

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

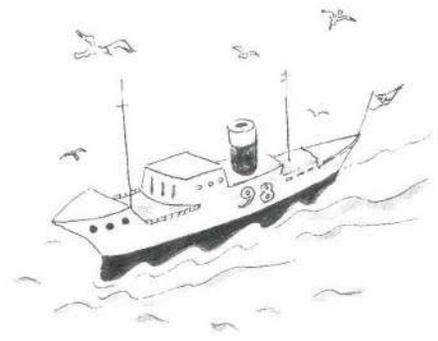
98

2006 JUL.

特別記事・内観と吉本伊信先生と私
・「ドイツの内観20年」を聴いて



発行 自己発見の会



無病息災で経験がないと、病む人の痛み
がわからない。ドクターやナースは病ん
だほうがいいんです。

日野原 重明

(ひのはら しげあき)

※医師 (1911-)

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。

今回は、去る五月に東京で開催された「第二九回 日本内観学会大会」の特別講演が好評でしたので「やすら樹」の読者にもご紹介することにしました。

◆特別記事

内観と吉本伊信先生と私

指宿竹元病院院長

竹 元 隆 洋

一 はじめに

内観も吉本先生も奥深く巨大で、私の手に負える相手ではありませんが、私の見た印象や感想を、私の体験発表としてお話してみようと思います。

吉本先生は、一九一六年（大正五年）誕生、一九八八年（昭和六三年）に七二歳で他界され

ました。その間に、宗教的的精神修養法であった「身調べ」を体験され、誰にでもできるようと改良して、一九四〇年に「内観」を創始されました。私が生まれたのも一九四〇年であったことは不思議なご縁でありました。

二 私と内観（療法）との出会い

（一）アルコール依存症への取り組み

私は、大学院を修了して間もなく大学から出張して県精神衛生センター（現・精神保健福祉センター）の所長代理をすることになりました。そこでアルコール依存症者の家族の相談に应诉ることがしばしばありました。大学病院でアルコール依存症患者を診たこともなければ、まともに授業で学んだ記憶さえありませんでした。そんな私は、家族の悲惨な話を聞かたびに、もう入院しかないですネと言うと、もう三回も四回も入院したというのです。この現実の前に立

たされて、私は相談に応ずる資格さえない無力感に打ちくだかれていました。この目の前の問題を何とかしようと思いはじめました。全国の先進的な精神衛生センターや精神科病院に二週間見学に行かせてもらうことになりました。しかし特別に注目するほどのものもなく落胆していましたが、当時、各地に断酒会が結成される気運があり、鹿児島県で一九七一年（昭和四六年）に断酒会の結成を呼びかけて誕生させることができました。しかし断酒会だけでうまくいくというものでもなく、私は県立の精神科病院にアルコール専門病棟を設置することを提言しましたが、結局は相手にもされず、みじめな思いをしました。

(2) 精神科病院の開設

そこで私は決意して、自分でアルコール専門病棟の設立を夢見ながら、精神科病院の開業の方向に動き始めたのでした。大学病院という巨

大な卵巣から一人卵子が排卵してしまったという思いでした。それでも少しづつアルコール依存症患者も入院してきましたが、そんな時に、私は何ひとつ治療的テクニックを持っていないことに気づきました。まるで武器を持たない丸腰の兵士が戦場に飛び出してしまったという思いでした。

(3) 内観療法との出会い

そんな状況の中で全国の断酒会大会などに参加してみると一〇〇〇人規模の熱気あふれるものでした。一体、断酒会の治療的エッセンスとは何かと体験発表の一つひとつを記録しては、分類・分析を繰り返してみました。当時の私には納得できるエッセンスを見出すことはできませんでした。自分では処理しきれない体験発表の山を倉庫に押し込もうとして、ふと思いついたことは、それぞれの体験発表の内容よりも、一人一人が赤裸々に自己反省をして、聴衆の前

で懺悔（ごんげ）している姿こそ治療的共通項であり治療的エッセンスであるという極めて単純な結論に到達しました。そこで、入院中のアルコール依存症者に自己反省をすすめ、反省日記を書いてもらいましたが、否認と不平・不満、責任転嫁や他者非難ばかりで真の自己反省とは、ほど遠いものでした。入院中のアルコール依存症者は自己反省ができないのがひとつの精神的病理であることにも気づきました。そこで、有効な自己反省の方法はないものかと図書館などで探し求めていた時、「内観」というものがあることを知りました。

私と内観との出会いは、一九七五年（昭和五〇年）の三月でした。「内観」の創始者は吉本伊信とありましたが、どうも伊信という古めかしい名前から江戸時代の人だろうかと考えたりしました。しかし住所の記載がありましたから、研究室かもしくは末裔が生きているのかもしれないと思っていました。本にある通りに入院患

者さんに適用してみました。今でいうところの「日記内観」の形式でやってみましたが、一向にピンときません。アルコール依存症の人には「内観」も効果はないと、すっかり諦めていましたが、どうしても捨てがたい魅力に惹かれていました。

吉本伊信の末裔の住所に手紙を出してみれば何か分かるかもしれない、思い切って手紙を出しました。「私はアルコール依存症の治療をしている未熟な精神科医です。内観は自己反省の方法としては、よさそうなのですが、どうしても、うまくいきません。内観の本質・真髄を知りたいのですが、何か手がかりになるような資料などはないものでしょうか」と長々と手紙を書きました。

（4）吉本先生からの手紙

すると一九七五年（昭和五〇年）七月、ビックリするほど大きなダンボール箱に録音テープ

や雑誌などをぎっしり詰め込んで送られてきました。しかも吉本伊信とは、現存の人間であることにも驚きました。そのダンボールの中には手紙が添えられ、「今すぐ直ちに内観において下さい」と、ありました。ところが、私は丁度この頃、病院を開業して三年目で、すっかり疲れはてていて、歯科口腔外科の手術で入院するはめになりました。大病院での二週間はベッドで横になり、録音テープに聞き入る毎日でした。イヤホーンを耳に当て、時に涙を流している私の姿を見て、口腔外科の助教授は「先生、Krebs（癌）ではないのですから心配することはないですよ」と優しく慰めてくれるのでした。その間にも、私の病院では大学の精神科の医局の先生たちが交代で日勤も夜勤も助けて下さって、妻は先生たちのお世話に大変だったのでした。

(5) 看護師さんの内観体験

退院して直ちに大和郡山まで出かけるだけの元気はまだなかったので、早速、看護師のひとりに体験してもらったところ、持病の腰痛さえも治ってしまったと言うのです。信じられない話で、オーバーな話だと思いましたが、彼の話によると、長年の腰痛でトイレにしゃがむことさえままならぬ苦痛だったと言うのです。ところが内観四日目にトイレに座ろうとして、スーッと抵抗もなく座ってしまった時、彼自身が驚いて不思議なこともあるものだ信じられない現実を体験したのでした。その話を聞いて私の好奇心に火がつかしました。四日目の午後は、お姉さんに対する内観をしていた時でした。振り返ってみると、お姉さんは離婚して二人の子供を連れて実家に帰っていました。ところが、お姉さんは悲しいことに乳癌のため他界し、年老いた両親からは、この二人の子供の面倒を末永く頼むからと、彼に託されました。まだ独身だ

った彼は突然に二人のこぶつきになってしまったのです。やっかいなことになって、結婚さえもままならぬ事態に困りはてていました。そんな状況の中で、内観研修に行ってみてくれと私は彼に頼んだのでした。

彼の四日目の内観は、小学生の時、竹細工をしている時にナイフで足の指を切りつけ大出血し、お姉さんがリヤカーに彼を乗せて、遠い道のりを必死に走ってくれた思い出でした。こんなにも沢山のことをお姉さんにしてもらっていたのだという思いが胸いっぱいになった時、彼の内観は、死んでしまったお姉さんには何ひとつお返しをしていないことに気づきました。その瞬間に二人の子供の面倒は喜んでしてあげたい、こぶつきなどと思っていた自分を恥ずかしく思い、よくぞ二人の子供を残してくれたとお姉さんに手を合わせて感謝いっぱい気持ちになった時、あのトイレの出来事が起ったのでした。

この現象を心身医学の手順に沿って説明するならば、最初、彼にとって二人の子供の存在は大きなストレスであり、肩に重い、腰にも重い大きなコブであつて、腰に響いていたに違いありません。それが長年の腰痛となってきたのは理解できる話です。ところが内観によって、この大きなやっかいなコブの認知が大転換して不平不満は解放され、腰痛は劇的に改善されたのでした。

