

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

20

1993 JULY



特集・第一回自己発見まつり

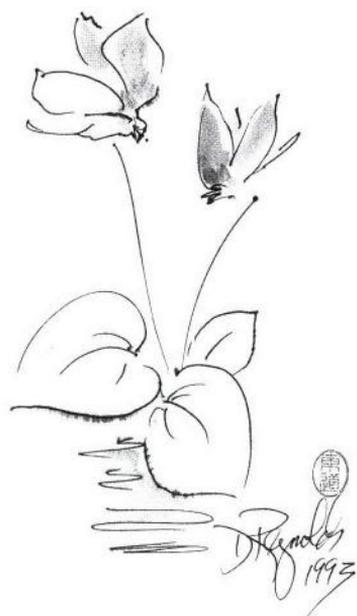
発行 自己発見の会

狐は

わが身をどがめないで

罫を責める

ブレイク*



*ブレイク 詩人 (1757-1827)

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
シユ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。

自己発見まつりに参加して

内 観 友 の 会 ・ 伊 勢 原

木 村 稔 ・ 和 子

埼玉県嵐山町にある国立婦人教育会館で催された、第一回自己発見まつりに夫婦で参加させていただきました。

私たち夫婦は、子供の不登校の問題からご縁があつて内観を知り、またそれが単に問題解決の手段ではなく、新しい家族関係を作る最良の方法であつたことを強く感じています。

現在私たちは、近在の様々な家庭問題等をお持ちで内観をされた方、内観に関心のある方々とともに毎月一回ずつの集まりに参加させていただき、お互いに励ましあいながら「名栗の里内観研修所」の本山先生のご指導をいただき内

観の勉強をしています。

この度の自己発見まつりに参加して、感じたことを報告させていただきますと、一つはふたつのシンポジウムの中から、多くの問題が外的な要素のみで発生するのではなく、多分に自己の中に要因があるということ、私たち家族が時間的な差があつても全員が集中内観を体験できたことで、各々が問題意識を自己の中に置くことができ、自分の範囲の中で問題に取り組むことができたのだと、改めて気づくことができましたことでした。

多くの方々と同じような悩みを抱えながら、



今一步の歩みだしができず悩みの渦の中から抜けられずにいるのは、多分に自己への無理解と問題の他への転嫁が多く、要因を占めているのだと考えさせられました。

もう一つは、戦争から今日までの社会的変化の中で多くの文化的価値観や生活環境が急速に変化してきたことから、人間性や、家族関係のあり方にまで歪みが生じているのだと感じたことでした。そして私たちの民族的伝統の中から生まれ育ってきた内観という自己啓発法の素晴らしさと、人間の本質とは何かということについて深く考えさせられたことでした。

また、体験発表では、多くの方が集中内観により真の自己に気づかれ悩みや問題から解放されたお話は、我がことのように喜びを分けていただき胸が熱くなる思いの反面、私たちの内観の浅さを教えられ、まだまだこれからの自分たちを吉本先生のお言葉にある「集中内観は電信柱、日常内観は電線」のたとえのように、電線

もたるまないように、電柱も建てながら歩んでいかなければいけないという思いを強くしました。

後日、本山先生から妻に「お互いに道は遠いですが、がんばりましょう」とお話しいただき、思いを新たにいたしました。

参加された多くの方々とは初めてお会いしたばかりなのに、何の違和感もなくすぐにうちとけてお話しができたのも、それぞれの方が内観を通して自己を解放しているからにはかならないからだと思いました。

この自己発見まつりの二日間の体験は、私たちにとても暖かく貴重なものでした。そして、子供のおかげでなんと素晴らしい出会いをプレゼントされたのだろうと心に滲み入る嬉しさを感じました。

