

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No. 15
1992 SEPT.

特集・家族と内観

発行 自己発見の会



山あれば谷あり谷あれば水あり

うつくしきかな

家あれば母あり母あれば涙あり

やるせなきかな

サトウハチロー*



*サトウハチロー 詩人 (1903~1973)

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していただきたいこと、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、人生をリフレックス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。

家族内観の勧め

名栗の里内観研修所

本 山 陽 一

内観の利用法は、今、新しい段階に入ったと言える。

どんな人でも内観を希望する人なら、いつでも無条件で受け入れられるだけの時代から、こちらから情報を与え、より効果的な内観利用法を提案する時代になった。

昭和二十年代後半に内観法が、各地の刑務所で受刑者の更生に利用されて以来、その効果が注目され、教育、医療、企業の人材養成等、次第に利用範囲が広がってきた。昨年は、朝日新聞の天声人語に『これから世界は内観の時代だ』とまで書かれるようになった。少ない宣伝のわ

りにこれだけ世間の信頼を得たのは、ひとえに内観そのもの実績によるものと考えられる。

内観者は仏様

問題解決の方法として自己啓発、求道の方法として、内観の手法は、本当に画期的なものであった。しかし、初期においては、実績がないことに加え、一週間の拘束という条件のために、実際に内観実習をする人を探すのに苦労を要した。事実、創始者・吉本伊信先生は、当初研修費を無料のうえ、交通費まで負担して内観をする人を募ったのである。それでも内観をしてく



ださる人は稀だった。それを吉本先生の地道で献身的なご努力で一人また一人と内観をする人を増やしていかれた。現在の内観の信用は、そういう歴史に支えられていることを忘れてはならない。

したがって、吉本先生に直接指導を受けた者は、内観に来てくださる方の大切さ、貴さを厳しく教えられているはずである。たとえば、私の兄弟子である現北陸内観研修所の長島先生は、内観者のトイレの使い方のマナーが悪いため、ちょっと愚痴をこぼしたらしい。すると、吉本先生より『今から近所を回って内観の勧誘に行ってきたさい』とのお言葉。長島先生は、実際に近所を一軒一軒回って内観の勧誘をしたそう。ところが、一人も内観してくれない。その時、吉本先生は『内観に来てくださるといふことが、いかに難しく、ありがたいことかわかりましたか』と長島先生の愚痴を戒めたそうである。これは、長島先生から直接うかがった話だ

から間違いない。

私もご教示いただいた。『人間ほど悪い醜い動物が内観をするということは、本当に稀なありがたいことです。神とか仏というかそういう偉大な力がその人を動かしたのでしょう。内観に来てくださる方は、仏様のお使いだと思います。屏風の中の内観者様は、仏様のように拝みなさい。屏風を開ける時は、仏壇の扉を開けるような気持ちで開けなさい』いかに一人一人の内観者を大切に思っておられたか今改めて俚げれる。

弟子たちにその意志が受け継がれるのは、当然のことで、内観の希望があったときは、どんな方でも万難を排して受け入れてきた。こちらから相手に要求を出すということは、ほとんどなかった。それで効果をあげ、実績を出してきたから現在の信用を得たのだろう。



親が変われば子も変わる

それはそれでよかったのだが、われわれが現場で一人一人の心の軌跡をたどるうちにいろいろなことがわかってきた。今まで誰にも、家族にさえ見せない小さな時からの心の内に耳を傾けているうちに特に感ずることは、その人を取り巻く家族の大切さであった。この大切さは、たぶん、普通一般に思われているよりはるかに大きいものであると思われた。

私たちが最初にそのことに気づいたのは、教育問題からであった。非行、不登校で来られる子どもたちの背後に、何かしら家族の問題があることが確認されたのである。嫁姑問題、外からは平穩に見えるが実はうまくいっていない夫婦問題、欠損家庭、単身赴任、共働き、親の未成熟等、ケースはさまざまだが、子どもたちの心の奥深いところに根本的な影響を与えているのだ。子どもの問題行動は、むしろ家族の潜伏した問題を、より鮮明に形に表したにすぎない、

といえる。

現在、内観研修所には、高校生以下の内観希望者には、親子同伴を条件づけるところも増えてきた。内観の歴史を考えれば僭越なことだが、それだけ、効果に違いがあるということだろう。子どもが小学生の場合は、本人が内観するより両親が内観した方がはるかに効果が大きい。小学生では親が変われば何も言わなくても子どもはよくなる。

