

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

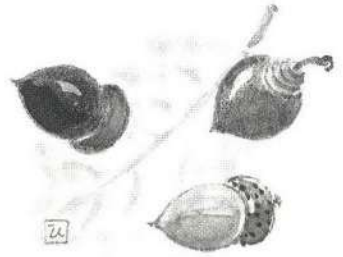
94

2005 NOV

特集・自己発見まつり IN 富山



発行 自己発見の会



子どもがだめなのは、どんな言い訳をして
みても、やはり教師の不始末のせいなのだ、
と自分に言い聞かせていました。

子どもが思うようにならないことは幾らで
もありました。でも私は何をしたかな、何を
しなかったかなと、矢は自分の方に向いてき
ました。

大村 はま

※国語教師（1906-2005）



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といま
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 IN 富山◆

自己発見まつり

開催について

さわやか会（内観懇話会）会長

草野 亮

秋晴れの爽やかな平成十七年九月二三日（金）
二四日（土）の二日間、立山山麓国民休暇村の
ウエルサンピア立山で自己発見まつりが開催さ
れた。

テーマを「癒し」としようではないかとの皆
さんの意見から、総合テーマを「内観とヨーガ
―こころとからだの癒し」と名づけた。はじめ
ての内観とヨーガのドッキングを試みたのも今
回の特徴である。

それは内観を深めるためにはヨーガが有効で

あると、十数年前に内観のある先輩に勧められ
たのをきっかけに、ヨーガをずっと続けてきた
一会員の提案が受け入れられたものであった。

特別講演を木村慧心氏にお願いした。「イン
ドにおける自己発見法『五千年の智慧ヨーガ』
のテーマで、ヨーガの歴史から始まり、最近の
ヨーガ療法に至る氏の蘊蓄を傾けたもので、し
ばしば内観にも触れて、その軽妙で洒脱な語り
口は参加者を唸らせ、大きく魅了した。

初日の講演には、地元さわやか会会員の富山
国際大学国際教養学部助教授（哲学）の大谷孝
行氏が当たり、「こころの時代を生きる『日本
の精神療法と内観における癒し』』というもの
であった。自己の体験を含め、森田療法や内観
をわかりやすく解説し、広く哲学一般にまで及
び、ユーモアとジェスチャーの豊かな楽しいも
のであった。

グループミーティングは、ライフサイクルに
おける「癒し」で、四つの分科会をもった。児

童期の問題については、土肥由美子氏（元警察少年補導員、スクールカウンセラー）が担当し、「親の役割をみつけてみませんか？」とした。思春期から青年期にかけては吉本博昭氏（富山市民病院精神科部長）が「ひきこもりからの再出発」を引き受け、成年期の山本征彦氏（歯科医・さわやか会）は「暮らしの中の癒し」のテーマで話し合いをもち、老年期は草野亮（北陸メンタルヘルス研究所）が受け持ち「老人介護と内観」とした。それぞれの内容について、担当者詳細に紹介する予定である。

懇親会後のナイトセッションでは、立山博物館の米原寛館長による「立山マンダラ」の講演が行われた。立山連峰の神秘的な姿のスライドに始まり、森羅万象に神々が宿るわが国独自の宗教観から立山信仰の発展の歴史に及び、立山曼陀羅絵図の絵解きが行われた。立山の現場そのものに地獄・極楽があり、閻魔王の前の死人が鏡にその罪悪が映され、地獄に落ちて鬼たち

に苦しめられる、阿鼻叫喚の凄まじい光景が見る人を恐怖に駆り立てる。内観そのものの本質に通じるものではないかと痛感しながら、有意義な時を過ごすことができたと思う。

二日目の早朝には、例によって内観実習が行われた。それと並行して木村慧心氏直接の指導によるヨーガ実習があり、多数の方が参加した。はじめてのヨーガ体験に感激した方も多かった。内観面接直後、窓の外に目をやると、霧に包まれた針葉樹林の墨絵のような神秘的風景の荘厳さに感動した。

恒例の体験発表も行われ、好評を博した。

今回は、自己発見まつりの参加者数に非常に一喜一憂した。

多数のヨーガ関係者の参加をいただき助けたと思う。木村慧心先生はじめヨーガ関係の皆さんに心から感謝いたします。と同時に、ヨーガ関係の皆さんに内観を知っていただく良い機会を提供できたことをうれしく思っています。

大谷先生の講演を聴いて

さわやか会 山本信子

九月二三日から二四日にわたって「自己発見まつりIN富山」が立山山麓の「ウェルサンピア立山」で開催されました。今回のテーマは「内観とヨーガー—こころとからだの癒し」です。初日に大谷孝行先生（富山国際大学 国際教養学部助教授）が「日本の精神療法と内観における癒し」と題して講演されました。

先生は大学、大学院で近代ヨーロッパ哲学を学ばれ、フランスのデカルトやドイツのカント、ヘーゲルなどについて徹底的に文献講読をされました。ヘーゲルが中心で、彼の思想は「ドン・ドン外に出よ。人間の思想は外に出ると発展する。そして格闘して世界を支配せよ。対象世界



大谷孝行先生

と格闘することを通じて確かな自我の確立を目指せ」というものでした。一九九〇年四月、富山国際大学の開学と同時に赴任し、哲学を教える先生としてスタートされました。

ところが二年後に強迫神経症の症状が出てきて、日常生活をスムーズに送れなくなりました。人を轢いたのでは？と疑い、車の運転が怖くなった。タバコの火の始末を何度も何度も確認するなどです。この症状を克服するために模索する中で「森田療法」に出合いました。森田療法のキーワードは「あるがまま」です。即ち「不安を敵や異物と考えて排除しようとしなさい。不安があるがままにしておき、課題をこなして生活を続けなさい。結果的に心が良くなり、自己実現がなされる」と説きます。先生は必死に森田療法を勉強し、かつ実

践して希望を見つけました。それ以来この有効な心理療法を大学で学生たちに伝えようと考へ、ゼミで採用して十二年になるそうです。

内観との出会いは、両親との不和が原因でした。今でも東京でご健在だそうですが、特に高校生頃の、父親との確執がひどく、一旦は和解したが三十代の後半に経済的な問題でまた悪化し父を恨み、罵った。悩んだ挙句二〇〇三年の正月と二〇〇四年の正月の二回、北陸内観研修所で集中内観を体験しました。内観の後、心晴れやかで嬉しくて、親に対する恨みの念は消えていました。その後この体験を基に、先生は内観のもつ不思議な治癒力について、講演や授業に取り入れ始めました。

