

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

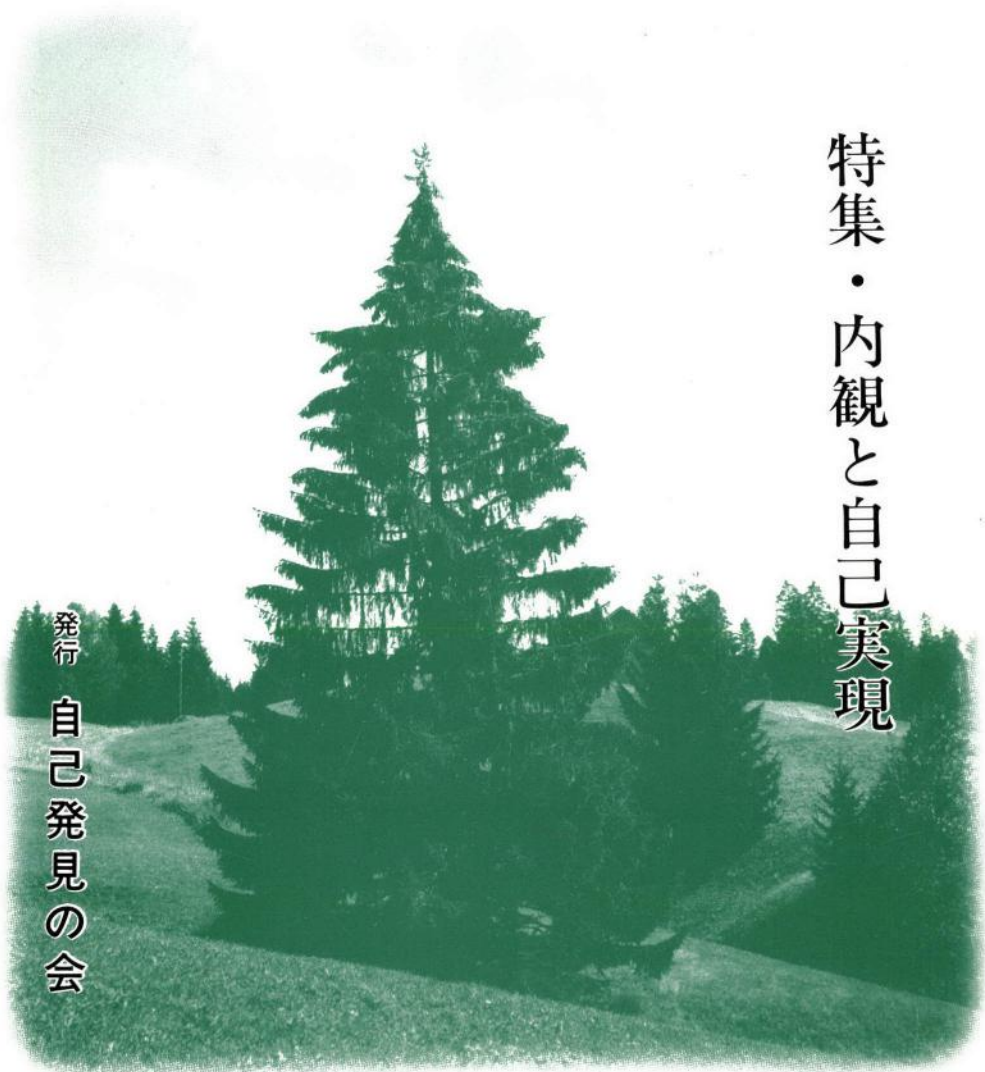
No.

16

1992 NOV.

特集・内観と自己実現

発行 自己発見の会



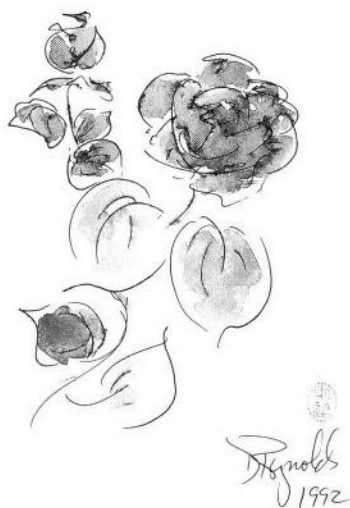
わが行く道に茨多しいばら

されど生命いのちの道は 一つ

この外に道なし

この道を行く

武者小路実篤*



※武者小路実篤 小説家 (1885~1976)