彼は私の病院での第一号の内観体験者でした。目を輝かせながら、「内観はすごい」と語りました。彼のすばらしい内観体験が、子どもの病院に内観の種をまいてくれ、現在まで三一年間絶えることなく続いてきた大きなエネルギーを与えてくれたのでした。

(6) 私の内観体験

彼の体験を聞いた私は、まだ病み上がりやせ細った身体のまま、倒れた時の準備もして健

康保険証をバッグの片隅にひそませて大きな決断で出かけました。一九七五年（昭和五〇年）十月、はじめての内観を吉本伊信先生のもとで体験させてもらうことになりました。

日曜日から内観が始まると聞いていましたので、鹿児島から出かけた夕方になってしまふと心配して土曜日の夕方に着くようにしました。ところが挨拶も早々に屏風に案内され、早速、内観を開始するように指示されました。一見すると、丸縁のメガネで丸い顔の関西のオジサンという恰好で、最初からイメージが狂ってしまいました。しかし第一回目の面接の時、吉本先生が屏風を開かれた時、背筋のピンと立った合掌の姿に私は圧倒されるとともに、その美しさに魅せられてしまいました。

翌日の日曜日になると一週間の内観終了者が次々と帰られ、あとは私だけになってしまいました。吉本先生の面接は、一時間半毎に進められました。その時、私は、ハッと気づくことが

ありました。日曜日の朝、内観者が帰られて、次の内観者が来られるまでの、わずかな時間が、吉本先生の休み時間であったのではないか、私が土曜日に入り込んだために日曜日の朝から先生はキチンと面接を続けておられたのでした。次の面接の時、私は「吉本先生の休みの時間にご迷惑をかけてしまいました」と伝えたところ、先生は「いえいえ、いのちに別状ありませんから」と笑いながら、「真剣に内観してくださいよ」と、また厳しい吉本先生のまなざしに、私は打たれました。

（7）「現代のエスプリ」No.202

この時の印象を、私が編集・解説した「現代のエスプリ」No.202「瞑想の精神療法（理論と実践）」に簡単にまとめたものがありました。「私の内観体験」の一部ですが、「母に対して現在までを調べ終ると次には父、妻、そして病院の職員に対しての自分を調べ続けているうちに、

私の心の中は一変していることに気づいた。『今、こうして内観をしておりますと、最も身近な両親や妻に対しては何も考えてあげず、自分の目を閉じていたことが分りました。その上、また最も身近にいる職員の方々に対しては経営者という色眼鏡をかけて見ていたことに気づきました。それでは一体、本当の目はどこにあって、今まで何を見ていたのだろうかと思議に思います。今こうして内観をしている今こそ、本当に自分の目が本当の真心をこめて、全ての人々を見ているのだと思います』と吉本先生に話した。『あなたは何のために生まれてきたのだと思いますか』と問われた時は、即座に言葉が出なかった。おそらく、本当の自分の目を失わない、そんな目の持主になるためであり、内観をしてどんな逆境にあっても本当の自分の目で歩きながら、生きていることの喜びを失わないためだと、その時は思えるようになっていた』と記しています。

(8) 昭和五〇年十月 病院で内観療法開始

私の第一回目の内観体験は、わずかに一週間でも、その心的転換と感激は忘れられないものになりました。そして直ちに一九七五年(昭和五〇年)十月より、私どもの病院の内観療法が開始され、最初に二人の患者に動機づけを行って体験してもらったところ、二人の成果は期待以上のものでした。その後は看護師、心理士、PSWも体験して、内観面接者になってもらいました。こうして当院の内観療法は病院精神療法として定着し、一回に八〜十人、毎月二〜三回のクールで、絶えることなく続いています。

(9) 「内観と吉本伊信の世界」

この「現代のエスプリ」に「内観と吉本伊信の世界」という短い文章を載せておりますので紹介しておきます。

「人は内観法により人間の心の内奥から真実の声(声なき声)を聞くことによって自己に内在

する自由な選択の力を回復することができる。我執、我欲に固まった自己中心性から解放され、自己が自由で広大な世界に育まれていく喜び、人生の意義を体験することができる。この転換を導き出す技法として、観念的にも体験的にも日常生活からひとたび絶縁の状況に自己を置いてみる必要がある。次は吉本伊信の作である。

□わが心 鏡にかけて見るなれば

さぞや姿のみにくがるらん

□受け難き人の姿に浮び来て

こりずや誰も 又しづむべき

□知るとのみ思ひながらに何よりも

知られぬものは己なりけり

『汝自身を知れ』と説いた古代ギリシアの哲学も汝自身を知る方法について説き導くことをせず現代に至っている」という文章でした。

(10) 吉本先生からの便り

私が吉本先生にお手紙を出したのは、一九七

五年（昭和五〇年）六月でしたが、その次の吉本先生の葉書は、昭和五〇年七月八日「拝啓莫大な代金をいただき過ぎたので恐縮しています。テープを何百巻と送って、そちらで委託販売してほしいんですが御都合いかがですか。御返事あり次第鉄道便で急送します。小売値から二割引で代金は売れてからでもよろしいんです。不動産業の橋口勇信様へ電話して下さいましたか？合掌」とあり、吉本先生の発想の早さ、行動力、規模の大きさには圧倒されましたが、内観普及のための才覚と資金のための商売の才覚は天才的だと最初の手紙で気づきました。

その後、昭和五〇年十月からは矢継ぎ早に押しまくられるような葉書の洪水でした。その当時の先生のあふれんばかりの情熱が、まさにあふれ出していた姿だったと思います。先生からの葉書は、今確認できた分だけでも昭和五〇年十月に三通、十一月に六通、十二月に二通、昭和五一年一月に二通、二月に四通、三月に七通、

四月に四通、五月に三通、六月に二通、時には同じ日に朝と夕方と二通投函されたものもありました。九ヵ月間に三三通もありました。月平均四通で、少なくとも一週一回、Eメールの時代ではなく、郵便局まで投函された姿が思い出されます。

その当時、先生は多くの人に日常内観を奨励する葉書を印刷して、投函しておられました。

「拝啓 久しく御無沙汰してすみません。お元気ですか？ 集中内観実習直後の心境と昨今の気持ちとを比べて、周囲の人々に対する感謝の深さはいかがですか？ 日一日と深まってましようか？ 日常内観を毎日何時間ほど実習されていますか。今日は誰に対しての自分をお調べいただきましたか？ 今、誰に内観を勧めていらっしゃるのでしょうか？ 集中内観が終わった頃の喜びが今も保っていますか？ 何時死んでも大丈夫ですか？ 御返事を楽しんでお待ち申し上げます。約十二年前二週間お座り下さった御婦人が、

毎週はがきで内観便りを下さっている熱心な方も居られます。しあわせな人ですね。当方の営みについて御批判・御忠告・御希望を心からお待ち申し上げます。このはがきで、眠っていらっしゃるあなたの求道心をゆり起して下されば幸いです。あの世に行ってから後悔のなきように」

もうひとつの葉書には「拝啓 毎日何時間ずつ内観をして下さっていますか。朝飯食べても昼飯食べなければ空腹になり、夕飯抜いたら更に腹がへります。朝飯を思い出しても食べなければ満腹になりません。それは飯が悪いのではなくて食べない人が悪いのですね。何時死んでも満足ですか？ 『知らぬまにたまるたものほこりかな』おさらいに来て下さってはいかがですか？ 内観直後の喜び、周囲の人々に感謝を今も続いていますか？ 半年に一回位おさらいをいかがですか？ ……あの世に行ってから後悔のなきように」と繰り返しておられました。

一九七六年（昭和五一年）元旦の年賀状は印刷されていましたが、「あけましておめでとうございませう昨年（末）鹿児島県指宿市東方七五三

一 指宿竹元病院にも内観場が誕生しました。

電話（0993・23・2311）番です。本年もよろしく御指導御協力下さい。今年はどうな目的で生きて下さいませうか？ 何時（いつ）死んでも大丈夫ですか 毎日内観して下さっていますか 昭和五一年元旦 内観研修所」とあり、年賀状も死ぬことと内観することがすべてであったようでした。

（11）二回目の私の内観体験

私は、吉本先生から再三集中内観のお招きを受けて、もう一度行く気になりました。

一回目の集中内観の最初の目的は面接指導のコツを学びたいと思うことが第一の目標だったので、すっかり自分自身の内観に没頭していました。次の内観は、もう少し自分を掘り込