二一世紀の日本社会を展望すれば、文明化は更に進み、利便性、効率化を唱へ、成果主義を益々追求することになる。そうすれば、弱者の生き辛い世の中になることは必至である。それ故、内観でごく自然に学んだ「愛」に「歯止め

効果」を期待したい。

今後、日本人が心の問題を克服していくためには、日本生まれの精神療法、自己洞察方法が非常に有効である。内観法、森田療法は、先人が私たち日本人に残してくれた貴重な知的財産である。この二つの方法は、精神療法の世界で今後更に重要な地位を占めることになるであろうと、結ばれました。

私は先生の熱意溢れる話し振りに引き込まれ、時間の経つのを忘れて聴きました。

神経症を克服するのは容易ではない。何十年の間に出来上がった考え方の癖、行動の癖が起こしたものであるから、回復するのに時間がかかった、と言われましたが、自分の身に照らして納得できました。

求道の観点に立てば、内観の形式は、余分な飾りを省き簡素この上ない点で、禪的な美しさに似通うところがある、と思います。

内観に出合えて幸せでした。

◆特集―自己発見まつりIN富山―分科会◆

土肥グループ

親の役割を

見つけてみませんか？

養護教諭

三 國 真理子

土肥由美子先生の分科会には二十名以上の参加者が集まりました。土肥先生を囲み、みなさんが顔を合わせ話しやすい雰囲気グループミーティングが始まりました。

参加者は主に親御さん。その他、精神科医や臨床心理士など専門家の参加があり、充実したミーティングとなりました。

まず、親としての心情や今感じていることを数名の方にお話していただきました。その中で息子さんが不登校になってしまった親御さんか



分科会 土肥グループ

ら「カウンセラーに相談して対応しているがこれでいいのか？という不安が心の中にある」と話されたことをきっかけに、土肥先生が同じ経験をされた方に体験を話していただくという形で話が進みました。

親としては子どもたちが発する初めての感情やメッセージにどう対応してよいか戸惑い、知らず知らずのうちにお子さんを責めてしまったことや、お子さんを叱りつつも、その叱った自分に落ち込んでしまったことなど、これまでに経験してきた親としての切実な心情が引き出されていきました。土肥先生の言葉のやわらかさ、また親御さん達の心情をゆくりとくみ取る姿勢が伝わり、みなさんの気持ちに楽にな

るとともに、ポロリポロリと言葉があふれてきました。

親としての自分、自分自身の親について、また孫を介して子どもと接するときの親として祖母としての自分……。ミーティングのはじめに土肥先生が「親と関係のない人はいない。亡くなっても親は親。なんらかのつながりが必ずある」とおっしゃられたように、みなさんが自分自身の「親とのつながり」について客観的に振り返り始めていました。

そして、みなさんが持っている悩みを吐き出しながら、自分自身で心を整理し、自分自身の中で「親」をどう消化していくのか、自分は親としてどのように関わればいいのかを真剣に考えている姿が心に残りました。

最後には、土肥先生から警察補導員三四年という経験をもとにアドバイスをいただくとともに、親として自分自身どのように関わるのかを見つめることが必要であるということや、親は

いて当たり前前の存在ではあるが、その存在を日頃感じることは少ない中で、今日この時間一人ひとりが親のこと、また親としての自分について考えることができたことは意味があり、財産になるといってお言葉をいただきました。

この短い時間の中でミーティングが自然と内観的な考え方へと結びついていくのを感じながら、みなさんが親の役割について深く考えさせられるグループミーティングでした。



◆特集—自己発見まつりIN富山—分科会◆
吉本グループ

ひきこもりからの再出発

富山国際大学 大谷 孝行

富山市民病院の精神科部長でいらっしやる吉本博昭先生が司会をされた部会のテーマは「ひきこもりからの再出発」でした。言うまでもなく現代の日本が抱えている大きな問題の一つです。家族や自分自身がひきこもりになっている、あるいはなつたことがあるという方々を中心に三十名以上の方がお集まりになり、活発な意見交換がなされました。

部会ではまず、吉本先生からスライドを使つたひきこもりについての一般的解説がありました。現在日本で一二〇万人ほどいるとされる社会的ひきこもりの特徴は多彩であり、単一の疾



分科会 吉本グループ

患としては理解できず、数年にもわたり長期化する。圧倒的に男子に多いこと。ひきこもりの心理には、最初のきっかけは不登校が最も多いこと。外に出たいが出られないという葛藤があり、人目や他人の言動を気にするとといった対人恐怖的心理が介在していること等が指摘されました。

次に出席者全員が自己紹介と、この部会を選んだ動機を話しました。今現在、自分の子どもがひきこもっている方、かつての自分がひきこもりであった方、職業上、身近にひきこもる人々と関わっている方、いずれにせよ出席された方々にとっては、ひきこもりは決して他人事ではない切実な問題として解決が迫られている懸案事項でした。出席者全員が何らかのかたち

でひきこもりという問題を共有していたので、部会には何とかして今後の指針を探りたいという真剣な思いが感じ取れました。

自己紹介の後は、現在の状況を改善するためにはどうすればよいか、その具体的な対策を、自由討論という形で行いました。その際に吉本先生からは、ひきこもりを社会一般のせいにしてしまうのではなく、今どうすればよいのかという具体的な対策を、各自の体験を踏まえて話し合うという方向性が示されました。

一番の焦点は、ひきこもっている子どもが外に出られるようになるきっかけが、どのように与えられるかでしたが、これには万人にあてはまる正解などなく、ケースバイケースで考えていくしかないという難しさがあります。ひきこもる子どもを理解し受容することは当然ですが、何でもかんでも子どもの言いなりになれば、子どもの自立をいつまでもさまたげることにもなります。受容するという母性原理と、距離を

保ちながら見守るという父性原理の間で、親たちは揺れながら、苦しんでいるという感じがありました。

その中で、以下の点は出席者全員の意見の一致を見られたことだと思えます。それは子どもがひきこもっている場合には、それを支える他の家族のメンバーが健康であることが大切であるということでした。家族の誰かがひきこもりになった時に、家族の他のメンバーまで巻き込まれて、同じような閉塞的状态に陥ることの危険性が確認されました。共倒れにならないために家族の人々がひきこもりの会や家族会などに参加して社会とつながること、家族そのものが風通しのいい状態であることが大切だということでした。

吉本先生の言葉にあった、家族が「オープンシステム」として機能することが必要であるということが、この問題を解決する鍵であると再認識しました。

◆特集―自己発見まつりIN富山―分科会◆

山本グループ

暮らしの中の癒し

富山医薬大精神科

古市厚志

山本先生を囲んだグループミーティングでは二三名（男性九名・女性十四名）が参加されました。まず、最初に各々の自己紹介、内観体験についての話から始まり、その後「暮らしの中の癒し」というテーマについてフリートークをしていきました。各々の個性豊かな意見を聞くことができ、貴重な時間を過ごすことができました。

