

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

95

2006 JAN

特集・年頭所感



発行 自己発見の会



われわれは、人前で猫をかぶることに
慣れていている。だからしまいには、自分自
身にすら、猫をかぶることになるのだ。

ラ・ロシユフコオ

※思想家 (1613 - 1680頃)

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発見され、内観法は新たな展開を見せています。

◆特集—年頭所感◆

あみだくじ

自己発見の会長
北陸内観研修所 長 島 正 博

あけましておめでとうございます。

みなさま方のお蔭で本会も新しい年を迎える
ことができました。心より感謝申し上げます。

みなさま方は今年も元旦に初詣に行かれまし
たでしょうか。初詣と言えば、大概の方は神社
仏閣へお参りされると思います。私はお正月に
なるといつも内観法を確立してくださいました
吉本伊信先生が話しておられたエピソードを思
い出します。

吉本先生が内観研修所を開設された当初、内
観者がそんなにおられませんでしたので、お正
月になると奥様やお子様方は神社へ初詣に行か
れたそうです。そんな時、吉本先生は心の中で

「いまに見ている、その内、多くの人が内観参
りに来てくださるようになるから」と期するも
のがあったとのことです。

吉本先生の獅子奮迅の努力が実り、私が吉本
先生の下で助手をさせていただいていた当時、
年末年始を利用して大勢内観者が来られ、多い
年には四四〇五名にもなりました。

私は内観者のお世話をさせていたたくように
なつて三〇年になります。吉本先生のご苦勞
のお蔭で、毎年内観者のみなさま方と共に元旦
の朝を迎える幸せな人生を歩ませていただいで
おります。

初詣に欠かせないのがおみくじです。大吉を
当てて喜ぶ時もあれば、凶を引いてガツカリす
る場合もあります。しかし、そのどちらを引き
当てても、それはその時の自分に必要なことだ
つたのだと内観して思います。

同じ「くじ」でも「あみだくじ」というのが
ありますね。「阿弥陀仏」の後光に由来すると

言われています。近頃、私は自分の人生はまるであみだくじのようだなと思います。あみだくじでは横線が一本あるのとないのとは、結果が全く違ってきます。

昨年十月、第十七回内観療法ワークシヨップが静岡県掛川市にあります「ヤマハリゾートつま恋」で開催されました。私は富山からJRで米原を経由して浜松を過ぎ、天竜川を渡って掛川へ行きました。その際、私は今から三十四年前、掛川方面から国道一号線をトラックの助手席に乗せてもらって天竜川を越えて浜松に入ったことをなつかしく思い出しました。

当時の私は二四歳、真冬の二月のことでした。ちょうど日本連合赤軍が引き起こした浅間山荘事件をTVが実況中継している真っ最中だったことを鮮明に覚えています。学生運動が激しくなり、各地の大学で紛争が頻発するという騒然とした社会状況の中、フリーターをしながら生きる道を探しあぐねていた私は、新聞の小さな

記事で目にした神戸の禅寺で修行させてもらおうと東京を徒歩で出発しました。ところが横浜辺りまで来ましたら、足にまめができて歩けなくなりしました。そこでやむを得ず、ヒッチハイクに切り替えました。

国道脇で手を挙げていても拾ってくれる車はなかなかいません。それでも三十台余りの車を乗り継いで静岡県に入り、最後に乗せていただいたのが、ヤマハオートバイを運搬する大型トラックでした。天竜川を渡ったところで、トラックは国道を外れて工場へ向かわなければならぬからと、そこで降りしてもらいました。

辺りはすっかり夕闇に包まれていましたので国道沿いの食堂で夕食をとり、そこで近くのお寺を三軒教えてもらいました。お寺に泊めてもらおうと思ったのですが、一軒目も二軒目も断られました。今から思えば夜になってから不精ひげを生やした薄汚いどこの馬の骨とも知れない若者が突然やって来て、泊めてくれと言えば、

断られるのは当然です。ところが当時の私は、「人が困っているのに助けてくれないとは何事だ。それでは寺としての存在意義がないではないか」と心の中で全く身勝手なことを考えていました。しかし二軒も断られた後、三軒目のお寺で泊めていただけた時には本当に感謝せずにはおれませんでした。自己中心で傲慢な私には、やはりこれだけの手順を踏む必要があると「阿弥陀様」が思惟されたとしか思えません。

さらに幸運だったのは泊めていただいたお寺が禅寺だったことです。そこのご住職は非常に親切な方で、私が神戸の禅寺を目指して無銭旅行していることを話しますと「山口県に素晴らしい禅僧がおられるから是非そこへ行きなさい」と勧めてくださいました。ただ勧めるだけでなく山口までの汽車賃までくださいました。私は「ここまでヒッチハイクで来ましたから、これからもヒッチハイクで行けますので汽車賃はいりません」とお断りしましたが、ご住職は

「縁というのは大事だから汽車で行きなさい。ただし鈍行代（普通料金）しかあげないから急行に乗りたければ自分のお金で出しなさい」と言ってくださいました。

後日わかったことですが、翌朝私がお寺を発った後、ご住職は富山の私の母に電話をかけて「息子さんは今朝、元気にこちらを出発して行きましたから安心してください」と連絡してくださいっていたのです。当時の私は自分の事で精一杯で、母の心中にまで思いが及びませんでした。その時の母の年齢が今の私よりも遙かに若かったことを思いますと感慨無量です。

これも何かの御縁だと思つた私は、鈍行を乗り継ぎ、神戸を素通りして山口へ行きました。そして内観と出合うまでの四年間、その禅寺の巖師に徹底的に鍛えられました。私は一歳九ヵ月で父親と死別し、母親の実家に引き取られて祖父母に猫可愛がりに育てられましたので、焼きが入って（鍛練されて）いなかったのです。

師と弟子私一人の二人だけの生活の中、私は師から「お前は利口そうな馬鹿だ」とか「お前のようなボンクラを見たのはワシは生まれて初めてや」と毎日のように言われていました。

そのお陰で私は内観研修所へ移った時にとっても楽でした。他の人から「年間千人以上もの内観者を年中無休で朝早くからお世話し、しかも自分の個室も無く、内観者と同じ部屋で寝起きする生活は大変でしょう」とよく言われましたが、私とすれば充実した日々でした。恐らく禅寺での修行を経ずに直接内観研修所に住み込んでいたら、すぐに逃げ出していたことでしょう。ここにも「阿弥陀様のくじ」の深い思いやりが感じられます。

ご恩を受けた浜松のお寺へ一度はお礼にお伺いしたいと思いつながら、なかなかその機会に恵まれませんでした。この度、田代修司先生が静岡県で初めて内観療法ワークショップを開いてくださいましたので、その帰路、長年の願いを

