



の立場で内観を取り入れていかれるのに役立てばよいからです。

現在登録会員が五十一名ですが、ほかに例会の開催通知を出している個人と団体が七十九名で、石川県からも出席してください。

活動は月例会を着実に続けるということで、昨年八月六日に第一回を開いてから、さる三月十八日に第六回を、そして五月二十七日に第七回を計画しています。毎回のプログラムは、まず最初に集中内観体験者に体験談や現在の心境などを話してもらってから、当日のテーマについて演者の話を聞き、

あとは自由討議をします。いままで取り上げたテーマは、「内観と経営」「心身調和と内観」「教育と内観」「職場とメンタルヘルス」「日常内観」「吉本伊信師の内観法」などです。次は「第十三回日本内観学会・大会に参加して」を予定しています。また、例会を始める前に希望者による日常内観を一時間ほど実習します。

これからは、本誌「ネットワーク」に紹介されている皆さんとの交流をはかり、もっと輪を広げたいとお願いいたします。すでに足利市の清水志津子さんがお世話をされている「喜びの会」、海老名市で「内観友の会」を主宰されている長浦文夫さんから集会の開催通知や、有益な資料を送っていただき、大変参考になり感謝しております。

(文責 土倉道之)

☆連絡先 (〇七四二ー四八一ー一四二)

土倉宅)



理想は どこへ？

NHKアート
高 木 章

理想は、いったいどこに求めたら
いいのだろうか？
恋人選びにおける「理想の人」、
就職先を探す時の「理想の職場」、
さまざまな商品の宣伝文句に並ぶ
「理想的な○○」…、望ましいもの
には限りがない。

しかし、これらは皆自分の外に求
める理想だ。山のあなたの空遠くま
で望みを託すのだが、こちらの意志
だけでは実現することができない。
見つかるまで待つしかない。手に入
らなければ不満が残る。そういう種
類の理想である。

はじめは夢がふくらんで楽しいが、
あまりこの種の理想ばかりを求めて
いくと、今いる現実の中で何か大切
なものを発見する新鮮な目が曇って
くることにもなりかねない。

私は、以前仕事で「ムラおこし・
まちづくり」のお手伝いをしていた
が、理想というのは本来、自らの将
来像を描くことではないかと考えさ
せられた。

都市計画でもイベントの企画でも、
立案の作業は、まず「基本構想」を
描くことから始まることが多い。

「この地域が将来どんな姿でありた
いか」である。
そのためにまず調査をする。実際

にその地域を歩き、人口は、産業構
造は、観光は、福祉は、教育は、市
民活動は、そして行政や市民のやる
気は…と調べていく。

取材や懇談会の過程では、どうに
もやり場のない話も出されてくる。
「この町にはもうがいないからだめな
んだ」「人口は減るし」「農業では
食えないし」…と。

まず、この「ないものねだり」病
からはやく抜け出すことである。

「国や県（上の機関）がこうして
くれたら…」とか「もっと観光客が
来てくれたらこの町も活性化するの
に…」「企業や大学が誘致できたら
…」といった、外への希望を羅列し
ていても構想は描けない。それらを
「地域自身のあるべき姿は何なの
か」に帰して考えていく必要がある。
「その地域は何をしたいのか」を探
すことなく誘致事業に走れば、活性
化という名の身売りにもなりかねない。



となりの町に文化会館ができた、駅前を再開発した、あそこの村では国際交流をやって成功した…。こんな周囲の話題が気になるのも人情だが、地域づくりの基本はやはりその地域のオリジナルを発見することが先ではなからうか。産物・伝統・景観・歴史…小さなことからいい。今日までその地域を支えてきてくれた大切なものがないだろうか？その地域にないものばかりを探して嘆くのではなく、逆にそこにしかないものを発掘するのだ。

あとは時を読む目と演出家の腕だ。地域に眠っている資源を組み合わせて、夢のあるストーリーを描いてみる。もちろん主役は地域だ。地元のやる気次第でどんな過疎の村にも必ず日本一、いや世界一のなにかができるだろう。

ないものねだりでミニ東京を目指すばかりが、地域の発展ではない。

とんだ地域論をぶってしまったが、

最後に話を個人のケースに戻してみよう。

理想という名のわがままを列挙していないだろうか？自分の条件にあるもの、完全なものを、カタログをめくるように探すことに終始してはいないだろうか？

こればかりを追うと「どうしたらそれが手に入るか」式の方法論（ハウツウ）に走ることになり、自分の行動がどんどん他者（外部）指向になっていく。

自分に有利なもの、関係のあるもの、〳〵のためにやらなくてはならないもの、といった具合に、世の中の切り取られた部分しか見えなくなる。視野が狭くなれば、素直に感動できる機会もせばめられていく。その気になればできる素晴らしいことが山積みそのまま残っていく。人生に積極的に参画しているというよりも、取捨選択の作業に忙しい反面、受身的に何かを待ち続けるような毎日が過ぎていく…。

