

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

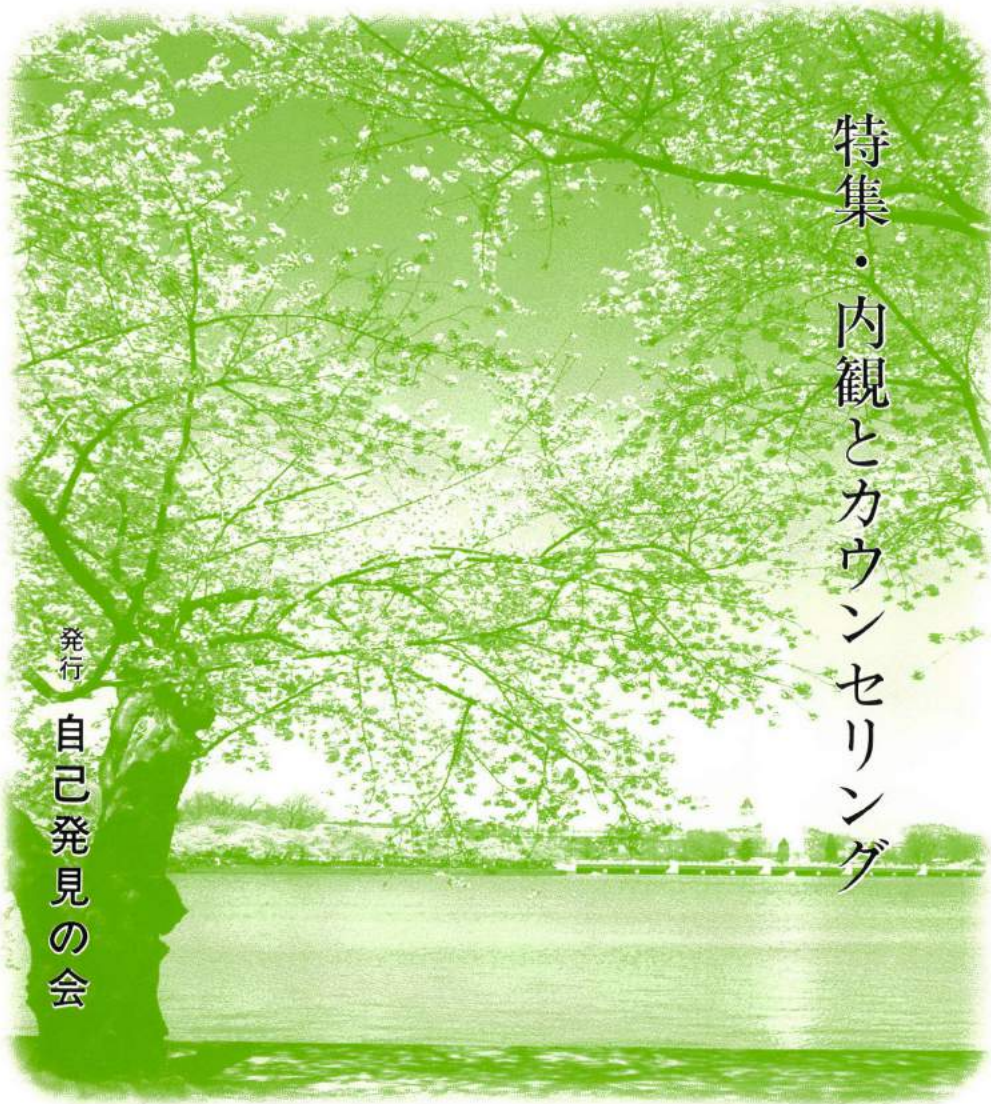
13

1992 MAY

特集・内観とカウンセリング

発行

自己発見の会



人生における大事は

自己を発見することであり

そのためには諸君は孤独と

沈思を必要とする

ナンセン*



*北極探検家 ノーベル平和賞受賞者 (1861~1930)