Aさんは会社員をしていましたが、数年前に心筋梗塞になり、その後仕事の内容は以前より簡単なものを任されるようになりました。当時自分が必要とされていないように感じ悲観的に

なっていました。内観をして周囲から配慮してもらっていたことに気づき、前向きに生活しているとのことでした。Bさんはスポーツトレーナーをしており、選手たちの体調管理や相談などを受けていました。体は心を表すものであり、それをトレーナーとしてきちんと見抜いていくことが必要でした。心作りのトレーニングとして、ヨーガや内観にも興味を持って、今回のミーティングに参加されました。その他、進路に挫折し自分を見つめるために来られた看護学生さん、娘が不登校になって自ら内観されたお父さん、嫁姑の問題について悩みを持っている女性の方、ヨーガを長年実践している方、内観でうつ病と向き合っている方、など様々な背景をもった方々が県内外から来られていました。

フリートークでは、まず山本先生が「自分の外側に起こっていること」と「自分の内側」のどちらに着目していくかということについてお話しをされました。外側のものは常に変動する

ものであるが、自分の内側についてきちんと思えることができるかどうか。バランスをとっていきながら、自分なりの日常的な見方を身につけていくことが必要ではないかという意見をいただきました。

Cさんからは、「暮らしの中の実践」について、生活の中で感謝できることに対して「ありがとう」と言葉で表していると話されました。ご飯を食べるとき、プレゼントをもらうとき、親切にされたとき、笑顔で過ごすことができるとき、一つ一つに感謝して「ありがとう」と言葉にする中に癒しがあるのかもしれない。

Dさんは、日常生活の中の不安として、「こうなったらどうしよう」「あんなふうになつたら困る」などと心配することがよくあったと話しました。しかし、わからない未来のことを心配するよりも、「本当に困ることが起こったときに心配すればいいじゃん」と考えられるようになったとき、気持ちが楽になったと言いま

た。また、日常生活の中で内観を継続することの難しさについては、内観をしてもそれを聞いてくれる人がいないからというのが一つの原因としてあるのではと話しました。周りの人に聞いてもらったり、メールをしたり、手紙を書いたり、そういうコミュニケーションがあれば内観がしやすいのではと提案されました。

私自身も、暮らしの中で日常内観をしていくことが非常に難しいことを痛感している一人ですが、私は内観の面接者として人の話を聞くことが自分を見つめるきっかけになっています。内観をしている方を目の前にするとき、内観的な話を聞くとき、聞く方の人間もその瞬間に内観的な考えを巡らすのかもしれない。暮らしの中のささいなコミュニケーションの中にこそ「内観の種」がたくさんあるように感じました。

たくさんの参加者をうまくまとめくださった山本先生、貴重な意見をくださいました参加者のみなさん、本当にありがとうございました。

老人介護と内観

公民館館長

澤 谷 孝 満

(はじめに参加者が立場を自己紹介、老人介護の関係者多数。司会者草野 亮氏の基調講話現場の悩み相談・提言と深め、段落毎に進められた)

認知症老人の介護者の負担は二つに分けられます。認知機能障害から生じる負担と、介護者に対する感謝がないことです。

一、在宅認知症老人介護者の疲労感調査では介助的介護は79%、見守り型介護は83%で身体的介護より負担は大きい。本人に認知症がある場合、介護者の仕事は毎日多くある(量的)。

また、介護者が心理的に緊張したり対応に苦慮する状況が多い(質的)。更に介護者と周囲の人達との間にトラブルや感情の軋轢が生じ易い。介護的介護の二倍以上起きている(対人的)。

・認知機能に障害のある方は、五分毎に同じことを聞いてくる。本人は真面目に聞いているつもりですが「さっき言ったでしょう」ではダメ。また目を離すと外に出て行こうとする。

・多動の人は、毎日15〜20分散歩しないと落ち着かない。周りの患者さん、職員間に不公平感。

・一対一ではしない。集団で昼に散歩、ヨーガ。夜、よく寝られる。集団で行動すると認知症の方は安心感をもち落ち着かれる。いくら個人的にしても自分が見えない。集団行動で自分が見えてくる。集団行動は楽しい。認知症の方は内観も集団でしている。集団精神療法がよい。

・施設入所中の認知症の方がバス停に行かれるというケースは、帰宅したいのは当然で、気持ちに添うような心がけが大切である。

二、認知症の方は介護者に対して感謝がない。「すまないね」「ありがとう」を言わない。介護者は報われない思い。被害妄想をもっている老人もおられる。介護者のうつ状態が55%あります。

認知症介護は破綻の危機にあるといえます。

- ・笑顔です。認知症に笑顔が最も効くのです。
- ・認知機能が薄れていても、自分を受け入れてるか否かわかるのです。老人同士で仲良くなる場を作ること。家族や施設の職員は認知症老人とは別の世界に住む人間ですので、通じにくいこともあるのです。

- ・介護の困難は、本人と介護者との人間関係にもある。人間関係が悪いと、介護者の精神症状（うつ状態）の発現する頻度が高い。それが介護の場面で悪循環が起こる。介護の悩みを聞き、一緒に悩むだけでも負担は減る。共感的態度が必要です。

三、認知症と内観療法。内観は三項目を調べて

周囲の方々の深い愛情に気づき、報恩感謝の念を育みます。ご老人の回想法に内観を応用しています。その際、三項目を次のようにわかりやすくしています。

「してもらったこと」↓「嬉しかったこと」

「して返したこと」↓「喜ばれたこと」

「迷惑をかけたこと」↓「心配かけたこと」

- ・老人の短期記憶の障害は著しいが、長期記憶はある程度保たれている場合が多い。回想法は長期記憶を辿り、記憶の再生をはかる。内観も過去の追想であるが、単なる回想法と違うのは、人との関係において思い起こすことです。回想法よりも高度な脳の刺激法と言えます。

認知症老人への内観療法では、若い頃を追憶し、楽しかった感情を想起します。しかも集団でおしゃべりすることはストレス発散にも役立ち、話題や感情を集団で共有した一体感や充実感をもたらします。内観は、肯定的に人間関係を調べますので、「感謝の気持ち」が現れます。

一期一会

さわやか会事務局長

松山文夫

今日はどうだろう。オッ来てる、来てる。募集を開始してからこの方、郵便受けが気になって、毎日この有様です。期待して封を切りますが、たった一名の申し込みです。何と涉々しくないことでしょう。来る日も来る日もこの繰り返しです。どれだけあきらめ、意気消沈したことでしょうか。台所にかけてある、内観日めくりの言葉、「逆境こそ……」が目にくく、食事も美味しくはありません。委員の方の振り込みも出足が悪く、「まつりを成功させましょう」との最初の言葉はどこへいったのでしょうか。もうこうなったら内観どころではありません。委

