経験でわかったことは、ここ一番の勝負がかかったときの日本選手と外国選手の間に気持ちの差があるということでした。

選手とコーチの関係が日本と全く違うのです。ヨーロッパでは本人の自主性を尊重するシステムになっています。コーチはプログラムされたものを渡すのではなく、本人が自主的に考えたり、自らの欠点に気づく方法だけを教えます。日本では教えますが向こうは気づかせるのです。日本では選手が何か意見を言うとかコーチに逆らうという感じになって人間関係がまずくなる場合がありますが、向こうではお互いが意見を出し合いいろいろなことを決めていくのでかえって意思疎通が良くなります。そしてコーチは話し合いの中で教えずきないようにしています。

日本のコーチは教えずきています。教えずきると選手の自主性は育たないし、本当の理解は得られないと思います。その差がここ一番と言うときに大きな差になって表れるのだと思います。

今回内観をやっていて非常に感じたことですが、内観の面接は細かなことは言わないし、方法論さえ守っていれば本人の自主性に任せ、内観をさせられているという感じが全然しませんでした。ヨーロッパのコーチととてもよく似た感じがしました。いろいろな選手を指導してきますと、いくら教えてもそんなに上達しません。本人が内面から何かを気づくと飛躍的に記録を伸ばす例を見ました。

内観は自分をニュートラルに戻す感じがします。内観は心だけの問題を扱うものと思われるかもしれませんが、私のような立場から見ますと、心と身体のやじろべえの中心をみつけれれる宝庫のような感じがしました。

ありがとうございます。

スタートとしての内観

仁田 公子

お二人の体験談をうかがいながら、集中内観をされることになった動機、内観中の身体の感じ、内観後の行動の変化についてのお話が、特に印象深く心に残りました。

まず、動機についての感想ですが、初めての集中内観の動機は、人によりさまざまです。ある方は、問題解決の「終着駅」として、またある方は問題解決の「初めの一步」として集中内観を始められます。また、先にご家族が何か問題を解決するために内観され、今までは「見違えるような」変化に驚いて、ご自身も内観することになった方もいらっしゃるでしょう、何のことだかよくわからずに、ご家族に言われるままに

内観へと導かれたという方もいらっしゃると思います。そのほか授業や研修の一貫として、あるいは、仕事への活用のため、まずはご自身で体験を、という方もいらっしゃるでしょう。

このように内観への道は、多種多様であるにもかかわらず、一度集中内観を体験すると、その後は、誰もが同じスタートラインに立てるところが内観の良さでありユニークなところだと思います。人が社会的な地位・職業・性別・年齢そのほか、本来の自分の表面にあるすべての「殻」を取り去ったあとの「生まれたままの自分」であることを体験できる貴重な機会としての集中内観。伊藤さんは「内観で新しく生まれ変わった」とおっしゃいました。集中内観で新しい「心の物差し」を手に入れ、新たな生き方が始まること、集中内観は「ゴールイン」でなく「スタート」であることに、内観の良さ面白さがあることが見事に表現されたように感じました。

ところで、体験談の中で、お二人は、ご自身の身体感覚（第六感のような微妙な部分も含めて）の変化についてもお話してくださいました。これもまた、さまざまな社会的な役割や、立場の中で生きて行かざるを得ない現実生活の中では、なかなか体験できないものだと思います。しかし、集中内観を体験した人であれば、「ああ、あの感じ……」と共感できるのではないのでしょうか。「あの感じ」……それは人間が生まれながらに感じる力を持っていたにもかかわらず、成長とともに忘れてしまったものなのではないかと思えます。お話を伺いながら、この感じが内観後の生き方のベースとしてどつしりと身体の中に刻み込まれ、その後の自分を支えていることを改めて確認させていただきました。集中内観で感じたこの独特の感じは、もし迷ったら、いつでもその「感じ」を手がかりとしてスタート地点を思い出すための大事なものだと思えます。