内観とは

内観とは、身近な人々（母または母親代わり
に育ててくれた人、父、配偶者など）に対する
自分を調べるために、①していただいたこと
②してさしあげたこと ③迷惑かけたこと、に
ついて、具体的な事実を過去から現在まで調べ
る方法です。

内観は新しい自己を発見し、人生をリフレッ
シュする自己啓発の方法として役立っています。
さらに非行、不登校、夫婦の不和、うつ状態、
アルコール依存など心のトラブルに対する心理
療法としての価値が認められています。

現在、日本各地やヨーロッパに内観研修所が
開かれ、一週間の研修の世話をしています。ま
た一日内観や二泊三日の短期内観、家庭や学校
で行う記録内観などいろいろな形態の内観が開
発され、内観法は新たな展開を見せています。

心と体を傾けて聴く

— 共感体験学習習と内観 —

相談室 “心の灯” 主宰 伊藤 圭介

人と人との関係によって成立し、多様な価値観の中に営まれている現実の社会生活の中で、私たちが何気なく発した言葉——内言語も含めて——が人間関係を良くもしますし、取り返しのつかない決定的場面をもたらすこともあります。つい先頃起ったN県の高校の学校内での生徒同士の殺害事件も、相互に発した言葉の刺激がもたらした不幸であったようです。家庭や学校や職場での日常茶飯事の中で、人の気持ちを敏感に深く聴きあいわかりあって言葉を発するか否かによって、幸不幸が大きくわかれたりも

しましよう。

相談室 “心の灯” では、内観体験を主としていますが、「灯内観」と密着しながら人生のドリルの一つでもあり、それがそのまま実生活に生かされることを願って、人の言葉に心と体を傾けて聴き、自己を見つめつつ心と体を自己を伝えることができるようになることを体得し合う「共感体験学習」を行っています。玄関を入った時から、終って玄関を出るまでの四時間を十数人の人たちが内観しつつ共感的に触れあって過ごします。参加者は、年齢・性別・職業・



親子・兄弟姉妹等のいかんを問いません。幅広く実生活に近い構成であるほど、生々しい現実の問題や苦悩が語られ、真剣に触れあうことが出来、深い体験になります。

共感体験が深まるにつれて、「人の気持ちぐらい、いつでもわかつている自分」「ものわりは良い自分」から、「人の気持ちわかることは簡単なことではないこと」「人の気持ちかわかっていると思っていたに過ぎなかった自分」に気づきます。さらに深まりますと、「気持ち聴かせていただいた自分」「わからせていただいた自分」「聴いていた自分」を実感し、喜びと感謝と希望に満たされ、他との信頼関係が生まれてきます。実生活の中で苦手だった方の気持ちが変わり、苦にならなくなり、楽につきあえるようになっていく自分を感じます。

共感体験学習は、「特定の一人二人の言うことはわかるが、あの人のいう事はわからない」とか、「どうもあの人の意見には賛成できない

い」などとするものではありません。「参加者一人一人、参加者全員と気持ちをわかり合う体験」です。気持ちを伝え気持ちを聴きます。耳で聞いて頭で知的に理解するのではなく、心と体で気持ちを聴いて、それを「どう感じたか」を心と体で伝えあいます。そこから「わかりあい」が生まれます。共に感じ共にわかり合うことから「触れあい」が生じます。わかり合えないところに信頼も愛情も存在しないでしょう。夫婦でも親子でも友人でも恋人同士でも相手の気持ちがわからないのに愛しているというのは、愛していると思っている独りよがり過ぎない関係でしょう。

わかりあい触れあいの体験をとおして、他人の悩みや悲しみを理解出来るようになります。親が、自分の子どもや家族の誰かが苦しんでいる時、相手に対して内観しつつ、その悩みを心と体で聴いてわからせてもらえるようになれます。子どもは親の気持ちがわかるようになれます。

