

自分をさがす 旅にしよう

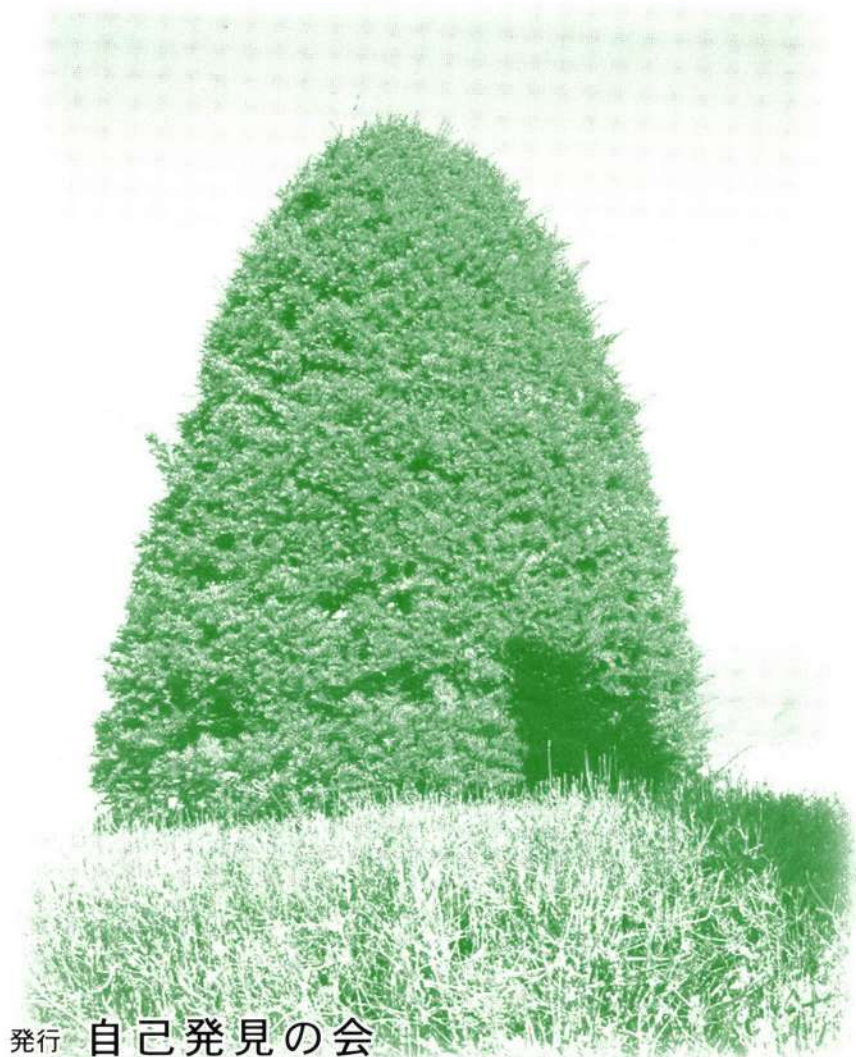
# やすら樹

No.

96

2006 MAY

特集・広がる内観の輪



発行 自己発見の会



私って何なのかしらと問う鳥に

貴方は貴方と言いつつ空

甲斐 菜摘 (中二)

未来というワケのわからぬ存在を

私の形に切り抜いていく

武井 怜 (高三)

東洋大学編「現代学生百人一首」

## 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開発され、内観法は新たな展開を見せています。

## 少年の祈り

大和内観研修所 真栄城 輝明

一月二三日の新聞に名護市長選の結果が報じられた。沖縄では米軍普天間飛行場移設問題が大きな争点になっているが、どこへ移そうと問題は解決しない、と教わったことがある。

