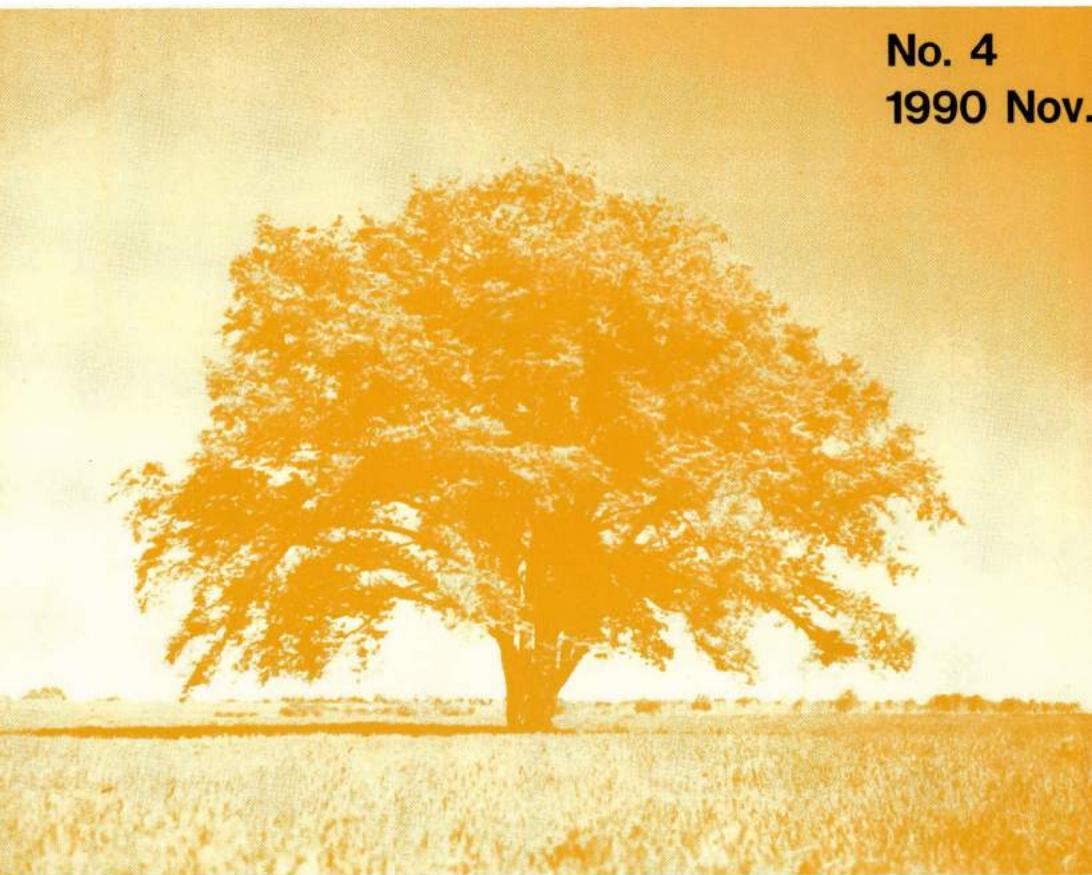


自分をさがす旅に出よう

やすら樹

No. 4

1990 Nov.



自己発見の会発行

日月	日月	日月	日月	日月	日月	日月	日月	日月	日月	日月	日月	日月
此の道	人の世は山坂タカタリ	る人はさらに強	かつ人はつよいかやず	あははず出せるはず	かんしやの心みんた	うも遠ざかる	おると楽しいことか	苦しい事かうにげこ	なほしの世まぬ	道新し道通り	これかう通る今日	道のうた

道のうた 森川 りう

道のうた

森川 りう

これから通る
今日の道 新しい道
通りなほしの出来ぬ道

苦しいことから逃げていると
楽しいことから遠ざかる

感謝の心
みんなある筈出せるはず
勝つ人は強いが
ゆずる人はさらに強い
人の世は、山坂多い旅の道



Sphm

剣道指導の 現場より

狭山ヶ丘高校 剣道部

内観を剣道にどう生かすか？ たった一週間、浅い内観を体験しただけでは、この課題に対し具体的な指導案は、今まだできあがっていません。ただ、今までの私の剣道指導とは少し違った考え方が芽生えはじめているところです。