す。妻は夫の、夫は妻の気持ちや悩みがわかるようになれます。「夫婦だから何でも知っている……」と言っても心で深く聴きあいわかっているければ「夫婦だから愛している」と思っているのに過ぎません。「私とあなたは親友だ」と言っても、心と体で深く聴きあいわかりあっていないければ、その二人は「親友だ」と思っている関係」にしか過ぎません。恋人同士また然りです。「必ずしも恋愛即愛情とはいえない」ことは、近年、恋愛結婚者の離婚率が高まっていることがそれを物語っています。親子の関係も同様です。「生まれ落ちてからこの十年（或いは二十年）親の私が手塩にかけて育ててきたのだから、この子の気持ちは全てわかっていきます。この子への愛情はどここの親にも劣らない」などとおっしゃるお母さんなのに、お子さんからは「私のお母さんは私のことを少しもわかってくれない。あんまりだ。毎日顔を合わせるのも苦しい」などと非難されて悲しい思いをなさ

ったりします。子どもは親に少しもわかっても
られない中で、連続不登校や連続不出社となっ
たり、暴走暴力や非行によって訴えるより仕方
なくなりもします。

内観しつつ共感体験を深め、心と体の質が共
感体質に変わり、他とわかりあえ信頼しあえ愛
しあえるようになった体験者に聴いてみます。

Aさん「良いと思ってるやっていたことが、口
出し手出し干渉だった。これでは主人は家庭で
安らげなかったとしみじみ反省させられた。子
どももいらいらが募り、学校へ行けなくなった
のは無理もない。共感体験によって気持ちを聴
かせていただきわからせていただいて、私が家
族を苦しめていたことがわかった」

Bさん「自分のことは棚に上げて、相手に不
満を抱き、非難めいた言動が、家族との信頼関
係を失わせてしまった。申し訳ない。共感体験
によって、私がいかに相手を傷つける言葉を平
気で口にしていたかをわからせていただいた」

Cさん「子どもをあまりにも盲愛溺愛してしまつた。愛しているつもりでの言動が、自己満足に過ぎなかつた。子どもは自分で判断し、自分の意志で生きることが出来なかつた。共感体験によって、言い聞かせるのではなくて、聴かなければいけないとわからせていただき嬉しい」

Dさん「私は主人を自分の思うように動かしてきてしまつた。自分の考えが正しいと思つて家をとりにきつてきた。主人は働き者だと思つていたが、職場に逃避するより生きる道がなかつたんだとわかつた。主人に接する接し方をわからせていただいた。主人も喜んでくださつている。家の中が変わつてきた。感謝です」

貴重な体験の中で人間関係の基本を体験しあうのですが、共感体験学習は、人の気持ちを聴いていなかつた自己、主観を主張したり、知識や意見を口にして得々としていた自己に気づかされ、人間関係が百八十度変わってきます。

こういう中から、もの言わぬ子が口をきき、

悩んでいる人が楽になり、人間関係の好転の中で登校や出社が始まり、暴走暴力非行がなくなつた時、「聴かせていただけた喜び」「聴いていただいた感謝」「かかわらせていただけた感謝」を全心身で感じ、「批判していた関係」が信頼関係へと転換していきます。心と体の共感体質への深化でありましょう。

ところで、「自分のような者が聴かせていただいた」「聴いていただいた」「わからせていただいた」「かかわらせていただいた」ことへの『限らない感謝』をしみじみと実感する心と体の質的深化は、内観体験の有無、内観の深まりと極めて密接な関係がみられます。内観体験と共感体験は次元の異なるものである、とする学説を固執している向きもありますが、相談室“心の灯”での内観体験に密着した共感体験をおとして、内観体験に立つた共感体験は、私たちの心を砕き、深い共感的人間理解にまで深めるものであることを実感させられます。