み、その岩盤を突き抜けることができないうみ、勢い込んで行きました。

その一週間の最終日、一九七六年（昭和五一年）八月七日（土）夕方、突然に面接担当の長島先生が真っ青な顔で「竹元先生、吉本先生が倒れておられます。至急診て下さいませんか」とのことで私も階段を降りて診察しました。ほとんど意識はなく、両上下肢の運動の麻痺があるか否かも不明確でした。ただ、糖尿病をもつておられるとのことで、主治医に電話をしてみました。現在は糖尿病の薬はわずかな使用で低血糖は考えられないとのことで、やはり脳血管の問題だと考え、救急車を要請し市民病院に搬送することになりました。目の前で自分にとっては神様のような人が意識もなく倒れている姿は、私にも大きなショックでした。

その時、今後吉本先生は一体どうなるのか。内観は一体どうなるのだろうか、その夜は頭の中に色々なことが、めぐりました。内観を吉

本先生の名人技に任せておいてはいけない。今後は研究会や学会のようなものを結成して、皆で勉強しながら、技法も理論も引き継ぎ発展させる必要があると、不安な気分と高ぶる気持ちが一晩中続きました。

翌朝は日曜日、三十人か四十人の人が集まっておられました。この頃が内観者の最盛期で、倉庫にも畳を入れ込んで大勢の人が座るような状況でした。長島先生から座談会の司会をしてほしいと依頼され、吉本先生の代理を務めなければならぬ体験もしました。

吉本先生は八月七日（土）に倒れましたが、八月九日には「今朝から言葉もだいぶんはつきりして参りました。先生方のお蔭様で大事にいたらなくて喜んでおります」と絹子奥様からのお葉書をいただき安心しました。

そして九月七日に退院され、九月九日のお手紙は見事な毛筆で「九月七日無事一か月振りに退院させて頂きました。先生のお陰です。あ

りがとうございました。伊信 竹元先生」とあり、本当に安堵しました。

（12）学会設立の準備

それからは、私が吉本先生にお手紙を連続的に発信しました。学会を作るために、今迄に内観研修所において下った人のうち、医療、心理、教育、宗教、企業、さらに一般の方々のうちでも内観に熱意をもっておられる人々に学会設立の趣意書のようなものを書きコピーして、吉本先生が全国に発信されたのでした。そして、学会準備に三木善彦先生が積極的に共同作業をしていたらいて、学会が開催できました。昭和五年六月四日京都の御香宮の講堂で第一回内観学会が誕生したのでした。

この学会に吉本先生は、テープレコーダーを壇上にすえて、一日中録音しておられた日のことが目に焼き付いています。会場は満席で、真剣な情熱が満ちていました。内観学会の目標

は、設立当時から内観普及と理論の確立の二本柱でした。今回の学会は第二九回の大会で、三十年になんなんとする歴史を積み重ねてきました。

(13) 内観の奏効機序

内観の三項目「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑かけたこと」を想起することによって、愛情発見と罪悪感に到達することができません。愛情発見と罪悪感の関係は車の両輪のように相乗効果を示しながら増幅されて内観を深化させ、基本的・原則的な認知の変化が認められています。①他者の慈愛に支えられ、許されてきた自己肯定 ②絶対的な他者肯定 ③他者は天地万象（宇宙）のものに普遍的に拡大される。④他者によって生かされている感謝と歡喜が満ちてくる。⑤宇宙の原理（秩序）に包含された「清々しさ」が満ちてくる。⑥現実的生き方や適応的価値観による適正な考えや行動・生

き方が素直さとなって S p i r i t u a l な魂の健康が生まれてきます。

(14) アルコール依存症と内観療法

私は終始一貫して、アルコール依存症をはじめとする嗜癮行動に対する内観療法の効果に注目してきました。

その理由は、アルコール依存症は、①身体的障害や②精神的障害のほか③社会的障害も顕著であり、さらに④ S p i r i t u a l（靈的）な健康も失われてしまうので、全人的な障害が出そろうて自己破滅的な行動を繰り返し、破滅的な生き方になってしまいう疾患ですから、内観療法の効果が最も明確に表現されていると考えたからです。特に、①身体的障害の治療は薬物療法があり、②精神的障害の治療としても薬物療法やカウンセリング等でも有効です。③社会的障害の治療では、家庭や学校や職場における対人関係の治療として、「内観療法」も重要

な効果を示すようになりませんが、④ Spirituality (靈性) の治療は、アルコール依存症の断酒継続のために必須の治療です。いかに生きるか、その生きる意味、人生の意味、価値観、死生観や苦悩の意味、罪の意識などの Spirituality が回復して、はじめて、アルコール依存症は回復したと言える疾患です。その治療の方法として「内観療法」が最も深いところまで有効性が認められると確信しています。

さらに内観療法は単に Spirituality を回復させるばかりか、 Spirituality growth (靈的成長) を促す全人的効果を示していると言えるでしょう。それは内観療法の段階から健康な人々に期待する「内観法」の効果であると言えます。

(15) 村瀬孝雄先生の「内観研究の現状と課題」

これまでの二八年間の「内観研究の動向分析」

については、真栄城先生が今回の学会で発表されましたので、今後のさらなる研究成果に待つこととします。第十回内観学会大会の時、前学会長でありました故村瀬孝雄先生が、十年の歴史を振り返って、「内観研究の現状と課題」と題して特別講演をされました。その時すでに将来の研究方向や傾向が見えていました。①内観条件 ②内観者の特質及び問題 ③内観の効果研究 ④奏効のメカニズム をあげておられます。特に村瀬先生が、理論の前進のための視点として書き残されたものがありました。

①罪と愛の理論 ②過去の再構成 ③体験過程と真の自己 ④場と時間の構造 ⑤指導者(面接者)の意味 などについては、まだまだ手つかずの状態のままではないかとも思います。

今後の内観学会の発展と内観の普及と内観理論の確立が年々発展することを祈りながらお話を終わりたいと思います。

「ドイツの内観二十年」を聴いて

白金台内観研修所

本 山 陽 一

今回の内観学会大会の特別講演でドイツのタルムシュテット内観研修所所長のゲラルド・シユタインケさんが、現在のドイツの内観事情をDVDで紹介してくださいました。まだ誰も内観を知らないドイツの地に、二十年前初めて内観研修所を開設してから現在のように認められるまでになったゲラルドさんのご功績に会場は大きな感動に包まれました。その内容の一部を「やすら樹」の読者の皆様にもできるだけDVDに忠実にご紹介したいと思います。尚、DVDの中の日本語訳は山田真弓さんが、この講演のために翻訳してくださったものをそのまま使わ

せていただきました。

一、タルムシュテット内観研修所から

まず最初にタルムシュテット内観研修所で内観を体験された三人の方の感想の映像が流れました。

マンフレッド・ビルトナー

(ハーメルン刑務所の牧師)

「私は自分の幼年期と青年期をもう一度振り返って、その時代の一部を本当に追体験しました。そして心で見ること、今迄の記憶とは違った自分の人生を見たのです。多くの否定的な思い出を、今は全然違うように捉えることができました。例えば、昔自分に辛く当たり、私のことをわかってくれないと思っていた人々がいたので、実は自分が彼らを理解していなかったのだということに気がついたりしました。それは自分がまいた種であり、私の問題だったので。私

は数年前に内観を知りました。私はハーメルンの少年刑務所の聖職者として十一年ほど働いていますが、今年を始めにそこで初めて内観が行なわれました。参加した少年達の事は前々から知っていたのですが、内観後に彼らの話を聞いて、とてつもなく貴重な体験をしたのだな、と思いました。一人は『新しく生まれ変わったような気がする』と私に話してくれましたが、私にはにわかには信じられませんでした。一体七日間で生まれ変わるほどたくさんのことが起こり得るのか？と懐疑的に受け取っていました。興味がわき、初めて自分自身も集中内観を体験しました」

ミヒヤエル・シェーファー

(ハイデルベルクの情報科学者)

「私は父との関係で、彼のことを全く新しい視点で見ることができるようになりました。父は実に多くの事をしてくれたのですが、私はほんの少ししかお返ししていませんでした。そして父に対するイメージの修正がどれほど必要かがわかりました。私の子供時代の