最後に、内観後の行動の変化ということについてですが、このお話をうかがいながら「今の自分について内観していました。この何年か家族の中にいくつかの大きな「事件」が続きました。中でも、持病のある実母が小さな怪我をきっかけに一時「寝たきり」となりながらも、辛いリハビリに耐え抜いて、再び自分で歩き、どうにか自分で食事が作れるまでに快復してくださったことは、もつとも大きな出来事でした。心の中では、そのことに感謝しているはずなのに、面と向かうと素直になれなくて、イライラをぶつけたり、文句を言ったりしている自分の姿を思い浮かべていました。母から見れば、いつまでたつても「どうしようもない、ぐうたら娘」であることを再認識いたしました。

溢れる喜びを「ことば」以上のもので表現してくださった伊藤さん、淡々と自己開示してくださった平山さん、貴重なお話をお聞かせいただき、本当にありがとうございました。

本山グループ

三好恭子

本山先生グループは、参加者十四名。時間も忘れるなごやかで熱い語りでした。

【内観による気持ちの変化】―心のしこりを溶かして、自分を見せられる気楽さへ―

皆さんの内観の報告からスタート。様々な気づきの中で「心のしこり」に注目が集まりました。日常生活は、避け難いストレスなどにより、どこかで心にしこりが溜まります。だから、視線を内側に向け、ニューtralな自分に戻って癒す時間が大切。人には必ず清らかな気持ちがあり、周囲の愛情に気づくと素直になるのは本来の姿。だから、悪いことをしている時に、良



分科会（本山グループ）

いの大切さを教えていただきました。

【日常内観の工夫】―集中内観を基礎に・細切れの活用・日常からの連想―

悩みの種の日常内観。皆さん毎日の生活の中でいろいろ工夫を凝らされているようです。通勤電車の中。今日のホットな出来事。毎日の些細な情景から父母の思い出を連想する等々。細切れの時間とチャンスを活かして、思い出す筋肉を鍛えましょう。

心の痛みをごまかさな
こと。法然上人は、武士
が殺すときも念仏を唱え
ながら、とおっしゃった
そうです。いつか止めた
いと思う人と、言い訳を
しながら続ける人では自
ずと違ってくる道理。想

【続けることの難しさ・大切さ】→目的・仲間・体験の共有・刺激・誘発↓

「やらない罪悪感から脱出したい！」「あーあ、また三日坊主だ」は「三日やったからエライ！」に変えられるのでは？ とのアドバイス。続かなくて当たり前。小さな目標達成の喜びの積み重ねが、いつしか山になるのです。

参加者からも、結果にこだわらない気軽さがポイント、内観友の会やフォーラムなどの集まりが力、仲間作りという目的を持ったら続きはじめた、等の感想をいただきました。

本山先生は、落ち込んだら今日一日にできたことを探すとのこと。郵便を出した。皿を洗った。面接の時に歩けた！今晚布団で寝られる幸せ等、小さな喜び探しも有効とか。意識していかないものを意識化する。上手くいかない人は、足りないもの（マイナス）を見がちなので、それに気づくことが大切だそうです。「大切なのは失敗しないことではなく、起き上がる力をつ

けること」という力強いメッセージもいただきました。

【シンプルで精巧な内観のシステム】→三つの質問・自主性の尊重・面接による確認↓

日常内観は、軌道がずれてしまわないだろうか？ 誰もが持ちそうな疑問ですね。三つの質問のシステムは、極めてシンプルで、外れにくい上、本人の自主性を尊重し、ついていく手法なので、他の心理療法等と比較して副作用が非常に少なく、通常は見えない心の内面も、研修所の先生にはがきやメールで内観を報告することで、方向を確認してもらえます、とご説明いただきました。

【内観による受容能力の高まり】→事実の直視・現実に向かう力へ↓

仕事の厳しい場面での大失敗を、言い訳せず素直に認められた体験の報告に、三つの質問と

の関係ってなんだろう？と疑問が出ました。すると次々に、素直になれる、事実を認められるなどの反応が返ります。

ご本人も、以前は後味がとても悪かった。今回は言い訳をしようかという気持ちもよぎったけれど、そう思っている自分を認識していた。素直に答えられてよかったし、上司や周囲の反応も気にならない。気持ちもすっきりしている、と、あらためて分析され、大変勇気ある行動に一同賞賛の空気。

