

く肯定的に、建設的に生きたいものだ。

「内観」中のアルファ波が優勢な状態で喜びと満足を感じ、これから頑張ろうと思うことによつて、脳は明るく肯定的に、建設的に働きだすはずだ。

大木幸介先生によれば、脳内の化学物質によつて脳の働きが制御され、全身の細胞の状態が決まるらしい。満足と感謝の気持ちをもつと、脳幹でドーパミンと呼ばれる神経ホルモンが分泌され、全身の細胞の疲れがとれてしまう。

かりに屏風の中に閉じこもらなくても、いまだかつてこれ程までに満足と感謝の気持ちを抱きながら長時間過ごしたことがあっただろうか。日常の疲れは満足と感謝の気持ちの欠如（ドーパミンが出ない）から生じる。だから日常内観の副次的効果として疲れを取り去る作用があることを強調しておきたい。

疲れたということは、満足と感謝の気持ちがなかったのと同じだ。人は基本的には疲れない

機能構造をもっている。仕事がうまくいったとき、試合や試験が思いどおりになったとき、それまでの努力や行動に対して疲れは感じない。むしろもっと行動できる印象をもつ。逆に同じ仕事でもうまくいかなかったとき、試合や試験に失敗したときなど、疲れ果てて動けない経験をする。

また、大木幸介先生によれば、希望や期待の気持ちを持つと、下垂体前葉細胞からチロトロピンというホルモンが出て、脳の神経細胞が活性になるようだ。知恵やアイデアが湧き出てきて行動が意欲的になる。

「内観」で幸せな自分に気づき、希望が高鳴ったとき、これからの人生に意欲的になり、建設的な発想がみなぎってくる。ここにこそ「内観」の素晴らしさがあるのだと思う。

第一回「自己発見まつり」おこなわれる

去る二月六日〜七日にかけて、埼玉県の国立
婦人教育会館にて、第一回「自己発見まつり」
が開催されました。

春を思わせるようなうらかな晴天のもと、
正面玄関前の満開の紅梅が青空に映え、武蔵野
の大自然の中、参加者の皆様の真摯な意気込み
が感じられました。

五分間の集団内観からはじまったプログラム
は、石井光先生の開会の言葉、シンポジウムⅠ
「現代家庭の現状と問題」と続きました。



楠正三先生の司会で草
野亮先生がテーマについ
ての概要を述べ、池上吉
彦先生・北村育子先生が
それぞれの内観研修所
での体験をもとにテーマを
掘り下げました。又、石
井先生は海外での現代家

庭の現状と問題についてもふれられました。

ここでは、家族の一人が内観をすると、家族
全体が影響されることが指摘され、特に親が内
観すると、良い意味で子どもに影響するが、子
どもだけが内観した場合、内観後の数カ月によ
いが、又状況が元に戻ってしまうこともあるこ
とが紹介されました。

体験報告は、清水志津子先生の司会で、寛悦
生・洋子ご夫妻、粕谷奈智氏、小山高夫氏がご
自身の体験をありのままに発表してください、
会場の皆様の心を揺さぶりました。

夜の親睦パーティーでは三木善彦先生の手品
も披露され、各地の内観研修会や内観の集いの
現状報告がなされ、内観の輪が全国にひろがっ
ていることをあらためて実感しました。

パーティー後のナイトセッションは、自由参
加としていたものの、ほとんどの方々が、三部
屋に分かれ、『やすら樹』でおなじみの先生方
を囲んで心ゆくまで懇談されていました。

こうして一日目は、夜が更けるまで、和気あ
いあいと語らいが続けられました。

翌七日のシンポジウムⅡは「これからの父親・母親の役割について」というテーマで、シンポジウムⅠを踏まえて行われました。司会の三木先生が、父親・母親という枠組みをとって、夫婦で母なるもの（やすらぎ、あたたかさなど）



を生み出すことの必要性を述べられました。

又、清水先生、長島正博先生、木村慧心先生、本山陽一先生が、父として母として、あるいは夫として妻としての役割について、それぞれの研修所での永年にわたる面接体験をもと

に、得がたいお話しをしてくださいました。

続いて、木村秀子先生の司会で、鈴木誠也氏、嶋きよし氏、河野浩士氏が体験報告をされ、会場は共感の空気に包まれました。

二日間を締めくくると真栄城輝明先生の記念講演は、「自己発見まつり」にちなんで、まず先

生ご自身の幼い頃のまつり（カーニバル）での原体験のお話から始まりました。そして「魔女の宅急便」「桃太郎」「トムは真夜中の庭で」などの児童文学の世界の中から、男・女の自立、母なるものへのあこがれ、子どもの世界の不可思議さなどをわかりやすく説いてくださり、更に、スライドを使った臨床事例の紹介により内観の有用性を説明されました。最後に石井先生の閉会の言葉で、二日間のプログラムをすべてを終了しました。

