

転する」のです。

内観をして、自分の人間関係が新しく整理しなおされ、それ以前の行動の癖が消えていくと、自分が深いところで変わっていくのがわかります。しかも、このような変化は永遠に続いていくのです。

私たちは、心をうつ言葉に出会ったとき、その言葉が心の奥深くに根を下ろし、自分に影響を与えはじめることに気がつくことがあります。そして、自分がその言葉どおりにふるまったとき、自分の行動が変わったことに気づきます。生き方が変わったのです。しかし、このような好ましい変化をさらにすすめていくには、この変化に常に注意を払っていなくてはなりません。そうしないと、再びもとに戻ってしまう恐れがあるからです。

自分自身を見つめていくことによって、人生を好ましい方向に変え、自分のよい面をのびし、好ましくない部分は芽のう

ちに気づいて、それを（うまくいけば）摘みとることができません。さらにつきつめて自己を見つめていけば、自分自身の性格に新しいものを見つけても、もはや驚くことはなくなりません。すでにその萌芽に気づいており、それがゆっくりと育ってくるのを見つめてきているので、むしろそれを積極的に受けいれることができるのです。

そのようにして私たちは、自己の本来の姿に近づいていくのです。

本来の姿とは、——他者によって命を与えられ、他の人々とともにあって生かされ、他の人々に与える人生の中にその最高の意味を見いだす——そのような姿です。



「汝自身を知れ」という格言に私が出会ったのは、確かハイティーンの頃だった。ギリシャの神殿に書かれていたというこの格言をめぐって、ソクラテス、プ

ラトンをはじめ東西の優れた哲学者が二千年に渡って、自己を問いつめてきた。そして今、私も大哲学者と同じように自己を知りたいと思いをめぐらせている。

プラトンは「自己を知る」ためにソクラテスの対話術を推奨し、書物は思考の墓場に過ぎないと言った。彼は自分の全生涯をかけて、師と仰ぐソクラテスの対話を戯曲風に後代へ伝えていく。彼は自著によって、「もし君が自己を知りたければ、ソクラテスのモデルにならなくて対話しなさい」と教えているのだろう。問題はここにソクラテスがいないということである。誰がソクラテスの役をして

自己啓発

昭和薬科大学教授
楠 正 三

くれるのか。答えは自分自身である。自分がソクラテスになって、ソクラテスの問いを自分に課する他にない。では如何なる問いか。

ソクラテスが国の法律によって、死刑を宣告され、友人のクリトンに逃亡を勧められる場面が思い出される。ソクラテスは誕生以来、自分が国から「していただいたこと」をつぶさに調べる。次に、自分が国にして返したことを調べる。最後に、この国を逃亡することが国に益をもたらすか、それとも害をもたらすかを問う。

ここでソクラテスが自分に課した問いは、危機に直面して自分が何をすべきかを決めるための問いであった。この問いが、わが内観法と全く同じ問いであることに、私は脱帽する。

町田



お母さんの

勉強会

「内観をやってみたい。でも、一週間も家を留守にするのはちょっと心配」、そんなお母さんのための一日内観が、玉川学園文化センターで開催されています。参加者は全員女性。主婦の方々を中心に、一日五時間の内観に真剣に取り組んでいます。

「初めは、雑念で集中できなかった。小さなことから必死に考えるうちに、母のしてくれたことが愛情として感じとれた」、一日内観はこれで四度目のお母さ

んの感想。

座談会では、内観の感想から近所付き合いの方法まで、お茶を飲みながらワイワイと。

一日内観の効果について、「短時間で深い内観ができます。これを柱にして、日常生活に内観を取り入れていくことが大事です」と面接をしてくださった石井先生。常に自己を見つめていくことの大切さが胸に染みます。

「より多くの方に心の波動を感じとつて欲しい」、そんな願いがこの一日内観の会を実現させました。主催者の石川さよ子先生は、この会以外にも町田市民講座、町田お母さんの会に、主に内観に携わる人を講師として招いています。

