

中三男児と父親の内観

札幌太田病院 大西 祥子

昨年一年間に内観療法を目的に入院した二十歳未満の症例35例中、シンナー乱用及び非行が22例、不登校が11例、その他が2例でこの傾向はここ数年大きな変化はありません。

思春期症例に対する内観療法の工夫として、(1)それぞれのテーマの内観が終了した時点で、記録していただくこと、(2)集中内観終了後、父母と共にそれぞれ一泊ずつの親子内観を実施し、(3)さらに、ボディワークの技法を用いて信頼関係の回復をめざしている——ことが挙げられます。



次にあげるのは、不登校と家庭内暴力の問題を持って来院し、即日集中内観をした中学三年生のA君の例です。教育熱心な両親と高校生の姉の四大家族。しかしA君の暴力がひどいため、父と姉が別居している状態でした。

中学一年までは成績優秀でしたが、二年時に低下し始め、三年時には不眠・頭痛、イライラなど心身にわたる症状を呈し、次第に不登校が加わり、暴力も激化したため、知人の紹介で来院しました。

七泊八日の集中内観、親子内観終了後、即日退院、別居を解消するよう指導し、登校するようになりました。現在A君は高校受験のため猛

勉強中で、就床前には内観日記をつけ、それを
持参して定期的に通院し、問題行動は全く見ら
れません。子供が内観したことをきっかけに、
家族全員が変化したのです。内観中に記録した
A君の「母・父のまとめ」と父子内観を終えた
父の記録の抜粋を転載します。

へA君の「母・父のまとめ」より抜粋

母について内観して気づいたこと

内観する前はすごく腹のたつ人、そして親と
も考えていませんでした。なぜかといえ、頭
のよい姉と自分を比べて「おまえは頭が悪い」
とか「もっと勉強すべきだ」とか言ったので不
満がたまっていたからです。：今までは、すべ
て親が悪いと思いい込んでいましたが、内観して

みて現実はそのようではないと気づきました。原因
を私自身で作り、親に注意されると怒っていま
した。：食事が遅くなると腹をたて、力が強い
ことをいいことに暴力で無理に守らせるとか、
バカなことをしたので。：悪魔のような自分
だったと気づきました。：心の支えとも言える
母、優しい母をたたいたり、反抗してきました
が、内観したことにより、罪を犯してきたこと
に對しすまない気持ちと、今までの感謝の気持
ちでいっぱいになりました。

父について内観して気づいたこと

父は昔から厳しい人でした。少し良い成績を
とつても、よほどすごいことでなければホメま
せん。短気で少しでも悪いことをすると、すぐ
怒りなぐってきます。：私に對しウラミや憎し

みがあるのだと思っていました。：中3になって、父から一方的になぐられるのではなく、私もやり返し、父の体に傷がつき、私の体に傷がつきました。何とも思いませんでした。今回の内観により恐ろしいことだと気づきました。：内観して父は教養のある、本当は母より優しい人だとわかり、これからは尊敬し、良い関係で生活していきたいです。

〈父の記録より抜粋〉

父子内観を終えて

一週間ぶりにAにあって、涙がとまりませんでした。申し訳ない。父さんが悪かった。もう一度父さんをやり直そう。こんなに素直になつたことはありません。こんな気持ちでAと話をしたことありません。本当に悪かった。許してほしい。父子内観を終えて、これまでの父

親としての自分を一步離れてみたような気がします。Aが父親の愛情を信じられない状況になったのは、私の子供のころの父親に対する感情によるものとはっきり自覚しました。：私はAに対して父としての気持ちを素直に表すことがへたでした。へたでもよいと思っていました。いつかはわかってくれるだろうと考えていました。ほとんどAと遊んでやりませんでした。家を造り、部屋を与え、必要な教育費を出せば十分と思っていました。まさかAが私を信じられなくなってしまうとは。私のいたらなさが原因でこのようになってしまったと深く反省しています。この度Aが内観をさせていた দিয়ে、Aのみでなく妻も家族全員が、自分に素直になることができました。今後、この気持ちを忘れずに子供たちと接触し、ある時は一人の人間として、又ある時は子供として、優しく見守っていききたいと思います。