憎しみからいたわりへ

―心の変容―

山友クリニック医師 高木 五栄子

このたびは、内観のおかげで助かっていることを書いてくださいというお電話をいただき、困りました。

私は、内観を知ってこの数年、患者さんと面接していくと、彼らの感情の流れの中に、ときに、内観の心を感じて、私の心の中に、人間の心のすばらしさを感じ、自分がうれしくなっているといったことです。自分本位のもので、文章などで、できるものではないのでございます。そこで、最近印象的な二人の方々の心の移り変わりについて、書くことにしました。



Aさん。中年の単身者で、長いことアルコー
ル依存症で不眠に苦しみ、半月に一度程度現れ
る人です。来ると「どうして生きていいってい
かわからない。教えてくれ。先生だから、眠れ
ないの治せるだろう。もう二十日も眠っていな
い。ぐっすり眠りてえ。妹たちは、俺が入院し
たときは、見舞いに来てくれたよ。でも、これ
以上迷惑はかけたくねえよ。親父は知らねえ。
オフク口は、中学のときに死んだままだったよ。俺
たちを置いてな」いつもこんな調子で、泣いた
り、怒ったりしていました。が、三年近いおつき

あいの末、父親は蒸発、母は残された三人の子を育てていたものの、病苦から自殺、おばさんの家で育てられたこと、永いこと、母が何故自分たちを置いて自殺したか、許せないで、恨んで過ごしてきたこと、自分の幼いころのことを語るころになりますと「オフクロは美人だった。祭りのとき、饅頭を作ってくれたが、うまかった。着物の仕立てをして、俺がそれを届けた。夜いつも仕立て仕事をしていた。山ヘタキギをとりについて、俺がいつべえとると、『えらい、助かるよ』と喜んでくれた。それから、俺がしょんぼりしていたとき、『おまえにだけやるよ』と、キャラメルくれたこともあったな」と、母にしていただいたこと、して返したことを語ってくださるようになりました。自殺についても自分が母の年齢を越えている今、「オフクロも苦しかったんだな」と理解を示すまでになりました。相変わらず飲んでいますが、母の自殺した当時の、母の気持ちを考えられるようになって

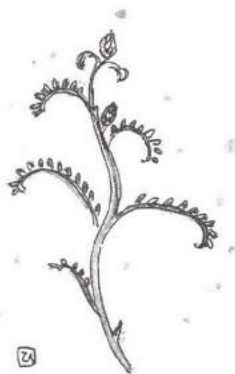
たころから、自分が、母に愛されていたことを確認できてきたようで、恨みが消えてきました。

もう一人の方は、女性で、兄弟姉妹の多い家に育ち、母から、姉と比較され、いつも、つらい劣等感を抱いて生きてきた人です。二人の子を産んだ後、うつ病となり、感情の起伏が激しく強迫的になり（見染められて結婚したわけでしたが）ついに、家を出されてしまいました。来院するたびに「先生、教えて。人につき合うのは、どうしたらいいの。職場で他人の悪口を言っているときは、仲間に入らないほうがいいよね。私の仕事が遅いと、ひどい口調でどなる人がいるんだよ。気にしない方がいいよね。自分のことをあまりペラペラしゃべんない方がいいよね」などといいながら、毎日の感じたこと、いいなと思ったことなどを、ノートに書いてきています。それを読んで、一つ一つ話し合うことをしてきましたが、母や姉に対する恨みの気持ち、とても強く、病状にも影響してしま

た。非常に、みじめな子ども時代を過ごして、母に差別を受け、姉はクツを買ってもらっても、私はゲタでいいといわれた。姉は美人で頭がよく、大学まで出してもらえたのに、私は、自分でいけといわれたなどと、悲しかったこと、くやしかったことを思い出して、泣いたり怒ったりしていました。そのうち、母親が子宮ガンの末期ということになり、すぐ夜行でかけつけ、付き添って看病して、最後に、「小さく弱々しくなっている母をみたら、『母さん、痛いところないかい。きついこと言って、母さんにいやな思いさせて悪かったね。なにか欲しいものないかい』と、自然に言葉が出たんだよ。母さんも『ありがとう。ありがとう』と感謝の言葉など言ったことない人が、言ってくれたんだよ」とのことでした。また、その次に、義母が胃ガンで入院。このときも、元の夫にわからぬように見舞ったところ、手遅れの状態で、義母から、「ありがとう。ありがとう」といわれ、一緒に

