

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

14

1992 JULY

特集・問題行動と内観

発行  
自己発見の会



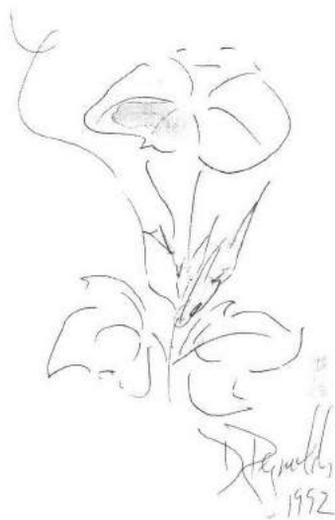
人間の偉大さは

みずからを

みじめなものど

知る点である

パ  
ス  
カ  
ル



※パスカル 哲学者・数学者・物理学者（1623～1662）



## 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。

# たちなおった親子関係

米子内観研修所 木村 秀子

集中内観の面接者をさせていただきようになつてから早や五年余り、この間、約五百名ぐらいの方々の面接をさせていただきました。一九九〇年の十月に、D・レイノルズ先生と石井光先生が米子内観研修所で講演してくださいましたが、その折に、一緒に講演してくださいましたが、鳥取大学医学部神経精神科の川原隆造先生で、その時以来、毎回のように川原先生のご紹介で、患者さんやその家族の方々が集中内観に来られるようになりました。今回、岡山で開かれた第十五回の日本内観学会大会では、川原先生が「神経症圏に対する集中内観療法の治療効果」というテーマで研究発表をされ、集中内観

後、約八割の患者さんが症状を克服して社会適応に問題がなくなり、その内の約六割の方は一か月以内に治療終結となったとのことで、面接させていただいた者としては、非常にうれしい結果でした。

川原先生はこの研究の感想の中で、「面接者が感ずる患者の内観の深さと治療効果とが必ずしも平行しない場合がある」と書いておられますが、これは、それほど深い内観ではなかったと、本人自身も、また、面接者も感じていたのに、顕著な治療効果が認められたということで、これは患者さんのケースだけでなく、他の非行や不登校、家庭不和や不眠といった問題があっ



て内観に入られた方の場合でも、同じように感じる点だと思っけています。内観では、していただいたことに感謝できたかどうか、人にお返しできたかどうか、迷惑をかけなかったかどうかという、誰でもが心のどこかで何時も思っている当たり前のことを調べていくだけなのですから、ただそれだけのことで、計り知れないほどの気づきが得られ、中には今までの自分の人生観が一変してしまう人まで出てきます。実際にそうなるのですから驚くよりほかありません。

「四の五の言わずに、ともかく一度内観をしてみられたら如何ですか？」と、つい勧めたくなっけてしまいます。もし心の中に、気に入らない、思いどおりにならない、どうしてこうなるんだ、つまらない、どうしても嫌だ、憎らしい、私は不幸だ、さびしい、死んでしまいたい等の気持ちがあれば、そこから出てくるものは悩みであり苦しみであり、そして更には、自分も他人も

不幸にしてしまうような問題行動であるわけですし、内観は、そういう気持ちを変えることができるのです。では実際にそういう状態の時、内観をされた方の例を書いてみます。

A 子さんは中学二年の時、お父さんが養父だとわかってから、「どうせ私は本当の子どもじゃないから」と思うようになり、夜遊び、暴力行為、シンナーといった非行が始まり、とうとう定時制高校一年の時に暴力事件をおこして警察沙汰になり、自分でも反省してやりなおしたいということ、母親と一緒に内観に来られました。まだ十五才の少女という感じで、屏風に座っていることだけでも大変なようでしたが、そのうちにお父さんに可愛がってもらったことや迷惑をかけ続けてきたことなどが、次々に思っけ出され、もとのような楽しい家庭にしたいという気持ちで一杯になりました。内観後は家の近くのスーパーで働き始め、時々友達と遊びに出かけたりもするが、一緒に内観をしてくれ