最近では、応用心理学の面から内観を取り入れ、登校拒否児や高校中退後、復学を望んでいる人たちのための教室を開いている、ホノルル大学教授の菊地藤吉



先生をお呼びして勉強をつづけています。
「物質でなく、自然の法則を心得た教育をしてくださる先生を集めています」
お目当ての先生を招くために、六ヶ月も
狂奔することもあったとか。

毎日、育児や家事に追われる生活の中で、人間の本質、自分の本当の姿を見失いがちです。

「忙しい主婦の方に、一日内観はぴったり。内観はちょっと、という方も、講演会に是非ともいらしてください」と石川さよ子先生。

みなさんの参加をお待ちしています。

☆連絡先（〇四二七―三五―四六〇七）

石川 さよ子宅）

（文責 松村）

映画・本

ガイ
ド



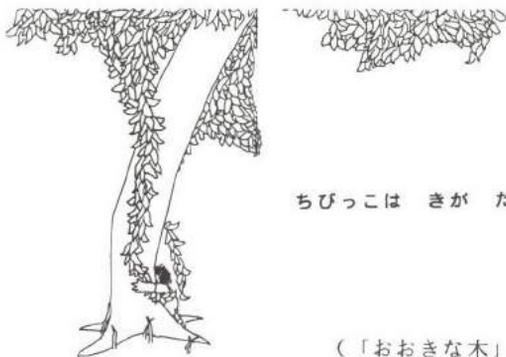
〈ロンゲウエイ・ホーム〉

(一九八一アメリカ。ロバート・マコーウィッツ監督)

幼い頃両親に捨てられ、離ればなれになった三人の兄弟が再会するまでの苦難の道のりを、実話をもとに描いています。

自分を捨てた両親を憎むことをバネにして生きてきた主人公の青年が、その苦しみを乗り越え、力強く生きていこうとする姿は胸をうち、涙なしでは見られません。

♪
♪
♪
♪



ちびっこは きが だいすき…

(「おおきな木」から)

♪
♪
♪
♪



〈「おおきな木」(童話)〉

(シエル・シルヴァスタイン作・
絵。本田錦一郎訳。篠崎書林刊
800円)

一本のりんごの木と一人の男の話。

おおきな木が大好きで、木の回りで遊び、疲れると木にもたれて眠る、そんな少年時代を過ごした男は、やがて結婚して木から離れ、年老いてまた戻ってきます。おおきな木は葉も枝も、幹さえその子に奪われてもそれでもしあわせでした。

おおきな木とは、母親のことでしょうか。母の愛は強く、そして深い。そんなことを気づかせてくれる一冊です。

(文責 松村)

親子関係と内観

神戸芸術工科大学教授

三木善彦

心理学のゼミ生が卒業する時、一人ひとりにあわせて詩を贈ったことがあります。そのうちの一つ。

理想の親子関係を研究せし

中林悦子に贈る歌

親は子どもを選ばれず

子どもは親を選べない

大空の

星と星とが出会うほど

まれな偶然 この二人

相手が理想でなくっても

許す心をもちましよう

それが

内観法入門さ

私たちは友人、夫婦などいろいろな人間関係を結びますが、その中でも絶対に選択できないもの、それは親子関係です。子どもは親の保護の下で長期間育てられ、親からさまざまな影響を受けます。

内観は親を理想化することや、子どもに親が犠牲的献身をすることを求めているわけではありません。このシリーズでは、どのような親子関係が健康な精神の発達にとって望ましいかを考えていきます。と思います。



健康と内観法〔その一〕



福井県立精神病院長 草野 亮

私は頭医者になって三十年程になる。長い間やってきたものだと思う。

私が頭医者になった頃は、からだの病気を治すのが医者で、精神科など余程のもの好きでないとならなかった。

当時、からだの病気でどんどん死んでいったので、どうしたら病気を治し、命を助けるかが最大の関心であった。このころの病気で死ぬことはないの、世間の人々には関心がなかった。