すばらしい参加者にすばらしい演者の皆様。石井先生が開会の言葉で願われたとおり、参加者の一人一人がそれぞれの内観を深めることのできた二日間であったと思います。参加者の皆様の紅潮したお顔が、そのことを物語っているようでした。



（報告 菅原真弓）

小さな講演旅行

神戸芸術工科大学教授

三木 善彦



昨年の一月のことですが、小さな講演旅行をしました。そこで経験した中高年の楽しみをいくつか……。

◆奈良県立医科大学で

まず奈良県立医科大学へ心理学の講義に。講師控室担当職員のIさんはしとやかな着物姿。六十に手の届こうという彼女はお茶とお花の道に精進し、職場でも花を生け、和服で事務をとり、学生の人生相談にも応じている。「↓しっかりとした人生観をもち、自分のライフスタイルを通す楽しみ」

今日の講義は、私が学業不振児K子ちゃんの遊戯療法をした二十年前の事例。彼女が作った

箱庭や絵のスライドを見せ、心の世界が変化する様子を解説した。最後に、私の結婚写真を見せ、「K子ちゃんが妻と私を結びつけるキューピッドだったのです」。当時K子ちゃんの家で教師で、私の授業を聴いていた学生が現在の妻。「↓臆面もなく、学生をあっと言わせる楽しみ」

午後の列車で松本へ行き、一泊。

◆長野県教育センターで

午前中「自己を見つめる」という講演。「教師になったときの初心を思い出そう」と、島崎藤村の「初恋」を歌う。「↓地元出身の詩人の歌で拍手喝采を受ける楽しみ」

休憩室の壁に、伊藤左千夫の短歌「寂しさの極みに堪えて 天地に 寄する命を しみじみと思う」の額が掛かっていた。人は本来孤独で、寂しい存在である。寂しさから逃れるために、子どもも大人も問題行動を起こす。カウンセラーは孤独な人に寄り添い、寂しさに共感し、その人が自己を見つめる援助をする。そうして

いくと、自分の命を支えてくれる周囲の人々や天地自然の恵みに気づき、寂しさが癒される。

休憩の後の講義では上述のことを紹介し、歌を朗詠して講義を終えた。このテーマでの講演は手慣れているが、今回は左千夫の歌のお蔭で内容に深みが増した。「↓手慣れた仕事に磨きをかける楽しみ」

◆富山への車中で

午後、富山へ向かう。妙高へスキーに行くという中年の女性と話が弾む。「あなたの楽しみは？」と質問したら、「水泳です。更年期障害で苦しんだとき水泳を勧められ、勇気を出してスイミング・スクールに通ったら、泳げるようになりました。お蔭で頑固な更年期障害も解消」とにっこり。会社の社長としてのストレスもみんな水に溶けていくので、今も楽しんでいれること。「↓災いを転じる楽しみ」

◆北陸内観懇話会で

夜、北陸内観懇話会で「これからの家族関係——」を講演。

「あらゆる知恵の中で、結婚についての知識がいちばん遅れている」という作家のバルザックの言葉や、「結婚は欲求不満に耐える自己錬磨の道場」という心理学者・国分康孝の言葉に共感せざるをえない。このような話をする中、中高年の人々は同感の苦笑。「↓苦勞をした者同士がわかりあえる楽しみ」

その後、気心の知れた人達と居酒屋で懇親会を楽しみ、長島正博先生の運転する車に三十分乗り、森と畑に囲まれた北陸内観研修所で一泊。そこは一面の雪景色。

翌朝、北アルプスの山々が朝日に輝いていた。金沢の講演会場に行く列車の中で思った。中高年だからこそその楽しみは、まだまだ一杯あると。

健康と内観法 (その十五)

*

福井県立精神病院長

草野 亮

胃の話

胃はこころの鏡といわれる。たとえばわらいが、結婚式のようなめでたい席での食事と葬式のような悲しいときの食事とはそのおいしさは行って来るほど違う。そのときの胃腸のはたらかしきも行って来るほどの違いがあるからである。うれしいときには、胃腸の蠕動(ぜんどう)もたかまり、食物を分解する酵素をふくむ胃液や腸液の分泌もさかんになる。それが食事のおいしさを増し、食物の吸収もよくなるのである。