た母親とは気持ちがよく通じ合うようになり、それまでの喧嘩ごしの態度がなくなり、もとのような、少し甘えん坊の可愛い子に戻られたそうです。

B 子さんは二十五才のOLですが、幼い頃に母親にひどい目にあわされたという思いが心の傷となり、そのために、ノイローゼ、不眠症等々、時には死んでしまいたいと思うほどの苦しい毎日を送っておられました。家族とはここ数年間絶縁状態で、母のことは思い出すだけで恐ろしくてゾッとすると、調べも拒否されましたが、いつまでも逃げていてはいけなれないと思いたおされ母に対する自分を内観し始められました。内観をしていくうちに、母親が怒りながらも色々世話をしてくれていたこと、本当は一生懸命嫉をしようとしてくれていたのに、憎まれているとしか受けとめられなかった自分が少しずつ見えてくるようになり、わずか一日の間に、母に対する自分の気持ちが変わってしまったこと

に、誰よりも本人自身が一番驚いてしまわれしました。そして、間違ったやり方でしか愛情を表現できなかった母に対するいたわりの気持ちさえ持つことができるようになり、そういう気持ちになると、それまで十年以上も苦しみ続けていた不眠症から解放され、ぐっすり眠れるようになられました。

このように、内観によって苦しみから解放された方々の例は沢山ありますが、どなたにも共通して言えることは、内観前は物事を否定的に見たり悲観的に考えたりして、自分自身で暗い気持ちになっておられたということ。内観はそれがいかに愚かなことであり、苦しみをつくることになってしまっているかということに気づかせてくれます。そして、一度内観によって気づきが得られると、気持ちが軽くなり、明るくなって幸せを感じられるようになるのです。どうか今苦しみをお持ちの方は、是非内観をしてみてください。

# 子どもに励まされた

## お父さん

釧路内観研修所 長谷川 清

Sさんは東京の会社に勤めている三十六歳のサラリーマンです。現在は体調不良ということ、すでに半年近くも休職中。釧路近在にお住まいの妹さんのところに、お正月にかけて遊びに来るのを機会に内観することになりました。妹さんによれば「兄は分裂病で会社に行きたがらないし、家庭内は目茶苦茶だし、たちなおって欲しいのでお願いしたい」とのことでした。

暮れも間近いある日の午後、Sさんは妹さんと同道しました。背筋を伸ばして歩いてこられる風貌は堂々としたものです。一見どこも悪く

なさそうに見えましたが、顔を拝見すると目に落ち着きがありません。内観の方法などを説明させていただいている時、返事はキチンとするし、所要所でうなずいてはいますが、気持ちは上の空といった感じでした。

法座にお座りいただき、お母さんから始めてもらいました。一日目、二日目、三日目と型通りの受け答えはしていますが「心ここに在らず」といいます。ようか、義理でおつきあいくださっているようなものでした。そして四日目の午後、奥様についてのご自分をお調べいただいているときでしたが、面接におうかがいすると、

「ここに座っていても、色々なことが浮かんできて、内観をしているのかしていないのかわからなくなりました。これでやめて帰りたいと思います」と言われます。

「どうしてもお帰りになりたいですか」

「はい、帰りたいです」

「多くの方が四日目くらいから内観らしくなっ

てきますので、今帰られるのは惜しいなァと私は思いますが。もうちょっとのお時間、辛抱していただけませんか」

「……………」

「ところで、あなたはどういう理由で内観なさるお気持ちになりましたか」

「一年ほど前から体調を崩してあちこちの病院にかかりました。一向に良くなりず半年前から会社を休んでいます。そろそろ会社に出なければ皆に迷惑をかけますので焦っていました。そこに妹から内観してみないかと言ってきたのでお世話になりました」

「どのように体調が崩れたのですか」

「最初は体がだるかったり頭が重かったりしていました。イライラもしたし、すぐカッとなったりもしました。そのうち会社に行く気もおきなくなり、病院にかかるようになったのです」