平成二年五月二十六日、内観研修所で内観最終日の朝をむかえた日、頭のなかがスッキリして、心の中から新しい気持ち満ち溢れてくるような気持ちがありました。

その後、高校剣道全国大会の埼玉県予選が行われました。団体戦では、わが校は男女とも

あと一歩で優勝を逃しましたが、残る男子個人戦、一回戦に思うような試合のできなかった選手が、私のもとにやって来ました。

その選手の一回戦は、今までに見たこともないほど勝とうとする気持ちのあまり硬さが目立ち、二度、三度とバランスを崩して倒れてしまうような試合でした。

その時、私が彼に言った言葉は、途中で負けてもいいから楽に自分の試合を行うようにといった内容でした。

その後、彼は立ち直り自分のペースを取り戻

したようで、準々決勝まで試合を進め、ベスト四に勝ち進んできました。

あと一つ勝つと全国大会出場というところで彼の様子を見ると、また一回戦同様、なんとか勝たなくては、といった顔をしています。本人に「どうした？」と聞いてみると「何とか勝って全国大会に出場したい」というので、「誰のために勝って、全国大会にでるのか？」と尋ねると、「自分のためです」と答えが返ってきました。

その時、私には内観でのことが思い出されました。今までの自分は、自分のためを考えて指導してきたので、技術は生徒に教えることができたが、もっと大切な精神面の強さを教えることができなかった。剣道に大切なことは、テクニックよりも、いつでも自分の技が出せるよう

な精神的強さではないか。そう思い、彼がリラックスして試合ができるように、こうアドバイスをしました。

「次の試合は、自分のために試合をするのではなく、今まで自分を育ててくれた両親を喜ばせるため、応援してくれている道場の先生や、剣道部の他の者のために試合をするように」

その時、その選手の今までの迷った顔が、キリッとした表情に変わったように見えました。

結果は準優勝ながら、我が狭山ヶ丘高校剣道部初の全国大会出場ということになったのです。この一步をなんとか生かし、今後生徒の力を素直に出せるよう指導していこうと、考えています。

(報告 狭山ヶ丘高校教諭 佐藤 範明)



ハートが示すNVC

私たちの言葉を使わないで行われるコミュニケーションは、顔の表情とか、姿勢、しぐさなどいろいろあるが、よかれあしかれ、大部分は無意識に行われる。無意識と言うと、私たちは精神分析など特別な操作をしなければ意識化できないもので、心の秘密な部分と思いがちである。

しかし、私たちは他人のしぐさから自分に対する好意の有無を推定できるように、自分の無意識なしぐさもその気になればよくわかるものである。無意識のことを日本語では「たましい」という。たましいとか霊という言葉は時に死者を連想させるので敬遠される。だが、たましいには人間の知恵が宿るから自己啓発を考えるには無視できない要因である。近ごろは、たましいのかわりに英語の「ハート」で無意識を語ることが多い。

自己啓発⁽⁴⁾

昭和薬科大学教授

楠 正 三

意識する心はハートの欠点を見つけて、隠したがる。外側の環境に対しても心は常に欠点を探しだして戦いを挑む。問題をつくり、哲学し、科学して知識を蓄える。知識を蓄えるにつれて、増長し、退屈する。全てが当たり前になる。心は考え、悩み、そして不安になる。しかし、ハートはもしも心が許してくれるなら、あらゆる対象に興味を広げて、自然と人生に驚異を感じ、歓びと共に感動する。ハートはこの感動の中で知恵のひらめきを生む。心は合理的、科学的で言葉の記号化を好み、文明の近代化を促進する。だがこのためにハートの豊かな想像性と永遠性が衰える。自己啓発とは意識する心の増長を和らげて、ハートに帰り、ハートを再発見することである。ハートは興味と歓びの源泉である。