員の方と共有するメールでは感情が前に出てしまい、愚痴、口説き、暗にイヤミの連続で、他の委員の方は、随分迷惑されたことだと思えます。定員割れは仕方がないとしても、何とか会としての形になるようにしたいと、毎日、そればかりです。

ところがどうでしょう。締め切り五日前になつて、あれやこれやと手を打って、やっと形が整ったのです。伊信先生、皆様、ごめんなさい。ここへ来るまでの一三〇日間というもの、長島先生は蛙の面になんとかで（内心はそうでもなかったでしょうが）歯ごたえも手ごたえもなく、「暖簾に腕押し」・「柳に風」、どこか清げな風さえも感じられるのです。劣悪な私には、長かつた一言で、ようやく極度のストレスから解放されたのです。

さてさて、準備万端、一分の隙もなく？当日を迎えることとなりました。懇親会の会場には遠来のお客様をもてなそうと、富山ならではの

海の幸、山の幸がふんだんに盛りつけられています。あの顔もこの顔も満面笑みに満ち溢れ、いまや遅しと開会を待っています。我がさわやか会のホープ佐藤亜紀さんの司会でいよいよ開会です。お酒、料理に加えて皆様方の話が弾みます。受け入れる優しさと、受け入れられる嬉しさは、加齢とは全く関係がなさそうで、主題となる「癒し」はここにありそうです。「一期一会」この時を大切にしようとの交流の輪が広がります。華やかな中にもしみじみと染み通るしなやかさと透明なまでの心の絆は、また、新たな生命力を育んで、明日への生きる力となることでしょう。終わりにあたって、参加者一同ステージでの記念撮影は、思いつきながらいいアイデアだったと自己満足。

ナイトセッションではイベントが生まれ、山岳信仰の神秘とされる立山曼陀羅の解説が、立山博物館館長の米原寛氏によって行われました。女人禁制とした立山信仰は、在野の仏教を肯定

しつつも、また別の神聖さを求めるものでした。それは丁度私たちが森閑とした森に足を踏み入れたとき、森の精気に圧倒され神聖な畏れを感じるような気持ちにも似ているといわれます。つい先頃も山麓にある芦峯寺では目隠しした女性立山に向かつて橋を渡る「布橋灌頂会」が行われたばかりです。橋を渡り切って目隠しを解くと、全く違った世界が広がるといえます。どこか内観の法座から解放された時のしっとりとした新鮮さに似ています。草野先生と長島先生とに別れての交流会と実習説明では、熱心な意見交換と聴講が行われ、時間超過となり、ホールでの番外セッションがあちこちで繰り広げられ、それは何時果てるともなく、立ち込める山霧に静かに包まれていきました。私どもの至らないもてなしにもかかわらず沢山のご参加をいただけたことに、紙上を持ちまして深く感謝申し上げます。又お会い出来る日をお待ちいたします。

北陸のさわやかな朝に

ヨーガ教師

小澤 アヤ子

内観は、とにかく一度体験してみないと話にならない。そこで、今回は二日目の早朝に内観実習体験コースが設けられました。内観実習を希望した約二〇名は前日の夜、長島先生から内観のやり方についてのオリエンテーションを受け明日に備え早めにやすみました。

翌朝、参加者は、実習場所に指定された四つの客室前の廊下に、壁に向かってずらりと座り早速「母親に対しての小学校低学年の自分」を調べ始めました。

面接者は、草野・吉本・西山・長島先生という内観面接においてベテランの先生方ばかり、

それぞれ五〜六人を担当され、六時と六時半の二回、面接していただくことになりました。

北陸の初秋の立山、半袖で座っていると少し肌寒さを覚える朝でしたが、それがかえって身をひきしめてくれ、十分、二十分、時は静かに流れていきました。面接時間になりますと、一人一人が部屋に招き入れられ面接をしていただきます。一回目の面接を終え法座に戻ると、胸にこみ上げてくるものがあるのか…あちこちらすすり泣きが聞こえ、皆、真剣に次のテーマに取り組んでいるのが伝わって参りました。

私は、自己発見まつりに参加する当日の朝まで、北陸内観研修所で集中内観をしておりますので、その続きとして「父に対する十九歳から二二歳までの自分」を調べさせていただくことにしました。

① 父にお世話していただいたこと……東京に就職することになった私の荷物を荷造りし、その荷物をリヤカーで駅まで運び発送してください

いました。宅急便も手軽な梱包用品もガムテープも無かった頃でしたので、父は、荷物が途中で破損したら大変と、布団袋も衣装箱もゴザでしっかり包み、縄を何重にもかけ、札も取れないようにしっかりと結びつけてくださいました。私は、それを傍で見ながら「そんなに嚴重にしないでいいのに、荷物をほどく時大変そうだな」などと思いつつも、父の気持ちが伝わり胸の奥が熱くなるのを覚えました。

② 父にお返しできたこと……よく手紙を書いていました。しかし、父を思って書いたというより、親元を離れて自分が寂しくて書いていたことに気づきました。

③ 父にご迷惑をおかけしたこと……父にお礼も挨拶もせずに上京してしまったこと。はじめで親元を離れるその日、町はお祭りで父も祭りのことで忙しく家におりませんでした。私は、東京に行く嬉しさで頭がいっぱいでもう有頂天になっており、父に挨拶していいことも何の

その、さっさと出発してしまったのです。父に十八年間養い育てていただいたお礼も述べず、「行って参ります」の挨拶もしないまま。姉が上京する日、駅のホームで見送る父母が「今生の別れ」でもするかのように泣いていたのを思い出し、私はドキリとしました。親の心も知らずに自分のことしか考えない、恩知らずな自分の姿をはつきりと観させていただきました。

面接をしてくださった草野先生が「お父さんは、あなたが喜んで喜んで上京された、そのことを喜んでおられたのではないのでしょうか、親とはそういうものです……」とおっしゃってくださり、また涙してしまいました。

この「内観実習体験コース」が内観の初体験の方も多くおられ、「思い出せるかしら？」と不安な気持ちで臨んだようです。しかし、ほんの短い内観体験でしたが、参加された皆さんの笑顔で「充実の時」であったことを窺い知ることができました。ありがとうございました。

