

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

97

2006 MAY

特集・自己発見まつり IN 伊東



発行 自己発見の会



美しい負け方を心がけていれば

勝ちにこだわることはない

見玉 清

※俳優（1934—）

## 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。

## 卒業式のはなし

大和内観研修所 真栄城 輝明

今は三月、本誌の五月号の原稿を書いている。

三月は別れの季節らしく、そこかしこの学校で卒業式が行なわれている。ことの経緯については省略するが、ある高等学校の卒業式に来賓として招かれたので出席した。午前中は全日制の、夜は定時制の卒業式があった。ただそこに座っているだけの来賓なのだが、退屈するどころか感動の連続であった。たとえば、保護者の謝辞もそのひとつだ。全日制では、父親が保護者を代表してこう述べた。

「本日は、本校を巣立つ三六三名の子どもたちのために、かくも盛大に心の籠った卒業式を挙行いただき、ありがとうございます。ここに保護者を代表して、入学以来今日までの三年、

或は四年間に、諸先生方から受けた幾多のご恩に對して感謝の辞を述べさせていただきます。その前に、卒業する子どもたちにひとこと言っておきたいことがあります。

時代は、情報化時代と呼ばれ、『IT長者』を生み、『この世に、お金で買えないものはない』と豪語するものが現れる時代です。若いきみたちの中には、それを羨み、憧れさえ抱く者がいるようですが、果たして、金さえあれば、望むものは何でも手に入るでしょうか？

確かに、お金は大事です。しかし、それ以上でもそれ以下でもありません。みんなもよく知っている万葉の歌人はこう詠いました。

『銀しろがねも金くがねも玉たまも何にせむに勝まされる宝子たまごに  
及しかめやも』(山上憶良)

今も昔も親の心はちっとも変わりません。

親の願いは唯一つ、わが子に幸せになってほしい、ということだけです。

では、一体、幸せとは何でしょうか？



幸せという字をよく見てください。『辛い』という字の頭に横線が入って『幸せ』になります。つまり、辛いことを耐えてこそ、幸せがやってくることを意味しています。表現を変えれば、幸せになるには挫折を乗り越える必要があるのです。ある大手企業の人事部長いわく、『東大卒の中でも、体育会系の部活に所属した人のほうが、辛抱強いし、仕事が出来る』。東大の運動部は勝つことは稀であり、負け試合のほうが多いからだ、というのです。彼らは一勝のため相当な努力をするからです。人生は勝つよりも負けて得ることのほうが多いのです。みなさん、挫折を恐れていては成長など望めないし、チャレンジ精神だけは忘れないでください。入学時、三六〇名だった仲間が三名増えました。きつとそれぞれにご事情があったのでしよう。その三名（越年生？）こそ、もつとも幸せの近くにいらっしゃる人だ、と言って良いかもしれません。

さて、本題の謝辞ですが、（中略）親にとって

「銀しろがねや金くがねや玉たま」をもつてしても代え難い子どもたちを、ここまで導いて、成長させてくれた諸先生方には、どんなに感謝しても足りないほどです。心より感謝申し上げます」

定時制の母親の謝辞はもつと素朴であった。形式や儀礼にとらわれることなく、直截な表現で卒業するわが子に語りかけたのである。

「泰蔵（仮名）クン、おめでとう！ 小学校も中学校も完全不登校だったあなたが高校を卒業するなんて夢のようです。あなたも十九歳。丁度、私があなただを生んだ年になったのですね。お父さんとは離婚になってしまいましたが、あなたを一人前にすることを目標に頑張ってきました。が、私一人では無理でした。周囲に助けてもらったお蔭です。担任の酒井先生、保健室の中村先生には特別に大変お世話になりました。お友達や先輩、みんなのお蔭で今日の卒業式を迎えることが出来たのよね。ここまで成長してくれてありがとう。今日は本当に嬉しい！」