子どもとの歴史を

振り返る

神戸芸術工科大学教授

三木善彦

私の研修所（奈良内観研修所）では、内観中の心の軌跡を日記に残していただいている。そのうちの二つを紹介しよう。

「あなたが生まれた時、みんな大喜びをしました。しかし、お母さんがいつもイライラばかりして育てて、喘息という大変な病気にさせてしまった気がします。許してくださいね。」

あなたが四年になった五月に、お母さんが交通事故を起こして入院している時、お姉ちゃんの十五の誕生日でした。お母さんは何もしてあげられず、とっつら思いで病院にいまし

たが、あなたが大雨の中、ケーキを買いに行ってくれたのでしたね。ほんとうに感謝の気持ちでいっぱいです。」（小学六年生の子どもと口論を繰り返していた母親）

「息子の六歳までを、調べさせていただきました。ほんとうにかわいい。なんで、こんないい子で、かわいい子のことで、悩むことになったのかと、思うくらいです。そして、小学校、中学校と調べていくと、ほんとうに自分のこの苦しみは自分で作っていたと、少しずつわかってきました。親不孝をし、自分のものさしで人を計る。気に入らないと怒り、子どもに当たり……。こうして内観に来させていただいたことを、息子に感謝しなくてはならないと思う。」（高校生の子どもが停学処分になったのを契機に内観に来た母親）

このように、子どもとの歴史を振り返るとき、ありのままの姿が見えてきて、子どもをうけいれやすくなることでしょう。

健康と内観法（その四）

福井県立精神病院長 草野 亮

内観と脳

内観は、小学校から現在までの自分を克明にしらべるものである。

したがって、脳の機能が侵される病気では、内観ができない。平均寿命がのびて、痴呆が現在大きな話題となっている。痴呆は脳の細胞がこわれて十分に働かなくなるので、内観は不可能である。痴呆より軽いが親戚関係にある「健忘症候群」がある。ソ連の医学者コルサコフがこの病気を発見したので、その名前をとって「コルサコフ病」ともいわれる。終戦後まもな

く、青酸カリで多数の銀行員を毒殺した帝銀事件の犯人と目された平沢貞通が、この病気に罹患していたのが有名である。彼は犯行当時の記憶がなく、死刑囚として天寿を全うした。

さて、私の病院に六十一歳の元教師が来診した。平成元年八月三十日のことである。

「今日は何月何日ですか」

「十二月三日です」

「今の季節はいつですか」

「秋です」

「ここはどこですか」

「学校です」

私が妻を指さしながら、

「この人は誰ですか」

「妹です」

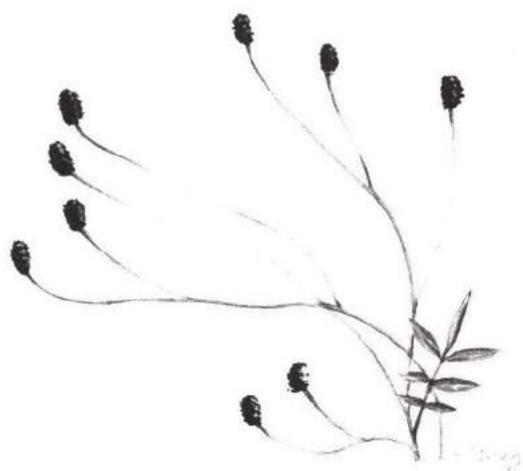
時や場所、人について認識できず、とんちんかんに答える。

「昨日は何をしていましたか」

「学校へ行って、生徒に授業をしました。国

語の授業です。源氏物語をやったのです」
すらすらと答えるが、事実と相違する。特に、
最近の記憶が悪く、作話が多い。しかし、自分
では作話と思っていない。

この方はお酒の好きな人で、アルコールによ
ってコルサコフ病になったのです。入院後、こ



の方は内観に不向きと思ったが奥さんが熱心に
内観を希望したので、内観療法を試みた。

私が面接にまわっても、初めはチンパンカン
プンで話が全然通じなかったが、彼は屏風の中
に終日辛抱強く座っておられた。しかし内観の
回数をすすめるうちに、わからないなりに、
同室の他の人の面接の様子を真似して、次第に
内観の体裁をもつようになった。