ヨーガ体験実習

スクールカウンセラー

土肥 由美子

「自己発見まつりIN富山」二日目早朝。

外は、薄明るくなりつつあるも、山特有の霧がたちこめ、窓ガラス越しの山並み、杉等の木々、すすき、草達がすっぽり包まれ、一幅の水墨画を目前にしているような情景。

午前五時三〇分、宿泊された方、受講のため車でかけつけた方々、計五〇名位が、五〇畳の部屋に満杯状態で厳かに始まった。

ヨーガに関して全く素人のひとりごと。

・少しも目覚めていなかった心身が、すぐくす
ムーズに快く目覚め、終了時、体が軽く、心



がふわりと穏やかなるを感じた。

・ヨーガのほんのいくつかの体の動きにより心
・気持ち・情動との不思議な連なりあることを体感できた。

・目をとじて、木村先生のトークに身を任せ、真を得たる人の言は、必要最小限でありながら、何者をも動かすことを思い知った。

・内観・ヨーガ・自己発見・心の訓練・スピリチュアル等々、繊細な微妙な何かでつながっているのでは……。

東の間の一時間。どの顔も満足げに笑みが宿っていた。

あの世との対話

会社経営 坂本昌広

私は、友人と信仰について話す機会があり、そこで初めて内観を知りました。瞑想ということには関心がありました。その方が内観に行かれた動機を聞かせてもらいました。息子さんがひきこもり傾向で、父子の関係が悪いので内観に行き、終えて帰宅すると何かしら関係が柔らかくなり、息子の優しさを感じるということ、内観の前後に差があつて、大変いい体験をしたという話でした。

私も悩みを持っていたので、十月に北陸内観研修所を教えてもらい体験しました。車の中で神渡良平さんのナレーションで「一隅を照らす」をCDで聞きながら向かいましたが、その中に



坂本昌広氏

長島先生の名が出てきて驚き、大きな働きを感じました。

私は家では甘えん坊で、母親の訛りがあつて外では恥ずかしく思つて育つた記憶があります。それが思い出されてきました。母親の立場に立つと、何と寂しい思いをさせたのだろうと思ひ、亡くなるまで母親に懺悔していなかった自分に気づきました。また、大学時代に二年間居候させてもらった人がいましたが、十分なお礼をしていませんでした。自分の人生の中で忘れていたことを内観によつて気づかされました。まさに内観は「あの世と対話できる」気がしました。

帰ってから、お礼をしていなかった人にお礼をしました。

昨日は分科会に出席し、人生とか仕事の中にいろいろな困難があると思えました。身にふりかかる困難は、自分が蒔いた種だということ、現世の業であるということ、そういうものが顕在化したものであり、自分にその原因がある。これは内観によって得られたことです。それを有り難く受け止めること。謙虚に受け止め、原因の種とは何かを考えると、私の場合は、息子と十分に向き合っていなかったということ。そして、仕事仕事で、おいしい食べ物と十分な物を与えておけば、子どもはキチンと育ってくれるであろうという傲慢な言い方をしたこと。そのツケが回ってきたのだと思えました。

仕事については、社長になって十年近くになりそこそ順調に回っています。しかし、自分の思うような成長過程を得られているわけではありません。なかなか、人を育てることが難し

いと実感している毎日です。自分がいかに気高い心を持つているかを自分に問いかけると、まだまだ未熟です。ごまかしという範疇を出ていないということをつくづく感じております。まず、自分の家族や従業員という関係においてもいかにして同じ思いを共有できるか。場合によっては仕事を取るか、家族を取るかといわれたら、仕事を辞める覚悟で家族と向き合わなければならぬと思いつながら自分の足下を考えます。

問題の解決の所在、解決の手がかりを得られたのは吉本伊信先生が創設された内観法であり、受け継がれている長島先生に出会うことができたことは自分にとっては大きな出会いでした。この経験や今の思いを通じて、自分の周りの人に話したり、役立つことができばと思っております。最近では、従業員との話し合いで「上場を目指そうね」ということも強い気持ちで言えるようになりましたし、力をいただいたと思っています。

定年を前に

看護師 吉村 明子

来年の七月に定年を迎えることになりました。人生の一つの節目として今後どのように生きようかと静かに考え、自分と向き合い、そのことに想いを深めようと思いました。漠然と年齢のことを考え、自分のことながら何かしらはつきりしない気持ちでした。しかし、心の奥では何かをしたい、少しでも人の役立つことをしたいという想いがあります。二度目の集中内観へ行くことを思い立ったのです。今回の内観で気づかされたことは幾つかありましたが、その中でとりわけ強く思い知らされたのは、自分は今まで、いかに多くの人達に迷惑をかけてきたかということでした。



吉村明子氏

内観四日目、現在の仕事である看護職に就いてから二五年間、患者様に対する内観をしました。自分は今まで病める人を看護するという職にあり、いづどんな時も患者様を支え、援助しなければならぬと考えておりました。調べていくと援助するということより、援助されていたということに気づかされたのです。それは入職間もない頃のことです。自分のチョットした不注意で、精神科の保護室に閉じ込められそうになった私が一人の女性の患者様に助けられたことが思い出されたのです。保護室は、ドアが閉まったら中側からは絶対に開けられない作りになっていました。その患者様はうつ状態と拒食があり、「立てません。歩けません」と言って寝たきり

でした。その日も悲しそうな表情で体を横たえておりました。私が食事を運んで行ったとき、入り口のドアが風にあおられて閉まりそうになったのです。その時、その人はむっくりと立ち上がりヨロヨロとそのドアに近づき、痩せ細った弱々しい腕で重い鉄のドアを開けてくれたのです。とっさの出来事で、その人自身も予測できなかつた行動だったかもしれせん。「立てません。歩けません」と言い、いつも悲しそうに寝ていたその人が、私のために立ち上がり全身の力を注いでドアを開けてくれたということも思ったとき、私は涙が止まらなくなり屏風の中で泣きました。

その後、内観五日目、現在三四歳になる息子に対する自分を調べているときに、隣の内観者様がご息子のことを詳しく話しておられました。私も息子のことを思い出そうと心を込めて調べていたのですがなかなか思い出しません。中学時代の息子が何のクラブに入り、何が得意

で、どのような科目が苦手だったのか、又、担任の先生の名前もまったく思い出すことができませんでした。当時の息子に対する母親としての自分を振り返ってみると、いかにいい加減だったのかと思ひ知らされ、その不甲斐なきに愕然としました。現在、息子はお蔭様で立派に育ち、二人の子どもと妻を養う平凡な生活をしていますが、その当時の母としての自分を思うと申し訳ない思いでいっぱいになりました。

いろいろな迷惑をかけたことを思い出し、今回の集中内観八日間を終えました。こんなにくさんの迷惑をかけてきた自分なのに、ここからこうしていられることを心から感謝したいと思います。集中内観から四か月経った今、静かに自分を振り返ってみますと気分的にも身体的にも軽くなったような気がします。この体験をよりどころとし定年後の人生を生きるバネとし、どんな小さなことでも心を込めてやらせていただきます。だこうと思っています。