果たすことができました。ご住職は既に亡くなつておられましたが、ご息がりつぱに跡を継いでおられ、私の訪問を喜んでくださいました。先代が亡くなられてちょうど十三回忌に当たるとのこと。節目の年にご仏前にお参りさせていただけでうれしく思いました。

私は目前のことしか見えない愚かな人間ですので、自分の身に起こる事柄に喜んだり、悲しんだり、腹を立てたり、嫉妬したりしながらくらししていますが、内観して観ますとそれら全ての事柄が今日の自分に至るのに必要であり、何一つ無駄なものはないことがよくわかります。

阿弥陀とはサンスクリット語のアミターユース（無限の時間）とアマターバ（無量の光）の合成語と言われていますが、これは永遠の生命を表現しているといえるのではないのでしょうか。今年も「阿弥陀様のくじ」に素直に従って暮らしていけたら、と願っています。ご教導の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

ある ある ある

白金台内観研修所 本山陽一

近年、世界中で自然災害が増えてきました。特に昨年九月アメリカのルイジアナ州を直撃したハリケーン「カトリーナ」の被害の大きさはアメリカ全土に大きな爪跡を残し、ブッシュ政権をも揺るがすほどのニュースになりました。

私もこの災害に興味を抱き、様子を知らせる新聞記事を注意深く読んでいましたが、十月になつて発表されたカトリーナ被害の最終的な死亡者数が九百六十四人という数字を見たとき、奇妙な感覚を覚えました。この記事を見た瞬間「こんなに少なかったのか」という思いが最初に湧いてきたのです。客観的に見れば一つの災害がもたらした死亡数としては、とても大きい

数字に違いないのに「少ない」という感覚が最初に湧いたのです。どうしてこういう現実離れをした感覚を抱いたのか、理由は簡単です。

ハリケーンが上陸して間もない頃、アメリカ政府の被害地への対応の遅れが世界的なニュースになりました。その時、被害の中心地であるニューオーリンズ市の市長が、死者は一万人前後になるだろうと発言しました。私の頭にはその一万人という数字が残っていたのです。だから、九百六十四人という数字を見たときに、咄嗟に「少ない」と感じてしまったのです。

私たちが物事を見たり感じたりするときは、無意識にある基準になる価値観と比較して、その物事に対する解釈をすることがよくあります。前述の場合は、「少ない」と感じた基準は一人です。一万を基準にすると九百六十四は、約一割の数字で少なく感じて当然です。逆に市長が死亡者が百人ぐらいたと発言していたら、九百六十四人は、多く感じたでしょう。私たち

は物事を何かと比較して感じるように作られているようです。そうなると基準になる価値観の持ち方によって、私たちの人生の感じ方が大きく変わってくるようになります。

たとえば、恵まれた友だちを基準にして比べて、自分の境遇に不満を持ったり、自分自身を哀れんで不幸になっている人をよく見かけますが、もし世界の貧困に苦しむ人々や戦争で苦しむ人々のことを基準に考えれば、自分の境遇を全く違ったものを感じるでしょう。

こんな学生もいました。高校時代に東京大学を目指していた彼は、早稲田大学に通っていることが不満で、すっかりやる気をなくし無気力状態が続き、ついには鬱症状になったのです。いつまでも東京大学が基準の彼は、自分の境遇が不幸にしか感じられなかったようです。早稲田大学に憧れている受験生が数多くいることは、彼には関係ないことだったので。あくまでも大切なのは、彼自身の基準です。同じ状況

に置かれても基準になる価値観の持ち方でその状況に対する感じ方は大きく変わるものです。

つまり、基準の価値観が高くなればなるほど、私たちは不満を抱きやすくなり、低くなればなるほど幸福感を得られやすくなるわけです。この基準になる価値観を私たちは、日常の中で、「当たり前」という言葉で表現しているようです。この「当たり前」の基準は、人によってあるいは時代、文化によっても違います。私の世代では、初めてテレビが家庭に來た日の感動を味わった人は多いでしょう。もう少し前になると、おなかいっぱい白いご飯を食べられる感動を味わった世代もいます。どちらも基準の高い今の若者には理解できない感動だと思えます。

世界第二位の豊かな国でありながら、人口十万人当たりの自殺率が世界第十位の現代日本の現状を見ると、一人一人の幸福度は、物質的豊かさとは必ずしも一致していないことがわかります。もっと貧しい国々の自殺率より日本が高

い、というこの数字をどう考えればいいでしょうか。現代の日本人の生きるための基準（当たり前）が高くなりすぎて、プライドが傷つきやすくなったり、物質文明の便利さが当たり前になって忍耐力の低下を招き、逆境に弱い体質になつていゝと思わざるを得ません。

ここに一人の女性がいます。中村久子さんという方で、明治十年に飛驒の高山で生まれて昭和四三年に七二歳で亡くなるまで、壮絶で感動的な人生を送られた方です。突発性脱疽という病気で三歳の時に両手両足を切断します。生活のために二〇歳で見せ物小屋に入り、自らを見せ物にして生計をたてます。両手両足がない彼女の芸名は「だるま娘」だったそうです。しかし、彼女は、その厳しい境遇にも負けず前向きに生き、一人でいろいろなことができるようになります。二四歳、二七歳と二度結婚しますがいずれも死別。三七歳で迎えた三度目の結婚で

やっと安定し、子どもも授かりました。彼女のひたむきな生き様は多くの人に影響を与え、四一歳の時、あのヘレンケラーに「私より不幸な、そして偉大な人」という言葉を贈られます。この間、精神的なものを求めて求道的な生活をしていた彼女は、四二歳の時、『歎異抄』に出合い、その後深い精神生活を送り幸せな一生を送られました。ここに彼女が晩年に書かれた詩がありますのでご紹介しましょう。

ある ある ある

さわやかな／秋の朝

「タオルとつてちようだい」

「おい」と答える／良人がある

「はーい」という／娘がおる

菌をみがく／義菌の取り外し

顔を洗う／短いけれど／指のない

まるいつよい手が／何でもしてくれる

断端に骨のない／やわらかい腕もある

何でもしてくれる／短い手もある

ある ある ある／みんなある

さわやかな／秋の朝

私たちは知らず知らずに五体満足であることが当たり前になっていきます。五体満足が基準になる価値観から中村久子さんを見ると、両手両足がない人というふうに「ない」部分に意識がいきまします。ところが自らの基準を限りなくゼロに近づけている中村さんは、身の回りのすべてを存在しているまま「ある」と受け取る感性が備わっているのです。なんと自由でおおらかな心境でしょう。この心境に至るまでの中村さんの血のにじむような精進が偲ばれます。

