

自分をさがす 旅にでよう

やすら樹

No.

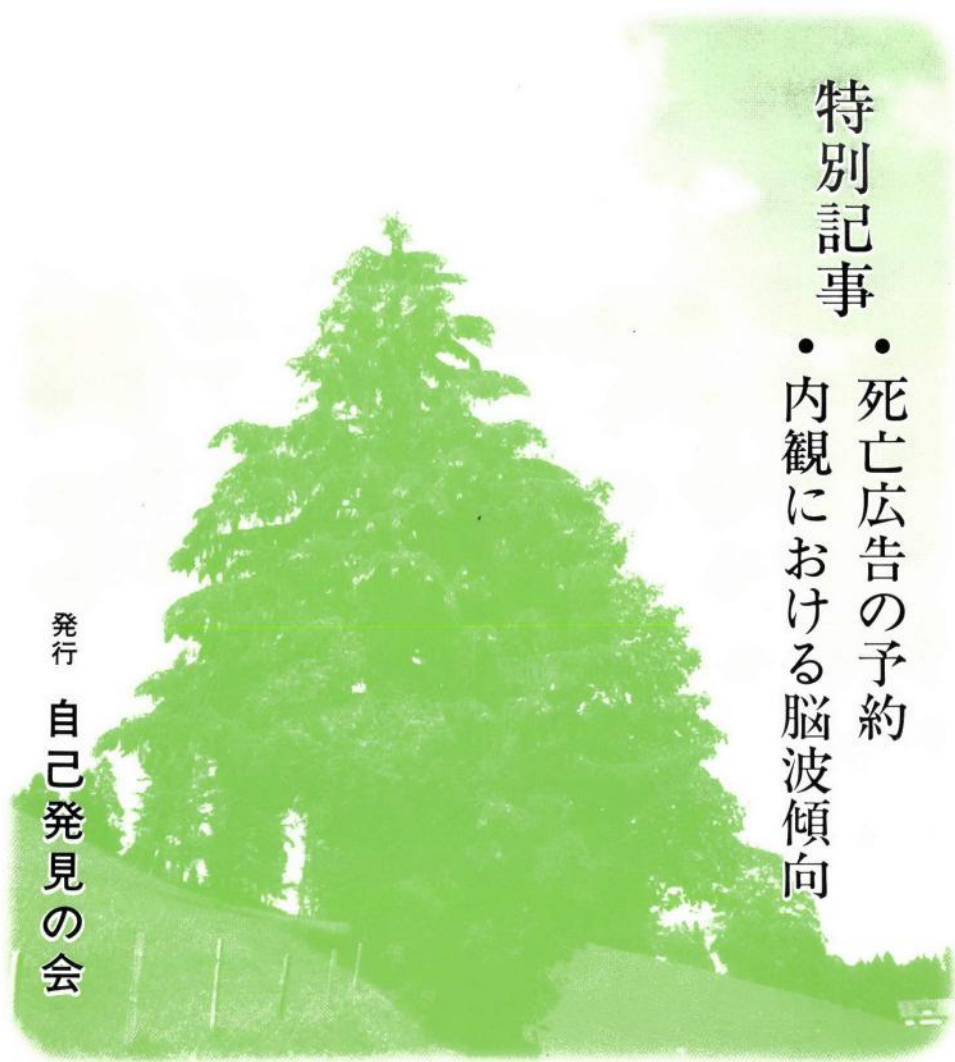
18

1993 MAR

特別記事

- 死亡広告の予約
- 内観における脳波傾向

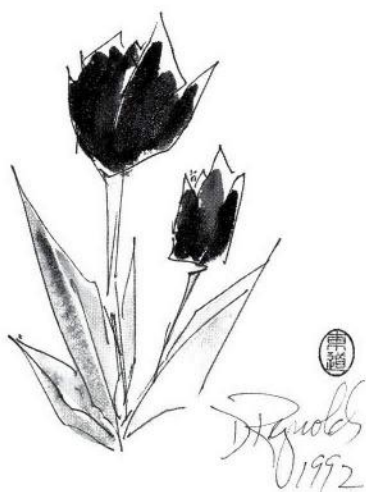
発行 自己発見の会



わがこぼす白き飯^{めし}つぶひとつひとつ

とりてふくます 母は笑いて

北 原 白 秋



※北原白秋 詩人 (1885～1942)

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。

◆特別記事◆

死亡広告の予約

指宿竹元病院長

竹 元 隆 洋

父の死亡広告を新聞に私が出した。私の言葉で、どちらかと言えば月並みな言葉であった。

父にしてみれば、もっと言いたいことがあったかもしれない。あるいは言わなければならないことがあったかもしれない。

日ごろから周囲のひとによく気をつかって、思いやりの届く人であったから、会合などで中座する時は、その心配りは特別だった。思えば、この世を去るに当たって、別れのあいさつを人まかせにしてしまったことは、父にとっては大変失礼なことをしたことになるのかもしれない。死はかならず訪れることを知っているから、