私は、終戦後の苦しい時代に肺結核を患い、二年間生死の間をさまよった。その後、内科医になるか精神科医になるか、さんざん迷ったあげく、精神科医を選ん

だ。内科医の気持ちで精神科を診るようになったが、田舎医者としてはこの方が良かったかもしれない。

さて、時代とともに、病気の様子が変わってきた。かつては病気といえば、結核やその他の感染症（細菌・ウィルス・寄生虫などで起こる病気）であり、それが死の原因であったが、現代医学の進歩により、治るようになった。それに代わって、心身症や成人病などストレスの関連する病気が増加の一途をたどっている。さらに、ノイローゼや心因反応、うつ病などこのころの病気がマスコミを賑わすようになった。

平均寿命が延び、天寿を全うするまで、いかによりよい人生を生きるかが、われわれの命題となった。

内観が、われわれの健康や人生に与えてくれるものを医者との立場から、いろいろ考えてみようと思う。御期待を乞う。

内観による

ストレス



の解消〔1〕

原 久子
原 久子

内観とは何か

「汝自身を知れ」という、ソクラテスの有名な言葉があります。では、どうしても自分が自分を知らることができないのでしょうか。

自分を知るには、生まれてから今日までの私たちの思ったこと、行ったこと

すべてをみればよいのです。そのための具体的な方法が「内観」なのです。この「内観」は、自分を知る方法として、故吉本伊信先生が、誰にでもできるように考え出された方法です。

内観の根本は、「正しく見る」ことであり、内観は私たちが正しく見ることを身につける具体的な方法です。正しく見ることができていけば、「正しく思う」ことも、「正しく語る」ことも自然とできるようになっていくものです。また、「内観」は、私たちが生まれてから今日までの環境、教育、思想、習慣のなかでつくってしまった私たちの不調和な想念行為（自己中心的な思いと行い）を徹底的に調べていく方法でもあります。

自分の不調和な想念行為の多さを知れば知るほど、感謝の心が湧いてきます。なぜなら、それほど罪深い自分が無事に生かされていることが奇跡に感じられて

くるからなのです。つまり、「内観」をすることによって、今まで当然と想ってきたことが当然でないことがわかってくるのです。

例えば、各人が生まれてから成人になるまでに、両親が私たちにかけてくれた養育費を計算してみると、大学まで出してもらったような人であれば、生まれてから小学校卒業までの間は、両親の手をわずらわせているので、両親への日当を一日八千円支払ったとして、その他住居費、食費、学費、衣服代などを計算しますと、ざっと計算しても二億円位かかっているのです。

この事実だけ見ても、親の愛は太陽と同じく無償の愛であることに気づくことができます。それに対し、私たちは親に対してどれだけの恩返しをしたかを考えますと、返したことのあまりの少なさがくせんとしてしまおうと同時に、一生か

かっても返せそうもないことに気づきま

す。すると今まで両親に対して、こういう親だったらと自分の理想と違う部分のみを見て不満を感じていた自分が恥ずかしくなり、両親にいろいろなことを要求するどころか、どうやって今までしていただいたことに対して報いたらいいのかを悩むようになり、今までの不平、不満の心は消えていってしまいます。

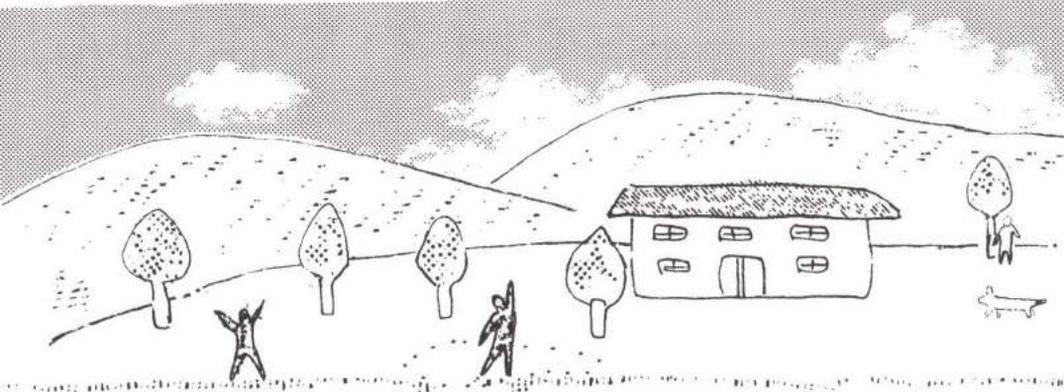
(次号に続く)