本山先生は、生活がかかっている仕事の場合は注意が必要ですが、自分の嫌な面を見られるのは、受け止められる力が高まったからで、裏を返せば、欠点や嫌な面が自分の受容力を高める師匠になってくれるのですよ、と励ましてくださいました。

まだまだ、たくさん宝物をいただき、勇気づけられました。皆さん、ありがとうございます。またお目にかかりましょう。

◆特集―自己発見まつり・東京―分科会◆

三木グループ

～三日坊主でいこう！～

田 中 健 紀

三木潤子先生を囲んだ分科会は、今でも昨夜のこのように思い出します。分科会には、北は北海道から駆けつけた方を含め十二名（女性四名、男性八名）が参加し、三木先生の司会のもと、とつても穏やかな雰囲気とともに、素晴らしい時間を過ごすことができました。時に激しく、時にやさしい皆様の心の想いを私たちは共に聞きながら、想像力のもと語り手の気持ちを含み、自分自身の体験を振り返り、照らし合わせ、また時に疑問を抱きながらも、多くの気づきを皆で分かち合わせていただきました。



分科会（三木グループ）

分科会では、自己紹介の後、内観に対する想いを皆で語り合い、「健康に気を使うようになった」「両親に対する愛情が深くなった」「依存症を見つめられるようになった」等、多数の報告がありました。また、内観をどう続けるかという話題では、できる時に無理せず続けることの大切さを再認識しました。

ところで、私が初めて内観に出合ったのはちょうど丸一年前のことです。失恋の辛さと、そのままでは彼女を傷つけまいかと、白金台内観研修所にまさに駆け込んだことを思い出します。その日はちょうど、婚約者が父親と連れ添い、結婚の取り止めを伝えるに実家を訪れた日でもありました。

あれから一年、集中内観を終えた後の感動は薄れ、さらに心の汚れも時に感じ、もう一度綺麗なあの集中内観直後の心を取り戻そうと、私は今回のまつりに参加しました。分科会、そして自己発見まつり全体を通じた「気づき」は今も私の心と体を駆け巡っています。しかし、放っておけば、また薄れていきます。またこの一年の内観は失恋を癒すためであったような気もしますが、これからは自己の責任を見つめ、魅力的な自分になるための内観ができそうです。「内観の三日坊主を続けよう！」という三木先生の声に仲間が感動しました。そう、無理をせずに、少しずつでいいから、内観して幸せに生きていこう！仲間と励まし合いながら、ねえ！

（国際協力に従事、現在は学生。中南米など第三世界のストリートチルドレンが、ドラック依存を絶ち、幸せに自立できるよう、いつか内観を伝えたい。同士募集中です！）

池上グループ

早川 光枝

私が参加したのは、九州からおいになった多布施内観研修所の池上先生をリーダーとする男性四名女性六名のグループでした。最初に内観体験を含めた自己紹介をし、その後フリートークをしました。

Aさんは、ここ四年間で二十回内観を体験し、まもなく二一回目を受けるそうです。Bさんは、存命中の吉本先生の所で内観されました。金銭トラブルに遇い、朝日を見て、トタン屋根の赤さに感銘したことを思い出し、心底謝れたので解決したと話されました。Cさんは、息子の留年がきっかけで去年内観されました。今年無事



分科会（池上グループ）

に卒業したそうです。Dさんは、お遍路さんの世話役で、Sさんの勧めで内観されました。母親と妻に洗ってもらったパンツの数を数えた結果、人のせいにしていたことを認めたら腹の底から喜びが湧いてきたと語りました。Eさんは、勤めながら寝たきりの母親の介護をしてきましたが、昨年