母が子を救う

清 水 志 津 子

「この子を殺して私も死にたいと思ってしま
うんです」万策尽きたという感じでお母さんは
泣かれました。「あの子の言うことは何でもき
きました。洋服を買ってくれたら学校へ行く
いうから買いました。でも行かない。ああして
欲しいこうして欲しい、そうしたら行ってくれ
るというからなんでも言うとおりにしました。
でもやっぱり行けないって泣くんです。みんな
お友達は何でもなく毎日学校に行ってるのに、
身体もどこも悪くないのに、どうしてうちの子
だけ行けないのでしょうか。出来ることはみんな
しました。サークルについていけないという

から、そんなのは辞めてしまえばって言ったん
ですけど、それもはっきりしなくて…もうどう
していいか、どうしたらあの子が学校に行ける
ようになるのか、私にはわかりません。最近母
子心中の新聞記事ばかり目について…こんなこ
とじゃいけないって一生懸命自分にいいきかせ
ていても、じゃあどうしたら…」

途方にくれて泣き伏すお母さんをなだめ、と
にかくY子さんと別々の部屋で座っていただけ
ことにしました。

Y子さんは、場面寡黙症というのでしょうか、
人によっては全く話をしません。なかなか内観
に入れないので、少しお話を聞こうとカウンセ
リングルームに来てもらいました。最初は警戒
していたようでしたが、だんだん緊張が解けて
お話してくれました。でも、しばらく考えて、

それから話すというふうでした。

「いま、お年はいくつですか？」

「十四です」

「内観にいらっしやった理由は、どういうことですか？」

「私が学校に行けなくなって、お母さんが心配して……」

「どなたがここを教えて下さったの？」

「よくわかりません」

「学校はいまどうしているの？」

「ぜんぜん……」

「先生が心配していらっしやったでしょう」

「よくわからない。みんな嫌いだから」

「お友達は何？」

「最初少し来てくれたけど、今は全然。私も遊びに行かないし、そんなに仲の良い子っていうわけじゃないから」

「どうして学校に行きたくないの？」

「サークルに入っていたんですけど、うまくい

かなくなっちゃって……」

「サークルってなんの？」

「あ、バンドです。ベースやってたんですけど、二年になってから、みんなが他の楽器がいいって言って……でもうまくいなくて……」

「ベース長くやってたの？ ずっとやりたかったの？」

「中学一年からだからそんなにうまくないし、別にいいんですけど。でも他にはないし……」

投げやりとか無気力というのではなく、自分からどうしていいかわからないといった感じで、このお話も自分からは何を話せばいいのかわからないというふうでした。学校の先生も皆嫌い、授業の科目も好きなものは一つもない、友達も特に好きな子はいない、好きなテレビ番組もないし、家でも特に何をしているかわからない、両親も兄弟も皆嫌いで、あまり話もしないということでした。全く自分というものがなく、ただ外部からの刺激に反応しているだけの、大変

幼い子どもという感じですが。中学半ば頃になると子どもから大人への脱皮が始まります。周りがどんどん自己確立なされていくなかで、幼いY子さんは対応しきれなくなったのでしょうか。

三日目の火曜日に、Y子さんは家に帰りたいと言いだしました。明日学校に用がある。それにはお母さんも行かなければいけないから、お母さんも一緒に帰ろう、というのです。Y子さんの剣幕に、それまで一週間座るといっていたお母さんはオロオロして、やはりここは娘の言うとおりに帰った方がいいのではないかと相談されました。私は、「お母さん、しっかりして下さい。あなたは今までさんさんお子さんの言うことをきいてきて、うまくいかなかったのです。またここでお子さんに振り回されては同じことの繰り返しになるんですよ。お子さんは辛いから帰りたくて、いろいろ理由をつけてい

るんです。幼児性があるから一人で帰れなくて、お母さんも一緒に帰ってもらいたいです。お子さんが辛くて投げ出した修行をお母さんが最後までしっかりやり通して、その姿を見せてあげてはいかがですか。今ここが正念場ですよ。よく考えてみて下さい」と申しました。内観はまだ入ったばかりでしたが、何か心に應えるものがあつたのでしよう、木曜日に帰るからとお子さんと約束してお母さんは残り、Y子さんはしぶしぶその日のうちに帰りました。そして木曜日、お母さんは私に帰らない決心を告げ、お子さんに電話しました。

金曜日の朝の面接が終わった後、お母さんは、「先生、私は昨日まで、先生のお話をうかがっても、流れてくるテープを聞いても、何が何だかちっともわかりませんでした。学問もなくて…。畑を耕すことしか知らない母親でした。だ