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。

学生の成長を喜びとして

東京女子医科大学看護短期大学

平 山 操

私が初めて内観を経験したのは今から六年前でした。青山学院大学の石井光先生のお勧めで集中内観に行く決心をしたのですが、はじめは動機も目的も曖昧なものだったように思います。柳田鶴声先生の瞑想の森内観研修所でお世話になりました。初めの三日間ぐらいは気楽な気持ちで過ごしていました。しかし、姉に対する私の気づきから、甘い考えは一掃されてしまいました。そして、翌年吉本伊信先生の内観研修所でお世話になりました。これらの体験は、その後の私の人生にとってかけがえのないものとなったのです。

私は現在、看護短大助産専攻科の教員をしています。集中内観体験後、助産婦として、また教員としての私の変化について書かせていただきましたと思います。

人間が生まれて、まず最初に出会うのは、ほとんどが助産婦です。助産婦として働きながら、このあたりまえのようなことに私は気づいていませんでした。出生時の対応がその人の一生を決定してしまうのです。出生後の初めのわずか一分間で。今までも出産に携わる仕事の素晴らしさは何となく感じてはいましたが、内観によってより明らかに、しかも確固たるものとして



私の中に入ってきました。

赤ちゃんは、あんなに小さな体でもすごい力を持っていきます。感覚機能は非常に発達しています。それらが彼らの未来に大きく影響するのです。つまり、新生児期の経験は、すべてはつきりと体の中に定着し、その中で生き続けていくのです。このことは、医学的、心理学的にも確認されていますが、内観させていただくことによって、理屈ではなく、体でわかってきたような気がします。

内観後、助産婦として赤ちゃんを一人の社会的存在として認識するようになったと思います（それまで、なんといいかげんな仕事をしていたのでしょう）。今では、生まれたばかりの赤ちゃんにいろいろなことを教わっています。

新生児期の体験が大きく心の中に残るということは、生まれてから後のことに限らず、胎内にいる時から同じことが言えます。胎内での胎児の様子、母親とのつながりを知れば知るほ

ど、生命の営みの不思議さを感じさせられます。胎児は、胎内で着実に育っていきます。その過程は、まるで宇宙が存在し、生命体が誕生するまでの歴史の過程とも言われています。そして、代々の魂を引き継ぎながら育ちます。胎児は、自分に必要な栄養を必要だけ母親から摂るのです。どんな母体が痩せ細ろうとも、食欲なまでに。子宮の中で暖かい羊水に守られて、胎外生活に備え、いろいろな機能を充実させているのです。私は、生まれてからも同じでした。食欲で、それでもなおかつ、多くの人の愛を受けながら、多くの人に守られているのです。

それから、出産という場合は、母児ともに命がけです。母親の体は、出産という状況に耐えられるよう生理的に整えられています。胎児は、狭い産道をうまく通り抜けられるようにいろいろな機能を発揮します。頭の骨を重ねて小さくしたり、うまいぐあいに回旋したり、実に巧妙です。危機と紙一重の状態ですが、この生まれ

る時のストレスが、胎外での生活に必要であるという報告もあります。人間は生きるために生まれてくるということをはっきり知らされる思いがします。

現在は、看護短大の教員をしています。自分をみつめることを大事にしないと、この仕事はできないと思っています。自分自身をまず反省するということを忘れてはなりません。内観的を送ることが大切と思っています。それは、私の目標であり、さらにそのことを私は、学生に何とか伝えたいという思いで仕事をしています。看護をしていくうえで、人と人とのかわりを避けてとおることはできません。しかし、種々の対象で、しかも病気を持っている人との人間関係をつくりあげていくことは、非常に難しく、学生が一番悩むところでもあります。相手に心を開いてほしいと思いい病室に行っても叶わないまま帰って来ることがよくあります。

心を開くとはどういうことか自分が体験しないと、相手のことを理解することはできません。そのためには、自分自身が受け入れられている体験を思い出して実感することが必要です。そこに教員としての私の内観的姿勢が問われるように思います。

私は、何とか学生を変えたいと思っています。どうすれば変えていけるのだろうかと焦った時期もありました。しかし、内観して私の中にパラドックスがおこったのです。学生を信じて学生に託すということを忘れていました。人間には、自分で自分の問題を解決し、自分を成長させていく潜在的力が与えられているのです。自分は不完全で弱い人間であるということを本当に受容できた時、成長する力が生まれてくると思います。日頃の人と人とのかわりの中で、人間はいろいろなことに気づき、自分を成長させていくことができる存在です。そして、ありのままの自分になれた時、自己実現ができるの