自分が何なのか、自分は本当は何をしたがっているのか、そして今与えられているものを生かしているか、といったわが身の現況把握はできているだろうか？

むやみに追い求め、奪い取ることは必要ない。もう満たされているはずだ。

それより自分はどんな生き方をしたいのか。男性であれば、自分がどんな男性でありたいかについて、仕事（ここでは社会に参加するという意味で）について、休日や余暇の過ごし方について、出会った人との接し方について…etc.

これらが見えてくれば、今いる状況と時間の中でも、何かをせずにはいられなくなってくるだろう。試行錯誤しながらも、自分なりの姿ができてくるだろう。

まずは己を知ろう。そして心の中に、自身の大きな理想をかけよう。

恋しよ、君



神戸芸術工科大学教授

三木善彦

新学期の最初の心理学の講義のとき、私は黒板に島崎藤村の詩「初恋」を書く。そして大声で歌い出す。びっくりして笑う学生たちも、すぐに手拍子を打ち出す。歌い終われば、拍手喝采、大喜び。

やおら、私は黒板に三木善彦と大書し、振り仮名まで付けて、いわく、

「なぜ私が初恋を歌うのか。私の名前にその重大な秘密が隠されているのです。上から読めば『みきよしひこ』。しかし、下から読めば『こひしよ きみ。恋しよ、君』なので

す。そうです、私はずいぶんと人を好きになり、『恋しよ、君』と言っては振られ、その度に絶望し、そして失恋の悲しみから雄々しくも立ち直り、性懲りもなく『恋しよ、君』と繰り返したのです。

「しかし、諸君、救いの手はいつか現れる。ついに私は相手からも『恋しよ、君』と言われ、とうとう今の妻と結婚したのです。諸君、失恋を恐れるなかれ。恋をしよう！」と大演説をぶつのです。

「恋すると、人は詩人になる」とは誰の言葉だったでしょうか。恋愛時代、私も詩人になりました。そのうちの二つを。一つ目は、二人の間がうまくいかなかった時のもの。

『京都タワーのあっちの人へ』

「あっちの人よ／泣かないでくれ／絶対に……しないんだなどと決心しないでくれ／こっちから去らないでくれ／あっちの人よ／こっちに来ておくれ／その

まんまで／すばらしいのだから／ためらわずに／こっちにおいで

あっちの人のためにならないなどと／よけいなことを考えずに／こっちにおいで／こっちの人には／そうしてくれることが／ためになるのである

あっちの人よ／難しいことにぶつかったら



二人で解決していこう／いま解決できなくても／二人はもっともつと強くなるから／

いつかは解決できると思うよ

しんじつ／ほんとうに愛したいと思うのである／しんじつ／ほんとうに生きたいと思うのである

あっちの人とこっちの人が／一緒に生きれば／生きがいがあるというものさし

それから、月日が流れ、二人が結婚を決意した時――。

『手』

「小さい手と大きい手が／冷たい手と温かい手が／やさしい手とたくましい手が／とうとう／結ばれたんです」

恋をしたときの初心を忘れずに、夫婦がお互いを大切にすること。これが、よい親子関係の第一の基礎。

健康と内観法 (その二)

福井県立精神病院長



草野 亮

がんと内観

われわれの体は細胞から成り立っている。その一部の細胞が、突然変化して増殖したものが、がんである。がんの原因はまだわからず、したがって根治的治療法も発見されていない。

細胞の中心には丸い「核」というものがあるが、顕微鏡でがんの細胞を見ると、その核に特徴がある。核はある色素によく染まり、がん細胞のそれは、正常の細胞よりも濃い。また、核の大きさや形がまちまちで、正常の

核のように整然としてはいない。その核がさかんに分裂している像も見られる。それらの特徴を観察して、がん細胞を正常細胞から区別して診断をしているのである。

核の物質は、核たんぱくといわれるもので、それが遺伝子そのものである。その核たんぱくを、ある化学的操作で核酸(DNA)とたんぱくに分離することができる。このように、遺伝子を分子のレベルで研究する分野を分子生物学といっている。