多くの人が生命保険に加入したり、生前に自分の墓石を建てる人までいるというのに、この世を中座する時に、人にまかせっきりの失礼を平気でやってしまっているのは奇妙としか言いようがない。

死んでしまうと、あとは何もかも、してもらうことばかりである。通夜から葬式、その先にもろもろの宗教的儀式が待っていて、生前に自分がお世話になった人々を、またまた煩わしてしまふことになる。こうしてみると、生きている今、お世話になった人々にできる限りのお返しをしておかなければ、死ぬことさえもできない

いことになってしまふ。

しかし、死ぬことは知っていても、いつ死ぬかを知らないために、自分のこととなると底抜けに傲慢でのんきである。

私は、この世を中座する失礼を許していただくために、お世話になった多くの人々に、自分の言葉で、自分の思いをこめて、お礼の気持ちを伝えたいと思うようになった。

もしも、死亡広告の予約ができるならば、文章をコンピュータにインプットして、入金済みにおきたいと思っている。明日には死ぬかもしれないのだから、時価でお願いできれば、なおありがたい。万一、もう少し長生きできたとしても、物価上昇分や印刷費値上がりの分を利息とみなしてもらえらば追徴金がいらなから遺族に迷惑が及ばないので助かる。

死は人間にとって決定的なできごとであるはずなのに、あまりにも人まかせになっていた。もっと積極的に自分のこととして扱うべきはず

のものではなかったのか。私にとって死亡広告の予約は、ぎりぎりのアイデンティティーの確立なのである。自分に來たるべき死を現実的に告知するとき、私の存在感は、いま全身にしみるように充満してくるように思われる。刻一刻のいのちが音をたてて生きているという実感を日々に重ねながら、大切に一日一日を生きることになるような予感がある。

死亡広告は一律に黒い枠をはめ込む必要はない。思い思いのデザインで、顔写真を入れる人もあればカラーを散りばめるのもよい。人生の最後で最大の社会的パフォーマンスなのだから、もっと生き生きとした死亡広告でありたい。

そして、自分の人生を自分の言葉で語る個性豊かな死亡広告が新聞紙上を飾りたてる楽しさが目に見えるような思いがある。

紙面一枚の広告に

このエッセイは日本新聞協会に応募した作品

であったが、鹿児島県の南日本新聞社から使わせてほしいとの申し出があった。しばらくして、平成三年十月二十日の朝刊の紙面一枚に大きな全面広告としてこのエッセイが掲載された。

「新聞広告の日にちなんて指宿市の竹元さんから『お別れの広告』を考えたらとのご提案を頂きました」という見出しであった。そして紙面の下の方には「南日本新聞社は、ご提案の趣旨に沿って実現できないものかと検討を重ねております。読者の方々の幅広いご提言、ご要望をお聞かせ下されば幸いに思います」と結んであった。私もさすがにびっくりした。

紙面一枚を埋め尽くす編集ぶりに、新聞社は本気になってやり出すつもりだな、と思った。

それから二か月ほどたって平成三年十二月二十八日、また紙面一枚の全面広告が出た。「たくさんのご意見を頂き、ありがとうございます」という大きな見出しであった。十四名の方のご意見がそのまま掲載されていた。どの人も

私の提案に賛成して下さって、どの人も死をみつめながら、静かに内観をしている姿が手にとるようにわかる思いであった。「世間の人さまに比べてたとえちいさな人生であっても、多くの皆様のおかげでここまで生きられたことへの感謝とお礼の言葉は、せめて自分自身の手で書いて、最後の『さようなら』で永遠の旅立ちをしたいものと思っております」とか「自分を大切に生きて生きるといことは、周りの人や物をも大切にして生きることだと思います。人生は帰らない旅、やがて終わり、消えていきます。その道中をせめて心満たすものにしたいと思う日々です。死亡広告のご提案でしたが、私にはふと立ち止まって自分への問いかけをしてみる、そんなきっかけにもなったような気がします」などの意見には少なからず感激があった。

広告の営業が具体化

南日本新聞社の広告局長から手紙が届いて、

「何とか具体化したいと努力しています。近いうちに具体的な準備の広告紙面を出します」との連絡であった。そして、あれから一年経過して平成四年十月二十日、またもや紙面一枚の全面広告が出た。見出しは【自分のことばで綴る、感謝の、お別れ広告】であった。私の提案はいよいよ現実化されることになった。「南日本新聞社は、お別れ広告が全国でもまれなケースだけに、慎重に検討した結果『暮らしの情報』を大切にする立場から、紙上メッセージとしてお手伝いさせていただくことになりました」と説明があり、すでに生前に申し込みをした死亡広告の三例が示されていた。その後は一か月に一、二回の頻度で紙面三分の一の大きさで「お別れ広告」の広告が掲載されている。「読者のご提案をもとに、多くの読者の皆さんからのご賛同とご要望をもとにした『お別れ広告』、南日本新聞社としては真摯な気持ちでスタートさせることとしました」とあり、広告料金もすでに提