年父親を亡くしてからノイローゼになり、去年内観されました。憎しみや恨みで介護していたにもかかわらず、対外的にはよくやっている娘を演じていたと気づきました。母親に対して今日も生きていてくれた、介護させてもらっているのはありがたいと内観後の感動的な話を聞かせてくれました。Fさんは、教職七年目の中学

の先生で、このお正月に三回目の内観を受けました。ありのまま飾らずに生徒に接したいが、うまくいかない時があつて悩んでいると話されました。母親に対して内観させたら接し方が変わった生徒が三分の二いたことは意義があると池上先生は励まされました。Gさんは、去年初めて内観し、今年二度目の内観をされました。

小さいとき両親が下の子だけ連れて家を出ていき、祖父に育てられた方でした。自分を捨てた母親を亡くなるまで一年間看病しなくてはなりませんでした。内観後、母に対する憎しみが消え、母と一年間生活させていただいたと思えるようになったと話されました。Hさんは「やすら樹」の編集に十五年間携わってきた方で「いつも集中内観をやりたいと思いつながら、未だ体験していない」と言われました。池上先生は、「内観は知るものでなく、するもの」と背中を押すように言われました。Iさんは、当日の朝、この白金台内観研修所で初めての内観を終えら

れたばかりの方でした。Eさんの話を聞いて、三二歳で発病した母が忌まわしくて高校までしか行かせてくれなかったと、恨みに思っていたことに気づかせてくれて良かったと発言されました。

私は、Iさんの発言に触発されて、自分の気づきを話したくなりました。私は、小学校の先生をしていた時、保護者とズレを起こし、休職しました。五年前に自分を見つめ直すため三回の内観をしていただいたのが池上先生でした。四回目の内観を本山先生にしていた時、やり方が池上先生と違うと、違っていることが気になって内観できませんでした。そして、池上先生のやり方にこだわっている自分に気づいた時、ズレを起こした保護者の心情が胸にストンと落ちました。

今回池上先生にお会いし、復帰後、教え子の保護者から拍手されたことを報告できて、心から嬉しく思っています。

長島グループ

岡本 景子

分科会では、長島先生はじめ、参加された方々の体験をうかがっているうちに、一昨年の集中内観を思い出す機会をいただきました。

私が小学校二年生の頃でした。当時私は、山陰地方にある山の中の小さな町に住み、冬には、雪が一メートル近く積もることもありました。ある冬の朝、私が学校へ行く道を作るために、母は雪かきをしてくださいました。冬の朝は寒く、冷たい中で、父は単身赴任でしたから男手もなく、母はたった一人で黙々と、あかぎれだらけの手で降り積もった雪を重いシャベルを使い、かき分けてくださいました。「景子道を作っておいたから、これで学校へ行けるで」と私



分科会（長島グループ）

に言うてくださった母の
声の内観中、聞こえてく
るようでした。

数年前、私の恩師に初
めてお会いしました。そ
のころはまだ私は母が嫌
いでしたから、平気で師
を前にして、母の悪口を
言うてしまいました。そ

の時、師は私の手を取り、つねってくださいま
した。「痛い」と言う、「その痛みを感じるの
は、あなたのお母さんが、今までけがをしない
ように、病気をしないようにと、五体満足に育
ててくださったからよ」とおっしゃいました。
しかしその時私はその言葉に酔い、ポロリを涙
を落としましたが、心の底では「おっしゃるこ
とはわかるけど理屈じゃなくて、やっぱり私は
母が嫌いだ」と思っていました。

それから数年後、師に内観を紹介していただ

きました。内観して初めて、あの時の師の言葉の意味が少しわかったように思います。

今は、家族全員内観を体験しました。子ども達は申し合わせたかのように「お父さん、お母さん、内観にいかせて下さってありがとうございます。ありがとうございました。今までたくさんのお金を使ってきました。これからもお金を使わせて下さいます。これからは、よろしくお願いします」と言いました。