記憶というものは色あせてはいましたが、多くの否定的な思い出・事柄を心に抱いていました。特に父親に対してネガティブなイメージを持っていました。それであまり沢山思い出せませんでした。それが一つの理由です。もう一つの理由は、他の人が状況に冷静に対処できるものに対しても、自分はよくカッとして怒りやすくなってしまうからです。その両方が私にとって内観へのきっかけとなりました。私はこの一週間の後で、大きな経験の財産、幼児期の多くの記憶の宝物を再発見しました。それは今迄白黒の写真で見ていた嫌な思い出だったものが、今は色彩豊かな、可能な限り記憶の細部まで描かれた、幼児期の完璧な絵のようになつていったのです。そこには素晴らしい思い出とそして素晴らしい人々がいました。今も昔も……」

ナレーターの声で内観の説明

「集中内観では、七日間を沈黙の隔離部屋に閉じこもって過ごします。朝六時から夜九時まで、途中、食事の時や時々庭を散歩する以外は、屏風の中に座って、

自分の人生の決まった期間に於ける母親、父親、兄弟姉妹或いはパートナーといった大切な人々に焦点を当てて集中していきます。この静かな省察は次の三つの質問によってなされます。一、その人が私に何をしてくれたか？ 二、私はその人に何をしてあげたか？ 三、どんな迷惑をその人にかけたか？ ということです。一般的な行動や人生の見解ではなく、具体的な事実と真相を調べていきます。記憶の世界へのアプローチは、しかし実際は容易なことではありません」

ライナー・アルトナー博士

(ピュルツブルグの心理療法士)

「最初は何も思い浮かばず、ただ座っているだけで苦しいだけでした。既に知っている事だけが思い出されたのですが、しかし長く調べれば調べるほど、どんどん記憶の深い海に入っていくきました。そして、どんなに何度も押し流されそうになるのを何とか押しとどめなくてはなりませんでした」

ナレーターの声

「九十分毎に面接者が来て、三つの質問を繰り返します。そして内観者が話すのを何の評価やコメントもつけずにただ注意深く聞きます。この助けによって内観者は集中的に自分と新しく向き合うのです」

ライナー・アルトナー博士

「私にとつてその構造は重要でまた大いなる助けとなりました。目を閉じて何をしたいかと考えるとすぐに、先週やらなければならなかったのに、まだやり遂げていない仕事が思い浮かんでくるのです。しかし内観の構造のおかげで、『ああ、後一時間もすれば、面接者が来て質問するのだろうな』と気を取り直します。ですからこの構造は私にとつて大きな助けとなりました。途中で何故こんなことに取り組まねばならないのか？ と反抗して言ったこともありましたが。それで自分の考えを少し自由に散歩させるようにしました。しかし深まっていくと、いつもとは違って、少しずつテーマに戻るしか他に方法は無いのだ、と気づきました」

ゲラルド・シュタインケさんの説明

「内観から外れないようにすることは、とても重要なことです。九十分間、例えば〇〇十歳位迄の母親に對する自分を集中して調べていて、九十分後に面接者が来ると言うことがわかつている。この調子で朝六時から夜の九時まで行なうのです。もしこのシステムがなかったとしたら『ああ、もうやめて何か他のことをしよう』と行ってしまいかもしれません。内観者も九十分毎に面接者が来ることを知っているのです、その間に何かを思い出そうと努力します。つまり両者にとつてとても楽なのです」

ナレーターの声

「過去を見つめる内観の視点は人生の多くの詳細に気づかせてくれます。内観はしかしセラピーではありません。そのメソッドは人格を変えることが目的なのではありません。ですからセラピストも解釈もコメントも、そして会話やグループワークもありません。調べることは全て新しい気づきなのです。三つの質問を

頼りに内観者は他者の目で自己を見つめ、自分のイメージを自分で広げていきます。鏡へ写すことによつて、今まで忘れていたことを取り出し、その過去と和解する方向へと導きます。古い型の縛りが解けて、せき止められていたものから穏やかに、自由になり始めるのです。人がその今まで歩んできた人生を見つめるとき、しばしば自分史の事象を「こうであつたら良かったのに」と言う願いや希望で見えてしまうことがあります。大抵の人は『どんな迷惑をかけられたか?』という、内観ではわざと外してある、いわゆる第四の質問の方に目を向けてしまうのです」

ゲラルド・シュタインケさんの説明

「私達は母親や父親、兄弟、同僚にかけられたであろう迷惑を見ていて、例えば、前を走つて行く運転手にかけられた迷惑などが目に付きます。しかし普段は、自分達が他人に迷惑をかけているのではないか、といった視点では物事を見ません。ですから、人生の中で一度で良いから、どんな迷惑をかけられたか、という、

いわゆる第四の質問から抜け出してみるべきだと思いません。そして他者の視点で行動することに気づくことが大切なのです。なぜなら、私達はいつも第四の質問の中で生きているものなのですから」

ナレーターの声

「この、昔から馴染んでいる犠牲者の視点の代わりに、内観は、第一番目の質問（何をいただいたか？）によって、全ての『支えてくれていたもの』に目を向けて、今迄当たり前だと思っていたこと、例えば母親が毎日お弁当のパンにバターを塗ってくれたこと等に気づき始めるのです。この視点の変化はとても有益なものです。というのは、集中内観の間中ずっと深く調べることだと思いが頭にとどまるだけではなくなるからです。こういった内観の品質の素晴らしさは内輪にとどまらず、更に大臣クラスの耳にまで届き、学校や行刑施設での内観の試みにまで発展していききました」

二．行刑施設から

このナレーターの声を受けて画面は、ハーメルンの少年刑務所に変わります。二〇〇四年の十月にこの少年刑務所では二回目の集中内観が行われ、十週後の事後の集まりの様子です。参加者や関係者の他に刑務所の所長や、自身も内観体験者でもあるニーダーザクセン州の司法省の代表も参加していました。ドイツでは二〇〇一年からニーダーザクセン州、ノルトライン・ヴェストファーレン州とラインラント・ファルツ州の多くの刑務所で内観がゲラルドさんと司法関係者によって試験的に進められているのです。参加者が語り合う場面です。

少年受刑者Aの感想

「僕は、過去を変えられないにしても、純粋な良心を持てるんじゃないか、と考えたんだ。だけど本当にたくさんのことがあったんだ。例えば僕は本当に大勢

の人々を痛めつけてしまったし、それに……わからな
いけど、とにかく自分の過去を少しは見れるようにな
ったし、将来はもう少し上手くできるように、自分を
少し変えてみたいと思っただんだ」

少年受刑者Bの感想

「とにかく初日はしんどかったんだ。ホント正直言
って。一日中座って一日中考えてなきやなんないし。
だから『ああ、クソ！何で俺がこんな所にいるんだ？
俺は一体何をしてるんだ。狂っちゃまったのか？』って
思ったよ。三日目か四日目かには、本当に止めたかつ
た。十五時間も座っていて一日中他のことを考えずに、
ただ過去の一部分に遡って考えることは本当に大変だ
し、難しいことなんだ。だって最初はそれほど深く関
わりたくなかったからね。だけど、続けてやってみよ
うか、と決心したんだ。そうしたら、実は素晴らしか
ったんだ。あれはすごいよ！ やってみれば、人から
聞いただけの時とは全く違う目で見れるようになるし、
他人から聞くとそれはどんな感じなのかと考えられる

んだ。だけど経験しなければ、それを本当に感じるこ
とはできないんだ」

ナレーターの声

「刑務所長のクリステイアネ・イエッセと関係者達
は、内観がほんの小さな、まるで意味が無いようなこ
とに鋭敏になり、例えば一人の受刑者が言ったように
『一杯のコーヒーを他の人が僕のために淹れてくれる』
ということに高い価値を感じるといった内容にまで目
を向けさせるようになった、という話に真剣に耳を傾
けています。朝六時から十五時間屏風の中に座り、夕
方は独房へと戻っていきます。ラジオもTVも新聞も
ありません。あるのはただ三つの質問だけです。どん
な効果があるのでしょうか？」

少年受刑者Bの感想

「より静かになるんだ。本当に完璧に静かになるん
だ。それまでも冷静だとは思っていた。俺はミスはし
ないと思っていたんだ。見ればすぐわかるさ。はつき

りと目の前にあるからわかるんだ。それを見たんだ。同じミスをしたり、同じ命題を立てないようにするよ。他人に責任があるって考えるようなことはもうしない、って保障できるよ」

モニカ・シュタインヒルパーの話

(ニーダーザクセン州司法省矯正局長)