## 新・医療と内観 (第五回)

—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

自分のからだとの付き合いかたは、

人とのそれとそっくり

本誌読者の皆さんは先刻ご承知のように、内観は家族をはじめとした周囲の人間と自分との関係を見る視座を一八〇度変えるものですよね。とかく恨みつらみから見がちであったのが、内観三項目の調べを介して謝恩の観点から見られるようになる。私は、そのことを「減点主義の人間観」から「得点主義の人間観」に成長した

と単純化して捉え直します。

良かれと思うと厳しく構えるものだから、人はとかく減点主義になりがちですね。この子に正直で素直な人間に育って欲しいと願ったとします。そのあまりに不安に駆られて、嘘を言っではないか、親に隠れて悪いことをしてはいまいかと疑心暗鬼になったら、願いと逆の方向に押しやってグレさせてしまうのが落ちですよ。恐れたとおりになってしまいます。

自分の心臓が健康で穏やかであって欲しくて、そのあまりにしょっちゅう胸に手を当て、異常なしと言われるのに心電図検査をくりかえす、そのうちにあつて当たり前なさいな不整脈に驚愕しはじめます。この心臓のヤロウめ、私を殺すつもりかと恨み始めると、テキはすっかりグレてしまっていますから、心臓のことを考えただけでスイッチ・オン！ 早鐘のように打ちだし、救急車を呼んで病院に転がり込むと医者には仮病扱いされて散々な目にあうことに

なります。こちらでも恐れたとおりになりました。

ね、そっくりでしょう。さあ、ここで心臓に  
対する内観三項目の実践です。「そう言やあ、  
生まれてこのかた一日も休まずに働いてくれた  
わけだ。子ども時代に野山で飛び跳ねたのも心  
臓のおかげ。一日に十萬回近くも打つそうじゃ  
ないか、へー！大した世話になってきたもの  
だ」「いや、なんにも、全くお返しなんて……」  
「酒にタバコにストレスに迷惑のかけっぱなし。  
それに、これほどお世話になっていたにも拘わ  
らず逆恨みしてしまつて、なんて悪いことをし  
たものだろう！」。懺悔と感謝、減点主義から  
得点主義へとシフトします。皆さんの内観体験  
とそっくりでしょう。

自分のからだとのつきあいかた・関係性は、  
良くも悪くも自分とほかの人間とのそれとそつ  
くりなんですよね。リストカットや摂食障害は  
自分のからだに對する攻撃性とされていますが、  
甘えを含んだ攻撃性であるところは、母親への

暴力とそっくりです。依存しているからこそ憎  
い。憎いほどに依存しているわけです。

さて結論です。皆さんが人様を対象におやり  
になった内観と同じような成果や開眼が皆さん  
のからだについても同じように可能なのです。  
ぜひおやりください。湯船の中で、ふとんの中  
で。トイレもいい場所ですよ。手を添えるとな  
おいいでしょう、心臓の内観であれば胸に手を  
あててください。

最後にやややこしいお話を。心身一元論に固執  
する私が、自分のからだを対象化するというの  
は矛盾していますよね。自己意識はからだの一  
部である脳の機能の産物なのに、自己意識は畢  
竟からだの属性にしか過ぎないのに、自己意識  
である私は生意気にもからだを対象化していま  
す。一元化するための突き放しであることは次  
のお話です。



## 吾がうたごころと内観

多布施内観研修所

池上 サト子

姑が若い頃から短歌を続けていて、ある程度年齢が深くなつたころ、主人が車で毎週、短歌教室の会場まで送つて行つていた。そのご縁で主人も短歌をするようになり、私もいつの間にか短歌をはじめることになった。

主人の学校の生徒を内観してもらいながら自宅に預かつたりした時期も入れると今年で三十年近く内観に携わつていたので、どうしても私的な都合で家を空けることがしにくい暮らしたが、歌を創ることは在宅の俣でできるし、新聞投稿をとおしてその成果と手応えを得られると