分科会で、内観を勧めるのにどのようなすればよいか、ということでも議論がありました。私は幸せなことに、身近に内観を体験した友達が多くいて、私の子ども達を絶えずその方々に触れさせることができますし、子ども達は、日常生活の中で自分を反省することを暗黙のうちに理解しているようです。内観に触れることのない人がまだたくさんおられると思います。内観のすばらしさを一人でも多くの人に伝えられればいいなあ、思っています。

余談ですが、「自己発見まつり」に、みんなと一緒に出発する時、私は「富士山が見たいなあ」とつぶやきました。そして富士山に近づくと「ほら、富士山よ」と、私が見逃さないようにと教えてくださいました。

ふともらした私の小さな一言を覚えていくのださり、さりげなく教えていただけなのは、やはり内観仲間の温かさだと感じました。富士山がきれいなのはもちろんですが、師や友達の温かさに触れて「自己発見まつり」に参加させていただき幸せでした。



懇親会風景

「罪悪感」をめぐる

大和内観研修所 真栄城 輝 明

今年の十一月十一〜十二日に中国は上海で、第二回国際内観療法学会が予定されている。

大会準備委員会は、内観のキーワードを刷り込んだ「大会記念はがき」を作成するらしく、王祖承教授から協力の依頼があった。

そこで、国際森田療法学会が作成したはがきを参考にしつつ、内観用語の中からキーワードを抜き出し、三字熟語にして、四語を紹介した。つまり「被愛感・感謝心・罪悪感・無常感」だ。自分がお世話になったことの多さに比べて、相手に返したことが少ないことに気づいたとき、被愛感と同時に感謝の心が湧いてくる。さらに相手への迷惑を調べていくと罪悪感に苛まれる。そして、その罪悪感を徹底して掘り下げ

ることによって無常感が伴奏してくれよう。否、両者は識別しがたいものであり、渾然一体となって大河の流れのようになって内観が深まっていく。その結果、吉本伊信が到達した融通無碍なる境地に至る、というわけであるが、これを一念に遇うともいうらしい。すなわち、先の四語は生前の吉本伊信がテープや本で語った言葉から抜き出したキーワードなのである。

ところが、「被愛感と感謝心と無常感是中国にも理解できるのですが、罪悪感という言葉は理解できません。それは削除してください」ときたのである。だからといってただちに罪悪感を内観のキーワードからははずすわけにもいかず、筆者としては文化の差を感じつつ、両者の狭間でしばし思いをめぐらすことになった。

「いったい、中国人が罪悪感を理解できないとは、どういうことなのであろうか？」

念のために中日大辞典（大修館書店）を引いてみた。なるほど、確かに「罪」は出てくるが、

「罪悪感」に該当する中国語は見当たらない。わが広辞苑にはちゃんと「自分が罪悪を犯した」と思う気持」だと記されているのに中国にはそういう表現がないようだ。これにはしかし、いささか驚いてしまった。その大辞典の「罪」の項に最初に登場する類語は、「犯罪」であり、「罪を他人に着せる」「責任を人に負わせる」という具合に使われている。まさに外観的視点で「罪」が理解されることが多いのだろう。

そういえば、中国の親しい若い精神科医が以前に話してくれたことを思い出した。彼は留学研修生として日本に滞在中に集中内観を体験。

「日本で集中内観を体験したあと、休みを利用して上海に戻ったときですが、不適應になりました」というので、筆者にすればいぶかしさのあまり「どういうことですか？」と訊き返したことがある。彼の返答はこうであった。

「中国では自己主張をしないとやっていけないのです。日本人のように遠慮したり、自分が

悪いなどといったりすると本当に悪者扱いされてしまうのです」と言いつつ「内観を中国人に実施するときには、迷惑については慎重にしたほうがいいかもしれません」と忠告までしてくれたのである。同じアジアで仏教文化を共有する国においてそうなのである。内観の国際化を考えるとき、興味深いテーマのように思われた。ここで、話が飛躍するのは、紙幅の都合だ。個人がする内観を国がやってみたとするのである。この国が吉本伊信の境地まで罪悪感に向き合って内観を深めたならば、果たして、国際社会で不適應をきたしてしまうのだろうか？

