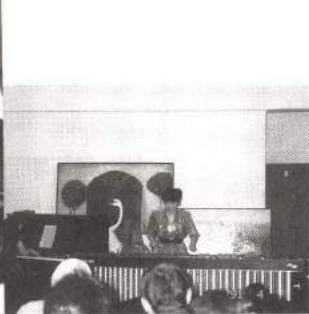




でに五回開きました。その活動内容は、その時々によって変わりますが、二、三時間の内観実習と、内観関係者に限らず心の問題に深い理解のある人による講演と参加者による座談会、それにこの会のひとつの特徴ですが、時にはコンサートを組み合わせたり、番外編としてコンサート

のみの場合もありました
(表)。参加者は三〇名から一〇〇名です。

コンサートを聴きに来て初めて内観のことを知って内観に来られる人や、講演で自己の内観の浅さを痛感して一層内観に励んだ人や、つどいの場に参加することによって内観の糸を切らずにすんだという人など、つどいの場の効用はさまざまです。

特に座談会では、参加者の一人ひとりが日常生活での内観の効果

を語ったり、内観が進まず苦勞している率直な姿を話しています。例えば第五回のつどいの場は、内観国際会議参加後に北陸内観研修所で集中内観をしてきたばかりのドイツやオーストリアやアメリカの人たちを迎えての交流会でした。活発な意見交換の中で、子ども時代から母親を憎み続けていた日本女性が内観によってそれから解放されたことを語り、聴衆に深い感動を与えました。

このように、つどいの場は人々が集い、自己の内面を語り、それに共感し、人間としての励ましの場になることを願っています。

◆つどいの場の講演とコンサート

- (90.7.22) コンサートⅠ
河村知里 (ヴァイオリン)
- (9.9) つどいの場Ⅰ
「人間関係のコツ」寺田肇 (スーパー社長) / 「性格は変わるか」三木善彦 (神戸芸術工科大学教授)
- (10.4) コンサートⅡ
岡田 修 (津軽三味線)
- (10.20) コンサートⅣ
雨田幸子 (アイリッシュ・ハープ)
- (12.9) つどいの場Ⅱ
「夫婦の心理」三木善彦 / 「笑顔は心のビタミンⅠ (愛)」野坂礼子 (笑顔教室主宰)
- (91.3.17) つどいの場Ⅲ
「笑顔は心のビタミンⅠ (愛)」野坂礼子 / コンサートⅣ 梶谷博三 (フルート)、毛利美紀 (ピアノ)
- (4.7) コンサートⅤ
松本真理子 (マリンバ)
- (6.16) つどいの場Ⅳ
「生きる喜び」南 正文 (日本画家)
- (9.29) つどいの場Ⅴ
「ストレス時代に生きる知恵」三木善彦

内観

—— 集中的内省による癒しの洞察 ——

● イレーネ・リッツォーリ

○ 石井 光 訳

北イタリア、南チロル地方のMattno (朝)
という新聞に今年の七月十八日、内観の記事が
大きく載りました。前半にフランツ・リッター
氏の論文と重なるところもありますが、全訳し
ました。 — 訳者