内観をするということは、この自らの基準になる価値観に気づき、その価値観をできるだけゼロに近づける作業であり、その価値観から自由になることでもあります。この基準になる価値観とそれに伴う欲求を仏教では、「我」というふうに表示することもあります。現代のように個人の欲求や表面的なプライドを満たすことが幸せと信じて、この欲求やプライドを小さな時から尊重する時代にあつては、この「我」はともやっつかいなものになっています。実際、自らの欲求やプライドに振り回され苦しんでいる人を多く見かけます。「我」が大きければ大きいほど生きにくくなり、喜びは減り不満を増殖させ、小さくすればするほど、自由と喜びが増すことを中村久子さんは教えてくれています。

内観を続けることで、少しでも中村さんのような、自由でおおらかな心境に近づきたいと願っています。

本年もよろしくお願いたします。

「内観法」のご案内

内観寺事務長 吉本正信

「内観」と「内観法」という言葉の使い分けについて、私は次のように考えています。

「内観」とは方法・型式のことを言います。そして、何のために内観するかという目的によって呼び名が違います。例えば、矯正教育等が目的の場合は「内観教育」、心身症の治療等が目的の場合は「内観療法」、求道が目的の場合は「内観法」と呼びます。

このように「内観」という方法を宗教の修行の一つとして取り組む場合を「内観法」と呼びます。方法としての「内観」は宗教ではありません。しかし、宗教者が修行の一つの方法として内観すれば、それを「内観法」と呼ぶと考え

ます。

では「内観法」は宗教でしょうか。「内観法」は宗教の修行ではありませんが、内観教といえるような教義もありませんし、教祖もいませんので、「内観法」は独立した宗派ではありません。また、一宗一派に属するものでもありません。「内観法」は全宗教共通のものであり、宗教の基本とも言えると思います。しかし、「内観法」が全宗教共通のもので宗教の基本と言えるものであっても、現在の日本の法律では宗教とは言わないようです。

「内観法」の基礎になった「身調べ」とは昭和十一〜二年、吉本伊信が諦観庵の駒谷諦信師から指導された修行法です。「身調べ」を指導していた諦観庵は西本諦観師が創設されました。西本諦観師は浄土真宗西本願寺の役僧でしたが、能登の千恵光師のお導きにより転迷開悟され、後に西本願寺から離れて諦観庵を創設され「身調べ」を指導されました。千恵光師につい

ての詳しいことは不明です。以上のことから「身調べ」と浄土真宗との関係は不明です。西本諦観師が浄土真宗の僧侶であったことから、「身調べ」も浄土真宗の信者の間に広まったのではないのでしょうか。

「身調べ」は諦観庵の修行法でしたが、修行中の面会禁止や修行内容の口外禁止等の秘事法門的部分を改善して昭和十六年頃から「内観法」と呼ばれるようになりました。

昭和二八年、奈良県大和郡山市に吉本伊信が内観道場を開設し、内観法の普及に専念しました。その後、昭和三〇年に浄土真宗木辺派の末寺として宗教法人内観寺が設立されました。諦観庵と浄土真宗木辺派との関係は見当たりません。以上のことから、「身調べ」と浄土真宗木辺派との関係もないと考えます。

内観寺は浄土真宗のお寺です。自力、他力の問題については「内観して救われるのではなく既に救われていることに内観して気づく」と考

えておりますが、他の宗派、宗教の方にはどちらでもいいことだと思えます。とにかく内観寺では、内観した人が浄土真宗の信者になるとか内観寺の檀家になるということは求めていません。内観によって、一人でも多くの方が、「どんな逆境にあっても幸福に生きていける心境」になっていただくことが目標なのです。どんな宗教でも「内観」で修行することは可能ですが、「内観法」そのものは宗教ではないと考えています。

何のために内観するのかという動機としての目的は人それぞれですが、目標は「どんな逆境にあっても幸福に生きていける心境になること」です。富士山の頂上は一つなのに登山口がいくつもあるようなものです。ただし、「内観法」には終わりはなく、一生涯内観を続けることが重要です。

各地の内観研修所は独立採算、自己責任で自主的に運営されていて、内観寺とは別組織です。

内観寺の考えにとらわれず、独自の考えで「内観」に取り組んでおられます。

内観寺は内観センターを運営することにより、内観寺の目標実現をめざしています。内観センターは内観に関する資料の収集・整理・保存と図書やテープを販売しています。

中田琴恵さんが「内観して腹を立てることがなくなりましたか」という質問に対して「はい、腹を立てるほど私はきれいな人間ではないんですので、本当はどんなことをされても、持つている一番大切なものを取り上げられても、突き飛ばされても、それで当たり前のような汚い人間ですから、腹を立てるのが間違いますが、やはり内観を深くさしていただきませんと、瞬間でも腹を立てております。それが一番申し訳ないと思います」と答えておられます。

中田琴恵さんのような心境に到達されれば、浄土真宗の教えをご存じなくても、どんな宗教の信者であっても、内観寺にとっては同じこと

です。一人でも多くの方が、「どんな逆境にあっても幸福に生きていける心境」になっていたければ、それでいいのです。

「今死んだらどこへ行くか」という質問があります。「内観」の三つの質問には含まれていませんが、「内観法」にとっては大変重要な質問です。「今死んだらどこへ行くか」という質問を抜きにして「内観法」はないと考えます。「今晩死ぬかもしれない」と無常をとりつめて内観すること、「今死んだらどこへ行くか」という質問の答えを求めることで、中田琴恵さんの心境に到達することができると思います。

吉本伊信はその著書「法味道しるべ」の中で次のように書いています。

「死んで生き返った人もなし、有るとか無いとか言っても、共に不明の事、不解の話と片付けて忘れ去りたいのが私の心ですが、一体、人間死ねばどこへ行くのであらうかと、真剣に真面目に求め尋ねると、少しも心に止めないの

とで、人間としての偉大さが決まる分水嶺かもしれない。

釋尊をはじめ古来幾多の高僧聖人は、この死についての解決を求め、後生知りたさに道をたどり、安心立命、大悟徹底された事實は誰もよく知っておりながら、自分自身の後生について真面目に大事をかける人は少い。

真宗七高僧の一人で恵心僧都（源信和尚）はその著『往生要集』にはつきり、地獄、極楽の有様を詳しく教へて下さってはあるが、『あれはいましめの為に、かりにたとえての想像であろう』と笑いながら、絵のみを見るのが私の姿である。（中略）

夏生れて夏死ぬ蝉は、春も秋もあるんですが知らんだけです。私等にも、地獄もあれば極楽もあります。ただ知らぬだけのことです。自己究明、反省、内観、身調べの結果、現在の自分は、地獄行きの種を沢山造って居るか、極楽行きの種を沢山持ちあわして居るかを知ること

によって、御自分の後生は極楽行きか地獄行きかが知れるんです。（中略）

反省の徹底により罪悪感、無常観が熾烈になり、三定死の境に到り、二河白道の旅人様の御跡を歩む人のみ往生要集を読まなくても、自らの内心を見るだけではつきりはつきり存在の事實を体感されるのではなからうか。