「今晚の話し合いで、内観は長い間効き目があった、集中内観直後の短い期間だけ深い感銘を受けているのではないことがわかりました。明らかに少年達は自分の人生に対しての責任を持ち始めるのです。内観の素晴らしいところは、たった一週間で受刑者達が自己の責任を認識するだけでなく、自分で責任感について言葉できちんと言い表そうとするところにまで至ることです。また彼らが自分の体験を文章にまとめて発表してくれたのを聞きましたが、その際の彼らの感動した声も印象的でした。そのうちの一人は「自分はいつも被害者意識を持っていて、相手に責任があると思っていたが、自分に責任があったことがわかった。そのこ

とがわかったら、自分の見方を変える力と、その確信がわいてきた」と言っていました。その内容がとても心に残っています」

ドイツでは二〇〇五年九月、パインに最初の特別な内観刑務所がオープンし、ニーダーザクセン州中の内観をしたいという被拘留者は、この刑務所で一週間集中内観を受けることができようになるようになったそうです。また矯正局長のシュタインヒルパーさんは「内観は後にセラピーを受ける準備をするにも適していると思います。なぜなら、受刑者に変化や信頼感が見られ、私は自分を変えることはできないが、自分と自分の人生の責任を持つことができる」といった準備が整ってきているからです」と内観のより広い活用法についても言及しています。今後ドイツでの矯正教育に益々内観が普及していくことを期待させる内容となっています。

三、学校から

ドイツでは教育界でも内観は注目されているようで、ブレーメンにあるハーベンハウゼンの中央学校（教師数六十人、生徒数八百五十人）では三年前から内観が試験的に行われているとのこと。学校では集中内観は無理なので記録内観が利用されているようです。次はその学校の様子です。

ペーター・モリス先生

（ハーベンハウゼンの中央学校教師）

「三日から今日の七日までを書いて。今日は何日なのか、いつからいつまでなのかを覚えておくように。一人だけに対してだよ。気持ちを書くのではなく、事実のみだよ。さあ、いつものように練習を始めるよ。ろうそくに火をつけて、燃え出したら始めるぞ」

授業の一環として生徒に指示している様子です。再びモリス先生のインタビューです。

ペーター・モリス先生

「週に一度、小中高校の五、十年生が記録内観をしています。例えば先週のような短い期間における生徒の友人や同級生に対する自分を三つの質問を通して振り返るのです。答えは各々のノートに書きます。生徒が頑張って書いたものを評価したり、点数を付けることはいたしません。私が内容的に介入するのは、アメ作戦の時だけです。考える気がない時に生徒は、だれそれからアメをもらった。それで僕は彼にガムをあげた、というような単純なことを言います。それで、誰かが自分に何かをしてくれた、それで相手に良いことをしてあげた、といったことを言えるつもりになるのです。でも、こういったことを授業で取り上げて、これをもう少し深く考えることが如何に意義深いものであるかを気づかせるように仕向けています」

男子生徒 A

「初めはそれが何なのか、何の為にするのかかわからなかったけど、何度か先生に説明してもらっているうちに、やる気になって、少なくとも一頁が一頁半はいつも書いてるよ。自分のことをもう一度他の人の視点で振り返って見れるしね」

男子生徒 B

「最初は内観をやる意味があんまり無いんじゃないか?」と思っていた。だけど、何回かやっていくうちに段々良くなっていった。そして幾つかの結果がわかるようになってきた。物事について話したり書いたりすると、次第に多くの事をじっくり考えるようになって、物事についても良く話すようになると思う」

ヴィルヘルム・ディッチャー先生

(プロジェクトの責任者)

「一週間、外界を遮断して行う古典的な集中内観では、その間にダイナミックが大きくなりますが、ここでは、内観をほんの少しづつ適用させることしかでき

ません。学校では、週末や週の始めに三つの質問をしています。この継続して何度も行なう練習で、大きな覚醒というか、己の身の回りにおきた事に対する責任を感じるようになって欲しいと望んでいます」

女子生徒

「私は目の前に自分が見れる鏡ができたような感じがします。人のせいだけにしないで自分の責任だ、と感じるようになった気がするのです」

男子生徒 C

「人に怒られたり、逆に僕が怒っている時とかに内観をすると、気持ちが落ち着いて、何とかやっていけるようになります。もっと頻繁に内観をしてもいいと思います」

女子生徒

「個人的にはずいぶん助けになっています。クラスの中でどの関係とか、ですが。前より団結したと思います。昔はあまりよく互いに話さなかったのに、今はクラスの友人達が色々な事をずいぶん話すようになった

と思います」

ペーター・モリス先生

「教師達も一緒に行います。何人かの教師は練習の時間に自分も内観ノートを開いて、クラスに対する己の振舞いを調べたりしています。試験的モデルを始める前は、ヴィルヘルム・ディッチャー先生だけが内観をしていましたが、今はプロジェクトに参加している教師四人のうち三人が集中内観を体験しています」

ナレーター「ここでどのような経験がこれからなされていくか、についての興味を抱いているのは教育界だけではありません」の声を最後に画面は、またタルムシュテット内観研修所に切り替わり、研修所の様子を伝えていきます。そこでは日本の内観研修所と何も変わらない方法でゲラルドさんの面接風景や研修所の一日の生活ぶりが紹介されていました。

四・医療から

日本と同じようにドイツでも内観は、医療でも活用されているようです。マンハイムのテレジエン病院の様子です。

エルビン・ザイフリート

(マンハイムの病院牧師)

「こんにちは。私は病院の牧師です……」病院での内観は私が受けた集中内観とは違いますが、その時から私は内観に接しています。私はこの病院でネガティブな経験やあらゆる病氣、病院での滞在、そして医師やその他諸々なものに抑圧されて押しつぶされそうになっている患者さん達を見て、内観の導入のきっかけを見つけました。それで病室を訪ねる短い間に急いで話を進めていくようにしました。「一度自分の人生を他の側面から見えてみることは良いですよ。何か良いことを受け取ったときのことを考えるのです。その為の素晴らしいメソッドがあります。たった三つの簡単な質

問なんです。それで掘って見つけるのです。例えば、今迄の人生で父や母からどんな良いものをもらったか？ 逆にどんな良いことをしてあげられたか？ として例えば母親にどんな迷惑をかけたか？ といった内容です。退屈な時や論理的に考えたい時に、この三つの質問で自己の内側に入り探求し、自身に到達し、気がつくのです。ああ、何と沢山あるのだ、と」このように患者に人生でどんな良いことをもらったのか？ と聞いてみると、今迄ずっと否定的なことで嘆いていたのに、突然病室が全く異なった雰囲気に含まれるのです。そうすると、抑圧されていた人々が自身のトータルな人生を思い出して、人生の良い所を見つめ始め、もはやネガティブなことに押しつぶされなくなるのです」

ナレーターの声

「病院では患者は内側を見つめ、特別な内観的視野で過去を振り返る時間が沢山あります。しかしその為にはまず人々を説得しなければなりません」

エルビン・ザイフリート

「初めは内観に意味がある、とは信じません。こんなことは何回も試したけれど、意味がなかったと言う人に、私は次のように言います。『あなたはもしかすると集中的に探すのがまだ足りないのかも知れません。一緒にやってみませんか？』と切り出して、簡単な方法を患者が辿れるように導きます。『それは簡単で本当にシンプルな日常の事なのです。ここに母と子がいます。毎日毎日母親が子供のために何かをします』と続けていきます。すると、色々な事が一気に思い出され、次第に『ああ、これが牧師が言っていた毎日毎日私にくれた宝物なのか』と気がつくのです。最初は外界を遮断して集中することは難しいかも知れません。とにかく諦めずに集中していくことが大切です。とても骨の折れることです。病院では人々と私はたった一度話をするだけです。とても短い時間です。何回か来てくださる数少ない例外の方々を除いて、何度も訪ねることは全くだけません。しかしそのたった一回で多くの得るものがあるのです。ですから私の考えでは、

内観といったこの小さなそしてびったりしたフォームを病院に取り入れる甲斐はあると思います」

ここでカメラは、バート・ヘーレンアルプにある専門クリニックに切り替わります。バート・ヘーレンアルプは数多くの療養所とりハビリセンターが集まっている場所で、その中の専門クリニックでも内観療法の取り組みへの検討が始まっているとの紹介です。このクリニックでは、多彩な治療を行っており「十二段階プログラム」や「バート・ヘーレンアルプモデル」等の診察メソッドを活用しているとのこと。

ミヒヤエル・オッペル博士

(バード・ヘーレンアルプ専門クリニックの院長)

「我々はこのクリニックで、患者が自分の困難な状態の原因を周りのものから探すために、かなりのエネルギーを費やしていて、自分自身がおそらく作り出してきたであろうパターンについては殆ど省みようとせ