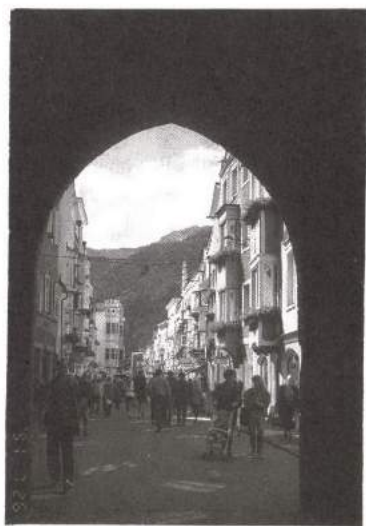
○ ● ○

今日、私たちは、何かに追い立てられるよう
な、落ち着きのない生活をしている。そこには

もはや、静寂、安らぎ、省察、自己浄化、精神
の解放といったものをもたらす内省の時間や余
裕はなくなってしまっている。

このことは、今日これほどまで多くの人々が
抑圧の中で人生を急ぎ、慢性の不安、神経症的
緊張、その他の精神的、肉体的障害を示してい
る理由の一つであろう。

我々が感じる、生存への漠然とした不快な悩
みはどこかが間違っていることを示している。



確かに、薬物やその他の気晴らしに逃げることは、多少の気休めにはなるかもしれない。

しかし、時と共にこのような「解決策」は、味気のないものとなってしまふ。そこで多くの人は、真の打開策を探し始めることになる。

そこで人々は「貴重な」時間を使って、瞑想をし、ヨガをし、あるいは自然の中に出ていく。そこで人は落ち着きを取り戻すと同時に、心の解放を経験する。すると、その解放の中で、抑圧されていた感情、消化されきってえず、自分でコントロールできない心の中身が頭を持ち上げる。

そのような現象の説明は簡単である。人間は、時間に追われていて、物事を観察し認識する余裕がなくなっている。そして、瞑想やヨガや散歩の静けさの中で、人生において、潜在意識に入り込んでしまっていてまだ十分に反芻されていない未解決のものが表面に出てくるわけである。人間はまず、このような精神的段階を通ら

なくては、本当の静けさ、内面的静寂に辿り着くことはできないのである。



内観は、まさにそこを目指している。それは、伝統的な瞑想の知識を、これまでの我々の生き方の結果が「今、ここ」となって現れているという現代的な認識と結びつけた（比較的）新しい自己体験と自己認識の道である。NAIKANとは日本語で「集中的な内面の観察」という意味であり、簡単な観察の助けによって記憶の最も深い層まで入り込み、「自己」と自分の人生の生成を体験するために、自分自身の過去を瞑想の対象とする徹底した方法論（集中的なやり方）である。

内観法は今世紀の一九四〇年代に、日本の吉本伊氏によって、その深い個人的な瞑想体験をもとに開発された。吉本氏は、内観のもととなった（身調べと呼ばれた）厳しい修行を、で

き得る限り多くの人が体験できるようにするために簡略化した。この五十年間で、何十万人もの日本人が内観をし、今日その適用の幅は、社会的、健康的事柄における心理療法的役割から、深い宗教的修行にまで及んでいる。



さて、セラピーの領域から宗教的認識のレベルにまで効を奏するこの注目すべき方法論とは一体いかなるものであろうか？

内観は、一週間完全に一人で行われる。実際には集団で行われる場合が多いが、それでも内観者同士はコンタクトを持たない。内観面接者との間に相互関係が生じるのみである。それぞれの内観者は、屏風の助で視覚的にも部屋全体から切り離された自分自身の特別の場所に一人で座る。マット（または椅子）の上に自由な姿勢で座り、一日約十五時間内観をする。

内観には、精神を正しい（すなわち救いの）

方向に導く非常に簡単な「道具」が備わっている。まず第一に、瞑想の対象として重要な人々（母親、父親、兄弟姉妹、先生、配偶者、子供など）に対する関係が、明確に区切られた時期（それぞれ三年から五年）ごとに凝視される。

二つ目の道具は、潜在意識の最深層への導き手としての三つの質問である。この三つの質問は、思い出す材料を組み立てていく助けとなる。これはこの方法の核心であり、吉本氏自身によって約二十五年の内観面接経験から構築されたものである。

初めの二つの質問（「その人が、その時期に、私に何をしてくれたか」「私はその時期にその人に何をしてあげたか」）は、与えたものと与えられたもの（give and take）に関する貸借対照表のようなものを作りあげ、その人間関係における自分自身の行動に対する深い洞察を可能にする。我々の多くは、他人がかけた迷惑は喜んで見つけるが、自分がかけた迷惑について

はあまり知りたがらない。内観の三つ目の質問（「その人に対して、その時期どういう迷惑をかけたか」）は、そのような心の持ち方を変えていく。内観によって我々は、自分がどういう状況で、どのようにして人の愛を妨げたり台無しにしたりしたかを知ることになる。