です。私が“ではなく、これから看護婦や助産婦になる人に大事なことを体験し、わかってもらいたい、それが、今の私の仕事に向けている思いです。これから実際の臨床場で、自分の体験を生かし、変えていくのは彼女たちです。その人たちにかかわることができる仕事につけたことをとても嬉しく思うと同時に恐くもありません。私がかかわらせていただいた学生たちが将来の看護界を変えていくことになるかもしれないと思うと、今から“わくわく”の日々をおくっています。そして、私もうかうかしていません。と思うのです。

蛇足になりますが、看護に携わる者の資質で大事なものは、体力と明るさだと思っています。

これは私の持論です。表面的なことのようにとれるかもしれませんが、これらは、内的世界と密接なつながりがあります。心身ともにタフで、前向きな気持ちが大切と常々思っています。これは、看護婦の適性ということだけではなく、

生きていくうえでも大切なものかもしれません。そして、内観をすることで、より磨きがかかるということは言うまでもありませんが。

最後に、私の好きな歌を紹介させていただきます。

子のために生くるにあらで子によりて
たどたどしながら人の世を生く

(東井 義雄)

学生のために悩み、苦勞してきたようでも、実は、学生のお蔭で自分自身が生かされ、成長してこられたと思うのです。今では、学生の成長を喜びとして、感じる事ができるようになりました。

私の自己実現は、かかわらせていただいている妊産婦さんや学生たちによって、満たされていると実感する今日この頃です。

内観で湧き出るエネルギー

会社員

内 富 秀 明

私と内観の出会い、私が自分の将来を真剣に思い悩んでいた大学二年生の冬でした。

三年になってから専攻するゼミを選択する時期でした。当時の私は自分の将来に非常に悲観的でした。大学教授であり画家でもあった祖父は、私の人生観に多大な影響を与える存在でありましたが、私にはそうした才能はなく将来はただ凡庸なるサラリーマンとなるしかないのだと勝手に思い込んでいました。同じサラリーマンになるにしても一流会社に入社し出世していくことなど遠く及ばぬ夢であり、会社勤めをすればよしんば優良会社に入っても一部のエリー



トにただ使われる身になってしまおうのだと思ひ、そうした会社に入るための準備などしたいとも思っています。祖父は、人は芸術を通じて情操を豊かにするべきだと唱えており、そうした人の影響を強く受けた私は祖父の言うように、左脳と右脳が両方ともバランス良く発達した人間になるべきだと思っていました。ところが、サラリーマン生活というものを父親を通じて知る限りでは、常に毎日夜遅くまで働かねばならず、土日も自分のためにあまり使えない滅私奉公的な存在であるように思われました。サラリーマンというのは余暇に芸術をたしなむ

等の余裕のない右脳の発達を満足させうる余地はない職業のように思えたのでした。芸術家になろうとしても私には才能がないからサラリーマンにもなりたくない。どうしたら良いのだろうかと毎日悶々と悩んでおりました。時には「なぜ私に芸術家を志すチャンスを与えてくれなかったのか」と母親を激しく責めたこともありましたが、私が自らチャレンジしたいと知っているものもすべて、両親やら親戚等周囲の人々が自分たちの都合のために邪魔をするのだ。そう思うと腹がたち、仲のいい友達と街を徘徊し愚痴ばかりをこぼしていました。

どこかにこんな私に指針を与えてくれる人はいまいか。ゼミをとるならばただ学問だけでなく深く人間を理解する指導者のゼミをとりたいたいものだ。将来成功するために何とか今のうちに人生に対する正しい心構えを構築しておかねばならない。知識よりも人間性を発展させること

に重きを置いてゼミを選択しよう。そう思って石井先生のゼミの門をたたいたのでした。

石井ゼミに入るにあたっては、学科の試験の他に面接や集団討議が課せられました。勉強不足で学科の試験は惨憺たるものでしたが、面接ではやる気だけは認められたのか、ある条件を満たせば入ゼミを許可することとなりました。その条件が他ならぬ集中内観だったのです。先生がそうおっしゃったのではなく入ゼミ試験の試験官にそうアドバイスをされたのです。

内観というものがどんなものなのかほとんど予備知識を持たないまま、私は奈良の吉本伊信先生の研修所へ向かいました。指導されるがままに一日が経ち二日が経ちすると、段々と思考が深くなり、よく自分の内面を見つめるようになりました。一つ一つ母がしてくれたこと、どんな気持ちでそうしてくれたのかがわかるにつれ、胸が熱くなり目から大粒の涙が溢れてくるではありませんか。また父に対しても同様に調