ずに無視していることに、いつも気がついていました。とりわけ悪いのは、自分の困難の原因を他の人に探すことです。その結果、当然行き詰まり、心理セラピーでの自己治療のプロセスは最終的に困難になり、殆ど不可能となるのです」

ナレーターの声

「このクリニックのセラピー的な信条は、人は薬よりも人間の方をより必要とする」ということです。十二段階プログラムの枠内で、患者は過去を、再び良くする。ことに務めています。ですから、類似した内観に移行していくことはすんなりいくようです」

ミヒヤエル・オッペル博士

「内観は我々の十二段階プログラムとは違って、一時間や一時間半のミーティングで終わるようなものはありません。しかし確固とした構造の上で、この思慮という作業をすることは、可能だと思われまます。内観は治療のプロセスを大幅に早めると思っています。何故

なら、負担をかけることなく、患者が原因を他人のせいにして探す視点ではなく、まっすぐな道を歩めるようになるからです。ですから、この点で内観は心理セラピーの道にダイレクトに届くメディアだと思っています。内観には心理セラピーの品質があり、自己経験や瞑想だけではなく、直接的な心理セラピーの効果である、治癒の効果を持っています。治癒というのは、内観で他の多くの人々の視点で自分をしっかりと見て、この方法で再び完全なものとなることです。治癒とは、一部ではなくて、全体となる、ということなのです」

また映像はある施設に変わります。

ナレーターの声

「マールブルクから程遠くない所の、ヘッセン州の『オーバーラント』と呼ばれている所に、薬物とアルコールからの自己治癒の共同体である、フレッケンビュールの施設があります。ここでは、助けを求める人は一日二四時間いつでも届け出なしに入所できます。唯

一の条件は依存物なしで生活をしようとする意思だけです。約一六〇人の大人と子供達がここで共同生活をしています。それに、約百頭の牛と一三〇頭の豚とヤギ、犬、そして猫が住んでいます。フレッケンビュールに住む人は皆、セラピー的共同体で生活をし、また仕事もしています。ここでは学校の卒業証書を取り直したり、勉強を復習したり、多くの、例えば農業や酪農、乳製品の職人、肉屋、パン屋、調理師や事務員等になる為の職業訓練も希望があれば受けることができます。この共同体の運営の大部分は、入所者が様々な分野で作業をすることによって成り立っています。フレッケンビュール施設の引越しや運送サービス、無農薬農産物は地元の住民に人気があります。施設には普通言われるところのいわゆるセラピーはありません。フレッケンビュールは自己援助共同体であり、合同ミ

ーティングや作業で互いに支えあっています。三年前からここで内観が行なわれています。八〇人以上の住人がこれまでに内観を体験しました。施設の創始者でフレッケンビュールの運営者の一人である、

ロナルド・マイヤー氏は、これまでの間にゲラルド・シュタインケ氏から、内観面接者としてのトレーニングを受けました」

ロナルド・マイヤー

「依存者は、自分の薬物依存の責任は世間にあると思っている傾向があります。人生で起こった悪い事は全て他人に責任があると言うのです。両親や学校、トレーナー等、とにかく何でもいつも他人のせいに行っているのです。自分の思ったように行かなかつたり、できなかつたことなど、あらゆる事柄を他人の責任にできるのです。彼らが自分に可能性を与えてくれなかつたからだ、と言うのです。自分は施設で大きくなつたから、社会に責任があるのだという考えが、深い確信となつてしまつて居るのです。自分がもらうべきだったのに得ることができなかつたものに目が行くのです。内観はその経験から、人生のあらゆる時期に自分が必要だつたものをいただいたことについて考えていくように導いているのです」

ナレーターの声

「内観は誰にも強制されることなく、自分の意思で行なうことを基本としていますから、少し心が落ち着いていた人に、内観はとても推奨できるものなのです」

エルバン（二五歳）

「僕はやつと内なる静けさを見つけたんだ。そしてあの三つの質問で自分の人生を振り返つてみたんだ。それに誰にも強制されなかつたしね。自由だったよ。内なる平穏というのは素晴らしい感覚だ。それは力の感覚なんだ。特に重要なのは、ついに到達したことだ。自分にとって新しいもの、新しい認識や新しい視野を得た。犠牲者の世界から抜け出たら、ひらめいた。初めて現実と向かい合つたのだが、それはとてもポジティブだった」

ナレーターの声

「四五歳のダグマーは、以前に家族でフレックエンビ

ユールに住んでいたことがあります。ここにいる人の全ての人と同様に彼女もまた依存症だったので。この施設で八年ほど過ごした後で、十三年間薬物から離れていたにもかかわらず、コカインに手を出してしまいました。フレッケンビュールの施設へ戻って、初めて彼女は内観に触れました」

ダグマー

「十三年経ってまた薬物に走ってしまった時は、もう本当に混乱しました。その時に私は家族をいっぺんに失ったのです。子供達は養護施設へ、夫は刑務所へ行きました。私は心を完全に閉じてしまって、何も感じる事ができなくなっていました。私の心が死んでしまったのです。でも、集中内観をした時に初めて、自分の心を感じる事ができました。本当にそのことに感謝しています。多くの痛みが襲ってきましたが、同時に多くの、私に辛くあたった人達、例えば私に多かれ少なかれクスリを採らせようとした、私に何も良くしてくれなかったと思っていた人々と和解する

事ができました。特にもう亡くなってしまった人達と向かい合う経験ができたことは私にとって特別なことでした。死んでしまった両親や祖母、祖父達がまた生き生きと目の前に現れたのです。そして自分の人生には何と多くの幸せや愛が溢れていたかに気がついたのです。そしてそれを再び感じる事ができたのです」

ナレーターの声

「フレッケンビュールの住人の何人かにとって、内観の体験は重要であり、その為一度ならず何回も集中内観を体験する人達もいます。例えば、施設に九年住んでいるマルクスがその一人です。彼は今は外勤者としてここで働いています」

マルクス

「最初の内観で多くの宝物を掘り出しました。人生で多くの覚えていなかったような良いことがいかに沢山あったことか、本当に驚きました。内観を始めて数時間も経つと、目から涙がこぼれてきて、両親や二十

年以上も前の人々の愛情に對して、大泣きをしたものです。そんなに多くの愛情に包まれていたなんて、信じられないことでした。本当に説明できないほどでした。一回目の内観の後で、一時的に幸せに満ち満ちて、とてつもなく大きなエネルギーを感じて、良い気持ちが出て、とても楽観的に将来を見れるようになりました。その良い感覚というのは、かなり長続きしました。最初の内観で私の中でかなり変化がありました。二回目の内観の時もやはり多くの宝物を見つけましたが、あまり思い出せずに本質的にしんどいものになりました。より集中できるようにになりました。品質が違います。そしてより集中的に人生における自己の責任を感じるようになりました」

ナレーターの声

「フレックケンピュール施設での集中内観がまた終わりました。何かを感じて、心を動かされた一週間の沈黙の後で参加者が出てきます。何人かは明らかにホッとした様子が見て取れます。というのは、依存者にと

って過去を掘り起こすことは決して楽なことでもありません。古いトラウマとなった経験が浮かび上がってくることも珍しくありません。ザビーネは今週でもう四回目の内観を終えたところです。この経験を振り返ってみて、何が最も彼女にとって重要なことだったのでしょうか？」

ザビーネ

「私が経験したことは、本当に長い間嫌だと思っていた多くの人々と和解できたことです。電話でそのことを伝えたりもしました。父親や古い友人達との関係も良くなりました。内観をしなかつたら、そんなことはできませんでした。内観で昔を振り返って、そんなにひどいことばかりだったのかどうか、本当に起こった事実を見ました。そしてそれから多くを学びました。四回も内観をしたのは、内観のたびに新しく、また色々な人に対して、より集中的に調べることができたからです」

ナレーターの声

「フレックエンビュール施設での経験は、内観が依存症患者にとって大きな支援となり得る、ということを実に示しています」

マルクス

「依存者にとっては、とにかく自分がしたことやしなかったことについての責任を学ぶことは良い方法だと思います。しかし一般的に言って、これは全ての人間に当てはまることだと思います。人は本当に多くの経験をしたことを忘れていて、それを思い出すことはとても価値のあることなのです。人は本当によく不平不満を口にします。依存症である、なしに関わらず、多くの人々が人生は厳しくないはずだ。あいつがあんなことをした、あいつは癪に障る；等としばしば嘆き悲しんでいます。内観をすれば皆、人生で経験した多くの良いことが学べ、実は多くの愛情をかけてもらっていたのだ、ということが初めてわかるのです」