「で、病院では何と言われましたか」

「今、薬をもらっている病院では『鬱傾向だ』

と言われました」

「それはそれは、ご自分でも辛い思いをなさったでしょう。奥様やお子さんも早く元気になって欲しいと待っていらっしやるでしょうね」

「……………」

「奥様は内観について何かおっしゃいましたか」

「実は……、家内は今、家を出ています。一月前くらいに実家に帰りました」

「そうですか、では、今は独り身なのですね。寂しいですね」

「はい」

「それでは、一時間後に面接に参りますので、内観を続けるか、これでお帰りになるか、今一度ご自分の気持ちを確かめていただけますか」

「はい、考えてみます」

「ということ、一時間後に面接にうかがいました。」

「お考えいただけただけでしょうか」

「はい、このまま内観を続けたいと思います」

「はい、続けていただけますか、ありがとうございますでございます。どうか最後まで頑張り抜くよう念じておりますので、お手伝いできることがあります。したならご指示ください」

引き続き、奥様に対するご自分を調べていただき、一時間半後に面接にうかがいました。報告をお聞きした後の一問一答です。

「先ほどの面接の時おうかがいしませんでした。が、なぜ内観を続けようと思いなおされたのですか」

「……この間、まだ家内が家にいる時でしたが、夕方ビールを飲みながらテレビを見ていたら子どもが騒ぐので『うるさいっ、おとなしくさせろっ』と言って、家内を怒鳴り散らしたり殴ったりしました。その時、子どもが……、四才になる子どもが……、『悪いのは私だからお母さんを叱らないで。私が謝るからお母さんを叩かないで……』と。子どもは泣いて頼んでいたのに……。それでも自分は腹立ちまぎれに家内を

怒鳴り散らしていました。ほんとに悪いのは自分なのに……。四才の子どもに謝らせて……。自分が謝らなければならぬのに謝らないで……。それで家内が家を出ていってしまつて……。子どものためにも自分を治さなければならぬと思いました」

そして最終日の朝、次のようにしめくくってくださいました。

「これから妹のところへ帰って家内と子どもにお詫びの手紙を書こうと思います。許してもらえるかどうかわかりませんが、今はお詫びしなければならぬと思うだけです。会社にも迷惑をかけましたので、一日も早く会社に行つて働きます。何か気持ちが悪くなったようです。妹にも大変心配をかけましたので、お礼を言いたいです。妹も家庭内の悩みごとがあるので内観を勧めあげようと思います。これからは何があつても頑張れるような気がします」

## 貴子の内観について

鐘 居 正 子

期限付きの苦しみならば希望が持てます。苦しきは、かえって体力や精神力を培うものと言われます。

経験を積む程、心の動揺は少なくなりません。比較する心のゆとりができるからでしょう。

貴子は高校に入学して、ますます剣道に熱中しました。学校は進学校なのですが「剣道するために入學したんだもの」と豪語する程、頭中が剣道で占められているみたいでした。夫も私もそういう貴子が理解できず、ひたすら、「勉強と両立させるためには、部活は適当にしないなさい」と、毎日嫌味な口調で言ったものでした。一年生の夏休み後半より「私って体力無い



のかな、他の部員より疲れやすいもの」と言うのです。そして十月になり「お母さん、おしっこが真っ赤だけど見て」と言うのです。血尿でした。病院へ行き、運動はダメとのドクターズトップがかかりました。一応薬と安静で一カ月様子をみることにしました。

「一カ月たてば、部活に復帰できるんだ」と貴子は元気に考えていました。しかし、それから十カ月、ずっと潜血反応強陽性、そのうえ、たびたび肉眼的にも血尿は続きました。貴子は毎日「大丈夫でありますように」と祈りながら、尿検テープで調べるのです。学校では部員に励まされたり、反対に嫌みを言われたり、その都