九三歳で聖路加国際病院の理事長を務める日野原重明氏が二一世紀のこの国のかたちを説いた記事が目をついた（サンデー毎日3月27日号）。「外国に謝るだけでなく、われわれ自身が反省して償いに何をすべきか考える」ことを提唱した上で「平和憲法に殉じる覚悟が必要だ」というのである。「死」を恐れるなど読めた。

医療と内観 (第二五回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

女優浅丘ルリ子と内観

浅丘ルリ子・中国への旅「父の面影を追って」という番組欄が目にとまった。大連、瀋陽、長春を巡る旅で、私も昨年に大連、瀋陽を訪れたこともあり、なんとなくこのNHK・回想ドキュメント番組を見ることになった。

番組は旧満州国の官吏として赴任した父親浅井源次郎とその家族の足跡と、浅丘ルリ子（芸名）がデビュー以来、映画やTV、そして舞台で活躍してきた女優人生を語るという、二つのテーマが織りなっていた。

番組は、大連、瀋陽と旅した後、浅丘さんの

出生地である長春に降りたち、父の勤務した旧経済部の建物、そして日本人街を訪れている。次に、この番組のクライマックスとも言える、長春の水瓶であり保養地である淨月潭（じょうげつたん）の湖畔に彼女が佇んでいる。この地は、浅丘家（浅井家）の古いアルバムの中で、唯一地名が記されたもので、撮影された当時、彼女は誕生していなく、写真には両親と四歳上の姉が写されていた。その両親と姉に対して、写真を掲げて、ここに来たことを報告している最中に、ここまでは演技が入っていたのかもしれないが、突然慟哭し、その後に興味ある語りが入っていました。

今三人がいらないと思つて。

この人達にどのくらい、私が助けてもらっただろうし、迷惑をかけただろうと言つても、なんにも言わないで、本当に、いろんな事を私らのためにやってくれたと思つたら。

でも、本当にいい人達だったんですよ。

本当に、私はどれだけ迷惑をかけたか、わからないけど。

私、何にもお返しをしていないんですよ。

だから、ほら、親孝行をしたくても親はなしと言うけど。

でも、まあね、ずっと私がやってこれた事が、親孝行だったかもしれないけど。

本当に私、ちゃんと両親や姉達にやさしく、ちゃんとお返しをしたかというと、あんまりお返しをしていないみたい。

やってくれたぶんが多いのに、私がお返しをしたぶんが少ないみたい。

でも許してくれると思います。

もう少し見守って下さい。

彼女が語った言葉は、まさに内観三項目「お世話になったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」、そのものです。彼女が内観を体

験したという話しを聞いたことはないのですが、語った内容については、このように考えることができると思います。父の面影を追って大連、瀋陽、長春の各地の思い出の場所を尋ねる旅をするなかで、自分の生まれる前から、現在までの自分に対して、両親や姉を通して自分探しをしていたのではないかと。その結果、自然に三項目が出てきたのではないかと解釈したいのです。

そう考えると、吉本伊信は、自分の体験や多くの内観者から、自己変容が起こる際に自然に三項目が語られることに気づいて、それならば逆に意図的に三項目が語られるようにするのはどうしたらいいのかと試行錯誤を繰り返して、構造的な回想法を取り入れ、現在の内観原法に到達したのではないかと思うのです。

この番組を見て、浅丘ルリ子が経験した中国東北旅行という暇とお金をかけなくても、内観（療法）は簡単確実に、自分探しの旅を提供してくれると確信したのです。

◆研究所を支える女性たち 1◆

義母の思いやり

米子内観研究所 木村 秀子

孫が生まれてから主人の母のことを思い出すことが多くなった。義母には二男一女があつたが、孫は私達の長男が初孫だったので、とても可愛かつたようである。もともと情が深く、老いても自分のことより子供のことを心配するような人だったので、初孫への思い入れも深く、出産した時には群馬県の前橋から米子まで義姉と一緒に来てくれた。車酔いがひどくて乗り物嫌いであつたが、初孫見たさに必死の思いでやつて来てくれた。その後何度か孫達に会いに一人で遠くからやつて来てくれた。私達も年に