気がふさいでいるときや悩んでいるときには、その反対に胃腸のはたらきがわるくなるので食事がすすまない。そのときには無理に食べても吸収がわるいので、栄養分にはならない。それが長く続くと、だんだんやせてくるのである。

胃とこころとの関係を医学的に最初に発見したのが、有名なパブロフ(旧ソ連の医学生理学者)らであった。みなさんご承知の条件反射である。それは、犬にベルの音を聞かせてから食事を与えることをくりかえしていると、ベルの音を聞かせただけでも唾液が出るというものであった。その後、パブロフの弟子が胃を腹壁に縫いつけて孔を開けて、ベルを聞かせて流れてくる胃液の量を測ったところ唾液と同じことが起こったのであった。唾液や胃液がこころの動きと関係があるという証明である。最近の医学の進歩によって、人間の胃に孔を開けて見なくても、X線や胃カメラ(内視鏡)で胃の中の様子を見ることができるようになった。心配ごと

があると、胃の動きがわるくなったり、胃の粘膜が赤く腫れたりして炎症が起こっていることが観察された。ひどい場合には胃の一部の粘膜が剥がれ穴があいている場合もあった。(神経性)胃炎や胃潰瘍である。

胃潰瘍は、以前から肉体労働者よりは頭脳労働者に発病するものが多く、農村地域よりは都会に住む人に多いといわれてきた。のんびりとした仕事や環境では胃潰瘍が起こりにくく、神経を使う仕事や喧噪な環境では起こりやすいと考えられていた。しかし最近では、右に述べた仕事の区別や農村と都市の違いによる発病の差はなくなってきた。日常生活のいわゆるストレスは、仕事の種類や環境を問わず、生きている人々に平等にふりかかるようになったのである。家庭内や職場での人間関係、受験・就職・転職・失職・結婚・離婚・引越し・ローンなどなど数限りない。

胃潰瘍の起こるメカニズムは、自分の胃が自

分の胃自身を食べる(消化すること)にある。胃の内部には胃液があるが、それは胃酸とペプシン(蛋白分解酵素)から成っている。私どもが肉や魚を食べると、それがどろどろに消化され、吸収されて私どもの血や肉となるのである。健康な胃の粘膜には、ペプシンが自分の胃には働かないよう保護する機構がある。ところが、いわゆるストレスや悩みによって、保護する機構がこわれて胃の一部がペプシンによって消化されて小さな穴があき、それがだんだん大きくなるのである。

心配事があると胃が痛くなることはときどき私どもの経験することである。胃の粘膜の防御機構が壊れて微小な潰瘍ができているのかもしれない。

内観によって、フラストレーションがなくなり、さわやかな心で感謝する日々は胃にもやさしいのである。

自己啓発 一(十四)

昭和薬科大学教授

楠 正三

マンダラ(3)

私はとりわけ物覚えが悪い。昔のエピソードでも、時には物語にできるケースがないではないが、写真のような断片的一コマだけで、その前後の記憶がすっかり脱落している。こんな記憶に対して長く注意を向けていると、知らぬ間に雑念が支配する。仕方がないので、こんな断片的記憶からこまぎれ記憶マンダラをつくってみた。まずいくつかのこまぎれ記憶に適当な名前をつける。例 1、寝小便 2、寝ぼけ 3、餅つき 4、学校の池 5、自転車 6、マラソン 7、講談社の絵本 8、嫁入り 9、お寺参り これは小

学校一年生のころの私の体験であるが、それぞれ直接には無関係なエピソードである。

つぎにノートに書いた正方形を9つに仕切り、各格子窓に例の名前を記入する。順序はどうでもいい。一番から順に9番まで、注意の焦点を何度か移動しながら見つけているといつかはこの名前を覚えるだろう。今度は目をつむり、同じように1番から9番までを順に繰り返して思い浮かべる。この時、魂振りマントラを唱えると一層気持ち落ち着く。「おかあさん」というような幼いころの呼び名もいいマントラになる。しばらく続けると、それぞれの格子窓にまつわる連想がひらめく。「おかあさん」のマントラでは母の姿が浮かび、「おとうさん」のマントラでは父の姿が浮かんでくる。もちろん兄弟など大勢の人の相互作用が一つ一つひらめいて、過ぎ去った小学校一年生時代の体験が少しずつ相互に関連をもってくる。はじめは断片的であったエピソードと両親や兄弟との相互関係がわかってくる。この時、内観の3つのテーマを調べる機が熟していることがよくわかる。