示してある。新聞社の力の入れようも並みではない。そのうち、死亡広告は自分で書くものであるという風俗習慣になってしまいかもしれないと思ったりもする。

内観の必要性

死期の近くなった人は、どの人もどの人も静かに自分の人生を振りかえり、死をみつめながらの深い内観に導かれていくであろう。しかし、その時ではもう何のお返しもできない。あまりにもおそ過ぎる。こうして元気でいるうちに死亡広告を書いてみると、おのずと内観になるであろう。内観にならざるを得ないはずである。内観的発想による生活習慣のわずかな変化でも、日常内観のきっかけが得られることは、すばらしいことだと思う。

私の「死亡広告の予約」は、ある意味では内観による自己発見と同じように、社会風習の発見であった。内観的視点でこの世の中をみつめ

ていると、まだまだ沢山のことに気づくものがあるように思う。

それは、ひとつひとつ、私たちの目が既成概念で「あたり前のこと」として曇り切っていたためである。内観的な見方とは、芸術家の目であり、革命家の目であり、発明・発見家の目である。新しい発見と新しい発想が、次々に生まれてくるのが当然ではないだろうか。日本の政治家には内観が必要だし、教育者にも企業家にも科学者にも芸術家にも、スポーツマンにも、どの人にもその必要性を強調し過ぎることはなさそうだ。

私と内観

しかし、やはり最も必要なのは私自身である。こんな大それたことを言いながら、なかなか日常内観ができていないのだからはずかしい。こうして日常内観のことを気にしながら生きている自分にとって、一体、内観とは何なのか、私

のような浅い人間では、どんなに内観をくり返してみても聖人君子になることはむずかしいことだろう。私にとっての内観の意味は学生にのっての辞典のようなものかもしれない。いつも小脇にかかえていて、わからなくなった時にめくってみるのである。あるいは少年にとっての望遠鏡のようなものかもしれない。よく見えない時に、拡大してはっきりと見るための道具なのである。

内観を辞典や道具と同じに考えている限り、内観が身につかないのだろうが、私と内観の出会いからして、内観は私にとって、ひとつの治療法としての出会いだったことが、未だにその影を引いているのかもしれない。

しかし、それでも、私の考え方の基本には常に内観がドカッと腰を据えている。私という人間の深奥に内観は到達し切ってはいないのだろうが、その四合目か五合目あたりまでは、わずかながら染みているのかもしれない。

内観的な発想で講演をしたり書きものをする
と、とてもナウイこととして評価されることが
多い。「死亡広告の予約」もそうだった。しか
し、それはとても基本的で本質的で、ある意味
ではあたり前のことなのだが、この世の中には
基本的で本質的ではないことが、あたり前にな
っていることが多いために、内観的発想がとて
も目新しく感じられるのだろう。

死亡広告を書く

今、私は自分の死亡広告を書いている。いざ
書くとなると色々なことが思われてくる。書き
たいだけ書けるものではない。一字一字がお金
に換算される広告なのだから。一行書くのに一
時間かけても足りない。まさに真剣勝負の内観
を強いられるはめになった。広告料金は横1cm
だと二万九千円（消費税別途）である。横1cm
には新聞の二段組で三行しか入らない。エッセ
イを書くような気楽な作業ではない。こうして

みると紙面一枚の広告などは、一体何百万円す
るのだろうか。内観的発想が新聞社を動かして、
しばしば紙面一枚の全面広告が登場したが、そ
の基盤には内観が横たわっていたのだった。内
観を知っている人なら、誰でもすぐに気づくは
ずのエッセイである。しかし、内観をまったく
知らない読者でも、見事に内観的な反応を示し
ていることがうれしかった。

今、鹿児島では「死亡広告の予約」が静かな
ブームになりそうである。それは、知らぬ間に
内観的体験に読者を誘い込むことになるだろう。
そのうち、「死亡広告の予約」が全国に波及す
るかもしれない。おそらく全国どこの新聞社も、
この南日本新聞社の勇気ある決断を遠くからじ
っと見ているにちがいないのだ。



◆特別記事◆

内観における脳波傾向

能力開発研究所

志賀 一雅

私の知人で、本来なら心身ともにぼろぼろで、自暴自棄になるか、衝動的に死を選びかねない状況なのに、明るく肯定的な考えで行動している人がいる。なぜそのような肯定的でいられるのか私の関心事だったが、「内観のおかげ」というのがその人の口癖であった。そして、さかんに私にも体験するようにすすめる。