その地獄行きの自らを知る人だけが、極楽の存在をも体感出来る一歩前と思う。

火と水のそのなかみちを行けよ人

こいよ行けよのこえをたよりに

〈参考資料〉

「信前信後」昭和六〇年吉本伊信著

「やすら樹No.62」〈中田琴恵さんの日常内観〉

「やすら樹No.78」〈内観とは何ですか？〉

録音テープ「妹の死」

ホームページ「内観法へのご案内」

<http://www.naikan.jp/>

内観センター ☎ 0743-54-9432

年頭に想う

瞑想の森内観研修所 清水 草露

あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては佳いお年をお迎えになられたことと心よりお慶び申し上げます。

昨年中はいろいろとありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

瞑想の森では、今年も多くの方が冬季特別内観研修会にご参加になり、厳しく自身を問いつめられながら、清新の年をお迎えになりました。

世界では、テロ・核開発・貧困・病気・自然災害により多くの方の災難が報道されております。国内でも、大きな災害はもとより、毎日心が張り裂けそうな事件が後を絶ちません。

内観法創始者吉本伊信先生の「世界中の人に

内観を」の祈りが広まることを願わずにはいらぬのは、私ばかりではないことと存じます。今年も少しでも多くの方に内観を体験していただけますよう、微力ながら祈念申し上げます。

私達夫婦が長年お世話になっております瞑想の森も、皆様のお陰様で今年で創設以来はや二五年なりました。又この一月は、瞑想の森の創設者であり先代所長の柳田鶴声先生の七回忌にあたりますので、少しばかり柳田先生の内観への想いを偲ばせていただきたく存じます。

現在数カ所の研修所等で「一日内観」が開催されており、瞑想の森でも当所での集中内観体験者を対象に行っておりますが、柳田先生も研修所開設以前に既に「希望クラブ」という内観の集いで「一日内観」「一泊内観」を実践されていきました。そしてその結果、集中内観へのいざない・日常内観の一環としては大変良い方法ではあるけれども、やはり「日常内観を続ける

ためにも内観法をしつかり身につける」には最低でも一週間は必要と実感され、瞑想の森内観研修所を設立されたそうです。名実共に豊かで安泰であった社長の座を捨てて、先生は「内観法の実践と広報」の大きな夢に賭けて、実際には何も保証のない何の後ろ盾もない、まったく明日の知れない日々を選択されたのでした。

昭和五六年に開設された当時は、集中内観中に、内観前に修行されていた「ヨガ」や「太陽導入法」「百歳呼吸法」等を取り入れておられました。これらは決して内観にプラスされるものとしてではなく、あくまでも少しでも内観法そのものの成果が上がるようにとの思いからのことと拝察しておりました。しかしこの方法はわずかの期間指導されただけで、先生は、一週間をただひたすら内観法の実践に切り替えられました。ご自身の体験から良いと思われたことであつたのですが、やはり内観法を身につけるには内観をする時間は一週間めいっぱい必

要であること、又内観を一分一秒休まず突き詰めることが内観を深め内観による精神の大転換に導かれる最短距離であること、そのためには集中内観の時間を内観のみに費やすことが何より大事なことを痛感されたのでした。

また先生は、「内観できない人」を心から大切にされました。「内観できない人こそ、内観が必要なんだよ」とよくおっしゃっておられました。私は本当にそうだと思いました。みんな真剣に生きている。自分のために、自分を大切にと思つて真剣に生きているのです。どんな方でも、でも、自分を大切にする仕方が上手でなくて、人とうまくいかない。もがけばもがくほど周りに迷惑をかけてしまう。それさえもわからない。わかつてはどうしていいかわからないまま、深みにはまって、辛い思いをいっぱい抱えてどんどん思うようにならなくなっていく。人が信じられない。自分も信じられなくなつて……それでも生きていかなければならない。葉

をもうするよう研修所に来て、所長やスタッフを信じられずに心をさらけ出さない。自分でわかつているつもりでも、心を開かないと、内観はむずかしいのです。「そういう人はそうしたいのだからしようがないじゃない、内観面接はついていくしかできない、できないものを強制できない」ということですが、それではその方は毎日毎刻辛い辛いまま生きていかなければならないのでしょうか。その方の身になってみた時、それは本当に恐ろしいことではないでしょうか。内観によってものの見方・感じ方が変わり、考えてもいなかった幸せを掴んだ方は数知れずおられます。幸せを実感できる方法がわかつているだけに、私は本当に困ってしまい「どうしたら……」と先生に尋ねました。

すると、先生は「まだまだですね」と、無理に内観していただこうと方法を模索する私をたしなめられ、「せっかく来られたのだから」と、心を込めてその方に合わせてお世話されておら

れました。それは、内観をしていただくために何か工夫したり作を弄するようなことでは決してありませんでした。もちろん、お帰りになりたいとご希望になれば、よくお話を聞きまして、又のご縁をお祈りしながらお見送りされます。けれど、何とか辛い苦しみから解放されたいとどどまる方も沢山おられます。そういう方と、内観できない辛い時間を先生は共有されるのです。誰にも共感してもらえない、最後まで聞いてもらえないようなお話や言動を、批判・否定・拒否等のない全くの共感の中でしっかりと受け止められ、温かい優しい心で包まれました。今まで経験したことのないような対応に、その方達はどんなにホッとされたことでしょうか。「そのままでもいいんだよ」そのスタートが切られると、たとえその週は内観できずそのまま帰られても、ほとんどの方は再び来られました。「まるで第二の故郷のようだ」と。もちろんそのたび毎に内観へのご指導をされます。不思議

なことに、ご自分で見限らない限り、あまり回数を重ねることなく、見事に内観に入っているのです。そのお姿を何度拝したことでしようか。何時でも気軽に来れるように……。」「何回目でもいい、内観が出来るようになれば、救われる」内観を終了され喜びに包まれて帰っていかれる後ろ姿に合掌される先生のお顔は、本当に嬉しきで輝いていました。

「無常をとりつめる」ことが大切なことと、吉本伊信先生はよくおっしゃっておられました。内観法に出合ったころ、私は「無常」ということがどういふことかまったくわかりませんでした。でもとても心惹かれるものがありました。先年乳癌という病をいただいて、やっとおぼろげながら「無常」を垣間見たような気がいたしました。「今の状態は、一瞬の間もなくコロコロと変わる。どんなに今の状態を大切に思っても、嫌っても、維持することはできない。それ

が無常ということではないのか。そして嫌でも応でも今の積み重ねが過去になり、先の未来を作る。ならば、この一瞬の今を大切にしないで、何時を大切にできるのか」しみじみ思いました。

柳田先生の哲学に「全智全能全生命力を賭けて、この一瞬を生ききる」があります。瞑想の森で内観中に、内観している今を大切にしたいただきたいとこのお話のテープをかけさせていただきますが、皆様深い感銘を受けられるようです。私は勝手に結びつけて、「無常ならばこそ、この一瞬の今を大切に生ききる」と感じております。