五・終わりに

最後にまた画面は、タルムシュテット内観研修所の静かな風景を映します。所長のゲラルドさんが画面に最後に語りかけます。

ゲラルド・シュタインケさん

「内観とは実践なのです。ですから、全てを理論で説明することはできません。内観は、すればわかるものなのです。例えば水は冷たいものだ、と理論的に説明することはできませんが、本当に初めて水の中に入ると、水温が五度しかなかったら、本当に水は冷たいものだ、と感じるのです。内観が正にそれと同じなのです。内観とは何か？ どうして内観をするのか？ といったことをよく話しますが、一旦集中内観をすれば、体験することになるのです。内観は体験なのです。そうすれば言っていたことがすんなりとわかるのです」

占い師の夢話

大和内観研修所 真栄城 輝 明

内観者の夢に興味をそそられて、今から一三〇年前に栄えたという平城京を訪ねた。

内観者の夢話は後で紹介することにして、まずは平城京に関する豆知識から始めよう。

「七一〇年に元明天皇は、都を藤原京から平城京に移しました」と切り出した白髪のボランテニア・ガイドは、社会科の元教師をしていたというだけあって、やたら数字に詳しかった。

「平城京は人口が一〇万人。当時は『平城』と書いて『なら』と呼んでいました。南北に長い長方形で、中央の朱雀大路を軸として右京と左京に別れ、さらに左京の傾斜地に外京がありました。東西軸には一条から九条大路、南北軸には朱雀大路と左京一坊から四坊、右京一坊から

四坊の大通りが作られ、中国の長安（現在の西安）を真似た都市計画でした。各大通りの間隔は五三二メートルほどもあり、大通りで囲まれた部分（坊）は、堀と築地（ついで）によって区画され、さらにその中を東西・南北に三つの道で区切って町としたのです」

ガイドの説明に耳をすませば、まるで奈良時代にタイムスリップしたかのようだ。

「平城京の正門である羅城門をくぐると朱雀大路が北に向かって延び、その4 km先に朱雀門（平城宮の正門）が建っていたのです」

臨場感あふれるガイドの話に引き込まれて、私の好奇心がうずいた。そこで、「羅城門跡は、現在の場所可言えばどのあたりになるのでしょうか？」と訊いてみた。すると、すぐに手元の地図を開いて、指で案内してくれた。

「この北端にある朱雀門から南の方へ行ったら、ここです。えっと、ここ、大和郡山田野垣内町来生（らいせ）ですね」

早速、地図を片手に現地を訪ねた。「来生」という地名が好奇心を煽ったからである。行ってみると、羅城門跡は当研修所から目と鼻の先にあつて、今は田んぼの中にあつた。

さて、その内観者の話である。一見すると普通の女性なのであるが、内観面接で「占い」を仕事にしていることがわかつた。全国各地から相談者が訪れるほどに流行っているようだが、いろんな人の悩みの相談に応じているうちに、精気を使い果たしたのか、自分自身が体調不良に陥ってしまった。人づてに内観のことを聞いて、電車を乗り継ぐこと数時間、大和郡山までやってきたというのである。

「じつは、どこの研修所にしようか占つたところ、大和郡山が出てきました」

占い師が自分のことで占いを立てようとは想像もしていなかつたので驚きであつた。

駅に着いた頃から予感したようであるが、研修所の建物が目に入った途端、涙があふれてと

まらない。普段、減多に涙を見せたことのない彼女が「この地には不思議な波動を感じる」と内観初日から歓喜にむせび泣いたのである。

そして、翌朝の面接で昨夜の夢を語つた。

「昨夜は衣擦れの音に目を覚まし、見ると高貴な姿の女性がお供を連れて北の方向に向かつて歩いて行きました。北には高貴な方のお住まいがあるようでした」と。当地に不案内の私が首をかしげていると「きつとあるはずです。昔はそこを歩き来されていたと思います。調べてみてくださいませんか？」と宣うので、言われるままに車を走らせた。着いたところは何と平城宮。驚天動地だ。地図によれば、朱雀大路の近くを走つたことになるが、文献によれば、平城京は郡山の手前の九条大路が終点のはずだ。ところが、二年後の今年になって十条大路が発見された。百年間、変更のなかつた平城京の地図が書き換えられることになつた。すると、占い師の夢話が現実味を帯びてきたのだろうか。

新・医療と内観（第六回）

—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

自分の身体内観……

自分のからだとのつきあいぶり

今回で私の任務の第一陣が終わります。一般論的な記事に終始しましたので、最後は私自身の身体内観の実際を披瀝するのが務めでしょう。第二回では山登りの後の足の指への内観をご紹介します。少し恥ずかしかったですけれど。

集中内観で得た内観マインドに加えて内観三項目に沿った調べでもって自分の体を見つめる

作業を、湯船の中やら布団のなかで、もの書き仕事の気分転換に、果ては歯医者で顔をゆがめながらしばらくは続けました。到達したのが徹底して得点主義で自分の体をありがたがる、やせ我慢でもいいからありがたがるというものでした（無論検診などの予防策やいざ病氣したときの治療にいそしむのは当然で、そこを軽視すると非科学的精神主義に墮落します）。

徹底していいところ・ありがたいところを見ていきますと「馬鹿な子ほど可愛い」に近い心境にすらなつてまいります。弱点欠点が愛嬌に思えてきます。

私の体型は胴長短足に加えて大頭、そう、武田鉄也ばりですたい！ あと一世代早く生まれたいれば標準的でしたらうが、つまり親の時代ならこれでも良かったのでしょうか、自分の友達のなかにあつてはいかにも時代遅れの不格好でしたねえ……おやじの体型とそっくり。身体内観を経ましてからはこの体型であることが父

親と自分の命の連続性の象徴になりましたし、死なれた今となっては、このからだこそがなにより形の形見です。いつも父親に寄り添われていくのかのようです。ファザコン男の私は身体内観を通してますますファザコンぶりを深めております。

このありがたくも愛おしい私の中からだがついてるとき「ああお前はもう終わるのか、長い間私をよく支えてくれてありがたかった。お前が終わるのなら私が終わるのもはや仕方がない、今がわたしの全存在が終わるときだろう。ありがとう、ありがとう、一緒に終わろう」と死を受容しやすくなるのではなからうかと踏んでいくのですが、皆さん、いかがでしょう。死ぬときは一人“とよく言われますが、そんなことはない、自分のからだを御同行として連れ立つというロマンはいかがですか。心身一元論の立場に固執しながらそんな感性を磨いています。究極の自己愛です。

身体内観で手に入れた「やせがまんでもいいから」という構えは、別の思わぬ実りをもたらす可能性を生みつつあります。私が、頑なに保持してきたのが現代自然科学の知見に基づく世界観・自然観・生命観です。心身一元論もその範疇のものであります。つまり、魂なんて存在しないしあの世なんて欲しくもないとなるのですが、学生時代以来親鸞さんに親しんできた者にとっではお浄土がないではなんとも寂しい……。自然科学的認識とお浄土を両立させる術はないものだろうかとの模索を長くやってきたのですが、あ、なんだ、そうか、両立などと考えずに、自然科学の検証には耐えないことだが「やせ我慢で、信じてしまうことにする」のでいいのではないかと、とそうのように思い始めた昨今です。

内観のルーツは親鸞さんにあるのでしようが、私は身体内観を通してまた一つお近づきになりました。

◆ 研修所を支える女性たち 7 ◆

「食べることの大切さ」と

「食べることのできる有り難さ」

蓮華院誕生寺内観研修所

西 崎 恵 美

私が内観者の食事のお世話をさせていたただくようになって五年目になります。私は内観者の食事にしか携わっていませんが、この文章を書くにあたっていろいろと考えていましたら、私の方がたくさんの方に支えていただいているなあ実感しました。私は主に買出しと昼食、夕食の支度をさせていただいております。朝食、夕食時には私が出られませんので、奥之院の職員の方々に当番でお手伝いしていただいております。

ります。そしてなにより、内観の期間をはさんだ十日間位、蓮華院誕生寺の信者さんのご夫婦がお参りも兼ねて泊まり込みでお手伝いに来てくださっています。ご主人は寡黙で真面目な方で、奥之院の職員からとても信頼されています。奥様はいつも笑顔のたえない明るい方で、食事の支度、後片付け、内観者のお茶の準備、お風呂の準備など一日中忙しくされています。また、時には厳しく、時にはやさしく…職員のみならず、内観者の方にとっても内観中困ったことがあったら、一番話しかけやすい存在だと思います。