閻魔大王

ヨーガ教師 佐藤 亜紀

木村慧心先生は、今回の自己発見まつりにご参加くださるために福岡県から空路東京を経由して最終便で富士に入られ、会場に到着されたのは自己発見まつりの初日の二一時近くでした。ちょうどナイトセッションで立山博物館米原館長さんによる江戸時代から地元富士に伝わる立山信仰を絵にした立山曼陀羅の絵解きが行われている最中でした。わずかの間、木村先生もご覧になりました。

自己発見まつり二日目の講演会は、さわやか会の山本征彦さんによる講師の木村慧心先生のプロフィールのご紹介から始まりました。米子内観研修所所長、日本ヨーガ・ニケタン代表、

日本ヨーガ療法学会理事長であられる木村先生は、私達ヨーガを学ぶ者にとって尊敬する超人で、この日も追っかけファンが会場に駆けつけました。

ご講演は、「インドにおける自己発見法『五千年の智慧ヨーガ』」と題されて行われました。前日の夜に立山曼陀羅の絵解きをご覧になりましたことから、その中の地獄・極楽思想と三千年前に書かれたヨーガのカタ・ウパニシャッド聖典に共通して登場する閻魔大王にまつわるお話をしてくださいました。木村先生は閻魔大王が時代を経て富士の地に伝わっているのは感慨深いとおっしゃっておられました。閻魔大王は、カタ・ウパニシャッド聖典の主人公として登場する死神ヤマでその物語の中での死神ヤマと内観の出来ているナケータス少年との問答が次のようなヨーガの教えになっています。

父の怒りによって死神ヤマの元へ送られたナケータスは、ヤマが留守のため三日間待ちま

した。ヤマは三日間の留守を謝り、その償いに三つの恩典を与えると言いました。ナチケートスの一つ目の願いは「父の怒りが静まり、自分が解放されて自宅に帰った時には、喜んで迎えてくれるように」と。二つ目は「天上界には恐怖も死も飢えもないと聞いているが、そこへ導く方法を教えてほしい」と。これら二つの願いは叶えられました。三つ目の「死後に地獄・極楽さえも越えた彼岸（パラサンガティ）に行き着く方法を教えてほしい」という願いに対してヤマは、私を悩ませないでほしいと言い、その代わりに財産や長寿や美しい天女たちをと挙げますがナチケートスの意志は固く断ります。

外界の事物（ズワイガニ、父、母）の中には幸福は入っておらず、それを受け取る側の心の状態に幸福の元が入っているというのがヨーガの教えであると木村先生はおっしゃいます。そして、内側の神様の性質（アートマン）に行き着くのがヨーガであり、そのための四つの方

法は、行動を通して（カルマ・ヨーガ）、神様を礼拝（バクティ・ヨーガ）、精神を統一する（ラージャ・ヨーガ）、考えを練りに練る（ギヤーナ・ヨーガ）があります。そして、タイツェイリーヤ・ウパニシャッド聖典による人間五蔵説を基に解説すると、内観は直接的に一番内側の歡喜鞘で父や母との関係から調べていくのに対し、ヨーガでは、外側の粗雑な食物鞘次元（肉体）を動かすことに集中させて無心になるという方法が心身症に効果があり、根本の健康を見つげるために現在世界的に受け入れられているとの説明がありました。

死神ヤマは、意図的に財宝で誘惑しましたが、善を選び取り明智を得ようとするナチケートスにアートマンの教えを説き、ナチケートスは死を超越した者となりました。

地元には伝わる信仰と内観とヨーガが結びつく貴重なご講演をまとめさせていただく機会を与えられたことに感謝いたします。

「まつり」を振り返って

北陸内観研修所 長 島 正 博

まつりが終わってまだ幾日も経っていない時点でこの原稿を書いていますので、いまだにまつりの心地よい余韻に浸っています。

富山で自己発見まつりが開催されるのは、平成八年以来九年ぶりのことです。しかし今回は草野先生と松山さんの文章にもそれぞれ触れてありますように、ここまでたどり着くのに大変でした。参加申込み締め切り二週間前になってから参加申込み者が定員の半分にも満たない状態でした。それもまつりの実行委員を含めての人数ですから大幅な赤字は避けられないと覚悟しました。実行委員の皆様方も心配されて、自分の家族も動員して参加費を振り込んでください



ました。

この皆様方の熱意が天に通じたのか、締め切りが過ぎても参加申し込みが相次ぎ、開催当日の朝になっても申し込み者があるという嬉しい悲鳴となりました。遠くは北海道や山口県からお越しくださいました。

内観日めくり『吉本伊信の言葉』の一節に、「うんと困りきったほうが後のためによい」とありますが、本当にその通りだなと実感しています。

まつりの内容につきましては、これも実行委員の皆様方が分担して原稿を書いてくださいました。何しろまつりが終わってから「やすら樹」の締め切りまで一週間もないという差し迫った状況で、まつり運営の疲れが取れる間もなく執筆してくださいました。お蔭様で、まつりの熱

気冷めやらぬ臨場感溢れる原稿が集まりました。添付された写真は全て城下一博さんがデジカメ撮影されて、その場でディスクでいただいたものです。私のようなアナログ世代には現代技術の進歩に驚くばかりです。

二三名もの実行委員がスムーズに動き、こうして「やすら樹」の原稿完成まで漕ぎ着けることができましたのは、偏に、綿密な企画を何度も練り直してコーディネートしてくださいました松山さんと、それを素直に実行してくださいました皆様方の賜物です。実行委員の皆様方の中には、社会的地位の高い方々もおられますがそういう方々も受付や参加者の送迎などの走り使いを自ら買って出てくださいました。このような無我のお姿を拝見しますと、生きた内観をみる思いが致しました。

この度のまつりは、いつも斬新なアイディアを出してくださる草野先生の提案で、内観とヨーガのジョイントまつりとなりました。幸運に

も木村先生が定期的に富山へヨーガの指導に来ておられますので、そのお弟子さんたちが大勢参加してくださり深謝致します。

会場のウエルサンピア立山は大自然に包まれた素晴らしいロケーションで青空に色とりどりのパラグライダーが舞っていました。

今までは懇親会になると私はついおしゃべりに夢中になって、さてお腹を満たそうと思う頃にはほとんど食べ物が無くなってしまっていることが多々ありました。しかし今回は御馳走が食べきれないほど出され、私も大いに満足しました。その後、九種類の変わり湯めぐりが楽しめる天然温泉に入って、心も体も癒されました。

