

ども、ところがなかなか、世間からみても誰からみても必要じゃないものを、自分だけはそれをどうしても離すことができない。酒以外でも皆同じです。自分がこれだけはと離せないものが、本当にそうなのか、改めてみてみることも必要です。

#### □ 日常に感謝

以上のことは行き詰まった場合にいろいろ考える、考え方の方法論を述べただけであって、行き詰まったときに、よそからもってきた学説とか、教条的な本とか、誰彼の言葉とか、そういうものを徒らに探ってみても解決はつかないのです。そうではなくて、ごくありふれた日常の中をもう一度総点検する。その中から何かを掴み出す。内観というのは人に感謝するようになるというけれども、ありふれた日常に感謝できればもうそれでいいのです。日常に感謝するというのはどういうことかというのと、「ご飯が美味しく食べられる。食べたご飯はだれに作ってもらったのか。ああそうか。有り難いなあ、あの人」ということです。

#### ■ 異性は命

それから人と会っても、相手の人がニコツとしただけで、ニコツとした顔をみるだけです。いぶん違う。ニコツとしてくれたということは、自分の人生の何百分の一かを奉仕してもらったことになるのです。その連続だったら、これはたいしたことですね。振られたりすると、振られたことはかり頭にきてしましますが、振られる前には、振られて苦しむぐらいだから、楽しいときがあったはずですよ。よく若い頃は、彼女とお茶を飲んだだけでも、次の日はウキウキしたりしますね。ウキウキしたらその彼女とお茶を飲んだことは、素晴らしいことなのです。人生の何分の一かを、彼女は朝ウキウキさせてくれたというわけです。そういうことに感謝する、人生の素晴らしかった一ページに感謝するということなのです。ところが逆に、ウキウキさせてくれたことや楽しかったことがあったにもかかわらず、二、三回の肘鉄砲のために、それに捕まってしまって一生を支配される人がたくさんいます。

(次号に続く)

## 脱皮して蝶に

神戸芸術工科大学教授

三木善彦



### ◆暗い表情、地味な服装で

「息子は高校生ですが、学校をサボり、万引きが発覚して、無期停学中。反省の色も見えず、このままでは退学」と、相談に来られた四十歳のS夫人は、地味な服装で表情は暗い。

「自営業をする夫の仕事を手伝い、口うるさい姑の機嫌をうかがい、その上、息子のことで学校に呼び出されて叱られるのですから、くたくたです」と生活に疲れ切った様子。

### ◆彼女の夫は

「ご主人の協力は？」と尋ねると、「あの人は何をしてくれますか。ギャンプルに明け暮れ

る毎日なのに」と憎しみをこめて語る話によれば――。

結婚して間もなく、夫は脱サラして小さな店を開いた。彼女も協力して、必死に働いた。十年後に経営は順調になり、何人かの店員も雇えるようになった。一安心というころから、夫は時々行き先も言わずに姿を消し、それと共に、売上金の一部も行方不明。

問いたですと、「ちょっと競馬に」とのこと。このごろはテレビの華やかなCMに乗せられて若い女性までもが夢中で、昔のようなギャンプルにとまなう罪悪感が消えた競馬。商売に余裕のできた夫が軽い気持ちから馬券を買って、それにのめり込んでしまっても不思議はない。

「今までの私の苦労は一体なんなの」という彼女の怒りも無理はありません。

### ◆息子の言い分は

息子のT君と面接すると、「小さいころから父と母は仕事に追われ、ぼくはテレビ番。家は

寂しくて、ちっとも面白くない。夫婦げんかも珍しくないし、落ち着いて勉強できない。それで夜遊びをするようになり、悪い仲間ができて学校をサボり、万引きする毎日。親も考えてほしい」という言葉には真実があります。もちろん、非行を繰り返すT君にも反省すべき点があります。