ありがとうございました。

合 掌

内観若葉マークの

私が思うこと

なち相談室・カウンセラー

粕谷なち

最近、会う人毎に「きれいになったね」とか「イイ顔になったね」と言われることが増えてきた。先日などは、久々にお目にかかった紳士（と言っておこう）が、私の顔をしげしげと見て「ずいぶんきれいになったね。まるで別人のようだ」と申します。「それじゃ昔はまるでブスだったみたいじゃない」と言い返すと、すかさず「うん、ブスだったよ」と返ってきた。その上「心がブスだったよ」と親切に言い直してくれた。こんなことを言われるとカチンとくる



のが私であったはずなのだが、今は笑いながら「ごもっとも」と頷いている自分がいるから不思議である。むしろ今は、こんな風に話しかけてくれる彼に対してありがたい気持ちで一杯なのだから……。

よく新聞折り込みのエステの広告で体験前・体験後で見違えるようにきれいになっているのを見るが、私の場合は、先の一コマから考えてみると、内観前・内観後という言葉がびったりくるのだ。ただし、ただ姿形が現代風に整った

エステとは違い、内観の効果は内面からあふれ出る感謝の気持ちで人相まで変わるのだから、これぞ究極の美であろう。エステの美は、すぐ元に戻り易いが、内観の美は、持続していくことができるから嬉しい。その一番の方法は、私の場合、〈内観の集い〉に参加することである。〈自己発見まつり〉などはもちろん参加するに限るし、月一回の〈内観フォーラム〉もかかせない。

〈内観の集い〉に参加すると、とにかくイイ顔でイイ感じで、とても素敵に生活している人に出会える。そんな方々とお話しをしていると人間が大好きになるのだ。生きることが輝きをもってくるのだ。また、いつも感じることは皆さんそれぞれの肩書きやら権威やらをどこかへ置いてきて、まっさらの一個人として参加している点である。だから気構えず、何をしゃべっても間違いはないし、批判されることがないか

ら実に居心地がよい。

これらが、私の〈内観の集い〉に足を運ぶ理由なのだ。

とにかく、集中内観を体験したことが良かったのである。〈自己発見まつり〉に参加して生き生きしたのである。内観に関わっていることが嬉しいのである。

私の内観はまだまだスタートしたばかり。おそらく、内観と深く関われば関わるほどゴールの中の気づいていくのであろう。これからも、自分いける自分であり続けたい。

とりあえず先のことはわからないので、現時点での私の思うことをありのままに述べさせていただきます。

記念講演を聴いて

菅原真弓

石井ゼミに籍をおいた学生時代、内観というものになんとなくひかれながらも、懐疑的であった私に、十年ぶりにまた、内観に関わる機会を与えられたことは、運命なのであろうか。

『やすら樹』に寄せられる原稿をワープロに打ちながら、編集会議で先生方のお話を聴きながら、また、日常のたわいない子どもとの生活の中で、内観の素晴らしさがジワジワと私の身体にしみ込んでゆく。

そして今回、第一回自己発見まつりに参加させていだいて、一生、内観に関わってゆけたらどんなに素晴らしいだろうと思った。



シンポジウム・体験発表・ナイトセッションそれぞれに心打たれるものであった。そして、真栄城先生の記念講演は、現在の私の生活の中で最も重要な位置を占めている「おはなし会」(子どもたちに日本をはじめ各国の民話・昔話・童話などを素語りで伝承する会)の活動で実感することと重なるところも多く、とても興味深いお話であった。

まず冒頭に、先生ご自身の「まつり」の原体験(ベースキャンプのカーニバルで、現実感喪失・既視感・離人感を一遍に味わい、それを友人の手のぬくもりを通して回復した体験)を話

され、真栄城輝明という人間を赤裸々に打ち出された潔さに感銘を受けた。

◆「魔法の箒」と「きびだんご」

そして、先生は『魔法の宅急便』と『桃太郎』を例にとり、現代家庭の問題は、「魔法の箒」を使える能力の欠如と、「きびだんご」（愛のシンボル）の不足が誘因となって出てきているのではないかと提言された。