富山では、来年十月に第十八回内観療法ワークショップ、再来年六月に第三〇回日本内観学会大会が開催されます。この二大イベントも今回のまつりでいただいたエネルギーでなんとか乗り越えられそうです。皆様方に心より感謝申しあげます。

「プラス思考」考

大和内観研修所 真栄城 輝 明

「奈良見物」だというので、ついてきたら内観研修所だった

同伴の母親を横目で睨みながら、中学生の哲也（仮名）は来所の目的を訊かれてそう答えた。

「するとだまされたというわけだねえ」

面接者は、母親に聞こえよがしに共感のチャネルを少年に合わせた。たとえ親といえども内観は強制してやらせるものではないからだ。

「内観のことはちゃんと話しました。虚言と盗癖がひどくて、このままではどうなることかと心配していたら、カウンセラーがここを勧めてくれたのです。内観の後で、奈良見物へは連れて行きます」と母は必死である。

しばらく少年と母親の押し問答が続いた。そ

の間、面接者は黙って両者の話に耳を傾けた。

「ここで内観して、これまで自分がやってきたことを反省したらどうなの」と説得する母親に對して「反省って？後ろを振り向くことだろ。学校では、済んだことより前を向いて生きる。マイナス思考ではなくてプラス思考が大事だって、いつも担任が言ってるよ」と息子も負けてはいない。なるほど、難関の中学受験を突破して有名進学校に通っているだけあって、頭の回転は速いようだ。しかし、いつまでも親子の押し問答につきあっているわけにはいかない。

面接者が介入することにした。

「せっかく遠くから来ていただいたのですが、哲也君が嫌がっているようですし、今回はお引き取りください」と母親を諭そうとした途端に息子の態度が変化。「別に嫌だとは言ってません。やりますよ。一週間でしょう」と何を思ったか、あっさり法座に入ってしまったのである。いったいこの国で、「プラス思考」という言

葉が流行りだしたのは、いつ頃からだろうか。彼の学校では、校長先生を筆頭に何かにつけて先生たちの常套句じょうとうくになっていようだ。

「テープを聴いているとマイナス思考ばかりです。過去のことを悔やんでも仕方ないんじゃないですか。大事なのはプラス思考です」

哲也は、内観面接には形式的に応じたあと、面接者に挑むかのようにそう言った。アメリカ生まれのそのフリーズは、いまやすっかり日本の若者を席巻せっけんしてしまっていた。

「ところで、学校の先生やきみが言うプラス思考ってどういうものなんだ？」と面接者。

「後悔はするだけ無駄。できないことは、どんなあとまわし。不得意に努力するより、得意なことを磨く。これがだめなら、あちらがあるさ。大事なことは過去よりも現在です」

立て板に水。少年はよどみなく言葉を続けた。しかし、まさか内観面接をデイベートの場にするわけにもいかず、面接者は聞くだけに徹し、

次の課題を与えて屏風を閉めた。

その後、五日目まで、母・父・祖父母・兄弟・伯父母・恩師・友人に対する自分について、型どおりの内観報告が繰り返された。

そして、六日目のこと。テーマは「嘘と盗み」に進んでいた。まさに哲也のテーマであった。それが理由で来所していたからである。

「最初の盗みは小学一年生のとき、お母さんが勤め始めて、家でひとりさびしく過ごすようになった。近くのスーパーに行ったら、目の前にファミコンがあった。黙って持ち帰った」

元来が几帳面で真面目な性格なので、調べ始めるなどこまでも詳細であった。

「これまで自分に都合の悪いことを考えないようにしてきましたが、マイナス面を思い出したらどういうわけか、清々しい気持ちになりました。ひとは過去やマイナス面をしっかりとみつめることも大事なですね」と座談会の場で発言する息子の姿に、母親は涙を落とした。

新・医療と内観（第二回）

—自分の体を内観してみる、ということ—

米の山病院・精神科

高 口 憲 章

まずは、足の前からやってみましょうか

自分の体を内観する、ということになにやら難しげなはなしのようですが、日頃気がつかずにいるたからだのありがたさをしみじみと感じ取るとか、積極的にそのような身体観や価値観を育てるといったことだと思っています。それはからだを授けてくれた親や先祖へとおもいを拡げてくださいし、このからだの頑張りに支えられて生きる自分を自覚するときには親や先祖から声

援を受けながら生きていくかのような生命の連綿性を覚えます。安心感や心強さを受け取ることができません。生命の物質性にまでおもいを拡げますと、私の命の連綿性は一挙に百数十億年を遡ってビッグバンにまで至ります。なんともまか不思議な有り難いことかといった感慨にひたります。これら一連のことから私は身体内観と銘打っております。内観学会会長の竹元先生は「世界の森羅万象に感謝する境地に導くのが内観です」といかにも詩人らしい説明をしておられますが、なんとも素敵な説明ではありませんか。身体内観もそれに添うものだとおもいます。

私は山登りを趣味にしております。夜明け前から日暮れ過ぎまで歩きに歩いてヨレヨレになつて登山口に戻りつくのですが、登山靴を脱いで足を空気にさらすときの開放感はいいようがありませんね。最寄りの温泉に飛び込みます。

湯の中に深く体を沈め、しみじみと暖かさを受けとめながら足の指の一本一本を丁寧に感謝をこめながら揉むのです。「今日の一日、ご苦労さんでした。一本も痛むこともなく無事に山を下ることができました。ありがとうございます。う……」と心のなかでお念仏でも唱えるように深々と感謝を述べます。

肺にも心臓にも、骨にも筋肉にも、本当は同じように感謝すべきでしょうが、ここは右代表ということで足の指に感謝を向けますね。

このようなトレーニング、実践はなにも山登りなどと大層なことのアとでなくとも日常茶飯の買い物や散歩のアとなどにもできることです。私はなにかにつけて盛んにやっています。たとえば読書のあとに目をマッサージしながらとか、この原稿を書き上げたあとには頸椎症があらってしびれている手の指をほぐしながらとか、です。

まわりくどいようですが、初めのうちはやは

り「お世話になったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」の内観三項目に従った方がいいでしょう。集中内観を体験されたかたであればなにも難しいことはありません。簡単な応用です。「小さなものまで色鮮やかに見ることができてありがたいなあ」「とりたててなんの手入れも用心もしていないよなあ」「いやいや、毎日毎日酷使するばかりで迷惑のかけっぱなしもはなはだしい！」といった具合におやりになればいいでしょう。