内観者は、それぞれその時点において可能な範囲で内省を進めていく。面接者によって一定の方向性を強いられているわけではない。自分で自分の道を見つけるのである。

内観をする動機は様々である。多くの人々はそこに自己認識と人格発展への端緒、あるいはさらなる進展を見出だす。あるいは、個人的に危機的な状況で内観にやってきて、不安を徐々に解消し、自分自身の悪しき結果をもたらす行動の根源を発見できる人もいる。さらに、超越的体验を内観に求める人もいる。

内観は、仏教的風土の中で発達してきた。それゆえ、——他の仏教的修行と同様——万

人に適用できるものである。もちろん内観をすると仏教徒になるというわけではない。宗教的または超自然的なものに興味を持たなくてはいけないということもない。しかし、内観によって、自分自身のすでに持っている精神的あるいは宗教的境涯はさらに深まっていく。

ヨーロッパの内観は、一九八〇年に日本国外での初めての内観研修会がオーストリアで開催されて以来、静かにではあるが、しかし着実に広まってきている。現在までヨーロッパに五つの内観研修所が開かれている。

南チロールでは、「レインボー協会」が内観の活動を担っており、いつでも内観者を受け入れられる内観研修所の設立を目指して努力している（レインボー協会はブリュネック市にあり、市の予算的援助で、自己発見、自己実現のための講演会、セミナーなど様々な催物を開催している——訳者注）。

肝っ玉母さん



神戸芸術工科大学教授

三木善彦

◆長所は短所

大柄でたくましい身体つきの小学校の先生Kさん（女性、五十歳）が内観に来られました。いかにも「肝っ玉母さん」といったタイプで、にこやかに力強く話され、「この先生なら、生徒をぐいぐいと引っ張っていき、親からの信頼の厚い先生だろうな」と思いました。

ところが、長所は短所。彼女は内観の目的を次のように語っています。「家庭での人間関係のトラブルをスムーズにしたいという思いが一番です。家族に対しては、とても誠実に考え大勢にしていると思うのですが、押しつけがまし」とか、一方的と言われます。自分に何かわけ

のわからない自信（例「勤勉・真面目・仕事を続けている」）があり、強力な力で家庭を支配しようとしているのだと思いますが、なかなか自分を変えることができません」

◆内観による洞察

内観終了時の座談会で、Kさんは「内観して、自分は馬車馬のようになって、『とにかくあなたたちは、私の言う通りにやっていけばいいんだよ』というような気持ちで、ひとつも相手の気持ちになっていなかったな、ということに気づきました」としみじみと語っておられました。そして三人の息子さんたち、一人ひとりに関して次のように話されました。

1 長男に対する内観

長男は耳が悪いので、「この子は頼りない、私がなんとかしてやらなければ」と思っていました。就職も私が相談に乗って「ここがいい」と決めてやらなければ、と思っていました。ところが小さい時に耳が悪くて、遠い所まで鍼治

療に出かけていたのですね。そういう光景を思い出した時に、「あら、この子はすっかりしていったんだな」と思いました。

2 次男に対する内観

次男については、「この子は勉強すればできるのに、一生懸命やらないな」と思っていました。内観して、「中学時代とてもよく頑張っていたな」と気がつきました。朝早くからクラブに行き、夜は塾に行っていました。それなのに私は「もっと勉強しなさい。クラブもどんな試合にでも出られるように、頑張りなさい」と追い立てていたな、と思いました。

長男は耳が悪くて手がかかり、そこへ三男が生まれたものですから、次男は小さい時から「お母さん、寂しいよ、寂しいよ」というサインを送っていたことに気づきました。

3 三男に対する内観

三男はスポーツができたり、とても優しい子だったのに、「やっぱり勉強できなかったら、

あかん」という気持ちをいつも持っていて、何をしてもそれを褒めた後で、「さあ次は勉強」と言っていたように思います。私の価値観を押しつけていたので、三男は無気力な、投げやりな子になってしまったな、と思いました。

◆ 洞察の要因

内観によってKさんは、自分の支配的な養育態度の誤りを洞察なさいましたが、その要因として次の点が挙げられるでしょう。

①内観によって実母や夫からの愛情を実感し、それにもかかわらず不満に思っていた自分の自己中心性を自覚したこと。②「子どもから世話になったこと」という内観のテーマそのものが発想の転換となり、「子どもは親の保護を必要とする無力な存在」という基本認識を打破したこと。③子どもが能力を発揮していた光景が眼前によりみえり、母親から認めてもらえなかった子どもの寂しさに気づき、子どもの場に立って自分の養育態度の誤りを実感したこと。