当研修所はお寺なので精進料理ばかりだと思つて内観に来られる方も多いのですが、昼食と夕食では普通の食事をお出ししています。食事は内観中の楽しみのひとつということもあります。まずし、食事をきつかけに内観が深くなればいいなあという思いもあつて、食事の内容、バランスなど職員のみなさんの意見や内観者の方の感

想を参考にさせていただいています。また、季節ごとに旬の食材を献立に取り入れるようにもしています（奥之院の境内でもわらび、筍、権茸、せりなどが採れます）。もちろん、食事時間は規則正しくなります。その成果か多くの内観者の方が内観が終わった時に「身体の調子がよくなった」とか「朝食をおいしく食べることができた」「おいしかった」などの感想を書いてくださったっています。現代の社会では「朝食を食べない」「偏食」「不規則な食事時間」が問題になっていきますが、このことを機に「規則正しい食事」「食べることの大切さ」について考えていただければなあと思っています。

蓮華院誕生寺では、世界の不幸な人びとのために一ヵ月約九十食の内、一食を献納する「一食布施」を行っています。内観者にも一回朝食を食べずに、お布施をしていただいております。いつでも食べたい時に食べることのできる飽食の時代に、一食を食べずに、ひもじい思いをす

ることで、世界には食べたくても満足に食べることのできない人々がたくさんいることや「食べることのできる有り難さ」を感じていただけたらと思っています。

内観中に食事に対する意識の変化が表れてくることがあります。実際、下膳されてきたとき、食べ残しがなかったり、食器がきれいに重ねてあったり、手紙をのせてくださる方もいらっしゃると思います。その手紙に励まされたり、やりがいを感じたり、有り難いなあと思うこともよくあります。

今後もたくさんみなさんに支えていただきながら、内観者の方が内観に集中できますように食事作りを頑張っていきたいと思えます。そして、感謝の気持ちを忘れずに日々を過ごしていきたいです。

（余談ですが当研修所の食事でグリーンカレーが噂になっているとか：タイ人直伝なんですよ）

ゴールデンウィークに坐って…

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

G・W中に内観された方々のご感想から。

■大恩に気づく Y・M (医師・男性) 55歳

屏風を立てた半畳の空間に、一日一五時間、一週間坐り続けることに果たして耐えられるだろうかというのが、体験するまでの心配でした。しかしぎ坐ってみると、初日からむしろ「繭の中なる蚕」のような、あるいは母の胎内のような居心地の良い空間に感じられました。他の内観者との交流は全くなく会話もなくというのが自分を律してくれて、覚悟を感じられました。朝の作業は、洗面所とトイレ掃除でした。自分だけのためにな

く他の内観者もお使いになる水回りを毎朝掃除させていただき、冷たい水を素手で扱うことで気持ち引き締められました。掃除を終えると手が温かくなり、生きていることを実感いたしました。

私の内観をしている場所にはちょうど朝陽が射し込んできますので、朝の太陽のエネルギーを心と体一杯に浴びられました。小鳥たちの囀りや、木々・草花が風になびく音や気配も私の心の中に染み込んできました。素晴らしい環境でした。鳥も草木も花も私達人間も全て同じように生きているのだと実感しました。

内観を進める上で、トイレに貼ってあるヒントや、食事時に流れるテープがとても参考になりました。それも自身の状況に対してもタイムリーな内容のテープを順序よく吟味されてお聞かせいただきました。三日目迄は表面的な浅いものしか拾うことができませんでしたが、四日目あたりから忘れていた出来事、していたいた行為等が思い出せるようになりました。「最後の最後まで気を抜かずに内観してください」という清水所長の

言葉を信じて内観しました。

内観を終えた今、両親始め周りの方々から、生まれてから今までどれほど多くのことを見返りを求めずし続け与え続けていたかと思いたか、ご迷惑をかけ続けていたことかと思えます。大恩を今まで気づかずにいました愚かさを心からお詫び申し上げます。ありがとうございます。

■刺さったトゲがとれた

O・M (会社員・女性) 45歳

内観をして、今まで見ようとしなかったことに向かい合うことができました。

生まれてからずっと私は、父のことが好きで、好かれようとしていたんだと思います。口悪くからかい口調に言うのが父の癖で、それを父の表現とはとれず、傷ついて心閉ざしてしまいました。子供の頃を思い出しても父の姿はありませんでした。父の内観は、写真や、妹・母の思い出から一生懸命引っ張り出そうとしました。私は父に対する恨みをもって父に接してきたのに気づきました。

だから自分が何をやっても父が支払うことは当然のように思っていました。ただ自分の結婚で父がしてくれたことは、父がしなくても良いことであり、父が私を恨むようになっても当然のことと思えました。父は父なりに私のことを考えて私の為に精一杯のことをしてくれました。一昨日の晩、昨日の晩、父のことを考えて寝ました。父がどんな気持ちで独り死んでいったのか教えて欲しかったです。今どんな気持ちでいるのか知りたかった。夢で教えて欲しかった。消灯後も長い時間父のことを考えて起きていましたが、夢を見ることはできませんでした。

今日最後の内観で、父に対しての自分の内観のメモを読んでいて気がつきました。父に会った最後の日、窓を開けて車で出て行く私を見送ってくれた時の父は、笑顔でした。恨むことなく私を見送ってくれていたことを感じ、涙が止まりませんでした。刺さったトゲがとれました。嬉しいです。本当にありがとうございます。

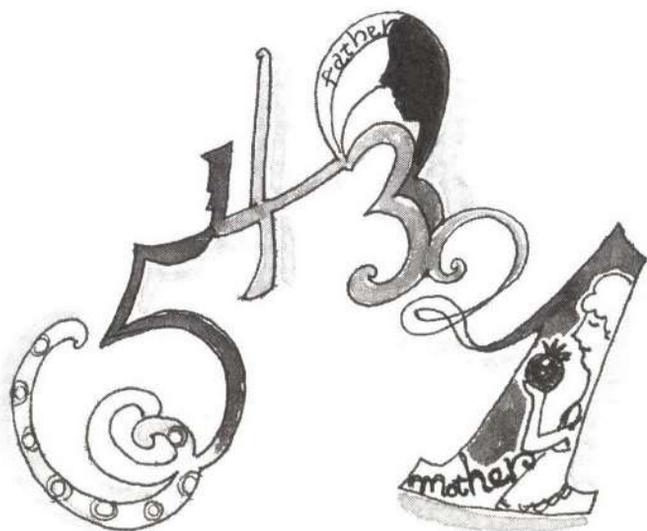
池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(92)

分校で内観面接をさせてもらうこと。年一回の集中内観に行かせてもらうこと。それがI先生の楽しみです。内観で生徒の心が暖かく変化していくこと。自分の内観で悪の再確認再発見させてもらうこと。それがI先生の幸せです。

進路が確定するとはっとして、つい遊びに走りがちなのに、R恵は卒業式の翌日から内観させてくれということです。月曜の朝礼で時々内観発表があるのを聞いて、いつか自分もやりたいと思っていたのに、とうとう卒業まで決心できなかったのだといえます。

「内観というのは、素直に熱心にやった者ほど一週間のご褒美はすごいのだよ」とI先生はR恵に、いつもの言葉を渡しました。

お母さんに対して調べて、「私は幼いときから母に愛されていないのだと思っていましたけれども、母は私の気づかない間にそっと愛をくれていました。とても優しい光のように感じてい



ます」という発見をしました。

お父さんに対しての調べでは、初め頃は、「父に対してずっと憎んでいましたから、内観で出てきたありがとうという気持ちと混ざりあって、複雑な気持ちです」と述べていたのが「早く父に会いたいです。自分は今まで父に対して憎しみの心でいたのですが、どうやら心が変化したようです」と言えるほどになったのが三日目の初めでした。

憎んでいた父は、報告の言葉から推察すると、妻にも子にも暴力を振るい、母以外の複数の女性との交際があり、小学一年のとき帰ってこなくなり、離婚をしたようなのに、高二のとき、行き所がないからとふらりと帰ってきて、そのまま居ついてしまい、仕事もせず、酒を飲み、暴力を振るう毎日なのだというのです。聞いてみると憎まれて当然の父親なのです。

その後、妹や二人の兄や、嘘と盗みなどを調べ終わって、暖かく変化したR恵の心が父をどう包むのか、父親がどう応えるか。内観で生まれたばかりの新しい心が、萎えてしまわないことを祈るI先生でした。

(筆者は元高校教師)

