

自分をさがす 旅にしよう

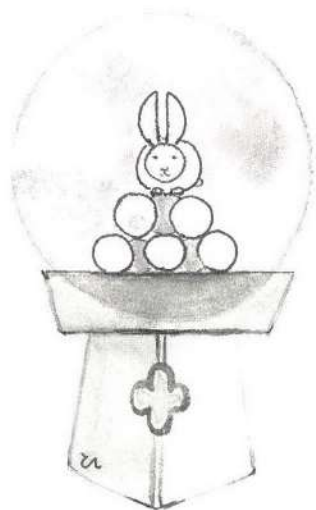
やすら樹

No. 99
2006 SEP.

特集・歩み続ける研修所



発行 自己発見の会



ふとめざめたらなみだこぼれてゐた

なみだこぼれてゐる なんのなみだぞ

種田 山頭火

(たねだ さんとうか)

※俳人 (1882-1940)

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。

「みすゞの会」

大和内観研修所 真栄城 輝明

かつて、本誌の四五号に「モモの会」を紹介したことがある。養護の先生方がカウンセリングの技法を学んで生徒理解に役立てたい、ということで始めた自主勉強会のことである。

「みすゞの会」もまた自主勉強会であるが、金子みすゞの精神、つまり「みんなちがって、みんないい」をモットーに、やはり、事例検討会として活動しているグループである。

ところで、「モモの会」が養護教諭に制限されていたのに対して、こちらは、臨床心理士・教師・養護教諭・内観面接者・精神科医などがメンバーになっており、援助職に従事し、守秘義務のある方であれば、誰でも入会可能になっている。したがって、職種も多彩なれば、年齢も

また二十代から六十代までと幅広く、多彩な顔ぶれが集っている。

しかも、入会資格に内観体験を条件にしているわけでもないのに、どういうわけか、メンバーの大半が内観を体験しているのも特長だ。

夏と冬に年二回の開催は、一泊二日の日程。初めから終わりまで徹底した、いわゆるマラソンレポートがおこなわれる。内容については、全員が報告者としてレポートを作成するが、それだけでなく、それぞれの報告に対して全員が一人残らず、コメントを述べあうことになっている。ケースレポートの修練を積むだけでも貴重なことなのに、コメントの仕方についても身につけようというわけである。

さて、今夏のマラソンレポートの中から印象に残った内容を紹介しよう。

コメントは、教師から転じてフリースクールを主宰していたが、数年前から自宅で内観研修所を開設しているという六十代の男性。

そのときは、不登校で自宅に引きこもっている生徒に対してどのように対応すればよいのか、ということが話題になっていた。

「まだ教員になって間もない頃、担任したクラスの子で、一度も学校に来ないばかりか、親が非協力的だったケースがあった。学年主任と一緒に家庭訪問をしても、母親は玄関のドアさえも開けてくれない。その後も一人で家庭訪問をしたが、せいぜい、トイレの窓ガラスに人影を見ただけで、声をかけても出てこない。どうしてよいかわからず、途方にくれていたとき、ひきこもりをテーマにした講演会があった」

わらをもつかむ思いで出席。牧師が講師であった。講演が済んで、質問の時間になった。そこで、例の生徒について状況を説明した後、対処の仕方を訊いた。講師の答えは明快だった。

「行って、ドアを開けるまで叩くことですね」

若い教師は素直であった。言われたとおりに日参して、その家のドアを叩いた。

しかし、初めの頃はいくらドアを叩いても誰も出てくる心配がない。まるで三振ばかりを繰返す打者の心境だ。講演会で牧師の言葉を聞く前であれば、あきらめていたかもしれないが、三十余年前の青年教師は、ドアが開くのを祈るような気持ちで家庭訪問をくり返した。

そして、ドアを叩き続けたのである。

「すると、ある日突然に、なんとドアが開いて家の中に入れてくれたのです。生徒にも会えませんでした。それがきっかけとなって、登校するまでになったのです」

それを聞いた臨床心理士がこう言った。

「叩けよ！さらば開かれん、という聖句のとおりになったわけだ。牧師の助言もすごいけど、それを信じた教師はもつとすごい。助言されたことを信じ、祈りながら、それをおこなうとき、道が開けるということですね」