何回かは幼い子供達を連れて車に沢山の荷物を積んで前橋まで行くのを楽しみにしていた。

義母は主人が中学生ぐらいの頃に夫が病で倒れた為に、当時まだ女性が働きに出ることがあまりなかつた時代に勤めに出て子供三人を育てた人で、群馬県の女性は「上州名物はかかあ天下とからつ風」と言われるような土地柄もあつてか、かなり気丈な人であつたが、私が幼い子供達をつれて前橋の家に行くと、「秀子さん、子育て中は体が大変だから、休める間があつたら休んだほうがいいよ」と、いつもいたわつてくれた。私は、「やはり女同士、お義母さんには私の大変さがわかつているんだ」と勝手に自分に都合の良いように思いこんで、今思うと、嫁ではなくお客さんをしてしまつていたが、義母はそんな私を許してくれて、孫達の子守をしてくれていた。そんな義母も亡くなり、子供達も大人になり、私自身にも孫ができた今、今度は私が義母のように息子の嫁をいたわつてやれ

るようになりたいと思っっている。そう思えるのも、あの時の義母の思いやりに溢れた言葉がとも嬉しく、なつかしく思い出され、内観で、当たり前と思うことなく有難いこととして受け取れる心を少しでも養えたお蔭と思っっている。

約八年間連載させていただいた「伯耆の国から」も、前回の「やすら樹」90号をもって終わりとさせていただきました。文を書くことなど苦手中の苦手だった私が連載を引き受けて何とか続けることができたのも、内観に巡り合ったことで沢山の方々との御縁をいただくことができ、自分の人生を豊かにさせていただけたことに対して、少しでもお役に立てればとの思いがあつたからでした。しかし、動機は良かったのですが、毎回毎回冷や汗をかく思いで文章を幾度も書き直し、締め切り前は胃の痛くなるような思いでした。時には、「毎回楽しみに読んでいます」とか、「この前は面白かったですよ」とかという励ましの言葉をいただいたりしまし

たが、そう言われると増々プレッシャーがかかり、うまく二頁にまとめようと四苦八苦するよ
うな状態でした。二年が過ぎ五年が過ぎ、八年
過ぎたところでやっと終わりにさせていただけ
ました。二か月に一回なのに、私には次の締め
切りがすぐ来るように思えました。しかし、新
聞のコラム等で人がどのように書いておられる
か関心を持つようになったり、文章を書くこと
の大変さがわかったりと、今までにない経験も
させていただけました。

今回からはタイトルも新たに「研修所を支える女性たち」ということで連載が始まることになりました。題名のごとく、全国の内観研修所で御活躍の女性の先生方が、毎回交替で執筆して下さることになりました。沢山の方の面接をして来られ、又、内観以外の経験も豊かな先生方ばかりなので、内容豊富なお話をお読みになれると思います。長い間お読みいただき、ありがとうございました。

楽になった、生きてていいんだ。

—母子で、苦しんで、そして内観して—

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

お子さん達のことでの悩み、お子さんに内観してもらいたくて「私が内観したいから付き添いで来て」とお願いして、嫌々ながらついてきた息子さんとお母さんの集中内観直後の感想文です（内観中は別棟で、全く接触はありません）。

息子（一五歳）

自分の未来を決めるのは自分であり、自分らしさを大切にすることが、一番楽な生き方であ

るということがわかった。

相手を思う気持ちや大切にしている気持ちはあったけど、それに対する自分の気持ちや嘘をついていけば、結局それは身勝手な自己満足であり、本当に相手のことを大切にしようと思うならば相手を認め、本当の自分で接することが大切だということがわかった。