私は、大学医学部を卒業して数年間、この分子生物学の領域の研究をしたことがある。私の仕事は、試験管のなかで化学処理をしたウイルスを細菌とともに培養して、核酸(DNA)の性質を調べる研究であった。ウイルスは核たんぱくそのものであるが、化学的操作によって純粋な核酸(DNA)とたんぱくに分離して、その核酸を健康な細菌と一緒にしておく、細菌の中に取り込まれた核酸分子が鋳型となって、自分と同じ核酸をその細

菌の物質からつくる。その結果、細菌が破壊されて、もとの何倍もの生きたウイルスが生まれ、別の健康な細菌に入り込んで増えていくのである。生物↓無生物↓生物のその過程に、私は地球において最初の生物の誕生したときのようすを見る思いがして興奮した。また、そのときのウイルスの増え方が、がんの増殖のようすに似ているので、がんのメカニズムもこのようなものかも知れないと想像したのであった。今から三十年程前のことである。

その後、がんの発生に関しウイルス説が発表されたり、外科医は手術の際にがんに触れ感染する機会が多いので内科医よりがんの死亡率が高いなどのうわさを聞いた。また、この核酸の代謝を止める薬剤が、がんの治療薬として登場してきた。若い頃を思い出して、なるほどなと思ったりもしていたのである。このような物質的機序をもった「がん」が内観とどのような関係があるのだろうか。

昨年第十二回日本内観学会大会が富山県で開催された時、私どもは安田シマさんの体験発表をぜひお聞きたいと思い、一年前からお願いし、「命があれば……」との承諾の返事をいただいていた。その時安田さんは、二度のがんの手術の後、転移した肺ガンの治療を受けておられ、医学的常識からは、一年は無理であろうと、別の発表者も予備に考えておいた。

ところが、富山の会場の演壇に立たれた安田さんは、体の衰弱などみじんも見えず、血色の良いお顔で、力強いお声で発表された。重症の病気を本当にお持ちの方であろうかと、私は目を疑った。私どもは、内容の深いお話をうかがって感激したのである。

安田さんは、内観の生き証人といわれるほどこの方で、仏様のような心をお持ちになっておられるとお見受けした。

内観にこのような延命効果があることに、私は驚嘆しているのである。

内観による

ストレス

の解消〔2〕

原瞑想研究所

原 久 子

ストレスから幸福感へ

では、なぜ「内観」によってストレスが解消されるのかについて考えてみましょう。

私たちの心的ストレスの根本的な原因は、不満感にあります。なぜなら、怒り、愚痴、恨み、憎しみ、嫉妬などの否定的な思いは、すべて私たちの心に不満感があるために起こる感情だからです。

この「不満」の心がなぜ起きるのかとい

ますと、私たちの不満感のほとんどは、相手が自分の期待にそのような行為をしてくれないときに起きています。私たちは、自分が他人に対してあげたことはよく覚えていて、自分のしたことに対し期待したような報いがないと、「これだけしてあげているのに、あの人はわかっていない」と不満を持ちます。また、身内や友人に対しては、要求しても当然のような心を持ってしまふことが多い、相手が自分の期待に응えてくれないと、「これくらい、私にしてくれてもいいでしょう」と不満の心が出てきます。

ですから、「不満」とは、人が自分を認めてくれない、と感じるときに起こる感情なのです。つまり、他人から与えられている愛に不足を感じているときに起きる感情なのです。

ところが「内観」をしますと、今まで忘れていた、多くの人々から与えられていた愛が次々と思ひ出されていきます。その結果、自分は今まで人から愛されていないと思ったり、

人から冷たくされていたと想っていたのは、実は、自分が多くの人から与えられていた愛を感じとることができなかったただけであったことに気づいていくのです。

そして、多くの人々に支えられて愛されて今日生かされている自分の事実を知ったとき、心の底から感謝の心がわきあがり、今まで私たちが持っていた不平、不満や憎しみ、嫉妬などの感情は全部消えていき、心は人から受けた愛に満たされ、幸福感がこみあげてきます。

また、自分は社会人として人並み以上に立派に生きてきたと想っているような方でも、「内観」をすることにより、いかに自分が多くの罪を犯してきたかに気づきます。例えば、何気なく言ってしまった自分の言葉で相手の心を傷つけてしまったり、自分のために人を犠牲にしていたり、また、自分を正当化するために嘘をついたことなど、「内観」を深めれば深めるほど自分の心の醜い面が浮き彫り