健康と内観法（その九）

＊

福井県立精神病院長

草野 亮

アルコール依存症 Ⅲ

A氏は四十五歳のある大手会社の管理職であった。きちょうめんで、真面目な性格の人であった。そのような性格であるから、ストレスもまた大きかった。そのストレスをお酒でまぎらすことが多かった。次第に酒量が増え、お酒の上で奥さんとの間にトラブルが起こるようになった。アルコールのため肝臓がわるくなり、内科の病院に何回か入院したが、肝臓が良くなる。とまたお酒を飲むの繰り返しであった。このた

め、精神科のある病院にアルコール依存症の病名で入院した。しかし、そこも退院するとまた酒にのめり込んでいった。奥さんに精神病院に入院させられたという恨みが心の底にあったのである。

あるとき、奥さんが私どもの病院に相談に来た。私どもの病院はアルコール依存症に対する集団療法的アプローチでかなりの成績をあげていたのを、口づてに聞いて来たようであった。かなりの遠方からやって来たが、私どもの病院に入院することを希望した。まもなく、妻とともに来院した彼も三カ月間の入院に同意した。度重なる再入院の繰り返しで、彼の妻はこれまでも我慢を重ねていたのがこらえ切れなくなって、彼を入院させると、いままで住んでた家を二人の子供とともに出て、アパートを借りて別居してしまった。

彼は三カ月間の入院期間を終え、断酒の決意でわが家に戻ったが、彼の妻子は家に戻って来

なかった。彼は妻子の信用を取り戻すべく、独りで頑張ったが、数カ月後に刀折れ矢尽きて、また再飲酒してしまった。再び、私どもの病院に入院してきたのであった。

このような有り様では、どれだけ経っても妻子の信用を得られそうになかった。どうしたものだとは思案したのであった。

その当時、私はまだ内観を知らなかった。集団療法を中心にした私どもの方法だけでは、この患者はどうも治りそうもないと思った。アルコール依存症が内観で治ったという報告をある医学書で読んだ記憶があったので、その文献をさがして内観研究所に紹介した。彼の病状に不安があったので、入院期間中の外泊というかたちで行ってもらったのである。

集中内観を終えて戻ってきた彼は見違える程に変わっていた。これまで、自分を精神病院に入院させた妻を憎んでいたが、それが間違いだ

ということに気がつき、また自分がお酒を飲んでいかに周りの人たちに迷惑をかけてきたかということを反省するようになったのだった。

退院後、彼はまだ妻から信用されないのので、再び独りぼっちの生活を始めたが、妻子の帰宅をじっと待ちながら仕事に専念した。お酒をピタッとやめた彼は、もともと真面目で親切な性格であるので、みんなから信頼され、仕事も順調に進んだのだった。彼の住む地域にはまだ断酒会がなかったが、彼が中心となって結成しようという動きが出てきたのであった。

その後、彼の妻も、彼の心境の変化にほだされて、ようやく家に戻ってきたのであった。私は内観の威力をこのときはじめて知った。

彼は内観によって、自分自身のためになったばかりでなく、自分の周りの人たちのためにもなったのである。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(10)