そういう例は実際にあった。

ある新聞記者の報告である。彼は、仕事の関係で内観することになった。感激して内観を終え、予想以上の成果をあげたらしい。家に帰り、しばらくするとあることに気がついた。小学生のお子さんがとてもいい子になってきたというのだ。内観の話や説教くさい話は一言もしなかったという。その記者は、改めて親の影響力の大きさに驚かされたらしい。

注目される家族療法

最近では精神医療の治療現場でも家族関係を扱う専門家が増えているようだ。

先日、知り合いの精神科医が、所用で我が家に立ち寄られた時、雑談の中でこういう発言があった。「分裂病の患者さんの場合、本人には内観を勧めませんが、ご両親に勧めます。ご両親が内観をしてくると、患者本人の症状が軽減する例が多いからです。」

この医師に限らず、今精神科や心理の世界では「家族療法」といって患者本人だけでなく、家族全員に治療の場に来てもらい、家族全体で問題点、解決策を探る治療法が注目を得ているそうだ。時代が複雑で忙しくなった今、問題の本当の原因がわかりにくくなっている。家族の協力なしで立ち直ることは難しい。

家族内観のメリット

私が家族内観を勧める理由は二つある。

一つは、何かしらの問題を抱えている人は、回りの人の援助を必要としている。身体の病気と違い、心の病気・悩みは、目に見えないために「甘え」「怠惰」「非常識」等に見られ、誤解を招き本人をますます孤独にし、事態を悪くしがちである。誰でも身体の病気で寝ている人には、看病を必要とすることが理解できる。精神的なものも全く同じである。特殊な心理状態には上手な看病が必要なのだ。上手な看護の技術を学んでもらうために最も身近な家族に内観を勧める。

もう一つは、問題の本当の原因を見つけて欲



しいのである。いうまでもなく、家族の問題は難しい。第三者ではわからないし、なかなか客観的になれない。だからこそ、内観なのだ。内観法では、秘密は絶対に守られる。自分しかわからない身近なことも客観的に順序だてて整理できる。そして、何よりも人に言われるのではなく、自分で気づき、自分で行動を選択できるのがいい。他人の干渉を受けないので自尊心が守れるからだ。

家族内観の実例体験報告が、この後に載っているので参考にしていただきたい。

♪内観で新しい知恵を

先日、中学二年になる長男の家庭訪問があった。担任の先生は、都会から転任された方で、名栗村の生徒たちの素直さ、純粹さに驚かされていた。都会の子どもたちとは違うらしい。「我々の時と何が違うのですか」私と同世代のその先生にお聞きしたところ「子どもたちは本質的

には変わっていないけれど、親が変わりました。たとえば、私の担任で四十二人中、十二人が片親だった時がありました。十一人が離婚です。〈後略〉」との返事だった。

今、家庭が崩壊しつつある。家庭・家族の大切さを理解していない大人が増えた。私も三人の子の父親で、いい加減な情けない親だが、好むと好まざるとに関わらず、子どもにとっては世界でたった一人の父親であることは動かせない。この現実が見えない。子どもの側からみた親の存在の意味が見えない。だから、大人の論理・感情を優先し、家庭の崩壊を生む。それは離婚だけでなく、さまざまな形態を意味する。悲しいことだ。愚かなことだ。

新しい知恵が必要である。大人の内観が必要なのだ。淋しく傷ついた人間で満ち溢れた社会など見たくはない。

「一人でも多くの人に幸せになって欲しい」内観普及にかけた故吉本先生の願いである。

家族日常内観

北陸内観研修所

長 島 正 博

今の日本でも離婚率が高まり、親も子どもがかわいいので「嫌なら別れて帰ってきなさい」という風潮が見受けられます。しかし、簡単に離婚できない場合も多くあります。以下の事例の方は若くして結婚し、ずっと離婚を考えつづけ、逃げ道がなくなり内観に来られました。その後、日常内観を続け、内観の輪が広がり、実家の両親の仲まで良くなった事例を報告いたします。

妻の集中内観後の感想文より

二十一歳で結婚して、二十八歳の今日まで夫

は酒を飲んで、暴力をふるい、夫婦げんかばかりしてきました。そのあげくには別居し、離婚をしたいと思い、その繰り返しでした。これまで離婚しなかったのは、私の収入だけではアパートの家賃を払うだけで精一杯だったということと、実家の母の「子どものために耐えなさい」という言葉のお陰でした。

内観はまず、夫が離婚をしたくなかったので叔母に勧められて十一月に集中内観をしました。内観後、夫は酒を飲まなくなり、相手の立場になって物事を考えてくれるようになりました。でも、私は夫を信じられなくなっており、これ