にされていき、自分の罪の深さを認識させられていきます。その結果、自分には人を裁く資格がないことに気づき、他人を裁く心は自然と消えていくのです。

ですから、私たちが「内観」を深めていきますと、他人を裁く心は消え、また、他人に自分を認めてほしいと要求する心がなくなるために、私たちのストレスの根本原因であるところの「不満感」がなくなるのです。そして、心の奥から、生きる喜びがわきあがり、私たちを取り巻いている世界が輝いて見えてきます。

このようにして「内観」をしたのちは、感謝と喜びに満ちた心で実生活を送れるようになるために、調和された人生が展開されていくのです。



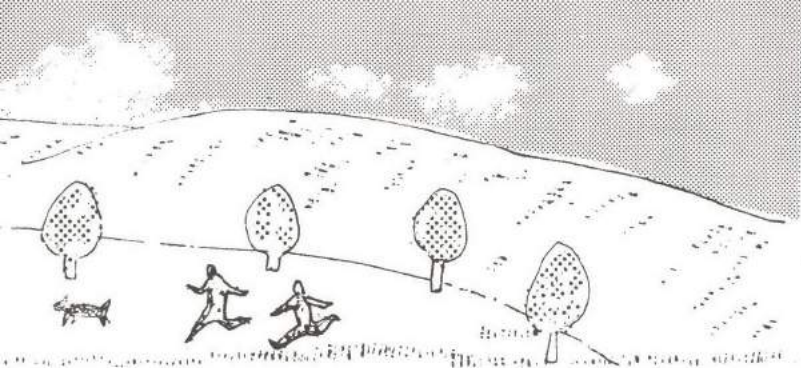
池上吉彦

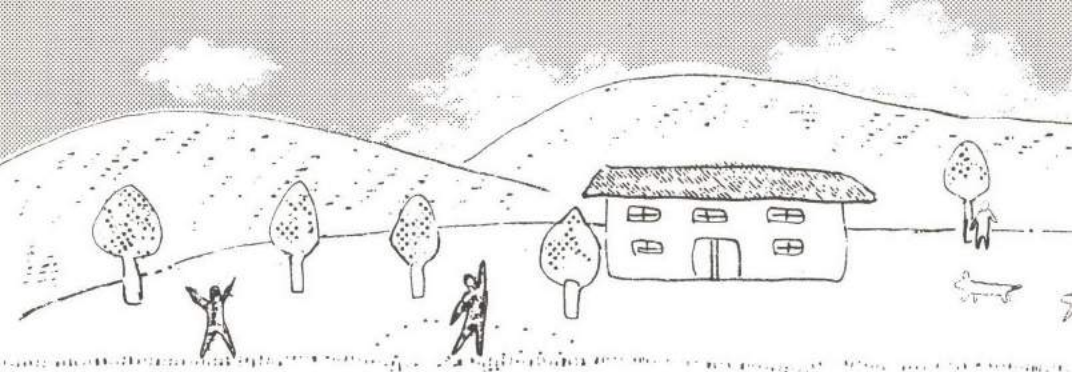
湯の里分校の内観者たち

(2)

内観研修に行かれた女のA先生は、ご自身の悩みの解決のために座られ、男のY先生は「生徒を指導するには、自分で体験しなくては本当のところはわからない」というI先生の話に同感して座られたのです。

A先生とY先生は、夏休みを利用して、それぞれ違う内観研修所へ行かれました。お二人とも帰ってすぐI先生に報告されました。I先生は、A先生の顔がまったく別人のように明るくなっておられるのに驚きました。月例会の時、真っ暗な印象をうけて、重いものを持った人だなあと思っていたからです。「全てが解決するところまではいきませんでした、





いろんなことを思い、変えることができて大変自由になりました」と言われ、「明るくなりましたね」の声に、「そうですか」とうれしそうに、ほほえまれました。

Y先生のほうは早速実践です。同僚の方のお寺の本堂の隅を借りて、授業の合間をぬって自転車で寺に行き、面接して学校にとって返すという忙しい一週間でしたが、あれほど手を焼き退学話も出ていた生徒が、見違えるような規則正しい生活をするようになり、かつての仲間が誘いに来ても、時刻を見計らってお寺で掃除したり勤行したり毎日の毎日を送って、彼らとは縁を切りました。

Y先生は、「私自身、十九歳で亡くした母への内観で泣けて泣けて、素晴らしい心の洗濯ができてうれしくて、生徒に教えずにいられないのです」と、この生徒の立ち直りを我がことのように喜んでおられました。