Y先生は、集中内観後、ずっと日常内観を続けておられます。

もうかれこれ十年になりました。集中内観は、日常内観の

ための基礎練習だというのは、内観法を世に出された吉本伊

信師の口癖です。口癖といえ、よくこうも言われてました。

朝めし食うても昼めし食わなんだら腹減る、夕めし食わなんだ

らなお減る、と。集中内観で心豊かになっていても、日常普段に

内観してないとたちまちにして心貧しくなるわけです。

Y先生は、毎朝四〇分ジョギングをやっておられます。先生

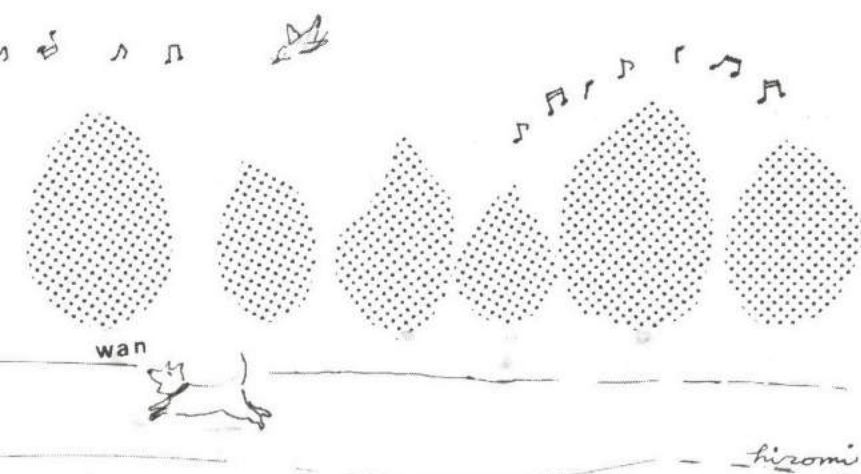
はかつて、全九州教職員卓球選手権の五十歳以上の部で優勝さ

れたこともあるスポーツマンです。勝つためにはここまでく

ると技より体力ですと、ジョギングを一日も欠かしたことが

ありません。

以前紹介しましたように、Y先生は湯の里分校で、I先生



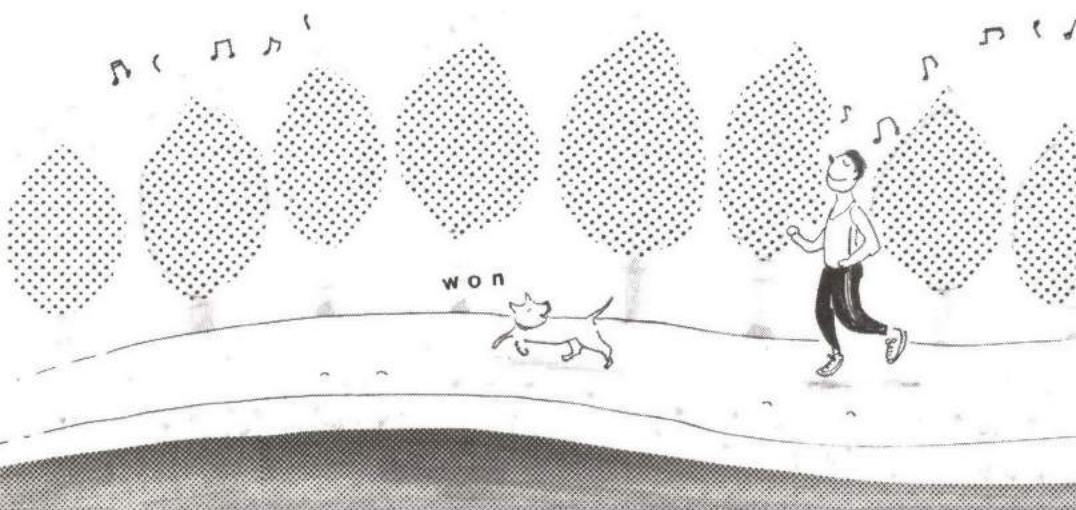
の発表を聞いて、ご自分で内観体験をされ、その感謝と感動をエネルギーとして、同僚の先生のお寺を借りて、生徒の内観指導をしたり、立派な同窓会館が建つと、早速、木製の屏風を作って何人もの生徒の内観指導をして下さいました。

そして、自分自身が内観で得たものを維持しふくらますために、毎朝のジョギング中に日常内観を続けられました。だから私のはジョギング内観ですよ、と爽やかに笑っておられました。

この日常内観の名人であるY先生は、走りながら内観をやっていると、この体に対する感謝が湧き、道に対する感謝、靴を作った人への感謝、吸わせていただく空気への感謝、緑麗しい並木への感謝……と、もう嬉しくて嬉しくて、ただもうニコニコしながら走っているのですよと報告されました。