何時までもご指導いただきたいと心底願っております。吉本伊信先生も柳田鶴声先生も無常の流れに静かにのられ、今内観法は私達内観者に委ねられております。そして私達も又無常の中に生かされております。何時どうなりまして、この素晴らしい御法が揺らぐことなく次代に繋がれますよう、心より願って止みません。

初夢は富士

「やすら樹」編集長 市川 富雄

・唱歌「ふじの山」

夢、中でも特に初夢。

そして、初夢でも、「一富士、二鷹、三茄子（なすび）」といわれ、古来、幸福予兆の最たるものと喜ばれてきました。ちなみに、鷹は、「福運を爪で掴みとる」、茄子は「願望をへ成（な）し」とげる」を意味するとかで、なにか呪いのような、あやしげな感じがしてきますがこの場合でも呪文のトップに富士山という崇高な存在を据えることが不可欠なのでしょう。

私が生まれ育った東京では、晴天の日にはどこからでも富士山は見られましたので、親しみはひとときわ深く、また、巖谷小波（1870-1933

童話作家）作の小学唱歌「ふじの山」は心にしみついており、口ずさむたびに気高く大らかな気分になります。

あたまを雲の上に出し
四方の山を見おろして
かみなりさまを下にきく
ふじは日本一の山

青ぞら高くそびえたち
からだに雪のきものきて
かすみのすそをとおくひく
ふじは日本一の山

この平明で素朴な言葉の調べが、現代とかく忘れがちな、いのちのリズムを呼びおこしてくるように思えるのです。

・宇宙の音響

この富士に秘められたいのち、つまり実存性を「肉体」と「精神」の二語によって、鮮やかに表現した草野心平（1903-1988）の作品「富士

山」を味読するとき、全身の血が生き生きと還流し、私は忘我の境になります。

劫初からの／何億のひるや黒い夜

大きな時間のガランドウに重たく坐る肉体

ああ自分は／幾度も幾度も対陣から

ささやかながら小さな歌を歌ってきた

しかもその讃嘆の遙かとほくに

遙かとほくに

ギーンたる／不尽の肉体

厲しい白い大精神

この詩人は、富士を宇宙の無量の音響と受けとっているのです。

・富士は「心の鏡」

「壺峰不二（足立美術館所蔵）をはじめ、千点以上の富士山を描いた横山大観（1868-1958）は、「魂」を意味する「心神」という題でも十

数点の富士を描いており、晩年に次のような言葉を残しています。

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、ひっ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、つまり己を描くことである。

虚心に富士に向きあい讃仰する時、富士は鏡となつてその人の心を写し出し、人はそこに己自身を観ることになるのでしょう。大観の言葉は、厳しい画業の体験を経て到達した境地であり、自らへの戒めなのでしょう。

・富士の月見草

富士はまたその姿の端麗さの故にか、眺める人に対抗心をおこさせることもあり、詩人・大岡信氏は座談会の中で、「ぼくもある時期まで

富士山の詩を一編も書かなかった。(略)やはり富士山に対して対抗意識を持ったんでしようかね。なんだか癪に障るからね」と語っています。日本一が好きで権威に反抗する心が強かった太宰治(1909-1948)は、初め御坂峠から富士を見て「風呂屋のペンキ画だ」と悪口を言ったのですが、やがて富士の懐の中で暮らすうちに心がかよいあうようになり、その心象風景を『富嶽百景』としてまとめました。背景の富士を伸だちとして、折々に出会った人々への温かな心づかいがくみとられ心ひかれます。

〈その一〉

「お客さん！起きて見よ！」

娘さんは、興奮して頬をまっかにしていました。だまって空を指さした。見ると、雪。はっと思った。富士に雪が降ったのだ。山頂が、まっしろに、光かがやいていた。御坂の富士も、ばかにできないなと思った。

「いいね」

〈その二〉

十月の末に、ふもとの吉田のまちの、遊女の一団体が、御坂峠へ、おそらくは年に一度くらいの開放の日なのであろう、自動車五台に分乗してやって来た。(略)色さまざまな遊女たちは、バスケットからぶちまけられた一群の伝書鳩のようにはじめは歩く方向を知らず、ただかたまってうろろして、沈黙のまま押し合いへし合いしていたが、やがてそろそろ、その異様の緊張がほどけて、てんでにぶらぶら歩きはじめた。(略)暗く、わびしく、見ちゃおれない風景であった。(略)私はただ、見ていなければならぬのだ。苦しむものは苦しめ。落ちるものは落ちよ。私に関係したことでではない。それが世の中だ。そう無理に求めたく装い、かれらを見おろしているのだが、私は、かなり苦しかった。

富士にたのもう。突然それを思いついた。おい、こいつらを、よろしく頼むぜ、そんな

気持で振り仰げば、寒空のなか、のっそり突っ立っている富士山、そのときの富士はまるで、どてら姿に、ふところ手して傲然とかまえている大親分のようにさえ見えたのであるが、私は、そう富士に頼んで、大いに安心し、気軽くなって(略)、峠のちかくのトンネルのほうへ遊びに出かけた。

〈その三〉

茶店の老婆は気の毒がり、ほんとうに生憎の霧で、もう少し経ったら霧もはれると思いますが、富士は、ほんのすぐそこに、くつきりと見えます、と言ひ、茶店の奥から富士の大きい写真を持ち出し、崖の端に立ってその写真を両手で高く掲示して、ちようどこの辺に、このとおりに、こんなに大きく、こんなにはつきり、このとおりに見えます、と懸命に註釈するのである。私達は、番茶をすすりながら、その富士を眺めて、笑った。いい富士を見た。

〈その四〉

「おや、月見草」

三七七八米の富士の山と、立派に相對峙し、みじんもゆるがず、なんと言うのか、金剛力草とも言いたいくらい、けなげにすくっと立っていたあの月見草はよかった。富士には、月見草がよく似合う。

太宰はさまざまな富士と人間模様を觀て、富士と人間の心を得し、先にふれた小波、心平、大觀たちと等しく、素直に富士に向きあうことができたのだと思います。そして、パスの中からちらちと見た月見草、それは、富士という大きな心・大精神に包まれて、そのなかで立派に自立している一つの精神であり、そこに自分自身の姿を発見したのです。

このような「富士の月見草」を、私自身のかなに見つめ、育てていくことを、「実り」ある初夢としたいと思います。

国際交流と内観

大和内観研修所 真栄城 輝 明

十一月八日から十七日まで中国へ行ってきた。

上海精神衛生中心が主催した内観療法ワークショップを皮切りに、第二回国際内観療法学会へ出席した後、アジア心理衛生学会のシンポジウムに参加したわけであるが、その合間を縫って蘇州大学大学院と杭州の単科大学に招かれた。