なるほど、援助職に必要な資質があるとするならば、『信じる力』と『祈る心』かもしれない。

心はどいこ (第一回)

心療内科の診察室から

長田クリニック 長 田 清

心って何？

新しく連載を始めるにあたり、少し自己紹介をさせていただきます。私は長い間、精神病院で精神科医をしていました。そして平成十三年に精神病院を出て、心療内科クリニックを開業しました。精神病院は重い精神障害を抱えた人たちのケアが中心でしたが、心療内科クリニックでは心と身体が結びついた症状の方を中心に診ることになりました。朝吐き気がして学校や職場に行けない、腰痛で手術や治療を受けたが良くなるはず落ち込みが続いているなど。それな



のに患者さんの多くは医療機関や周りの家族から「どこも異常がない」「精神的なもの」と言われて、混乱し傷ついています。そこで病気や症状の背後にある、

「心」の存在を扱うことが重要になります。

さて、精神と心はどこが違うのか。実はそもそも同義語で、魂とか理性とか気力などの意味を持ちます。しかし一般的な語感からすると、「精神」はより哲学的な表現で、能動的で知性的な働きと見なされ、「心」は知性もあるが感情・情緒をより含む働きと感じられています。また「精神的なもの」と言うと「気のせい」という風にも使われます。ですから「心」の方がより情感の含まれた想いに近くなり、繊細で傷つきやすく微妙な動きととらえられます。診察室の中ではそういう「心」の動きを診る毎日ですが、同時に「相手の心」に反応する「私の心」もあ

ります。知性、理性で反応する部分もあります
が、より相手を理解するためには情緒的に共感
する部分を拡げるような心がけています。

そんな患者さんとの触れあいを振り返りなが
ら、「心」って何だろう、「心」はどこにあるの
か考えてみたいと思います。そして何よりも
「自分の心」がどこにあるのか、どこに行こうと
しているのかについても考えてみるつもりです。

〈ケース一〉

慢性の吐き気、胃痛の女性六十七才。

洋裁学校を出て、十年前まで洋裁店の店員。
夫六十五才、個人タクシー運転手。子供は三人
だが、次男は六才で病死。長男は県外に仕事に
出かけて、ここ数年音信不通。三男四十才は静
岡で仕事、あまり帰らない。

何年も前から、胃がもたれて急に痛くなり吐
き気がする。最近ひどくなる。痛みのため夜も
眠れない。何度も検査して異常なく、頻回に救

急受診するため、精神的なものとして紹介され
て来る。入室の際左足を軽く引きずる。年より
老けた感じで服装も地味、軽く顎を上げてこち
らをにらむ。心療内科に来ることが不満な様子。
ご本人の症状をじっくり聞くことにする。

『よくいらっしやいました。胃が痛くて大変なん
です』

「昔から胃もたれ吐き気がしてご飯が食べられな
い。夜も痛くて眠れない。二、三日横になつて
いると良くなるけどまた痛くなる。繰り返して
す。病院でくれる薬飲んでも眠れない」

これまでの経過と現在の症状を聞いた後、私
は次のことを知りたいと思いました。三人いた
息子さんが今は一人もそばに居ず、寂しいだろ
うにどうやって前向きに生活しているのだろうか。
脚が悪いというハンディもありながら、一
生懸命働いて家計を支えてきたお母さんの元氣
の拠り所はどこにあるのだろうか。こんな苦し
い症状を何年も抱えていながら夫婦二人の生活