べると、これまでまったく気づいていなかった事柄が次々と明らかに、母や父に感謝していなかった自分をはずかしく感じました。

これはまったく不思議な体験でした。母や父についての自分を調べていくうちに、他の人々への理解も進んでいくではありませんか。難しい理屈はわからずとも、自分の内面をきちんと見つめられるようになった自分に、少なからず誇りさえ持つことができ、「人生を渡っていくための心構えをしつかり構築するには内観するしかない」と思うようになったのです。これなら社会人になってどういった組織に属そうが、内観をし、人間を深く理解できる鍵を握ったのだから何も恐れるものはないではないかと内観からほとぼしるようなエネルギーが湧いてきたのです。

奈良での集中内観を終えると、いつも気おくれしていた祖父に今度は胸を張って対面できると思い、さっそく祖父に会いに行きました。

私が内観して気づいた事柄を報告すると祖父は大変喜んでくれました。今思えば、祖父がおおいに喜んでくれたのは三回でした。第一回目は内観体験報告であり、第二回目は私の欧州見聞報告、そして第三回目が私が米国のビジネススクールより合格通知をもらった時でした。残念ながら私が日本を発つ直前に、祖父は他界してしまいましたが。

柳田鶴声先生は大きな創念を持っておっしゃっています。これはクラーク博士の『少年よ大志をいだけ』という言葉に等しいお言葉だと思います。「人間は自らの創念に導かれて人生を歩んでゆく」ということは当時の私にはにわかには信じがたいことでしたが、集中内観を体験してから約十年が経った今、私はほぼ過去に培った念に導かれている自分を実感しております。

私の念とは、人間性を磨き海の向こうの異文化を持つ人々と勉強、仕事、遊び等を通じ互いを深く理解するということでした。人類共生の

時代と言われておりますが、私自身もどうしたら血縁や文化的背景の違いを超えて人間同士がより良く理解し合うのかをその渦中に身を投じて考え行動する人間になりたいと思っております。

よく比較文化論を論じ合う人々がいますが、異文化を深く理解するには書物だけでなくやはり生活を共にすることが重要だと考え、二十代の後半になり米国留学を本格的に志すようになったのです。

私がいかに米国留学にこぎつけたかにつきましては、ここでは略させていただきますが、基本的には能力や資金力といった問題より前にヤル気というものが大前提としてあったことを強調したいと思います。恐らく例えば留学をためらう理由として「自分には英語力がない。お金がない。年をとっている。仕事で忙しい」等といくらでも否定する理由はあげられたと思いません。

自己を啓発できない人にとっては何を達成しようにもまずネガティブな側面が頭に浮かぶことでしょう。特に「こんなに努力したのにこんな結果しか得られなかったらさぞかしみじめだろう。みじめになるのはいやだ」と言っても行動しない人は多いのではないかと思います。

私もそうでした。自分の能力や境遇に不満で常に人を羨んでいました。自分の外に価値基準があり、単純に他人に迎合し自らの価値基準に従って行動しない人には成功は無縁だと思えます。内観することにより自己の他の中の位置づけが立体的に把握できた時、他より愛情を与えられ生かされてきたという自分に気がついた時、人は感動しすべてに感謝し内より湧き出るエネルギーを手にすることができず。そのエネルギーを手にすることができた人にはどんな障壁も生きていく上での糧となることでしょう。我こそは自己啓発にはげみ成功を手中に修めんと欲する方に内観をお勧めする次第でございます。

ある決心

弁護士

大貫裕仁

大学三年の晩冬。「いよいよ四年か」と呟いた。私の回りでは、そろそろ、就職活動の準備を開始する者も出始めた。「どうするか」と、また意味もなく呟く。子どもの頃から弁護士になりたいと漠然と思っていた。大学に入学したときは、こんどこそ真剣に法律の勉強をしようと思っていた。でも、やりたいことがたくさんあった。そして、たくさんのことをした。ESSという英語のサークルに入り英語と人生と酒を勉強した。石井ゼミに入り「人間とはなにか」について真剣に考えた。生涯の友達もできた。八千公前の池に何度も飛び込んだ。そし

て、恋もした。そんな生活のところどころで、なんの前触れもなく、時々「おまえ、弁護士にならなかったんじゃないのか」という自分の声が聞こえていた。「そうなんだよな」と自分に答える。

そして、大学三年の晩冬。とにかく、じっくり考えてみようと思った。その時、唐突に「内観」という言葉が、私の胸の中に飛び込んできた。詳しい内容は知らなかったが、ゼミの石井先生から、「内観」というものがあり、一週間屏風の中に籠り、子どもの時からのことを思い出す。その程度のことは知っていた。いや、そ