他人の目を気にして嘘の自分を示して認めてもらうよりも、ありのままの自分を認めてもらう方が楽な生き方だと気がついた。

他人に認めてもらうために動くのではなく、自分が満足するために動く。人は人。自分は自分。誰にだって、一つ一つの行動に理由がある。自分は中心であり、中心ではない。くだらない現実にとらわれて、自由を奪われてはならない。今まで、人は生きることが罪だと思ってきた。他の動物や植物、そして地球までも傷つけてきたから。でもよく考えると、他の生物も同じなんだと気がついた。人間のように凶暴で邪悪で

はないけれど、同じように生物を傷つけ、同じように地球で当たり前のように生きています。ただ逃げているだけなのかもしれないけれど、僕は楽になることができた。ここにきてやっと人間を認めることができた。自分は生きていていいのかもしれないと感じた。

皆さん、本当にありがとうございます。

■ 母親（四四歳）

子どものことで悩み、子育てや心理の勉強を必死でし、カウンセリングも受けました。そこで子どもを信頼し見守ることが大切だと知りました。しかし子どもと向き合うとそれがどうしても出来ない自分がいて、これは自分自身の問題ではないかと何となく感じていました。今の私では子どもを支えることは出来ないと思います、いろいろ調べて偶然内観にたどり着きました。

私の目的は、二つ。一五年も心に突き刺さっている元夫と元姑へのわだかまりの整理、そし

てすっかり子育てに対して自信を無くしてしまっている今、それでも慈しんで育ててきたという事実を見つけたということでした。元夫に対しては愛されていたという事実を、子ども達に対しては愛していたんだという事実を一生懸命思い出の中から探しました。そしていっぱい見つけることが出来ました。これでとても気持ち楽になりました。

私はここ一年間とても悩み、鬱状態で三ヶ月も仕事が出来ず、一日中考えていた時期があります。そこで原因探しをし、自己嫌悪に陥り、自分は子育てどころか子どもを産む資格はなかった、自分は生きていく価値もないと、本当に苦しかったです。そんな私を近くで見ている子ども達も母も、きつと辛かったと思います。そう思って無理に明るく振る舞うのもとても苦しかったです。でもこれからは自然に明るく、元の自分に戻ることができそうです。

ありがとうございます。

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(85)

相談があると行って入ってきたのに、M介はずっと黙ったままです。I先生も何も言わずにただ待っていました。窓の外から、春の小鳥のさえずりが聞こえてきます。

「実は僕、同性愛者なのです」苦渋に満ちた表情で言いました。劣等感にさいなまれるというのです。「内観で何とかなるとしようか」とすがる目をします。

「これだけはやってみるほかないんだよ。素直に真剣にやれば成果は生まれるものだから、やってみるといい」

同性愛者は異常だという偏見は人権意識の深まりとともに薄まってはいるものの、やはり少数者としての苦しみは当事者でなければわからないものがあるうと、同情禁じえぬものがあります。

春休みに入っただけの内観です。この三項目を調べるだけで僕の劣等感がなくなるのだろうか。内観のテープのように深くならない。面接のときに質問すると、I先生は、山登りと一緒に、左足を出して、右足を出す、右足を出して左足を出すという同



じ動作でも前に進んでいるから頂上に近づいていきます。疑って立ち止まると山頂は近づきません。ただひたすらに三項目でお調べくださいと言われる。仕方なく調べていくという具合でした。

今、不治の病で入院中の父に対して気の毒ともかわいそうとも思わない。何かというと母に暴力を振るい、子どもたちは皆母の方に寄っていた。養育費の計算で三千万円になってびつくりしたが、感謝が出ない。感謝といえば母に対してもそういう心が湧かない。などということも面接の I 先生に訴えながら、日が経ってゆきます。

集中内観は、日曜日の午後から、次の日曜日の午前までやります。木曜日あたりから内観らしくなるので、一週間が要るのです。

土曜日に M 介が言いました。僕は母親の愛情を一人占めしたかったので子どもでいたかった。でも大人の印が男の印として身体に表現されてきたのでこんなことになったのだとわかりました。父が愛せるようになったら、解決がつくように思っています。ぜひ改めてまた内観させていただきます。

M 介の目に希望の光が宿っていました。

(筆者は元高校教師)