はあ、体にしてもらったこと。して返したこと・迷惑かけたことを調べたり、心にしてもらったこと、して返したこと・迷惑かけたことを調べたりすることが、ひょっとしたら可能かも知れないとI先生は思いました。

(筆者は高校教諭)



内観をより深くするために

・瞑想の森内観研修所長・

柳田 鶴 声

第 II 回

◆迷惑をかけたこと——期待に添えなかったことより負担をかけたことを調べる

次に迷惑をかけたことですが、なかなかこれは難しいです。

「人の期待に添えなかったから、迷惑をかけた」というのが、意外とあります。

「あの人は酒のみでした。酒もってこい、酒もってこい」と言われたけれど、家計が火の車で酒がなかった。私

もふてくされて遊んでいました。せめて私がアルバイトでもして買って飲ませてあげれば、期待に添えたかも知れない。それが迷惑でした」という人がいます。

また、「お母さんに、私が一流の大学に入れるように受験させられましたが、私はできませんでした。母の期待に添えませんでした」という人もいます。期待に添えないことばかりやっていくと、実は全然ないことばかり調べていることになるのです。あることを調べてくださいと言っているのですが、期待に添えなかったということとは、事実ないことを調べているわけです。

例えば、「私はお母さんに宮殿みたいなお家を造ってあげたいと思っていました。この森のように花が咲いている、そんな隠居部屋みたいなものを老後の楽しみにしてあげたいと思っていたんですよ、先生。でもできませんで、期待に添えませんでしたから迷惑かけました」、そういうことを言っていたらきりがいいです。

ないことばかり一週間言っている人もいます。期待に添えないなどというようなそんな生易しいことではなくて、自分が、本当に具体的に、その人に迷惑をかけたことは、沢山あるのです。期待に添えないということが高

じていくと、「私は色が黒く不美人で、夫の期待に添うことができませんでした」という人もいます。

つまり、こういうことです。弟に対して内観した。

「弟は自分より成績が良くなかった。だから、弟の勉強なんか見てやろうと思えばすぐみてあげられた。親も見えてやらないと言っていた。しかし私は怠けて、弟の勉強を全然見てやりませんでした。教えてやれるのにやらなかった。これは非常に迷惑をかけました」という言い方がありますが、しかしもう一つ、「弟は成績が良くなけれども一生懸命勉強していました。だけど私は、音楽を高く鳴らしたり、わいわい騒いだり、後ろから行って弟の髪の毛を引っ張ったりして、弟の勉強の邪魔をしました」というのがある。これが、迷惑をかけたことです。

「弟に勉強を教えないで、弟の期待に背いたのが迷惑でした」というのではなくて、どんな小さなことでもよいから、「弟の勉強の邪魔だてをしました」ということを見ていなくては駄目です。そうすると、本当に自分のやったことが明らかになります。やらなかったことを調べてもしようがないのですから、やったことを調べて

くださいと強調しています。

内観の形式だけは備わっているようだけれど、ならないものもあります。

例えば、迷惑をかけたことで、「母の手作りの料理を食べて、お腹をこわして、医者に連れていってもらったこと」、というのがあります。

何か少しおかしいけれども、事実ではある。考えてみれば、誰だって子供の頃は、お母さんに料理を作ってもらって食べているのですから。でも内観のときに、あらためて、「母の手作りの……」というのは？ 無意識のうちに攻撃するというか、お母さんを拒否する言葉が口から出てくる。そういうのを内観しながら「おや？」と想ったりするのも、内観が深くなっていく一つの過程です。私の方では聞いていますけれど、いちいち「あなたそういうことを言いましたね」とは言いません。言う、今度は内観がピタッと止まってしまいますから。

(次ページ「内観迷答集」参照)