をどのように頑張つて来られたのだから。

「こんなきつい症状を何年も抱えながら、ご主人の世話をされてきたんですよね。ご主人は家事を手伝ってくれますか」

「そんなことするもんですか」

「じゃあ奥さん一人で全部やるんですね。こんなにきついのにどうやって」

「きつい時は寝ていますよ。でも何日か横になっているとまた元気になる」

「そうやって自分の症状を見ながら上手に家事をやられているんですね」

「そうですよ。主人は口うるさいから料理は手抜きできないですよ」

「えっ？ ずっと横になっていてどうやって料理を作るんですか」

「まあ、夜作ったものは朝に温めて出せばいいし、昼は外で食べるし。午後の時間を様子見ながら少しずつやっていたら六時頃には夕飯も準備でききる」

「えっ？ 吐き気もあって、胃も痛いのに料理が作れますか」

「私は味見しなくても料理は作れる。大丈夫。それに味が足りなかつたら主人が自分で足したりするさ」

「ご自分の料理に醤油とか追加されたら嫌じゃないですか」

「そんなこともあるけど、主人は思ったようにする人。それをわかっているから」

「なるほど、上手にご主人の性格も利用しながら、足りない部分はご主人に補って貰う、良い操縦法ですね」

「はい。洗い物も手伝ってくれますよ。私が余程ひどいときは」

「良い関係ですね。ご主人もぶつきら棒だけど、結構奥さんのことを遣う」

「はい、そうなんです。無理するな、と言ってくれます。ですから、申し訳ない」

「奥さんもご主人のために元気で料理を作りたい」

のにね、残念ですね。でも苦しみながらもちゃんと主婦としての仕事は立派にこなされていきますよね」

「そうですね」

「ところでそろそろお盆で、準備が大変じゃないですか」

「そうですね。きついから心配しているんですけど、どうなることやら」

「息子さんは帰らないのでご夫婦だけで」

「そう。息子達も多分元気でやっているでしょう。」

長男は連絡もよこさないけど、便りのないのは良い便りって、テレビで言っていた」

「そうですね。お母さんが子ども達のことを案じながらも、信頼してその生活に口を出さないでいるって素晴らしいですね。子どもはこんな母の苦労も知らないで」

「いえ、いいんです。多分わかっていると思いますよ。また元気に帰ってくればいい。そのためにもいつでも部屋は空けて待っているから」

「ありがたいですね」

「いえ……」

こらえてきた涙が溢れ出し暫し中断。その後息子さん達の良いところや、楽しかった思い出なども聞くと笑顔と自信が戻ってきて面接終了。この日は内科と同じ安定剤と眠剤を処方。

二週間後、よく眠れて胃の痛みも無くなったと元気に現れる。

「先生の薬、良く効いたさ」と笑顔。

「お盆も大丈夫だったさ。できたよ」

吐き気もあれから治まっているとのこと、ご主人の世話に手がかかったことと、ご主人に手伝って貰ったことも幾つか嬉しそうに報告してくれる。その後も元気です。

ちよつとした会話で心に動きがありました。

何が効いたのでしょうか。苦しめたり楽にさせたり、心って不思議ですね。

◆ 研修所を支える女性たち 8 ◆

病に導かれて、今

ひろさき親子内観研修所

竹中哲子

「創造の病」という言葉があると云います。病を患って、そのお陰でなにか新しい可能性が生まれてくる、という意味のようです。

私は高等学校の保健体育の教師でした。体育の授業の多くはグラウンドか体育館で行うため、大声が習慣でした。教師生活が長くなるにつれて、笛で生徒を指導するようになりました。

特にバスケットボール部員には、笛による指導がエスカレートしました。さらにインターハイや国民体育大会への出場は、自信だけが過剰になり、厭いとわしい教師になっていきました。

そんな時、それを戒めるかのように突然、病が襲ってきたのです。病は時として人間から自信と自尊心を奪うことがあります、まさに私自身がそうでした。袋小路に突入し、最悪の精神状態に陥った時、内観に巡り合ったのです。

内観を体験した後に、退職を決意しました。健康を取り戻すために二、三年ゆっくり休養するつもりでした。ところが退職した後に、教師としてやり残してきたことを次々と思い出すようになったのです。そこで、子どもたちの役に立てることはないだろうかと考えた時、それは「親子内観研修所」を開設することでした。

振り返ってみますと、それは、私にとつての「創造の病」だったように思います。

持ち込まれる子どもたちの問題行動の一つひとつに、それこそ無我夢中でした。気がついたらあつという間に十年が過ぎておりました。我ながらここまで命が続くとは思ってもおりませんでしたから、感慨も一入です。

それにどういふわけかこの頃は、一時に比べると体調も良くなって、これもひよつとしたら内観に支えられていることになるのでしょうか。

三途の川を目の前にして引き戻された私としては、この世で与えられたことは、できる限り引き受けようと心に決めた途端、短大や大学から非常勤講師の声がかかるようになりました。また、その上、地元のNHK主催のカルチャーセンターに内観の講座が開設されたかと思ったら、高等学校からも「心の教育」の一貫として「内観の授業」が依頼されるようになりました。私にすれば、病に倒れたのがきっかけで、途中で退職したという苦い思いがありましたから、喜んで引き受けることにしました。