いう点で、作歌をはじめたのは真に自然の成りゆきだったと、十年を経て思うのである。

毎週水曜日までに三首投稿しなくてはならないが、一週間はあつという間に過ぎて、どうしようもなく歌稿ができない時があり、「今週は欠詠にしよう」と思うのだが、一週とばすともう継続がよりむずかしくなる自分の習性をよく知っているので、何とか捨り出して十年欠詠なしでやってきた。

佐賀新聞の選に入ったものをいくつか挙げてみると、何年前かにイタリアの内観国際会議に参加した折りのうたで、

・ローマより拾い持らたる楓ふうの葉の

今は帰化して万葉の中

・幾世紀踏みならされし石の道

歩むあうらに神のやさしき、(あうら＝足の裏)

・レガッタの若き乙女ら漕ぎ競ふ

舟は飛翔の鳥と並びて(鳥は百合團)

また、研修にこられた内観者さまを対象にし

て詠んだうたに、

・道場に己れ磨くと励み来し

若きらに冬の菜漬けときざむ

・かなしみは浅瀬にはねて鳥どらに

ついでまれつつのぼる魚影

・飢えぬたる遠きははず飽食の

娘らの残せし魚にラップす

・声低く過去ふりかへる研修の

人らの膳にきゃら柿添へる

自分の日常をうたつたものには、

・生前の姑ははの春着と羽織りたり

以前よりあるわが衣のごとく

・食断らて道を求めるきみとぬれば

あまたの欲のかなしかりしよ

・毒の字に母あることを思ひとり

吾子に与へし毒のかずかず

・死なざりし人なきゆゑに死といふは

いと易きことららる虫鳴く

・闇とひかりかたみに過ぐる川べりの

草に螢は群れて逝きたり (かたみに交互に)  
など、自分でも気に入っている。

ご覧になった方も多いと思うが、大和郡山の  
研修所(現大和内観研修所)一階の床の間に吉  
本伊信先生の筆で書かれた次の歌が掛軸になっ  
て下げてある。

・かくまでにそむけるわれをもすてえざる

ひとりのおやのおいませるかな

私のうたづくりの心境にいつもこのうたが顔  
を出す。そしていまや、その老いゆくおやの立  
場にある私なのに、相変わらず軽い日暮らしを  
していて恥ずかしい限りだ。

母を詠んだうたで、好きな一首に、歌人・田  
谷鋭の歌会始めの選者詠がある。

・おん母の半纏はんてん姿おもはるる

か細く坐ましき魚あいないて

やがて体が老化して不自由になっても、多布  
施内観研修所のしずかな日溜まりに座つて、も  
そもそとうたをまさぐっている私が見える。



## 今までの不安は何だったのか

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

摂食障害で入院先から医師の紹介で来所された女性とお母さんの内観直後のご感想です。

■ (N・T娘) 一二歳

動機は、母からここに来たら何か変わるかもしれないと言われ、本当は行きたくはなかったのですが、半強制的な気持ちで来させていただけました。最初先のことばかり考えていました。

調べていくうちに、自分は万引きをしたのに悪いことをしたと思ってなくて、すごく自己中心的なひどい女だと思いました。家族に対しても他者に対してもすごく困らせて、それなのにすごくお世話になっていることがわかり、そ

れと同時にすごく愛されているというか、大切にされていたということを実感して、もう本当に感謝の気持ちでいっぱいです。それでもまだ自分の中に調べ足りないことが山ほどあって、このまま帰るのはものすごく心残りがありません。でも、先生や奥様方には大変親切にしてください、この七日間は全く無駄がありませんでした。

そして何よりわかったのは、自分で自分を振り返ることがいかに大切であるか、ということ。機会がありましたら、ぜひもう一度修行させていただきたいと思っております。本当にお世話になりました。ありがとうございます。