内観の回を重ねるごとに、これまでだらしの
なかった日常身辺のことが整理されるよう
になり、精神状態の著しい回復をみて、もとに
戻って退院していった。

半身不随の患者が、手足の機能訓練によって
まひが回復するように、脳の機能障害が、内観
という精神の訓練によって回復し得るというこ
とは、理論的にも考えられる。精神のリハビリ
テーションである。

これも内観の効用の一つであると驚いている
のである。

やすら樹

ネットワーク



長良川のせせらぎと 内観の集い

平成二年六月、「自己発見の会・ぎふ」が発
足いたしました。

主催者の梶原三洋子先生は、昭和五十三年に
一年ほど閑静な禅寺にて一日内観、日常内観を
ご指導くださいましたが、しばらく中断されて

いました。

その折に私が感じましたことは、一回二回と、
回を重ねて座ってみますと、内観のすばらしさ
が心根までも浸透してくるのが、はっきりわか
ります。驕慢な心が、敬虔な心に変化してい
るのに気づいた時の驚きは、大変なものでした。

「自己発見の会」発足にあたり、念願がかな
い、ソーシャルケースワーカー、看護婦、寮母、
父母の会、主婦などの幅広い会員の皆様方と共
に、再び開催することになりました。

初回では内観は初めてという方ばかりでした



ので、吉本先生の内観の仕方のテープを拝聴し、梶原先生の講演会を行い、内観について理解していただきました。二回目からは会場の都合などにより、三時間から五時間の、一日内観に取り組んでいます。

社会福祉従事者の研修のあり方について、日本社会事業大学の石井哲夫教授は、「研修を受ける者にとって確実に実戦的变化を引き起こすものとして、古くからセールスマンの研修に用いられているエンカウンターや内観法」と、全国社会福祉協議会発行の月刊誌「ノーマ」五月号の中で、内観について紹介されています。

社会福祉従事者ばかりでなく、広く人間として社会生活を営むうえで、ヒューマニズムや平衡感覚、活動性などが求められる昨今、まさに内観法は短時間の枠の中で、人間的な大きな影響を与える技法の一つであると私どもも確信しています。

他人を変えるのではなく、自分自身の過去を深く見つめ掘り下げ、率直に受け入れ、あくまでも自己を変化させることによって、反省から懺悔を存分に行い、心を無に、無の心で感謝報恩し慈悲の心を湧かしていこう。そう願いながら、これからも真剣に取り組んでいきたいと思えます。

よろしくご指導をお願いします。 合掌

☆連絡先（〇五八二一三一―二六三一代）

友愛会岩砂病院医療福祉相談室 梶原三洋子
毎月最終日曜日に一日内観を行っています。

（文責 岩崎たつ子）

「はじめの話」 (その四)

瞑想の森内観研修所長

柳田 鶴声

《相手の立場に立って、自分を見る》①

しかし、迷惑をかけたことだけを見るとい
のは大変難しいことなので、(この一週間)皆
さんにしていただくやり方としては、自分の関
わりのあった人、一人ずつに対して、「しても
らったこと」、「して返したこと」、「迷惑を
かけたこと」というのを調べていただきます。
年代を区切って、してもらったことに二〇%、
して返したことに二〇%、迷惑をかけたことに
六〇%のウエイトで、自分が生まれたときから、
または相手の人と出会ったときから現在まで、
もしくは別れたときまでを調べます。自分の歴

史を刻むように、自分史をめくるようにして、
まずお母さんに対して、次にお父さんに対して、
というふうに、次々に、「その人に対して自分
はどうであったか」ということを一週間かけて
調べていきます。