「魔法の箒？」会場は一瞬あぜんとした。大根やじゃがいもが料理という魔法で、一瞬にして美味しい夕食になる。雑然とした汚い部屋が、掃除という魔法で、一瞬にして美しく整然とした部屋になる。こういった日常生活の中で必要な家事を、魔法と称した。魔法の箒は祖母から母へ、そして娘へと、代々受け継がれてゆくものである。しかし、今の忙しい世の中で、親子への伝承が薄れていく。

桃太郎を手助けするサル・キジ・イヌはおぼ

あさんの作ってくれた「きびだんご」のおかげで仲間になる。そして協力して鬼退治に成功し、宝を持ち帰る。両親の愛情のシンボルとしての「きびだんご」をたくさんもっている子どもは多くの友達をもち、生きる力が前向きである。しかし、今の子どもたちには、その「きびだんご」が見えないのである。

時代が変わったからといって、両親の愛は変わるものではないと思う。ただそれが忙しさのなかに埋もれてしまっているだけなのではないだろうか。記憶の奥底に忘れ去られたこの「魔法の箒」と「きびだんご」を過去の中から見つけ出す作業が内観なのではないだろうか。私は先生のお話しを聴きながらそう思った。

◆パラドクスを生きる

また、先生は、実際の家族療法の中で、内観が非常に役に立つと話された。家族カウンセリングをしてゆくと、まず、相手の悪いところば

かりを言い立ててくる（外観）。ひとしきりそれが終わるとはたと自分を見つめだす（内観）。人間の内側には良いものと悪いものが同居しているのが当然で、良いものだけで生きていると、家族の中の誰かが悪いことをやってくれる。それを相手の悪と決め込みがちであるが、実は自分が生きてこなかったドロドロした部分をかわって生きてくれているのである。そして自分の中の悪いものを見つめる機会を与えてくれているのである。ヘパラドクスを生きる」というキーワードを、私はこんな風に理解した。

◆内観における「屏風」の役割

内観における「屏風」は、現実の世界と非日常の世界を結ぶ通路である。先生はこれをまた『トムと真夜中の庭で』という児童文学の中に出てくる「不思議な裏庭に続くドア」に例えながらお話しくださった。主人公のトムは、親戚の家に預けられる。ある日、時計が十三回鳴っ

た真夜中にいつもの裏庭に続くドアを開けて裏庭に出るのだが、そこにはいつもの裏庭とは全く違った非日常の世界が広がっている。トムはそこで不思議な女の子と楽しい時間を過ごしているうちに、両親からのトムなりの自立を果たす。ドアは人間の真実の姿や価値を発見する通路になる。このドアと同じ役割を果たすのが、「屏風」ではないだろうか。現実をしっかりと生きてゆくには非日常の世界にも目を開くことが大切である。私はこの作品を少し知っていたので、とても共感できる部分がたくさんあった。

◆日曜日のじんましん（臨床事例から）

最後に、スライドを使いながら、ご自分のクライエントの症例を説明された。内観療法を導入することによって、父への恨みが夫へぶつけられていたことに気づき、日曜日のじんましんが消えていった症例だった。先生の綿密な分析と暖かな眼差しに魅了された二時間であった。