いるとき、一言も言われたことないので、たまげたけれど、私も「自分が病気になるって、子ども世話してもらったこと、申しわけないね。恨んでないよ」と、言えたんだというこの方には、内観の方法を教え、三つのことを心にとめて、今後もノートをとることをすすめました。

死に直面した人間の姿を、一人は、記憶の中によみがえらせ、一人は、まのあたりに接すること、恨み、憎しみに固まっていた心が、やさしいたわりの心に変容する様を、みせてくださったわけです。自分には、このような変容が、果たして、できるかと自信がないので、すごいと思っています。



ふれあい内観

カウンセラー 中園 正身

内観法は、自己理解や自己実現の方法として大変注目されていますが、人と人とのふれあいを深めるための優れた方法でもあるように思います。と申しますのは、いわゆる内観の三つのテーマは私たちが人間であるための基本条件を指し示しているのですから、内観をおして内観者と面接者とは同じ生身の人間として、深く共感しあい、人間的なふれあいを体験するからです。

日頃、児童相談の仕事をしている私は、現在深刻な社会問題になっている登校拒否の援助活動には、悪戦苦闘しています。

A子さんとの出会いは十年近く経た現在でも、昨日のようにありありと思ひ出されます。

当時、Aさんは中学三年生でした。登校拒否に加えて、緘黙と軽い知恵遅れがありました。

Aさんは三か月の宿泊治療指導に参加してくれましたが、他の子どもたちとの交流はほとんどできず、多くの時間、部屋の片隅にうなだれるように座っているだけでした。歩く時は、上半身を九十度以上前屈させて、足をひきずるようにそろりそろりとまるで亀のように移動しましたので、大変時間がかかりました。視線恐怖がありますので、対人場面では絶対に顔をあげませんでした。Aさんの幼稚園時代の遠足など種々の行事で他児と一緒に写った写真は、すべて顔を下げた姿で写っていました。

私とAさんとはすべて筆談でコミュニケーション

ションをしていました。そんななかで、A子さんに記録内観していただくことになりました。記録内観といいますが、面接が筆談（記録内観用紙使用）ということで、他のやりかたは可能な限り集中内観の方法を適用しました。一時間間隔で面接者がA子さんの記録内観をうかがいに出向きました。

（以下、A子さんの記録内観の抜粋）

☆ 中学一年の時

① 友達にお世話になったこと

・ いじめられていたから、たすけてもらった。

（男の子にけつとばされた。学校にきたらいけない。いじめられた時、ときどき三年生の人
がみにきておこりにくる。一年の時、三年生
の人となかよかった）

② 友達にして返したこと

・ べつにありません。

③ 友達に迷惑をかけたこと

・ いじめられてたすけた人がいじめられました。私をたすけたからクラスの人が男の子にけつとばされたりしました。

☆ 中学三年の六、七月まで

① 猫のニケちゃんにお世話になったこと

・ 家に一人だったので一緒にいてもらった。

② 猫のニケちゃんにして返したこと

・ すぐ体が汚れるので石けん洗ってあげた。

③ 猫のニケちゃんに迷惑をかけたこと

・ すぐかみつくのでぶってしまいました。

内観法は、状況により様々なやり方が工夫されており、いつでもどこでもどんな状態でも、その意欲さえあれば内観は可能であり、そして多様な内観をとおして様々なふれあいが生じるような気がします。

児童相談という仕事のなかでも、もっともっと創意工夫して「内観マインド」が広まってくような微力をつくしたいと思っています。