☆参考図書

原 久子著『自己実現瞑想法』

(土屋書店)





ました。校則違反で、ついこの間、内観一週間終えたばかりという、眼鏡をかけた色の黒い、気の弱そうな男の子です。

「内観して、どんなところがよかったですか」

「ハイ、父や母に対して、いろいろしてくれるのが当たり前で、私がして返すなど思ってもいませんでした。内観をして、あんなに私のことを思っているいろいろして下さいなのに、有り難いとも思わず、たくさんの迷惑までかけていた自分に気づき、これからいろいろしてあげようと思いました」

嫌いな肉類が、食べられるようになったと言い、おばあさんに心痛させて、寿命より早く死なせたのは自分だったと涙を流す姿に、先生方は感動されました。

I先生を教えたことのある先生は、「君を指導した先生より立派だよ」と微笑され、別の二人の先生は、早速内観研修に行かれました。

(筆者は高校教諭)

彼女の顔色は土気色で、だれからみても健康とは思えなかった。三年前の某内観研修所ではじめて彼女に会った時のことである。彼女の隣で内観をしていた私は、彼女の怒り、寂しさ、恨み、憎しみ、そして悲しみが彼女から伝わってくるのを感じた。死ぬことばかり考えていた彼女が内観でどう変わったかは、内観数日後の彼女の手紙をみることでよくわかる。

「前略：（内観から帰った）翌

日は父の納骨で日霊園に行きました。内観のおかげでも良い心境で父とのお別れができたように思えます。その時、上の姉からは『顔が変わった、険がとれた』と言われ、次の姉にも『変わった、心を開くようになった』と言われすごくうれしかった。内観を通し、私はほんとうに罪深い人間であり、他の人に迷惑をかけ、またお世話に



なっているか実感できませんでした。そんな自分でさえ生かさせていたでいるのですから、私が受けた愛は少しでもお返しさせていただきたいと思って意識して、少しずつではありますが、行動させていただいています。そんな自分が最近ともうれいんです。職場でも家庭でも変わってきた自分に気づき、楽しい近頃です。：後略：」

内観最終日、彼女の顔は真っ白になり、まさに生まれかわったかのようなようだった。それまで抱いていた父への恨み、自分を棄てた男への憎しみ、中絶した子供への罪障感から解き放たれ、ようやく本当の自己を見つけることができたのである。「また今度会いましょうね」と言って別れた彼女の笑顔は、明日への希望で輝いているように私には思えた。

（文責 森田）

「自己発見の会」発足によせて

13年前に日本内観学会が発足したとき、通常の学問的研究の他に、内観についての啓蒙と普及も学会の目的に含められておりました。毎年の年次大会で公開講演や体験発表が行われてきたのも、そうした目的実現の一端であり、それなりの成果はあげてきたと思います。しかしなんととっても、年1回だけの活動だけではいかにも不十分と、多くの関係者が感じていたのは確かです。

こうした折、昨年の富山大会で献身的な活躍を示していただいた方々からの呼びかけがきっかけとなって、ここに新しく内観普及の会が、学会とは一応別の組織として誕生したことは、まことに時宜を得た企てであり、学会会長として私も大いに喜んでおります。研究と啓蒙とは車の両輪のように手をたづさえ進めていくべきものと思われまますので、吉本先生亡き後の正しい内観理解を周知させていくためにも、普及会の意義は日とともにその重みを増していくものと期待されます。今後の会の着実な成長を心より願ひ、祝辞を終わらせていただきます。

日本内観学会会長 東京大学教育学部教授
村瀬 孝雄