から娘が学校へ行かなくなったとき、本当にどうすればいいかわからなくて……ここに来て、何をやっているのかわからなくて……でも今朝、娘に対して一生懸命内観していたとき、たった一つわかったことがあるんです。それは、『娘が学校へ行けない気持ちかわからなかった』ということです。どうして学校へ行かないんだろうとそういうことばかり考えて、学校に行けない娘の辛い気持ちかわからなかった。理由なんかないでもいい。学校へ行きたくて行かれなかった娘の辛い気持ちがかくわからず、その娘を私は毎日毎日なぜ学校へ行かないと責めて責めて責め続けていたんです。なぜ娘にこんな思いをさせられるのかと、その思いをぶつけていました。あんたのせいだと……本当に娘に申し訳ない。本当に馬鹿なひどい母親でした。家へ帰ったら、今度は娘の気持ちになって、決して焦って責めたりしません。本当に娘には可愛そうな思いをさせました。Ｙちゃんごめんさい」と慟哭な

さいました。それからの内観は、何か吹っ切れたように大変スムーズで、一週間座られたお母さんは、にこにこしてお帰りになりました。

この母子が内観されたのは、八月の第一週、夏休み中でしたが、九月の新学期が始まって一週間ほどした頃、「娘は途中で帰ってあんまり内観しなかったようだし、よくわからないけれど、とにかく元気で二期の最初の日から学校へ行っています」というお母さんの喜びに溢れたお電話をいただきました。

お子さんが問題を起こして親子で内観される時、当然別の部屋で座っていたのですが、親の気づきや内的変化があると、お子さんの方にも、必ずとっていいほど変化がみられます。緊張、動揺、解放等、ほとんど同時に起こることさえもあります。既に内観中にはつきりと現象化してくるのですから、その後の親子関係の変化や、それに伴う子どもの変化がみられるのは、十分に予測できることと思います。親子の

絆の深さ、親が子どもに与える影響の大きさをしみじみと感じます。よくお子さんの問題についてご相談を受けて、ご両親にも内観をとお勧めすると、「いや、問題はこの子にあるんですから。それに私は忙しくて」というお答えをいただきます。しかし「こういうふうになったのは、私に責任がある」ともおっしゃいます。やはり『本当の責任のありか』を自分の中に見出し、心から納得するためには、ご両親それぞれ自身の内観が必要であることは自明の理といえます。内観以外の場で、お子さんだけの修行や研修中に問題が起こったり、成功したように見えても又元に戻るようなことがあるのも、そこに全てがあるように思います。

Y子さんの場合も、お母さんも大人になっていなかったのです。自分のことしか考えず、他人のことを思いやれない。他にしてもらえばかり考え、全てを他に責任転嫁し責めている

うちは、たとえいくつになっても子どもなので、けれど真剣に内観することによって、お母さんは相手の立場になって思いやるのが出来るようになりました。また、子どもの口先の要求に振り回され共に惑うことなく、一週間の内観をやり通したことによって、子どもから分離し（子離れ）、本当に子どもに必要なことはどういうことかということが、少しずつわかってきたのではないかと思います。そして、やがては子どもを大人へと導いていけるのではないのでしょうか。子どもは内観しなくていいということでは決してありません。やはりY子さんも自分自身の問題として内観に取り組んでいたら、きっと自分に大切ないろいろなことに気が付かれたことでしょう。しかし、たとえ三日間でも内観に触れたことによって、彼女は何か得られたと思いますし、お母さんとかかわりの中で、それは徐々に深められていくことと思います。

内観者の共感の中から

吉田金造

一 昨年の六月に内観した方から大きな鮭をいただきました。「娘が研修所から通学していた頃、内観の先生が自転車を磨いてくださったことが心に残っていて、娘と相談しまして……」とのことでした。高校二年で登校拒否になった娘E子さんと一緒に座った方でした。

このSさんは若くして離婚し、二人の幼児と共に実家に戻り、両親や兄夫婦に気兼ねしながら生活していました。Sさんの母は女丈夫で、Sさん親子の生活を丸抱えし、孫の教育にも先々と手を廻してくれる大恩人？です。そしてS