迷惑をかけたことに六〇%もウエイトをかけ
て調べるということ、(そんなに迷惑をかけ
たことばかり調べて、自分が悪い、悪い、悪い
人間といっていると、いったいどうなるんだろ
う。自己嫌悪に陥って帰れないのではないか)
と、心理学者でもそういうことを心配する人が
います。今までにこの研修所で内観した人は四
千人以上になりますが、内観をしたためにかえ
ってひどい自己嫌悪に陥って帰れなかったとい
う人はほとんどいません。むしろ、落ち込んだ
ような状態で来ても、不思議に元気が出てくる。
それはなぜか。迷惑をかけたことをどんどん調
べていく。自分は、迷惑をかけました、かけま
した、かけました。すると、迷惑をかけた相手

の気持ちに、人間どうしてもなってきました。ならない人はいません。『自分がどんなに迷惑をかけても、ちゃんと対応している相手の気持ちには、いったいなんであるか』ということが、じわじわと染み込んでくる。これは四日くらいしないと染み込んできませんけれど、それはいい何か。それは、『人間であるから、そういうことを許してくれるのだ』ということに気がつきます。『人間である』、ということとを別の言葉で言うと、『愛情』です。自分がどんなこと



をしても、なおさらに受け止めてくれる母親の心は、愛情以外になにもでもない。それ以外にない。

それでは愛情とはいったい何なのか。『おまえを認めた』ということです。人間というものは自己顕示欲が強いから、認められていると認められていないとでは実に違うわけです。『認められた』と実感を得るのが内観です。どうして認められたという実感が、内観しないとわからないのか。ここが非常に大切なところですよ。

例えば、特に若い子などの場合、（自分が一生懸命やっている。勉強も良くてきた。だから、お母さんは自分のことを認めてくれた、お駄賃もくれた）（だけど成績の悪いときは、見向きもしない。やっぱり自分は愛されていない）、そう思っている人が、いっぱいいるわけです。「本当にそういうものなのか、ということをよく考えてごらん」というのが内観なのです。

（次号に続く）

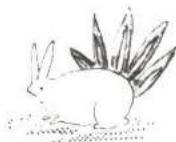
池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(4)

湯の里分校は農業高校の分校です。ですから農家の子どもがたくさん通っています。

M君の家も山林と水田の農家です。高校三年生ともなると力も技も一人前。家の人も頼りにしているのですが、バイクに夢中で農作業の手伝いどころではありません。

そんなある日、バイクの二人乗りで警察につかまり調書をとられました。本人がその日のうちに担任の先生に届けましたので、さっそく内観をすすめました。学校泊り込みではなくて、通学の形で一週間内観実習室通いをするのです。担任のすすめにM君は積極的に応じました。その時の気持ちを後に「先生方から自分はフワフワしているとか、天気屋だと言われていたので、それじゃあ内観をして、一発なおしてみても、驚かそうかなと思ってやってみました」と語っています。

そういう気持ちで通学内観に入ったM君の一週間の経過を、毎日お



hisomi

母さんに報告してもらおうことにしました。大変詳しい報告ですが、ここでは要約してみます。

《第一日目》 夕方帰ってもみの片付けをし、その後稲刈りに行っただが口答えもせず楽しくやった。食べ物に文句を言わなくなった。

《第二日目》 自分からすすんでトラックのもみ三十俵を小屋に積みかえ、薪割りをし、夕食後祖母と私の肩をもんでくれた。

《第三日目》 帰るとすぐに仕事を頼むと快く返事してほがらか。早起きするようになった。

《第四日目》 夜十二時までみすりを手伝ったが、時々歌いながら楽しくやってくれた。

《第五日目》 祖母が病にたおれ、自分の手伝い不足を謝り、日曜は終日手伝う約束をする。

《第六日目》 もみ出しを自分からすすんでやり、祖母に優しい言葉をかけ、妹にも前のようにどなりつけて言わないようになる。

《第七日目》 一週間の好転状況びっしり。

いやあ、すごい変化ですね。動機づけが強いということは本当に内観する者にとって大切だと、M君は教えてくれました。(筆者は高校教諭)