度、心が動揺しているようでした。年が明けてドクターから「剣道は止めたほうが良い。運動中に出血している箇所が大きく切れるかも知れないよ」と言われた時、頭はパニックなのに、「もう一度竹刀を握りたい。もう一度試合に出たい。絶対治さなくては」としきりに言っていました。「一生、剣道を止めろというのではない。楽しみにとっておけばいいんだから。今は体を治すことに専念して、勉強する良いチャンスじゃないか」と私たち両親は言うのですが、貴子の心は勉強どころではないのです。

四月になって、夫が単身赴任することになってからは、貴子も私も次第に情緒不安定に陥っていきました。五、六、七月はまさに灰色の日々だったと思います。五月頃から「お腹が痛い」と言わうずくまるようになりました。それでも、学校へは必死にならうて行っていました。

「貴子、学校へ行くのがつらいんじゃない？」と聞いたところ「学校が嫌なんじゃないよ。練

習の声が聞こえてくると悔しくて、情けなくて部員に会うのもつらいんだよ」と言うのです。笑いはすっかり消えてしまい、眉間には筋が入って、言葉使いが投げやりになり、友達や先生の批判ばかりするようになってしまいました。

夏休みのスケジュールが渡された頃、すっかり気落ちした様子で、何時間も机の前に身動きせずに座っているのです、どうしたのか聞きました。「あの人、いつも先生の悪口ばかり言うんだから」という友達同士の会話を耳にし、頭を「ガン」と叩かれた気がし、すっかり自己嫌悪に陥ってしまったのです。「はじめ友達を憎らしいと思っただけ、私っていつも悪口ばかり言って他人のせいにして、そんな自分が情けなくて恥しくて悔しくて」と言うのです。必死に自分を保っているのが、ひしひしと感じられました。一触即発で貴子は崩れると感じました。貴子の心を開くには、今しかないと思いました。夜を徹して、私自身の心に湧き出る妬み・恨み

・憎しみについても話しました。明け方三時頃、貴子は激しく泣きだしました。かつて貴子が心から泣くのを見たことがありますので、私は驚きました。貴子はいつも背筋を伸ばしあまり感情を出さずに淡々としていたのですから。「私はずっと嘘をついて生きてきたんだよ。二歳の時、雪が降って保育園のみんなが喜んだ時、お婆ちゃんがかわいそうだと言って私泣いたでしょ。あの時以来、貴子は優しい子だって言われているけど、あれは私が計算づくで泣いたんだよ。ほめられたいと思って泣いたんだよ。ずっといつも人の目ばかり気にして、ほめられることばかり気にして生きてきたんだよ。だから私は嘘つきなんだよ」と言いはじめました。「それじゃ、これからどう生きるの」と聞くと「自分がよくわからないから、夏休み中、何日間かお寺に行って座禅をしたい」と言うのです。「鍼灸師の仲間の吉田保先生という方が、内観法が自己発見の良い方法だと話していたことが

あるけど、貴子行ってみない？」と勧めてみました。私が感じる吉田さんについて話し、『やすら樹』を読むことを勧めました。貴子はすぐ反応し、「是非お願いしてちょうだい」と言うのです。吉田先生に電話でお願いしてから、貴子は幾分落ち着いた感じでしたが、仙台に願いに行く日も「腰が痛いし、潜血反応も出ているし、お母さん大丈夫かな」と不安な様子でした。吉田先生に会い「五日間しか時間がないから、すぐ始めましょう」と内観が始められました。私は八戸へ帰り、一人になりました。仕事が終わってから、貴子が生まれてからのことを思っていました。赤ん坊の頃「アイアイ」と聞こえる泣き声がすごく嬉しかったこと。「ワッワッ」と言って、汁の実の輪切りのネギを喜んで食べるのが、私にはすごく嬉しかったこと。「お外が見えるように貴子がしたんだよ」と障子に穴をあけてニコニコしている貴子の目が美しかったこと等が思い出され、またそれに反し