例えば、昨年十一月にお声をかけていただいた岩手女子高等学校の場合は校長先生が「心の教育」に大変熱心な方で、教職員の研修会や保護者会での講演にとどまらず、なんと総合学習の中に「内観の授業」を用意してくださった

のです。

かつて在職中に行っていた授業に比べ、生徒の表情と目の輝きが違うのです。また、以前には考えられないことですが、生徒のレポートに教えられ、感動を与えてもらっております。

紙幅の都合で、二例だけ紹介しましょう。

「内観を実際に試してみたら、一日の中でも些細な嬉しいこと、感謝したこと、困らせたことがたくさんみわかりました。内観は、相手の存在の大切さを感じ、自分の良さもわかるすごい方法だと思いました」
(高校一年生女子)

「目を閉じて内観してみた時、今はもう忘れてしまっていた嬉しかったことが思い出された。こうしてみると何も変わらない毎日にみえるけれど、毎日が少しずつ違って面白いと思った」

(高校二年生女子)

病に導かれて、慈悲深い方々と巡り会い、内観によって学校に招かれ、教師時代には味わえなかつた喜びをいただいております。感謝

二回内観して

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

■ (二回目) A・T (一九歳)

内観前に盗みで捕まり、頭で悪いことだとわかっても腹の底から悪かったと感じられず、今いる施設の提案で来ました。

三日目から、嘘・盗みについて内観しましたが、何一つ隠さず全部を出しました。

私は障害を持っていてる姉を子供だと思っていたし、イライラしていました。内観して、姉は全然子供ではない、自立しようとグループホームへ行つて頑張つていて凄い、イライラするのは、姉の動きがゆつくりだ

ったり自分と合わないからで、姉は穏やかでおっとりしているのが良さだし、優しくて本当に素晴らしい姉でした。

母に対して、いつも姉ばかり見ているとか、私のことを全然わかってくれない等と小さい頃から言っていました。もしかすると姉以上に愛情いっぱい育ててくれたのだということに気付かせていただきました。母はずーっと私と一緒にいてくれました。本当に感謝です。

施設の仲間に対しては、私はこの施設に来て命を救われたのに、その時の思い・感謝を忘れていました。仲間はどうな時にも私と誠実に関わってくださいなのに、私は酷いことをしました。前、嘘や盗みをした時「ごめんなさい。もうやりません。誠実で正直でいます」と言っていたけれど、本当の誠実さ・正直さが全くわかっていなかったし反省もしていませんでした。今までもずっとそうでした。与えられた人生をこうして生きているのは罪悪です。何で、どう悪いのか、頭で理解しようとしていましたが、頭じゃなく理屈じゃ

ない。悪は悪だと感じさせていただきました。

■ (二回目) A・T (一九歳)

内観して帰ってから、見るもの感じるもの全てが新鮮で、感謝の気持ち毎一杯でした。

今回は前回よりも苦しかったです。生まれてから今まで生きてきたことを細かく観させていただいて、私はなんてことをしてきたのだろう、迷惑を一杯かけてきたことを観ました。特に中二で病気になるってからは、苦しくて苦しくてたまらず、摂食障害、盗み、嘘、罪等で、他を傷つけ、自分も傷つけ、自分を殺し、他の人も巻き込んでいました。病気や自分の持つ問題の恐ろしさを観させていただいて、毎日毎日懺悔しました。そしてもう二度とあの世界に戻りたくないと感じさせていただきました。

私が生きてきた間中、必ず人が関わっていました。家族であつたり、友達であつたり、今いる施設の方であつたり……私は人がいてくださったから、生きてこられて、救われてきたことに気づかされました。本当

に感謝です。

今すぐ不思議な気分です。自分がやってきてしまったことへの苦しみもありますが、目をつぶると沢山の方々の笑顔が出てきます。今ここにいないのに、遠くから見守って、愛して、励ましてくれるのを身体と心が感じます。身体が温かく、気持ちも落ち着いています。