（筆者は高校教諭）

岩手内観研修所

吉田 金造



「行ってまいりまーす」
「行ってまいりまーす」

女子校三年生のTさんとMさんは、自転車を連ねて今朝も元気に内観研修所の門を出て学校に行きました。

Tさんは去年の八月、Mさんは今年の三月に一週間の集中内観をしておりませんが、「新学期を迎えて、何となく友達や先生のことになり、朝になると学校に行くのが気が進まない、という状態が続くのでまた来ました」とのことでした。学校から帰ると夕食まで勉強し、夜から翌朝登校するまでは、まったく集中内観のときと同じ生活をしてもらいます。

血圧の高い人が毎日降圧剤を飲み、

服薬を怠ると病気が悪化するので死ぬまでたゆまず飲み続けるように、この二人も内観剤の服用を習慣づけていただけたらいいなあ、と願っております。明日は第四土曜日で、「岩手内観の集い」の月例会です。もちろん二人も参加するでしょう。

この「集い」は、内観体験者が互いに研さんし合う場として昭和五十一年に自然発生的に発足し、その後、問題を抱えている未体験者も誘い、内観への導入の役割も果たしながら十五年間、一回も休まず開かれてきました。

その間、六年前に故吉本先生から「おしゃべりだけしていいので、研修所を開いてくれたらありがたいです、ね」というカセットテープが届き、仰せに従ってこの研修所を開設させていただきました。日常内観の記録を送り続けてくださる方や、電話内観の方などもあり、励まされております。



米子内観研修所

木村 秀子

岡山市から北に向かい、中国山地を越えて日本海側に出た所に米子市があります。鳥取県の西端にある人口十三万人程の、山と海両方に恵まれた町です。私たちは、四十年程前に立教された理想教という教会で、信者の方々のお世話をさせていただいていますが、今から約十五年程前、ある本で内観のことを知り、早速教会教師全員が内観研修所へ行き、吉本先生にご指導いただきました。そして、幾度か集中内観をさせていただくうちにぜひ信者の方にも体験していただきたいと思うようになり、教会の研修施設を利用しての集中内観を始めました。

初めの頃は、希望者があればそのときにさせていたかどうかというだけで、年に四、五回のこともありましたが、その内に、信者の方だけでなく一般の方方も訪ねて来てくださるようになり、さらにまた、知り合いのお医者様方か

らの紹介で、時々神経症の方やせんそくなどの心身症の方々なども来られるようになりました。そこで三年前、米子内観研修所という名前で、内観所を開設させていただくことになったのです。

とはいえ、面接者の都合により、毎週ということもできず、原則として月一回、第三日曜日から一週間させていただいていますが、今年はもうすでに五十名以上の方が内観してくださいました。山陰地方で唯一か所ということもあり、だんだんとご希望される方も増えてきていますので、いずれは隔週ごとにさせていただけるようになりたいと思っています。そして、この地にも内観体験者が沢山できますよう、普及に努めたいと願っています。

(両研修所の住所・電話番号は本紙裏表紙をご覧ください)

夫と不仲で、常にイライラして子どもに当たり散らしていたAさんは、その上、頭痛、胸痛、不眠、強度の冷え症など多彩な身体症状に苦しんでいた。病院で心身症と診断され服薬もしていたが、好転しなかった。

そのため原因は横暴で無理解な夫にあり、根本的解決は離婚しかないと考えていた。心配した姉に説得されて、しぶしぶ（これまたやむなく同道してきた夫とともに）研修所に来た。

ところが内観一日目の夜から、彼女は冷え症に悩まされることもなくぐっすり眠れた。そして母や父に対する内観で、わがままな自分に両親が大きな愛情を注いでくれたことを再発見し、謝罪と感謝の念が強くなった。

しかし、夫に対する内観をするところになると、頭痛は一段とひどくなり、彼女は内観の効果に疑問を感じた。ちょうどその時、面接者から「ご主人も内観に来てよかったと言っ



ておられますよ」と告げられ、「夫もしかり内観しているのだ」と思ったとたん、彼女の表現によれば「すーっと心の窓が開き」、それ以後、夫のやさしさや思いやりに関する過去のエピソードが、次々によりみがえってきた。頭痛や胸痛もいつのまにか消え、集中内観終了時には心身ともに爽快で、ほがらかな気持ちになっていた。もちろん離婚の意思はどこかに飛んでいた。

それから三年後の現在、Aさん一家は仲良く暮らしている。もちろん内観したからといって、いつもこんな風にうまくいくわけではない。問題や症状の切迫性と、本人の自己を見つめる力と、関係者の協力とタイミングがうまく合えば、こんなことも起こるといいう、ウソみたいなホントの話。

（文責 三木善彦）