さんは全家族の顔色を伺いながら、何も言わなくても生活の道を敷いてくれる母の言いなりになり、意見も行動も一切伏せたピエロになって暮らしていました。そのような母の姿を見ながら育ったE子さんは、母の生き方をそのまま取り込んだ性格となり、「この子は自分の言いたいことを言えないんです。でも朗らかなところもあるんですよ」と言っている母の側で涙をポロポロこぼしているといった状態の親子でした。E子さんは全ての人に感謝できる素直な方で、我慢強く謙虚ながら卒業願望は強い、しかしあなた委せの母譲りの傾向と人の顔色が気になって人間関係をすることが難しいらしく、結局退学して音楽の道を選びました。内観期間中、朝の登校前の面接には特に心を配りましたが、義務感を与えるような励ましはしませんでした。しかしE子さんの私に対する感情の中に父的存

在を覚えたものがあつたとしたら、私にはもつと父性的強さが必要だったので、と心残りです。

もう一例、中学三年男子の場合を考えてみます。F君は校内暴力団の親分で、いじめ、カツアゲ（脅かして金を取る）、先生に対する暴行、タバコ等人に知られた悪でした。母と一緒に内観しました。母Aさんは夫を憎み、夫の相手の女を憎み、夫の肩をもつ姑を憎み、頼りになる筈の息子Fが自分の方を向いてくれないことを恨む、そんな毎日なのです。Aさんの父は妻を捨てて再婚し、Aさんは義母に逆らいながらの生い立ちもあつてか、夫の女性問題は特に容認できないとのことでした。F君は、母の悪口をいう祖母、母を泣かせる父、自分を可愛がってくれる祖母と言ひ争う母、母に味方して父とけんかする叔母、誰が本当なのか、誰も信じられ

なくなつて、皆を困らせる方向に走つたようです。面接してみると粗暴さはなく、いつもおどおどした目をしていました。五日目に「下級生をカツアゲしてしまいました」とポツリと言つてくれました。「そう、脅してお金を取つてしまったの……ありがとうございました」と頭を上げたら、驚く程大きく目をみはつて私の目を見つめていましたが、その目から突如涙が溢れ出しました。（内観が終わつて帰宅後、F君の父からの電話で「『内観の先生が僕のために泣いてくれたよ。僕にも味方がいるよ』と息子が言っていた」と知らされました）五日目の夜、頭痛と肩こりを訴えたので、肩を揉みながら、「あなたを一番愛しているのは両親なんですよ」と、呼びかけました。六日目の夜「又揉んでください」と妻に言つてくれたそうです。後日F君からSOSがあり「両親が僕の部屋でけんか

しています。僕の居る所がなくて……」F君がもし内観していなかったら、飛び出して友達の家を泊まり歩き悪に悪を重ねていたろうに思いました。先日F君から、高校のバスケット部で活躍している写真入りの手紙が届きました。健やかに生きてほしいなーと願った事例でした。

再びE子さんの場合を省みますと、叫びたいけれども声に出てこない苦しみを抱えながら、ただ笑うことで雰囲気作りをしてきたが、高学年になって、そこに自己主張が入らないために、相手にされなくなりました。過度の順応型は人間関係に障害を起こす例ですが、面接者である私も、のめり込んでしまっただけのチャンスを見失った不覚を重ねて反省しています。内観者への愛に徹した共感の中から、転換の機会を模索しながら面接させていただいております。

内観への導き

吉本伊信著 「やすら樹」別冊

目次

- 一 内観は何のためにするか
- 二 内観をどのようにして行うか
 - (1) 吉岡まさ子さんの内観体験記
 - (2) 内観の方法
 - (3) 導入(勧誘)法
 - (4) 集中内観と日常内観
- 三 内観者の心の変化
 - (1) 同じことがらを反復内観する
 - (2) 罪悪感
 - (3) 罪の昇華
- 四 内観による新生の喜び
 - (1) 矯正教育と内観
 - (2) 求道と内観

やすら樹ネットワーク

「内観セミナー&異業種交流パーティー」

感性開発センター

柳井 弘志

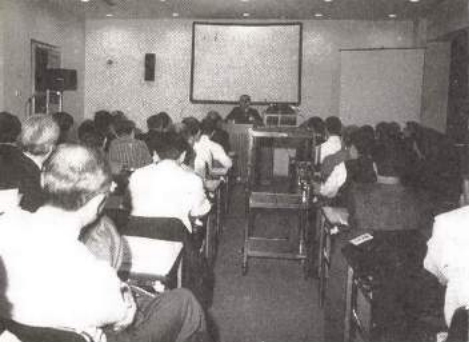
平成三年十二月十四日、北九州市において、石井先生、三木先生はじめ内観にたずさわっておられる産業、教育、医療分野の代表五名の方々を中心に、内観に関するシンポジウムを開催致しました。題して「第二回内観セミナー&異業種交流パーティー」。当日は一年で最も忙しい十二月の第二土曜日です。その午後三時から十時まで長時間にわたって、バラエティー豊かに開催いたしました。ゲストの先生方には遠方