人はそれぞれ自らの人生脚本を創作し、脚色し演じるものと理解するなら、悲喜こもごもどのような経過をたどろうと、大団円はハッピーエンドでありたいし、明るい人生シナリオを演じたい。知人が「内観」をすすめる理由もそこ

にありそうな気がして体験することにした。

暮れのせわしない気分を尻目に、十二月五日から大晦日の三日まで、朝六時から夜の九時にわたって、ただひたすら過ぎ去ったことを思い出す。

はじめは、そんなことがこの私にできるのだろうかという一抹の不安を抱きながら柳田鶴声師の主宰される「瞑想の森内観研修所」を訪れた。

実際に体験し終えての印象は、何て時間の経つのが早いのか。あっという間に一日が経ち、七日が経ってしまった。時間感覚が極めて主観的になっている。おながが空くことも印象的で



あった。屏風の中に閉じこもって体を動かすこともなく、外で運動することもないのに、なぜこんなにおなかが空くのだろう。

朝食をすませたばかりと思っているのに空腹感がよぎる。昼食を残さずおいしくたいらげてさて瞑想、と思っているうちにまた空腹感がよぎる。そしてもう夕食の時間なのだ。どうしてこんなにおなかが空き、時間が早く経過するのだろうか。しかも疲れを感じない。

私は長いこと脳波の研究をして、能力を発揮している状態の脳波を観察してきた。その経験から察するに「内観」状態ではアルファ脳波が優勢になっているのではなからうか。アルファ脳波は律動的な調和振動で、大脳のたくさんの神経回路が目的に集中しているとき観察される。

素晴らしいアイデアが閃いたり、記憶がうまく回想できたり、ナイスプレー、ファインプレーを演じているときは、きまってアルファ脳波が優勢になっている。目的に向けて全身の機

能が集中し、無駄なエネルギー消費がない。だからどんなに長い時間を費やしても疲れを感じないはずだ。時間の経つのも早く感じる。

内観を体験しながら、このひとときはきっとアルファ脳波が支配的になっているはずだ、と感じた。是非、実際に内観者の脳波を測ってみたい、という衝動にかられた。柳田鶴声師に許しを請い、五月の集中内観のとき、二人の女性の協力を得て内観中の脳波を計測してみた。

被験者の「内観」前のリラックスした状態の脳波（アルファ波の含まれている割合）を基準にして、「内観」の経過と共に脳波に含まれるアルファ波の変化を分析してみると良さそうだ。被験者にはできるだけ本音の部分での内省報告を日記の形で記録してもらった。

ここでは専門的な表現は避け、わかりやすく述べることにしよう。二人の被験者に共通しているのは、初日、二日目とアルファ波が普段のリラックス状態に比べてかなり少なくなってい

た。五分の計測の中で一分を切る状態であった。内省報告によると、狭いところに閉じこもっていることによる苦痛で苛立っていたようだ。アルファ波が出にくいのも当然かも知れない。

ところが、一人は三日目の午後、もう一人は四日目の朝、アルファ波が三分近くまで出ている。落ちついて、いろいろと思いついて、喜びと感謝の気持ちがいよいよあがってくる。このような心理状態ではアルファ波が支配的になるのが一般的傾向である。

五日目は、それにもかかわらず二人ともアルファ波がまた減少してしまった。「嘘と盗み」で心理的にかなり動揺があったし、憎しみと感謝の混乱なのであろうか、ベータ波が際立って強く出ている。ちなみにベータ波とは脳波のなかの調和の崩れた複雑な波形で、いかにも脳が混乱して活動している様子がうかがえる。

しかし感動的なことだが、一人は六日目の夜、他の一人は最終日の朝、ともに四分以上のアル

ファ波が出ていた。こんなにも迷惑をかけた私を受容してくれていた愛情に気づいたとき、心の奥底からこみあげてくる喜びと感謝の気持ちは、何にも変え難い感動であって、脳の神経回路はひたすら集中してアルファ波で支配されている。

いささか専門的な話になるが、通常のアルファ波は周波数がいろいろのスペクトルを含むものだが、このときに観察されたものは10 Hz近くの単一スペクトルに収斂（しゅうれん）していたのが特徴だ。平たく言えば、純粹で質のいいアルファ波だ。

ここで誤解を避けるために申しそえるが、脳波がアルファ波優勢状態になれば良いのではない。アルファ波優勢状態で何を考え、何をすることが大切である。アルファ波が強い状態でサボろうと考えればサボりの知恵と身のこなしが上手な人間になるし、楽をして要領の良い人間になる。それも一つの人生だろうが、やはり明る