ところで、本稿を国際学会とワークショップ参加の印象記にするつもりはない。それについては、近く日本内観学会発行の内観研究誌に執筆者を得て掲載されることになっているので、それに譲ることにして、ここでは、今回の訪中を通して隣国との関係のあり方について、改めて考えさせられる場面に遭遇したので、「内観をめぐるはなし」として述べてみたい。

私にとって一九九二年に開催された第七回華東精神医学大会に招かれたのが初めての訪中であつた。以来、今回は五度目の訪中となつた。この間に宴卓を囲んだ彼地の精神科医や臨床心理士の数も増えた。単に知り合った人数が増えただけでなく、親交を深めて信頼できるようになった人もいる。信頼感のパロメーターは、本音で話し合えるかどうかだろう。

さて、ワークショップの講師陣が上海入りした初日、先方は、院長主催の晩餐会で迎えてくれた。おそらく最大限のもてなしであつた。

今回、コーディネイターの役を仰せつかったこともあつてのことと思われるが、私の席が院長の隣に作られた。院長は四十歳を少し過ぎた才媛である。すでに顔なじみでもある。宴が進んだ頃、私に向いてこう切り出してきた。

「先生を友人だと思つているから訊きますが、私の知つている内観の先生方は、みんなよい人ばかりです。日本の方は一人ひとりお会いする

と優しくて親切な人ばかりなのにどうして戦争をしたのですか。そして、なぜいまだに戦争を指導した人を祀っているのですか」

靖国神社の件を話題にしてきたのである。

「いじめの問題でもそうですが、いじめを受けた被害者は、それが心の傷になっていつまでも忘れることは出来ないのですが、いじめた加害者ときたら、そのことをすっかり忘れてしまっていることがよくあります」

お互いに臨床家同士ということもあって、私は自分自身が関わってきた事例を思い浮かべながら院長の質問に応えたつもりだった。

しかし、私の返答は相手を納得させるものではなかった。宴卓を囲んだ他の日本のゲストたちの顔色が変わってゆくのを察知して、院長は、「話題が重かったようですね。この話はこれくらいにして、さあ、料理を楽しんでください」と、自分自身が発した質問を引き取った。

そして、私に眠れない夜が訪れた。不眠のそ

の夜、私は宴席を振り返りつつ、相手の真意に答えられなかった真相を探った。相手の立場から自分の返答を吟味してみた。すると、院長の真意が伝わってきた。

「あなた自身は、先の戦争をどう思うか？」という二人称の問いかけだったのである。

二日後、国際内観療法学会の閉幕式があった。末席の私にも、挨拶の機会が与えられた。

たどたどしい中国語で必死に思いを述べた。その一部を紹介すると次のようだ。

「自分のことを棚に上げて世界を見るのが外観。それに対して自分自身を見つめるのが内観。日本国が中国に内観すると、先の戦争で日本は中国に多大な迷惑をかけました。深くお詫び申し上げます。外観は争いを引き起こしますが、内観は平和をもたらしめます。世界の平和を願って、今回の学会に喜んで参加しました」と。

中央の席から院長が涙を浮かべて握手を求めてきた。国際交流に内観は欠かせないと思った。

新・医療と内観（第三回）

—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

減点主義で「からだがグレる」ということ

得点主義の身体観といえますのは、いささか説明に難しいところがありますので逆の減点主義の身体観を抱いたときにどのような苦しむものかを先に知っていたくのがよろしかろうかと思えます。減点主義の身体観で臨めば、からだはどこまでもグレるとというのが今回のお話です。

私はこういう質問を發します。「お子さんが

八〇点の答案をもらってきたとして、あなたは満点に二〇点も足りないと思えますか。それとも零点からすればこの子は八〇点も頑張っていると言えますか。さて、どちらが子どもさんを励ますことになるでしょう？」とやりますと、皆さん後の方だとおっしゃいますが、現実には前であることがほとんどですね。これじゃ九五点とか、まして九九点を取ってきた日にはもっと大変だ。「あと一点で満点だったのに！！」となりましょう。九九点の頑張りへの評価がスッポリと抜け落ちます。ここが完全主義者の落とし穴、神経症や恐怖症への不幸の始まりですね。私が身体内観のヒントをいただいたのは肝臓癌の患者さんの「この肝臓のやつが私を殺そうとしている、憎くて憎くてしかたがない」という悲痛な嘆きからでした。他にも「この憎い心臓を切って捨てたい」という心臓恐怖症の方、眼科では異常なしとされているのに「見えん見えん、なんも見えんバイ」と伝い歩きをする人。

癌に冒されながらも肝臓が日々の命を支えていて、
てくれている事実を見落とし、一刻一瞬を生き
らせてくれている心臓への疑心暗鬼に駆られて
「いつこの心臓にとり殺されるかも知れない」
と日夜怯えている。些細な目の不調にとらわれ
て針小棒大となり、見えていても見えない苦境
にある。

減点主義でからだを見ていきますと、このよ
うな苦境に陥るのです。からだがグレてしま
うのです。大脳と自律神経の短絡が形成されて心
臓のことを考えただけで電源スイッチが入った
ように瞬時にして早鐘のように打ちだすようにな
るものです。視覚をはじめすべての知覚は、
関心を集中させれば限りなく過敏になります。
「なんだか見えにくい」から「何一つ見えない」
まで行ってしまうものです。痛みやしびれに観
察が集中しますと、ごく軽度の頸椎症なのに体
中がしびれ疼いてだるくて動けないとなつてし
まいます。

身体内観を勧めまして、得点主義の身体観を
育ててもらいますと「肝臓の頑張りに支えられ
て私は生き抜きます」「コトコトと心地よくう
つてくれています」「この歳になつてもこれだ
け見えてくれてありがたい」といった境地に立
ち返ってください。

こういった恐怖症の形成には健康や内臓につ
いての、あるいは感覚にまつわる不安が触媒作
用をして重症化していきます。じゃあ抗不安薬
で不安感を和らげればいいのかといえは全然ダメ
です。薬物療法は無効といつていいでしょう。
ありがたさに気づいて深い安心感に至らない限
り改善しません。理屈ではなく、全く情緒的な
ところでの深い安心感が必要です。我田引水で
はなしに、本当にそこは内観的なセンスによる
のが抜群によろしいようです。

じゃ、次回は得点主義の身体観とまいりまし
ようか。

◆研修所を支える女性たち 4◆

野菜の生命から学ぶこと

沖縄内観研修所

平山 恵美子

内観研修所を開所して十年、節目の年を迎えることができました。今、振り返ってみると、開所当時の自分は、何がなんだか考えるゆとりもないままに、面接、食事の支度、買い出し、家事、受験を控えた息子の塾への送り迎え等々、朝早くから深夜までひたすら修行の毎日だったような気がします。今でも、このような生活とさほど変わりはありませんが、研修所が現在の田舎に移ってからは、それに農業の仕事が加わりました。