からどのようにしていけばよいのかわからなくなっていました。それで私も叔母に強く勧められて、内観をする決心をしました。十二月の今日、集中内観を終えて、私は言葉で夫の心を傷つけ、夫を型にはめようとしていたことがわかり、自分も悪かったのだと知りました。日常内観を続けて、もう一度やりなおしてみたいと思います。

♪内観便りより

家に帰って、母に対して始めから内観を続けています。夫も日常内観をし、一度『内観便り』を書いていました。夫は、自分を改善し、素直になりたいと言っていました。正月に実家の母が集中内観に行ってくれました。実家の両親もけんかばかりしていました。私は内観をしてわが子も同じ道を歩むのかと辛くなりました。母は内観して数日後、私に「あなたが身体中あざだらけになっているのは、私がお父さんに対し

て態度がなっていないからだ。みんな私が悪かった。ごめんさい」と言ってきました。私は聞いていて涙が止まりませんでした。母もその後、内観日記をつけているようです。

一月は母、父に対して順に調べていきました。調べると夫とけんかしては実家に帰り、どれほど心配させてきたかがわかり、感謝の心が足りなかったと悔やんでいます。一日を振り返ってみると、夫とはまだ話が食い違ったり、叱られ、涙ぐんだりして、自分がいやになり、逃げたくなってしまうことが度々あります。

二月は『嘘と盗み』を調べていきました。今まで平気で人の心を踏みにじってきました。人から傷つけられても仕方がないのかもしれない。自分でまいた種ですから、まきっぱなしで刈り取ることをしていませんでした。夫は森川りうさんの「道のうた」を自分でテープに吹き込んで聞いています。聞きながら内観をしているようです。夫は変わってきました

た。三ヶ月間、酒は一滴も飲んでいません。こんな日が来るとは夢にも思いませんでした。二月の終わりには内観を体験していない義理の母も日常内観をされるようになり「嫁に良くしていただいた」と言ってくださるようになってきました。私も変わらせていただきます。

三月は夫に対して調べました。夫は「仕事上の付き合いで酒を飲みたくなる」と訴えてきたので、その事について「私も仕事先で酒抜きの場合しかできません。酒飲み会に出なくて会社側の評価が悪くされるなら、それならそれでおまかせしていったらどうでしょうか」と、心をわかって話し合ったら、夫は少しは話をわかってくれたようです。ところで、夫は私の実家に対して何事に対しても嫌っていました。が、夫は母に「道のうた」を習字で書いてあげ、その事に母は大変喜んでいました。以後、両家の仲は改善され、親子五人で実家に遊びに行っています。母は「内観して父さんを大事にすることを気づ

かせてもらった」と言い、両親がにこやかに話をしてる姿を見ることができました。

現在（六月）は、毎日内観に関する話を二人ですべてしています。夫に会社の人間関係について悩んでいて相談したところ「相手に要求するからいけないのだ」と、諭してもらい心が少し楽になりました。夫とは励ましあいながら、欲張らずに、生きていこうと思っております。内観をしなければ親子五人、声を出して笑う日が来なかったことでしょう。

● 周囲に及ぶ内観の波紋

夫婦問題というものはどちらか一方が悪いのではなく、各々が自分の問題として捕らえることから改善が始まるように思います。この事例でも、内観するまでは、妻は夫が酒を飲んで暴力をふるうから嫌だという面ばかりみていました。それが「私も言葉で夫の心を傷つけ、夫を型にはめようとしていた」と気づき、もう一度

やりなおそうと決心しています。二人で日常内観を続け、徐々に改善していった要因はそこにあるのではないでしょうか。

ところで、内観の面接をしていて石井先生の『自己とは何か』というテープの一節を思い出させられることが度々あります。それは、事例でも述べてありますが「私たち夫婦の仲が悪く、両親の仲も悪かった。子どもも将来結婚したら夫婦仲が悪くなるのではないか」という気づきと同様のことです。つまり、世代を越えて全く同じことを代々している例が非常に多く感じられるのです。どこかで断ち切らねば子々孫々まで受け継がれるのではないかとも思っています。その断ち切る一つの方法としてこの内観があり、一人の人が内観をすると波紋が周囲に及ぶのだと、このご夫婦は身を持って教えてくださいました。

内観への導き

吉本伊信著 「やすら樹」別冊

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

(一部三百円、部数により割引します)

へ へ へ 見 己 自 は み 込 し 申