◆迷惑かけたこと

父は時々酒を飲んで暴れることがありました。それに対して文句をいったこと（攻撃）／夫に子供のお守りをしてもらったら、子供にヤケドをさせられました。私がついていければそんなことがなかったのに、私が留守で迷惑をかけました（攻撃）／よく勉強して、成績がよくて高校に入学したことです。勉強せず、成績が悪かったら、高校も落ちて就職して親孝行したかったのに、成績がよいばかりに親に学費の負担をさせました（？）／自分が病気のときでも涙を流さなかった気丈な母が、私の成績を見てくやし涙を流しました。学校の成績が、母の価値観のすべてであったのか。私はどんなに勉強しても、妹には絶対かなわなく、生きていくだけで、母には迷惑な事と思います（うらみ）／私を毎日のようになぐったり、蹴ったりする母の気持ちを理解せず、文句をいったこと（うらみ）／父の望んだ学校へ成績が悪く行けず、他の学校へいったこと（父のために生きているのではない）

◆嘘と盗み

父と野鳥を捕りに行った時、捕った野鳥がかわいそうなので放してやって、実は逃げられたと言って嘘をつき、せっかく父が捕ったのに迷惑をかけました／兄は時々父の財布から金を抜き取る癖がありました。私はその金のほんの何分の一かをもらいました。

◆内観の進み方

これは心理学的に研究されたものではなくて、私が約五〇〇〇人に対して面接した結果ですが、初めての集中

内観の場合、おおよそ誰でも、内観していくときには次に述べるような心の状態になっています。

□自己紹介

まず最初は、自己紹介をしないと気が済まない。カウンセラーへいっても医者にいっても、まず聞いてもらって初めて始まるわけです。内観はそういうことを聞くところではないと言っても、自分が病人だと思っている人は、自分の病気に関することをずーっと述べるわけです。トランクいっぱい書いたものを持ってきた人もいました。

これは極端な例ですが、そのように自分のことを語らないと出発できないのです。多い少ないは別にして、どんな人でも、最初は内観という方法（してもらったこと、して返したこと、迷惑かけたこと）を通じて、自分を語ります。自分をわかってもらいたい、これは当然です。「そんなことは言う必要がない。そんなつまらないこと言わないで内観してくだい」と言っても、これは進まないです。特に、お年を召した方などは、最初の日から三日間ぐらいいはほとんど内観できません。詰まってしまっているのですね。

例えば、六十歳以上の人は、たいていの方は戦争のご苦勞が身に染みていますから、男の人は戦地でご苦勞された話、女の人は内地での生活の苦しさや恐怖、これを全部語り切らないと、内観が始まらない方もあります。その他、今までどのように苦勞して生きてきたか、または成功談や築いてきた信念等。それに三日ぐらいかかる。これは少しもおかしいことではなく、当然のことです。ですから最初来た時、慌てて「内観が深くなりません」と言いますが、なるわけがない。やはり自分の殻を取らなくては駄目なのですから。

そういうふうに、まず自己主張、身の上話をします。自分史の紹介、自慢話、自己の正しさを主張する、思ひ出を語る、果ては自己憐憫に陥る、という感じです。

□他人紹介

そうではないのだということが、テープを聞いたり話をしたりしていて、だんだんにわかってきて、だんだんに内観のテーブルについてくるのです。そのうち、自分と他人との関係だということ、一対一で考えて、母親なら母親というふうに対峙してみる。そうすると今度は

自分の方が見えないで、相手ばかり見えてきてしまう。「うちのお母さんはこういう人でした。お父さんはこういう人でした」というふうです。けれども、ではその人に対して自分がどうだったのかというのが見えないと内観にならないわけです。

□具体的に

それから、うっすらとこういうふうにするんだなあと、いうことがわかってくるけれども、まだ具体的な面は見えてこないということがあります。そういう時にどういう発言になるかというと、してもらったことは「母は、いつも優しく、明るく接してくださいました」、して返したことは「私は時々いろいろ手伝いをしました」、迷惑をかけたことは「大変悪いことばかりして、非常に迷惑をかけました」という具合になる。そういうことを言うんだなあということが頭の中でわかってきたからそう言うのですが、具体的にでてこない（具体的な事柄が思いつかないと内観は進まない）のです。そして、そういうことだけで思考がぐるぐる回ってしまっている人がいます。