初めの頃は、農業好きな主人のお付き合いで

真似事をしているような作物作りでした。それでも、畑には沖縄の様々な島野菜類とバナナやパイヤ、ハウスにはマンゴーやノニ、田んぼには米や田イモにクレソンと南国の作物が実ります。作るより買ったほうがはるかに安いし、見栄えも決していいとは言えないものです。しかし、作物作りは、私自身が癒され、数々の気づきが得られる修養の場であります。

作物を育てていることは、むしろ、自分が育てられていることなのだ、つくづく感じることがあります。例えば、豊作で採れた作物が無駄にならないように、八百屋さんや料理屋さんにとっていくことがあります。その時は早朝から、何時間もかけて収穫し、きれいに切りそろえて袋詰めにし、そしてお届けします。その時その場でいただく小銭がすごく重く感じられ、ありがたく思います。毎日忙しく時間に追われた生活をしているので、時間や収入を考えると割に合わないことをしているように思えるのです

が、採れた作物（生命）を無駄にしなかったという充足感と、夫婦互いに建設的な気持ちにならなければ成しえない労働に対する満足感、そして何よりも金銭に対する価値観が変わりました。そういうことを考えると、むしろ大きな宝物をいただいているという感じがします。どんなにつまらないことだと思えることにも一生懸命やりこなすことは、何ひとつ無駄なことではなく、自分を豊かにしてくれるのだとつくづく思

います。また一日の賄いにおいても、お米を研ぐ時に、四、五粒のお米を流しても何とも感じなかつた自分が、今では一粒一粒を拾い、その一粒の大切さが身にしみて感じます。面倒くさい、合理的にと思う気持ちがあうすらいでいきま

す。野菜ひとつにしてもこれまでの態度から変化が生じています。これまでは「野菜の生命を損なわずに扱い、それを料理する」。そんな心がけで作りたいと思っても、なかなか頭でわかっているだけで、忙しくなると、つい単な

る食材扱いでしかありませんでした。

「頭でわかっていることを実践する」ということの難しさを感じておりました。しかし、こうして自分自身で作物を育てみると、単に食材ではないということを実感でき、いとおしみながら料理が楽しめます。

長い間、こうありたいと願い努力しても出来なかつたことが、自分で作物（生命）を作ることで、色々な気づきがあり、その気づきで意識が変わり、意識が変わることで行動に変化をもたらしてくれました。これも内観のおかげだと感謝いたしております。

内観にたずさわる者としてありがたいことは、こうして農作業をしながらでも内観をすることができ、新たな気づきをいただけることです。それでも、毎日の日くらし……を問われると何とも恥ずかしいのですが、求めることをあきらめず、集中内観を重ねていかねばと思うこの頃です。

そうさせたのは、私です

瞑想の森内観研修所

清水 草 露

ご家族との間に問題があり、ご自分が出れることはないかと内観された方々のご感想です。

■家族の貴重な人生を台無しに 男性

転職の失敗が原因で日々悩み、思い通りにならない憤りにいつしか家族に暴言を吐いたり、時には娘に暴力を振るうようになり、家庭は冷え切った状態になりました。特に次女は体に変調をきたし、外泊するようになり、私と顔を合わせることを拒むようになりました。このままでは家族がバラバラとなり、取り返しのつかないことになると思い内観に救済を求めました。

内観を終えて気づきましたことは、私自身が悩みの世界の中へ中へ入り込んで外の家族を見ているつもりが観ていないこと、家族の気持ちをわかっていないつもりがわかっていない、家族の声を聞いていないつもりで実は聴いていないことに気づかされ、非常にショックを覚えました。

又私が成功しようが失敗しようが、家族一人一人が、大切な人生、かけがえのない夢や時間を捨てて、私のために提供していただいていたことに気づき、涙がこみ上げてきました。これまでの家族に対する言動を振り返りますとはなはだ恥ずかしく、家族の貴重な人生を台無しにしてしまったという罪悪感で堪えられません。

私は内観を通じてここまで気づかせていただき救われた思いであります。残された家族の気持ちをお願いしますと、申し訳ない思いで一杯でございます。これから、私の家族を救うために、私は一日一日を正しく生き、あの楽しい頃の家族に戻れるよう努力いたします所存でございます。

あと、私は変に真面目なところがあって、自分と他人を縛ってしまうことがあるので、こういう自分ともうまく付き合つて、もう少し楽に生きていきたいです。

■そうさせたのは、私です

女性

私は長男が誕生してから今まで約二八年間、ずっと一緒に生活してきました。長男は中二より登校拒否を始め、いろいろ警察にお世話になったことがあります。そして昨年十二月初めに自宅の自分の部屋に灯油をまき全焼させ、現在留置場にあります。

私は今までも何度か、長男に「お母さんは、俺を全部否定している。認めてもらったことがない」と言われ、言葉の意味はわかったとしても二八年間、次男の出産の時二七日ほど離れただけで後は長男を見てきて、今だってちゃんと長男の存在を認めて一緒に暮らしているのにも思っていました。

でも内観を進めていき、長男に対しての自分

を調べ始めましたら、確かに誕生して以来、今まで全て自分勝手な思いこみで長男の思いなど気にせず、長男だけでなく自分の周りの人を振り回していることがわかりました。とても申し訳なく、自分を責めました。最後の夜は徹夜をして長男に対しての自分を徹底的に調べさせていただきました。最終日、もう一度母に対しての自分を調べている時、いつの間にか長男のことを考えていて、突然気づきました。私は長男を二八年間ずっと否定し続け、とうとう長男に「死んじゃったら」というようなことを言ってしまったのです。だから長男は、自分で全てを燃やしてしまおうと思ったのです。あの時の長男は、火をつけるほかなかったのです。

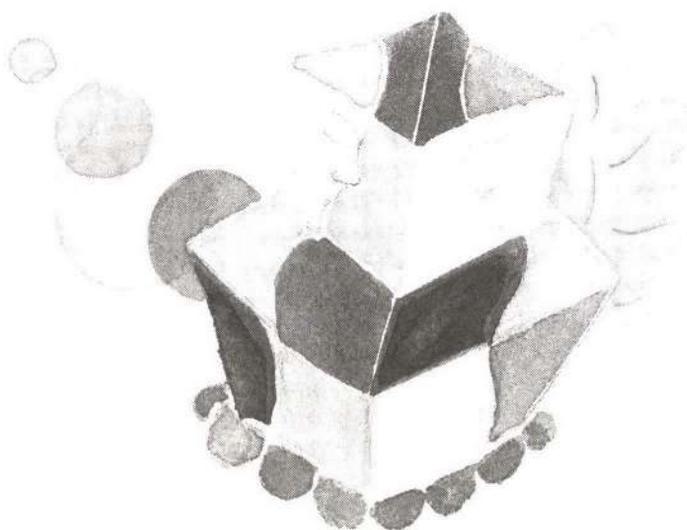
そうさせたのは、誰でもない、私です。

だから、留置場にいなければならないのは私なのです。それなのに長男は一人私の代わりに留置場にいます。今は、一刻でも早く長男に会って謝りたいです。本当にごめんなさい。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(89)