から多忙にもかかわらず参加いただき、それぞれの立場から内観についてその理論や実際についてわかりやすく講義していただきました。参加者も市内及び周辺都市だけでなく福岡市、下関市、遠くは佐賀、大阪からもお越しいただきその熱心さに主催者としても驚いたほどでした。

第一部は石井先生の「自己とは何か」、三木先生の「内観の実際」、そして五名のパネラーによる「パネルディスカッション」それぞれ講義と解説、事例等について発表していただきま



パネルディスカッション



内観セミナー

した。第二部は「異業種交流パーティー」というスケジュールでした。

このセミナーで学んだことは、私達とはかく自分の外にあるものや人を見る目は発達しているが、自分自身については何も知らないし知ろうともしないということ。そしてそれが自分の人生に影響を与えていること。また、自分を見る目は努力次第では育てられ開発できるし、人は自分を知ることによって変えられるということでした。

ゲストの諸先生には、スライドやカセットテープを使ってビジュアルに生々しく解説したり、時には理論的にあるいはユーモアを交えてお話ししていただき、会場の皆様もだんだん引き込まれていく様子がよくわかりました。

パネルディスカッション

では、産業・教育・医療・家庭の分野でそれぞれ内観を活用し問題解決をしている具体的な事例を発表しそれを元に質疑応答を行いました。活発な討論となり会は大変充実したものになりました。最後は、参加者全員の名刺交換及び懇親会を行い、互いの交流を深め成功のうちに終了しました。

このようにすばらしいセミナーが開催できたことは、ゲストの先生のご理解とご協力そしてこのような忙しい中をご参加くださった参加者の皆様、そしてこの企画に終始協力してくださいました三木先生、自己発見の会の本山陽一先生のお陰によるものです。本当にありがとうございます。地味ではありますがこのような企画の積み重ねが、内観のよき理解者と実践者をつくる最善の方法ではないかと思えます。私も身も内観を通してよりよき理解者になりたいと思えます。そして一人でも多くの方が内観を体験されることを願っています。

「心のシンポジウム」

「教育と内観」 報告

上田 誠人

昨年、第一回を開いて各界に大きな反響を呼んだ「心のシンポジウム」が、今年も和歌山内観研修所の主催で開催された。

昨年は、特に教育関係者からの反響が大きかったことから、今回はテーマを「教育と内観」として、教育関係者を中心に広く参加を呼びかけた。

平成三年十二月七日、会場となった和歌山市役所大会議室には、早くから熱心な参加者が訪れた。学校の先生やPTA関係者、教育委員会といった教育に携わる人を中心に、官公庁や一般企業の関係者、報道関係者、内観に興味を持つ一般の人々まで実にいろいろな人々が会場



を訪れた。

冒頭挨拶にたった和歌山内観研修所の藤浪紘所長はまず、たくさんの方との御縁をいただき、昨年に引き続きシンポジウムが開催できたことを大変うれしく思う、と感謝。

そして、今日のシンポジウムが、今後の子どもの教育に必ず役に立つと確信していると述べた。

挨拶に引き続き、第一部はまず三木善彦先生の「登校拒否・いじめ・校内暴力などに対する内観療法」指導事例を通して「と題する講演からはじまった。三木先生は、登校拒否や校内暴力など、いわゆる「問題児」と呼ばれる生徒を、内観によって更生させる「内観療法」において数々の実績をあげておられ、その指導事例を実際の録音テープを使って話された。先生の講演は、今教壇に立って生徒の指導にあたられている先生方にとって、実に興味深いものであったのではないかと思う。なお、例によって講演の最後には先生とっておきの「隠し芸」

が披露されたことは言うまでもない。

三木先生の講演の次は、今回の「メインゲスト」である山田裕道先生の講演である。先生の登壇に先立ち、石井光先生がまず講師紹介をされたが、石井先生の次の一言に場内は一気に緊張、その後の山田先生の講演を身動き一つせず聞くことになった。