□自己本位のかたより

それから一歩踏み出していても、次はこういう具合になることがあります。してもらったことは、「運動会で一等になったので、お母さんは弁当を持ってきたくださいました」。一等になったので……というのは、自分の良さといえますか、自己顕示欲というのがどうしてもそこへ入って、それをまず思い出すのです。やはり楽しかったり、一等になったりしたから、運動会を思い出して、当然「一等になったから……」と言うのでしょうけれども、本当は一等にならなくても、お母さんは弁当を持ってきたくれるのですね。ただ「運動会に弁当持ってきてくれたなあ」というところへいいわけです。

して返したことは、「一生懸命勉強して、お母さんに褒められました」。

迷惑をかけたことは、「受験に失敗して、お母さんに迷惑をかけました」とこういう具合です。

これでは駄目です。

□簡単・単純

そしてさらに進んで、最後は、一番単純なことを簡単に言えるようになれば、内観はそれで良いのです。例えば、してもらったことは「遠足の時、お母さんにおにぎりを作ってもらいました。大変おいしかった」とか、して返したことは「肩を叩いてあげました」とか、迷惑をかけたことは「寝小便をして、始末をしてもらって、迷惑をかけました」とか、だいたい子供の時の日常というものとはそういうものです。哲学的にあまり難しく考えるような日常生活というのはいらないのです。ですから難しくひねくり回さないで、素直に単純に出てくるようになれば良いのです。

(次号に続く)

私がM子さんに初めて会ったのは、彼女がまだ高校二年生の冬のことでした。私の友人の紹介で、たまたま私が彼女の家庭教師をするようになったのです。彼女は週に一回決められた時間に遅刻することなく必ず私の家によって来ました。

そんなある日彼女のお母さんから電話がかかってきました。

「M子が学校に行っていないんです」

家に来たM子さんに事情を聞いてみると、「学校の友達と話が合わない、勉強についていけない」といったことから学校に行くのが嫌だということでした。

そのときにはそれほど気にもとめませんでした。が、事態はどんどん悪くなっていったのです。彼女のお母さんは、M子さんが学校に行かないことに業をにやして、M子さんを大学病院の精神科に連れて行き、M子さんはうつ病と診断され、文字とおり「葉漬け」になってしまったのです。葉のせいでM子さんは眠っている時間が非常に長くなり、学校にはほとんど行くことができなくなってしまいました。そんな状態のもとで私の家には必ずやって来て、勉強というよりはいろいろな話をしたり、悩みを聞いてあげるようになりました。

それから一ヵ月位たった頃、またお母さんから電話がかかってきました。「M子が家出をしました。ただ、あとをつけて行ったのでどこにいるかはわかっていますが……」

ちょうど翌日はM子さんが家に来る日でした。「もしM子
がそちらに伺いましたら家に帰るよう説得してください」

果たして翌日M子さんは何事もなかったように家に来ました。そして彼女のほうから「実は家出をしている」というこ

高校中退をのりこえて

文・松村 美和

とを話し始めました。その晩彼女は私の家に泊まりました。そのときに内親の話をしたのです。彼女は家を出るときに両親に「死んでやる」というような言葉を残していました。その言葉が、両親にとってどのような意味を持つか考えてみる必要があります。と思ったのです。

それからまもなくM子さんは内親に行きましたが、思うような成果は上がりませんでした。というのも、大学病院でもらった薬を飲み続けていたために、一週間ほとんど眠った状態にあり、内親をすることができなかったからです。ただこの一週間は、M子さんが自分が元気になったらまた内親をしようと思うきっかけになったことが、せめてもの救いとなりました。

結局彼女は高校を中退し、大検を取り、浪人して大学受験を目指しました。思うように大学が決まらず、いよいよ自分の進路に迷ったとき、M子さんは再び内観することを決めたのです。そのときには薬も飲んでおらず、自分を真正面からみつめる、まさに内観をすべき時でした。

内観から帰ってきたM子さんの顔からは迷いが消え、声も明るさを取り戻し「自分が今までどんな自分であったのかとということがはじめてわかったんです」とうれしそうに話していました。

彼女は、専門学校で英語を勉強しています。時々彼女に会うと「大学はまだあきらめていません」と元気に笑っています。辛かった頃のこととは想像もできないほどの明るい笑顔に、私も心からうれしく思っています。