M代は酒乱の父の暴力を避けて、中学の半分は施設で暮らし、高校は叔母を頼って湯の里に住み、分校に入りました。その父が二年の夏に肝臓の病で他界し、秋になってI先生に内観を申し出ました。父のことを知りたいという思いが募ったからだと内観の動機を語りました。

でも、父に対する内観は母に対する内観のようにすらすらとはいきませんでした。結果的に、母に対して四回、父に対して三回の内観をしましたが、父に対する一回目の内観は「父のことに関しては自分の中に調べるのを拒否する自分がいるかのように、一緒に家に暮らしていた頃のことさえ全然出てきません。やはり、お酒のせいで迷惑かけられたという思いが強いせいなのでしょう。相手の立場に立って考えるなんて、できません」という調子でしたが、養育費を計算し、母に対して二回、三回とやったあと、再び父親に対して内観をすると、してもら

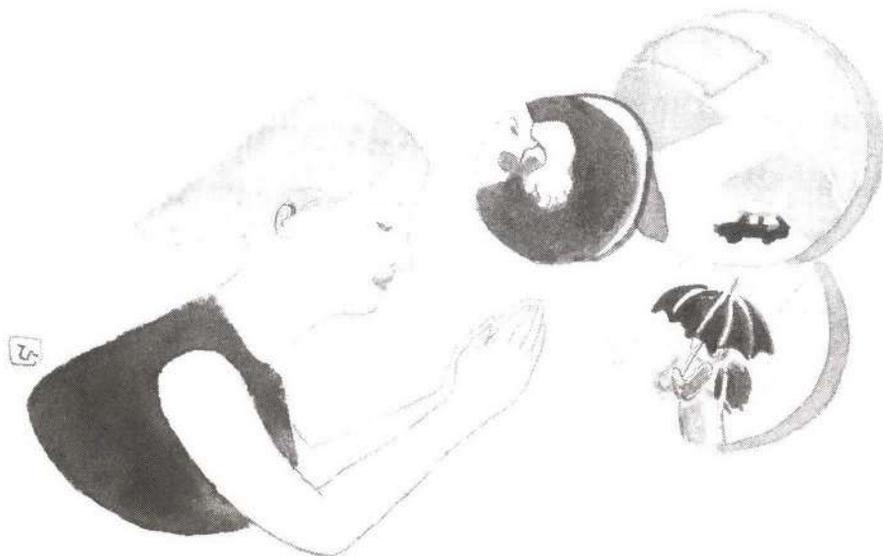


ったことが思い出せて、三たびやると、相手の立場に立つこともできるようになりました。

「父は家庭の事情で親戚に預けられ、中学にもろくに通っていないそうです。ですから、夜中まで勉強するように強制し、眠っていると殴られました。躰もすごく厳しく、そのためにでるだけ父を避けて暮らしました」。子どもにいつも避けられている親ってどんな気持ちだったろうと思います。毎年何十キロも一人で運転して家族旅行に連れて行ってくれた父の思い。雨の日は車で迎えにきてくれる父のことを、友達と帰るのを邪魔しないでと思った自分。殴られたのも、そのことばかり覚えていて恨んでいたけど、原因は自分だった、殴らせてごめんと思えたし、厳しくしてくれたおかげで、今の私があると思えた。「父の仏様に向かい、感謝の気持ちで手が合わせられ、母にも優しい気持ちで接しられると思います」。亡き人への内観は大切だ。

M代が、仏様の心を持って家に帰るとそこには仏様の父がいます。母だってみ仏です。

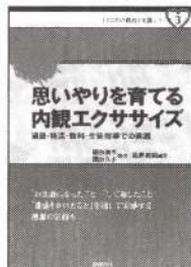
(筆者は元高校教師)



読書案内

飯野 哲朗 編著

『思いやりを育てる 内観エクササイズ』



監修 国分康孝
国分久子

朱鷺書房 刊
定価 2,000円
(税別)

表題の『内観エクササイズ』とは、編著者の飯野哲朗氏によると、内観そのものではなく、学校の教育活動に内観の考え方や方法を利用、活用、応用していく活動そのものを意味する言葉だそうです。飯野氏は現在、高校の教頭という立場で、教育の現場で実際に生徒と毎日向き合う現役の教師です。本書はそういう現場の先生方が、実際どのようなようにして内観を活用しているかを豊富な事例とともに、具体的にまとめた実践報告書ともいえるもので、現場の先生方にとって貴重な資料でもあり、手引き

書にもなっています。

まず冒頭の飯野氏自身の若かりし頃の個人的体験は、氏の真面目な人柄や教育に対する熱意を感じさせられるとともに、氏の自己開示は、現在の教育に対する氏の姿勢を暗示させ興味深い内容になっています。

その内容の一端をご紹介すると、飯野氏は教師になったばかりの頃、問題行動を起こす生徒だけでなく、保護者の非難や、さらには同僚の教師との人間関係にまで苦しみ、胃腸を傷めて数ヶ月の病気休暇をとります。その後、縁があって集中内観を体験し大きな衝撃を受け、人生観が大きく変わります。するとその氏の変化ぶりに生徒が興味を抱き、生徒の求めに応じて内観の話をホームルームですることになります。詳しい

ことは本書を読んでいただくとして、とにかくたった一時間の授業で生徒の両親に対する認識が大きく変化したのを目の当たりにして、教育の場面での内観の可能性を実感します。その後、内観をどんな教師でも行うことができる通常の教育活動にすることが

ための工夫が始まり、国分康孝・久子両教授との出会いにより、今日のスタイルを確立するようになったいきさつが記されています。

その他にも、内観の説明・内観の考え方・学校での活用方法・「内観エクササイズ」の九つの基本レシピの紹介・小中高の十五人の先生方の実践報告・教師自身のための内観・その他大学教授や矯正教育からの報告や学習指導要領と内観の関係等さまざまな角度からの活用法が述べられています。

そして何よりも本書に感心させられたのは、監修の国分教授の言葉「吉本伊信の提唱した内観こそが内観の源流であり、学校内観はサイコロジーテーション・パージョンにすぎない。このことを忘れてはならない」でした。自己宣伝の激しい現代にあつて、ともすると自らの方法を過大に宣伝しがちですが、この謙虚な言葉には学校内観を正確に位置づける教授の人柄と知性が背後に感じられ、本書への信頼をより確かなものにしていきます。

(本山陽二)