「……山田先生のお話の中にはいろいろな固有名詞がでてきますが、それをこの会場以外のところで喋るのは誠に慎んでいただきたい。これは、それらの人の人権というよりは山田先生の「命」にかかわる問題だからです……」。

いきなりインパクトのある紹介で登場した山田先生の講演は題して「天意のままに」。お話は先生の「数奇」といってもよい半生記から現在の会社や青年の家のお話へと、例の「固有名詞」もおりませながら続いた。先生の語り口は、一つひとつのことが決して上すべりでなく体の奥底から湧いて出てくるような印象を与えるが、その重く貴重な一言一言から感じることは、先生のように自分自身をつきつめて内観を實踐していける人はそういないのではないかということである。確かに先生は、

かつては誤った道を歩いてこられたこともあるが、その都度内観を通して立ち直られ、立派な指導者となられた今も、自ら内観を続けていられる。そして、これからも生ある限り内観を続けていくと言われる。先生のその真摯な姿から、内観というのはいきつくところ自分自身との果てしなく激しい戦いであるということに参加者全員が肌で感じとったのではないだろうか。

第二部は、大阪商科大学教授で内観に造詣の深い村田溥積先生の進行で、山田先生、石井先生、三木先生に加え和歌山内観研修所の藤浪和子氏の五名で「対談」が行われた。対談に先立ち、石井先生から「教育界における内観の実践報告」という基調報告があった。録音テープを使った報告であったが、内観実践者の生の声は何よりも説得力があった。報告に続いて対談に入ったが、講演とは一味違ったかたちで、内観に関する実践例や悩みなどがぐっと身近に語られた。会場からの意見も飛び出し、予定時間をオーバーして熱心に話し合われた。

最後に、このようなシンポジウムが和歌山の地で今後も続けて行われるよう願って、有意義な一日が締めくくられた。

名栗の里内観研修所

本 山 陽 一

当研修所は、緑に囲まれた静かな山の中にあります。その山の中で願っていることは、内観創始者吉本伊信先生の御心をそのまま後世に伝えたいということです。

原則として、年中無休で毎週日曜日より受け付けておりますので、「内観をしたい」という気持ちがありましたら、いつでも、どなたでも遠慮なくお電話ください。

お待ちしております。



内観終了者の方と（後列右・本山）



〔研修所への交通〕

- ・西武池袋線 飯能駅（池袋より約1時間、特急40分）北口より国際興業バス湯の里行か名郷行に乗り名郷下車
 - ・八高線東飯能駅下車、国際興業バス湯の里行か名郷行に乗り名郷下車
- バスに乗る前に電話（79-1002）でバスの時刻を教えてください、バス停までお迎えに行きます

〈研修要項〉

研修時間：毎週日曜日午後1:00～3:00

に集合，土曜日午前中解散

研修費用：5万円

持ち物：シーツ，ねまき，枕カバー，

洗面用具，着替え，腕時計

申し込み：研修所へ電話でお申し込み

ください。

TEL. 0429-79-1002

瞑想の森内観研修所

所長 柳田 鶴声



東京上野駅からＪＲ東北線快速で約一時間四〇分、「氏家」駅から車で十五分、喜連川町という城下町のはずれの小高い丘に、瞑想の森内観研修所があります。七千坪の敷地には、四季折々に色とりどりの花が咲き乱れ、枯れることのない清らかな泉が湧き、大きな池に鯉が泳ぎ、明るい雑木林の小道には朝早くから沢山の小鳥が鳴き交わす、その中に研修所が点在（本館・別館・自省庵等；建物は八棟、部屋は十八室）しており、内観者は大自然の懐に抱かれて集中内観に入っていけます。食事も奥様の手作りです、森で採れた先ご夫妻ご丹精の旬の野菜や筍・茸・果物等が出されます。

瞑想の森は昭和五六年に開設され、この十二年間で五千余名の方が内観されました。ほとんどの方達が、体験された方のご紹介や会社・福祉施

設・大学や病院の先生のご紹介等で来所されました。何回も重ねて内観され、深い境地を得られた方もいらっしゃいます。昨年夏には、当所で内観された医師の友人が、朝日新聞で『天声人語』に内観のことを紹介して下さり、その中から数人の方が一週間の体験をしてくださいました。