■ (N・E (母) 五三歳

お医者様に教えていただくまで、内観という言葉も知りませんでした。仕事も辞め、毎日娘のことしか考えられず、家においても何をしているかわからない日が過ぎていました。

一週間の内観が終わり今思うことは、胸の中

が暖かいというか、肩の力が抜けて楽になって、今までの何ともいえない不安は何だったのかと思ひます。父と母のこともこんなにいる思ひ出すことができるとは思わなかつたので、自分でもびっくりしました。私は子供の頃不幸で悲しいことばかりと思つていましたが、そうではなかつたこと、一つ一つ思ひ出が浮かんでくる度、涙が止まりませんでした。夫にも、今は感謝の気持ちで一杯です。

初めてで、思ひ出すのが精一杯でしたが、家に帰つても続けて、主人の父や母に対しての自分も調べていきたいと思ひます。

内観には絶対行かないと言つていた娘でしたが、一週間共にできて本当に感謝しております。

【一週間後にお母様から頂いたお便りから】

ー前略ー一週間の内観が終わり、その日は市内で一泊しました。娘は夜遅く迄いろいろとノートに書き留め、見せながら本当に嬉しそうに話しております。病院へ向かう新幹線の中でも、

内観に出合えて良かったという話をしておりました。その姿が内観前とはあまりにも違つたので、嬉しくて夢のようです。病院へ戻つても興奮していたので先生からたしなめられ、沢山持つて帰つた内観の本も預かつていただいたそうです。以前だったら否定されると怒りに満ちた声になるのですが、電話の向こうで素直に受け止めてくれるようでした。感謝の気持ちで一杯です。

娘を病院へ送り、仕事帰りの夫と待ち合わせ、それから家迄の間、ずっと内観の話をしておりました。いつもなら言えないような感謝の気持ち素直に言えて、夫はなんだか恥かし嬉しうでした。家に戻つてからの私は、夫に対して今迄とは全く違つて自分があると気づきました。今までは娘のことで頭が一杯でしたから。

この週末に外泊の許可を頂きましたが、今迄のような不安もありません。私の内観は本当に浅いものでしたが、帰る時は安らかで、幸せな気持ちになっておりました。これからも日常内観をしていきたいと思つております。ー後略ー

# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(91)

内観を發明した吉本伊信という人は、子どもに内観をさせたければ、まず親がやってみることで、と言っておられたそうです。

幸子は不登校というのか引きこもりというのか、自分の部屋から出てこなくなっていました。母親は、山の中の分校なら生徒数も少ないし、鄙びた静かな環境でもあるし、行くかもしれないと、この春転校させましたが、幸子に何の変化も起こりませんでした。

分校の校長室兼応接室兼相談室で、I先生は幸子の母親の話を耳を傾けています。

母親は、自分の結婚当初のことから話し始め、夫や夫の父母の愚痴を涙ながらに語り、最後に、そういう人間関係の中で育ってきたので幸子は、かわいそうに、こんなことになってしまったのです、先生どうしたものでしょうと言うのです。

そういう場合のI先生の答えは決まっています。「内観にお



いでになられたらどうですか」です。時間をかけて内観の話をし、分校でも内観をしますが、親は研修所に行っていたか聞いています、と言いました。いささか抵抗のあった母親も、わが子のためにI先生の勧める内観研修所にでかけました。

帰宅後、学校に報告に見えた幸子の母親の表情は、おおげさではなく別人の感があったとI先生は同僚に語っています。

I先生の心に残った母親の話はこうです。

婚家先の生活習慣は実家のそれとは異国・異界ほどの違いがあった。夫も異国側の人で自分は孤立無援だった。子どもは赤ん坊のときから異界にさらわれていた。そんな思いが去らないまま内観をしていると、奥様が面接にいらして「いつまでも自分の持っている物差しが一番正しいと思って、後生大事に握り締めていると、自分が一番苦しみなあかんのですねえ」とおっしゃった。その言葉で、氷が解けたように全てがわかったそうです。

この幸子の母親の明るさ軽やかさは、奪われた幸子の幸が、間もなく戻ってきそうな予感をI先生に感じさせるのに十分でした。

(筆者は元高校教師)