それは、小学校低学年の頃のことだ。

「オイ、昨日のミサイル、すごかったぞ！」

大柄の優太は、教室の一番後ろの席で、人一倍大きな声で興奮気味に昨日見たミサイルの話を始めた。いつものことだが、優太のまわりにクラスの子たちが集まってきた。

「ぼくもみたぞ、カッコよかったなあ」

優太に同調して哲雄が言った。子どもたちの住む村には丘に囲まれた平野が広がっていたが、丘のほとんどは米軍基地として使われていた。

平和な村の男の子たちは、時々姿を見せるミサイルに逞しい男性像を投影していたのである。う、勢い話は肥大し、止まるところがなかった。

「ぼくのおとうさんは、司令官と友達なので、今度の休みには、ミサイルに乗せてもらうんだ」

村長の息子が調子に乗ってホラを吹いた。

「すごいなあ、いいなあ」

ぼくは口には出さなかったけど、村長の息子がうらやましくて、心の中で嫉妬した。

優太のように堂々と「ぼくも乗せてくれよ」とは言えなかったのである。ぼくは転校してきただけで、まだ友達がいなかったからだ。

ミサイルというのは、小学校のすぐ上の丘にある米軍基地にときどき姿を見せる弾頭を装着した誘導弾のことである。その姿形は愛知県小牧市の田懸神社に奉納されている男根よりもはるかに立派である。それを知る由もなかったが、男の子たちには憧れの的であった。

沖縄の人口は、平成九年に百二十万を数えて

いるが、県下五三市町村のうち二五市町村にわたって三九施設に米軍基地(24,286ha)が所在し、県土面積の一〇、七%をしめている。つまり、沖縄に日本の四分の三の米軍基地があつて、実に、全国の七四、八%の米軍基地が沖縄に集中していることになる。よくマスコミは、「沖縄には基地がある」という表現をするが、沖縄に生まれ育つた身にはそれはちよつとちがうなあ、と思つてしまう。実感を言うならば「沖縄に基地があるのではなく、基地の中に沖縄がある」というのがびつたりなのである。

さて、男の子たちの話は、現実と空想が入り混じつて次第にエスカレートするばかりだ。

そこに、始業のベルが鳴つた。どうやら担任の美佐先生は、子どもたちの会話の一部始終を聞いていたらしく、今まで見せたことのない悲愴な面持ちで、こう、話し始めたのである。

「さつき、男の子たちがミサイルに乗りたいたうい話をしていました、みなさん、ミサイ

ルがどういふものか知ってるんですか？」

美佐先生は一人ひとりに諭すように話した。優太も哲雄も村長の息子までもさっきの元氣はどこへ行つたのか、みな黙つて聞いている。

美佐先生の表情には氣迫がこもつていた。

「ミサイルには、原子爆弾が積まれていて、もし、あのミサイルが飛び立つことがあれば、この沖縄は、吹っ飛んでしまうのですよ。沖縄だけでなく、日本が、いや世界がなくなるかもしれないのよ！」

教室中が静まり返つた。ぼくは村長の息子をうらやましいと思つたことを恥じた。戦争の恐怖が襲つてきた。翌日、米軍基地にミサイルがそびえた。ぼくは人目を避け、手を合わせた。

「どうか、ミサイルさん、飛ばないでください！戦争だけには行かないでください」

ミサイルが姿を現すたびに必死で祈つた。祈るしかなかった。今、面接者として合掌するたびに、少年の頃の祈りを思い出す。

## 新・医療と内観（第四回）

—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

得点主義でからだを見れば、からだが好き

減点主義で臨んでからだにすっかり背かれた人のはなしをもう一つしておきましょうね。日に三十回も四十回もトイレに飛び込むのです。食事中であれ入浴中であれ突然に襲ってくるのです。いつくるか、今くるかと始終身構えなくちゃいけないので他のことはなんにもできない。もとは便秘恐怖症でした。この腸のやつ、いつ糞詰まりを起こすかと戦々恐々としているうち