去る2月6日～7日に行われました「自己発見まつり」に多数ご参加いただきましてありがとうございました。アンケートの集計ができましたので、ここにご報告いたします。

アンケート集計結果

アンケート回収総数 52 参加者総数 84

一日目

二日目

<p>1. シンポジウムⅠの感想はいかがでしたか</p> <p>ア. たいへんよかった 29 (64.5%)</p> <p>イ. まあよかった 15 (33.3%)</p> <p>ウ. ふつう 1 (2.2%)</p> <p>エ. あまりよくなかった 0 (0.0%)</p>	<p>5. シンポジウムⅡの感想はいかがでしたか</p> <p>ア. たいへんよかった 41 (83.7%)</p> <p>イ. まあよかった 6 (12.2%)</p> <p>ウ. ふつう 2 (4.1%)</p> <p>エ. あまりよくなかった 0 (0.0%)</p>
<p>2. 一日目の体験発表はいかがでしたか</p> <p>ア. たいへんよかった 40 (87.0%)</p> <p>イ. まあよかった 6 (13.0%)</p> <p>ウ. ふつう 0 (0.0%)</p> <p>エ. あまりよくなかった 0 (0.0%)</p>	<p>6. 二日目の体験発表はいかがでしたか</p> <p>ア. たいへんよかった 40 (81.6%)</p> <p>イ. まあよかった 9 (18.4%)</p> <p>ウ. ふつう 0 (0.0%)</p> <p>エ. あまりよくなかった 0 (0.0%)</p>
<p>3. 親睦パーティーはいかがでしたか</p> <p>ア. たいへんよかった 30 (65.2%)</p> <p>イ. まあよかった 14 (30.4%)</p> <p>ウ. ふつう 2 (4.4%)</p> <p>エ. あまりよくなかった 0 (0.0%)</p>	<p>7. 記念講演はいかがでしたか</p> <p>ア. たいへんよかった 34 (65.4%)</p> <p>イ. まあよかった 14 (26.9%)</p> <p>ウ. ふつう 3 (5.8%)</p> <p>エ. あまりよくなかった 1 (1.9%)</p>
<p>4. ナイトセッションはいかがでしたか</p> <p>ア. たいへんよかった 28 (59.6%)</p> <p>イ. まあよかった 13 (27.7%)</p> <p>ウ. ふつう 5 (10.6%)</p> <p>エ. あまりよくなかった 1 (2.1%)</p>	<p>8. 全体の感想はいかがでしたか</p> <p>ア. たいへんよかった 41 (85.4%)</p> <p>イ. まあよかった 7 (14.6%)</p> <p>ウ. ふつう 0 (0.0%)</p> <p>エ. あまりよくなかった 0 (0.0%)</p>
<p>9. 今後もこのような会を続けて欲しいですか</p> <p>ア. ぜひ続けて欲しい 40 (81.6%)</p> <p>イ. できれば続けて欲しい 8 (16.3%)</p> <p>ウ. どちらでもよい 1 (2.1%)</p> <p>エ. 必要ない 0 (0.0%)</p>	

☆一日参加のため、一部無回答の場合があります。

アンケート―意見抜粋

♡内観を知っていただくためにも有効な内容であったと思います。多様な立場の方々に参加され、今後も継続されることを望みます。

♡遠くから各先生が来てくださり、ありがとうございます。ございます。お手伝いの方々ありがとうございます。

♡久々に価値観の同じ人と食べたり飲んだり話したりとても楽しかった。『やすら樹』に登場の長島先生はどんな顔をしてるか？とか、いろいろ興味もありました。入浴時間が短すぎてせわしなかった。

♡体験発表が一番心にぴったりくるなと思います。先生方のお話と共に、これからも楽しみにしています。バラエティーがあれば楽しいと思います。

♡実行委員の皆様お疲れさまでした。体験発表は感動でした。これからもこの様な会をもってください。ありがとうございます。

♡心の学習、充分でした。体も喜ぶようなプログラムを入れてはいかがでしょうか。例えばヨーガの実技を朝六時〜七時までとか。

♡セッションのテーマがあれば関心を持って参加できると思いました。

♡体験発表の時間がもう少し長いと話す方がおちついて良いかと思いました。六件も体験発表が聞けて良かったです。

♡参加させていただきありがとうございました。皆様どの方も懸命に生きておられるのだと思います、人間がまた好きになりました。

♡「内観」私にはとても有り難い内容の方法であることに、感謝の気持ちで一杯です。内観に関わる人々が心身共に豊かで人間として美しさがあることを知ることができました。