当所の特徴は、地元の研修者が多いことです。これは柳田先生がまず地元からということ、近隣の教育機関や医療機関に講演等で呼びかけられたことと、百名を超す後援者やボランティア活動家に支えられているからです。また、年に何回か特別内観研修会を開き、その際には、村瀬先生初め多数の先生方が面接をしてくださっています。私も時々面接のお手伝いをさせていただいています。

（文責・清水 志津子）

健康と内観法（その十一）

*

福井県立精神病院長

草野 亮

病気の移り変わり Ⅱ

前回では、わが国ではどのような病気で、病院にかかっているかをグラフで説明しました。今回は、どのような病気で死んでいるかを中心に考えてみたいと思います。

その移り変わりの様子をグラフでお見せいたします。昭和二十五年（一九五〇）頃には、死亡率の第一位が結核で、脳卒中（脳出血や脳硬塞など）が第二位、肺炎・気管支炎が第三位でした。その頃は、結核や肺炎・気管支炎など細

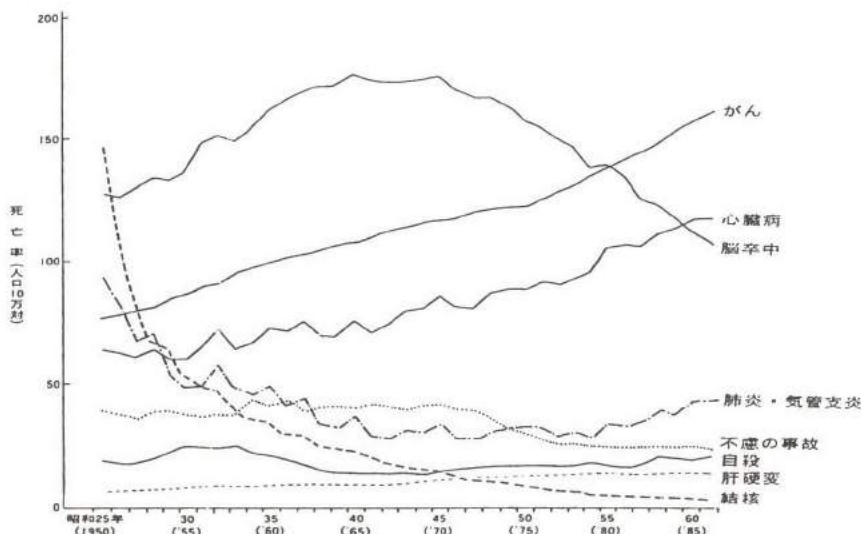
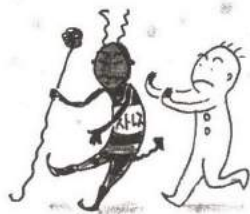
菌で起こる病気で死ぬ率が非常に高く、おそれられていました。第二次世界大戦中に、アメリカで最初の抗生物質ペニシリンが発見されました。そのとき、イギリスの首相チャーチルが肺炎にかかり危篤となったが、このペニシリンで助かったという話はあまりにも有名です。その後、新しい抗生物質がつぎつぎと発見され、細菌などで起こる病気（感染症という）が治るようになり、死亡率が低くなってきました。

その一方で、わが国の食習慣や高度経済成長によるストレスの増大などが原因して、また医師不足による手遅れなど医療態勢の不備もその要因の一つとも考えられますが、脳卒中による死亡率が目立って増加しました。そのため、保健所を中心に、その予防や栄養指導などが行われ、医師の増加とともに救急医療体制も整い、医療技術の進歩とあいまって、脳卒中の死亡率は減少してきたわけです。

しかし、ガンにたいする治療薬がなく、しか

も、ガンを発生する諸要因が周囲に漸増する傾向にあり、昭和五十六年（一九八一）には脳卒中を抜いて、第一位となりました。一方、心臓病も増加するばかりで、昭和六十年（一九八五）には、これも脳卒中を抜いて、第二位となりました。ガン・心臓病・脳卒中を三大死因といっています。この三大死因のうちの二つ、心臓病と脳卒中がストレスと関係している病気で、ストレス病あるいは、心身症といわれます。

これからの時代は、どのようにストレスと上手に対処するかにかかっているような気がいたします。それによって、健康や生命の維持が左右される時代になりつつあるように思われます。



〔資料〕厚生省「人工動態統計」

◆主要死因別にみた死亡率の年次推移