に通常は感知し得ない内蔵感覚を超絶的に激しく感じ取るようになったのですねえ。人間の糞便は、柔らかい粘土で作ったブドウの房を押しつぶして棒状にしたものとご理解ください。数十の小部品からなるわけです。小部品がひとつ下がってくるたびに激しく痛んでトイレに飛び込むというわけです。これは特殊でも極端でもありません。減点主義の身体観の所産である心気神経症や疾病恐怖の場合にはありふれた現象です。グレたからだは、悲しくて泣いているのです。

本論に戻りましょう。得点主義で、それも内観的な感謝をこめてからだを見れば、からだは本当に喜ぶんですよ。「自己発見の会」の皆さんのことですから、ご自分のからだの「素敵な身体感覚の発見」もぜひご研鑽ください。この修行は内観三項目による自分のからだの調べと、感覚トレーニングからなります。

おいしい物をいただいてゴクリと飲み込みます。喉を越え食道を下り胃に収まるのですが、このときの感じを感覚をときすまして深々と味わってください。この種の感覚の心地よさはあくびやくしゃみの中にさえ発見できます。排尿排便ともに開放感があります。膀胱と尿道、直腸と肛門が見事な協調運動をなしたときの感覚です。からだど、からだにとつて有益なことを果したときには気持ちが良いと感じるようになってきているようです。からだの感覚の豊穡な心地よさを受けとめたときに、からだは喜んでいのです。この感覚トレーニングは、体中のすべての部位で可能です。

私はいい便が出たときには、しかと眺めておもむろに拍手をしまして、「お見事!」「ご立派!」はては「偉い、えらい!」と声をかけますね。ありがとうとかご苦労様という感謝も忘れないようにつとめています。科学技術が進ん

で人工心臓や人工腎臓は日常的になりましたが、人類はいまだに食物から便を作る機械を開発できてはいないのですよ。食べたものが良い便になって出てくるというのは、実に驚愕すべきものすごいことなのです。ご存じでしたか?

私は若い頃にやたらと目が強かったものですが、老眼が早くきまして、加えて一緒に乱視と近視まで生じまして賑やかなことです。若い頃に比べますと相当に不自由ですが、まだこれだけ見えてくれてありがたいと得点の部分に強くスポットをあてます。老眼も来ないうちに死んだ友もあるというのに、老眼の不自由さを体験する歳まで生きられてありがたいと思うようにしています。

この先、老いの受容が課題となってきますが「こういう不自由さを体験できるところまで生きさせてもらってありがたい」との徹底した得点主義を磨き上げていきたいものです。

## 一週間より少し長く座って

瞑想の森内観研修所

清水草露

「冬季特別内観研修会」内観直後のご感想から  
■ N・M（音楽家）四〇歳

動機はここ二ヶ月間朝なかなか起きられず、起きている間は頭がボーッとされていて、又背中がいつもしんどい感じがしていたので、何とかしたいと思ったからです。目的は、頭をすっきりさせて、もっと良い仕事をする事が出来るようになることです。お陰様で三つ掴めました。一つ目は、亡くなった弟のことを思い出すと辛くなっていたので、もっと元氣になれたらゆつくり思い出せばいいと思います、ここ五年間忘れ

ようとしていました。でも私の教えているある学生が「先生は辛そうだ」と言いまして、私はその時とてもビックリしました。ずっとその言葉が忘れられず気になっていました。内観を始めて六日目の夜寝つけないでいたら、弟が隣にいる感じがして、頭を撫でてさしあげました。その時弟から「寂しかった」という気持ちも伝わってきて、私は涙が溢れて心の中で「忘れようとしてきて、ごめんね」と謝りました。弟がとても可愛く思えてなりませんでした。その時「私は弟を忘れようとしていたから辛かったんだ」とわかりました。自分の人生も引き受けなれないといけないんだということもわかりました。