耳でも歯でも、内臓でも脳でも、体中のすべてを身体内観の対象とすることができます。なにも健康な部分とは限らずに病氣・故障を抱えたからだでも可能です。むしろ病氣や故障の部分にこそ向けてほしいのです。その場合のコツは、徹底した「得点主義の身体内観」を身につけることです。詳しい説明は後日ということに致しましょう。次回は減点主義の身体内観です。

真実を観る

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

集中内観体験直後のご感想から

■「月」と「花火」 K・Y 会社員（三六歳）

六日目までが非常に苦しかったです。母―父―祖父と内観をし、三人の顔と三つの質問がグルグルと風車のように廻ったかと思うと、心は次の食事のことややり残した仕事のこと等にいつしかとんでいってしまいます。それでも旅行して楽しかったこと、食卓の風景等心温まる情景が幾つも思い出されましたので、やはり愛されていたんだなという実感はそれなりに得ることができ、「どうもテープで聴くところの

深い気づきとは質が異なるようだが、これだけでも充分満足」という心境になりました。

そんなとき、突然爆音がしました。花火でした。思わず駆け出したい気持ちを抑えて座っておりますと、「本日は一日に雨で延期になりました喜連川温泉の花火大会です。ご覧になりたい方はどうぞ」という館内放送がありました。屏風の外は深い闇で、手さぐり状態で花火の見える場所を探しました。

突然木立の間から月が見えました。そしてしばらくすると、左手の方から大輪の花火があらりました。その光景がこの世のものとは思えない程美しく目に映りました。何千何万年前から変わらず存在している月と、たった一瞬で消えてゆく花火と、その調和がとても不思議でした。

初めのうちは打ち上げられては消えゆく花火を見て、自然に比べ人の世の儚さを感じていました。次第に想いは、この花火が夜空に咲くまでの過程に移っていきました。この花火の配列

を一生懸命考えながら弾薬を作った花火師、当日の風向き・天候を考えながらどこから打ち上げるのが良いか考えた人、川面に船を浮かべた人運搬を手伝う人……たった一つの花火のためにどれだけの人の汗と苦労が隠れているかに思い至った時、花火に対する「儂い」イメージはまったく逆転しました。一発に命が込められている、そう感じた時に私の中で花火は永遠のものに思われたのです。そして今日の夜に流れていた神渡良平さんのテープの中の言葉「誠は天の道なり。これを誠にするのは人の道なり」と、今見ている月と花火の光景がピッターと符合しました。そして「もしかしたら、今の私は打ち上げられた花火（目に見える現象）だけを見て、その裏に隠れた真実を心の目で見ようとしていないのではないか」と気づきました。

次は母親に対する内観に戻りました。三〇分程猛烈な勢いで「生まれてから五歳までにしていただいたこと」を書き続けました。書いてい

るうちに涙が止まらなくなりました。「食事を三度三度作っていた」「毎日洗濯をしてくださった」「朝起こしてくださった」……と内容は以前と同じなのに、私のために命を賭けてきた母の姿が非常に鮮明に思い出されてきたのです。その晩はほとんど一睡もせず、父・母の姿を天井に見ながら追いかけてきました。すると今回内観をしなかった姉の姿が出てきました。私を抱いた母の服の裾を引っ張って、両目に涙を一杯溜めた二歳の姉の姿でした。私の誕生によつて一人で立つことを余儀なくされた姉の我慢を思うと、申し訳なくも感謝の気持ちで一杯になりました。

今、内観を終え、本当の意味での気づきを得たように感じます。喜連川温泉の花火大会が雨で延期にならなければ、月の配置も違っていたでしょう。大いなるものから「気づかされた」ということなのかもしれません。本当に感謝の気持ちで一杯です。

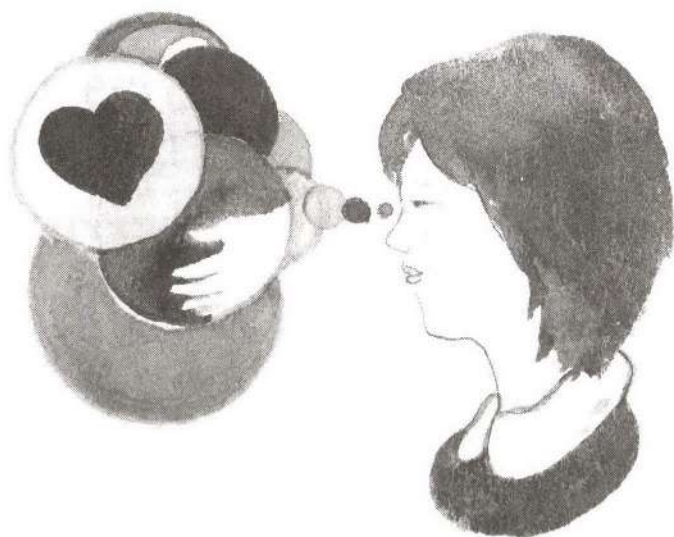
池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(88)

この春、中学三年のはじめから不登校だったS香が入学してきました。心機一転の覚悟も空しく、やはり登校できぬまま一月が経過しました。

I先生は、母親と本人に会って内観の話をしました。女手ひとつで子ども三人を育ててきた教育熱心な母親です。数年前医学部に入れた長男を事故で亡くしたそうです。次男を県外の私立進学校に入れ、妹のS香も有名進学校を狙わせたのですが、不登校による学力不振で分校を選びました。

S香の不登校の根は、お兄さんの方が私よりも、母親から可愛がられているという思い込みにありました。母親は原因を、小六の担任がどうか、塾でいやがらせがあったからとか、進路について意見が合わないとか言っていました。この根の部分の解決こそが焦眉の急で、それには内観が一番でした。

父親のことは、生まれて間もなくの離婚で顔さえ知らず、内



観はできません。二回目の母親に対する内観は、三歳まで、五歳まで、あとは一年ずついいねいに調べました。小さい頃から「どうして私達だけジュースを買ってもらえないのか。おもちゃを買ってもらえないのか」と母を恨んでいたが、それは皆自分の視点で見えていたからで、一度も母親の立場から考えたことがなかったことに気づきました。夫が去り、長兄を亡くした当時の母。時間的にも金銭的にも余裕のなかった母。今まで考えたこともありませんでした。

すぐ上の兄に対しても調べました。寝るときも母親のそばは私。何かしてもらうのは、常に小さい私から。私は母の愛を一人占めしようとしていた。兄はどんなに辛かっただろう。意地悪されるのは当然だった。お兄さんごめんね。今まで十六年間被害者として生きてきたけれど、本当は加害者でした、と大泣きしました。ここで根は消えたのです。

翌日から登校が始まりました。お母さんとお兄さんに手をついて謝った話を、I先生に爽やかな笑顔で報告するS香でした。

(筆者は元高校教師)