内観して、私の中に赤ちゃん(新しい私?)ができました。まだ小さいけれど、今とても喜んでいて笑っています。それがくすぐったくて、私も笑いそうになります。この子を健康に育てていきます。

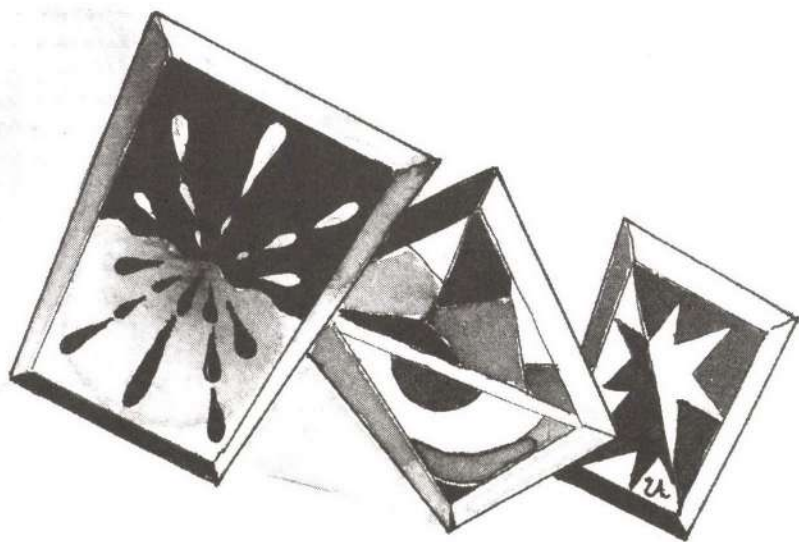
自分の人生は自分で切り拓くものだと思います。今まで病気になってきたことを私は人のせいにしてきましたが、これは私自身の問題でした。良いものを選ぶか、選ばないか、良いようにそれを捉えるか、捉えないかは自分で選べる。自分で良い、光りの方を求め選べ、神と、仲間と、生きていきます。希望と明るさをいただきました。ありがとうございます。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(93)

日本史のA先生が鎌倉時代を扱っていたとき、教科書に掲載されている親鸞の「善人なをもて往生をとぐ、いわんや悪人をや」という言葉を「善人でさえ極楽に行けるのだから悪人ならなおのこと極楽に行けるのだ」と口語訳したら、一人の女生徒が「昔の人は地獄極楽を信じていて、悪いことをすれば地獄行き、善いことを重ねれば極楽行きと教えられていたと思います。それなのに親鸞は悪人が極楽行きだと教えているのはおかしい」と言い出しました。そうだよなあ、おかしいよなあという意見がもつぱらでした。

そういう中で、T彦が手を挙げて、次のように言いました。「ここでは、善いことをするのが善人で、悪いことをするのが悪人だ、ということではないと思います。自分を善い人だと思っている人と、自分は悪い人だとわかった人という意味だと思います」A先生は先を促しました。

「ぼくは、この前内観をしました。自分に何となく自信が持たなくなつて、I先生にお願いしてやらせてもらいました。内観



では、三食いただくとき内観の放送があります。前科十犯の極道の親分の内観とか、殺人犯の死刑囚の内観とか、岡山少年院の懺悔の記録とか、そういう人の報告を聞いていると、ぼくのやってきたことが反省されて、たまらない気持ちになりました。お父さんやお母さんのしてくださることを有り難いとも思わず、もつとしてくれるべきだと不足に思い、それでいながら自分は何もしてあげてない、こんな悪い奴とは思ってもいませんでした。嘘もついたら、盗みもしています。ちよつとはましな人間と思っていました、とんでもない自惚れでした。そういうときに、『経験一』というテープが流れてきました。内観をはじめた先生が自分は世界一の悪人だとわかって心から喜んだと言われていました。自分が善い人だと思っているうちは救われないのでと、わかりました。ぼくは、自分を自分以上に評価していたので自信をなくしていたのです。だからさっきのように言いました」

「いやあ、生徒に教えられましたよ。内観ですごいもんですね」とA先生。「受け手がすごかったんですよ」とI先生。本質をぐいっと掴んだT彦には舌を巻きました。

(筆者は元高校教師)