二つ目は、十二日目の終わりの面接の前、必死で迷惑をかけたことを思い出そうとしていたら、いつの間にか正座して目をつむっていました。ふっと「全ては無駄ではない」という言葉がお腹の底から湧き出てきました。このような言葉は今まで何度も耳にしましたが、実感

できたのは初めてでした。

三つ目は、十三日目最後の面接の直前、私は母の気持ちが変わりました。母はいつも私達より多めに買い物袋を持つのです。あんなに無理して持つことないのに、と思っていました。でも、なぜなのかわかりました。母には、私と妹とがいろいろ苦しんでいて重い荷物を背負っているように見えるのです。だから、娘だけに持たせるのはすまないから、自分ももっと重い荷物を背負って生きるんだと思っっているのです。これが母の想いなんだとわかって、涙が止まりませんでした。お母さん、本当にありがとう。

■ O・N (学生) 二一歳

私は、人を援助する仕事に就きたいと思っています。それにはまず自分がどういう人間か知らなくてはという思いから、こちらを実習先として選ばせていただきました。

自分の歴史を振り返りありのままの自分を見つめるということは、私にとって簡単なことで

はありませんでした。見たくない、認めたくない事実がいろいろとありました。父と母に愛されていたということも、認めたくないことの一つでした。一回目の内観では素直に認めることができませんでした。しかし少し長く座らせていただき、父と母に対し二回内観しました。二回目の内観では、私に笑顔で接してくださる父と母の姿を見ることができました。私にとって、六日目七日目八日目の内観がとても重要だったと思います。私は自分に対する悩みやコンプレックスを全て父と母にぶつけていました。父と母のせいにすることで、自分の問題としてぶつかることを避けていました。しかし今回座らせていただいたことで、少しずつ問題と向き合う姿勢ができました。今は父に母に、そして私を生かしてくださる全ての方々に感謝しております。明日、家族に何か買って帰ろうと思います。ですが、素直にそう思えたのはこれが初めてです。本当にどうもありがとうございました。



池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(90)

トラックに轢かれるところでした。軽い怪我ですんだのが不思議なくらいだ、と警察もいうほどの危うさでした。T三はよほど命に縁があるのか、その前の年も三人のチンピラにからまれて、一人に大怪我をさせたところに警察官がかけつけ、無事だったということがありました。その相手は三日後に亡くなりましたが正当防衛として扱われたそうです。

焦燥や怒りが意味もなく湧く自分の本当を知りたいというのがT三の内観の動機です。

小学三年までの母に対しての自分は、何も思い出せませんでした。生後五カ月で父を亡くし、修道院付設の養護施設に入れられ、兄が施設の中学に入るとき、自分は四年で母の元に帰ったからだといえます。

T三は内観をして、母は、私を五カ月で捨て、高校に入る前に再婚してもう一度捨てた人なので、集中しようと努力すると怒りが出てきたり感情のコントロールができずに内観になりません、ということです。高校生には難しいと思いつつも、I先生



は、内観では、してもらっていないことや、返してもらっていないことや、迷惑かけられたことを思い出しても、内観には不要だと捨てるのです。一つでもしてもらったことや、迷惑かけたことを探すことです。内観をするということはそういうことなんです。と繰り返しします。また、相手の年、相手の家庭環境、相手の経済的な事情などを想像し、相手の心を感じましょうと勧めます。既に家を出た兄や姉、今同居している身体障害の父の弟、そして再び母親、嘘と盗み。苦しい内観を続けてゆきます。その向こうに自分を解決する広がりや明かりの存在を信じているように見えました。

そしてT三は発見しました。やくざとの喧嘩もトラック事故も、母に捨てられた恨みが死ぬほどのものだったと知らせ、子を死なせる悲しみを与えるためだったということ。

内観の三つの質問の中から、欲しがるだけで与えることを知らない自分を知りました。

そしていつもの、もやもやうつうつとしたものが潮が引くように消えていきました。

I先生は内観のある分校に感謝しました。

(筆者は元高校教師)