そこで、内観療法を母子に勧めました。一週間の研修の後、T君は「今まで非難していましたが、両親ともぼくに愛情を注いでくれたことがわかりました。もういいかげんに目を覚まして、勉強をすることにします」と宣言。その後、T君は停学処分がとけて学校に復帰し、非行はおさまりました。

### ◆こんな色が似合うなんて

ところで、S夫人は「私は夫に尽くし、姑に氣にいられる嫁になろうとして頑張り、子供に期待をかけるばかりで、自分の人生を生きてこなかったことを内観して悟りました」という。

三年たって家庭訪問すると、夫のギャンブル熱もさめたという。夫人は生き生きした表情で、「私も自由に自分の人生を楽しもうと決心してからは、仕事もほどほどにして、何事にも肩肘張らずに行動できるようになりました。

内観から帰ってまもなく、久しぶりに服を新調しようと、行きつけの店に行ったら、すごく鮮やかな色の服がありました。一目で気に入って、店の人に『いいのを仕入れたのね』と言ったら、前からつるしてあって勧めたのに、『こんな派手なのはいや』と言って買わなかったのですって。そして試着したらぴったりで、よく似合う。自分でも信じられないくらい。人生観が変わると、好みまでも変わるのでね。

この間は、旅行好きの姑と一緒に中国に行つてぞんぶんに楽しんできました。」

そう語るS夫人の服装は、以前と打って変わった華やかさ。過去の暗い地味なサナギから脱皮して蝶になった彼女は美しかった。

# 健康と内観法（その十七）

福井県立精神病院院長

\*

草野 亮

## 慢性疲労症候群

アメリカのネバダ州の人口二万人の小さな村で、村民に疲労感をとまなう奇妙なカゼのような症状が流行した。村の開業医はこれをEBというウイルスに感染した結果として、「慢性EBウイルス症候群」とWHOに届けたが、因果関係なしと判断された。このためこの開業医は村民からヤブ医者というレッテルを貼られ、閉院のやむなきに至った。このようなエピソードのあった病気が、いま話題となっている「慢性



疲労症候群」である。その後、世界の各地でこのような病気が流行っている。

いままで元気に通学、通勤あるいは主婦として家庭をきりもりしていた人が、これまで経験したことのないような疲労におそわれる。普通の疲労だと、二三日休養すれば回復するが、この病気はいくら休養しても疲労が消えることがなく、六カ月以上から一年あまりも続く。血液検査や尿検査、レントゲン検査などをして、

どこにも異常が認められない。からだの症状として、微熱やのどの痛み、原因不明の筋力低下、倦怠感、思考力低下、集中力低下、不眠あるいは眠り過ぎなどがみられることもある。

原因はいまもってまったく不明であるが、各種のウイルス、あるいは免疫力（抵抗力）の低下などの説もある。しかし、過労やさまざまなストレスの後にこの病気にかかった人が多いこともわかっている。やはりストレスをためない生活が一番たいせつである。



私は、この病気で一年以上の長い間職場を休職し、医師を転々として悩んでいたある女性の若い銀行員を知っている。はたからみると、どこも病気がないようにみえる。彼女は、この病気の診断で有名なある東京の大病院に地方から一カ月に一回の割りで通院していた。しかし、一向に良くなる心配がなかった。銀行の上司につれられて私のところに来たのであったが、精神療法や薬物療法でもなかなか改善がみられなかった。内観を勧めたが、ご本人はなかなかその決心がつかなかった。しかし、そのうちにひとり内観研修所の門をたたいたようである。私の病院には来なくなったが、風のたよりによると慢性疲労症候群も回復し、元気に働いているということである。内観による効用であると思うのである。

# 自己啓発

— (十六) —

昭和薬科大学教授

楠 正三

## 思い出す工夫

自分が本当に心底から思っていることがわからなければ、自分の力で考えることは出来ない。日常内観での心底からの思いに届くのは意外に難しい。ふだんの生活では習慣的な考え方が支配しているので自分の本当の内面が把握しにくい。習慣的な考え方が一方にあるのを認めながら、しかもなお自分の心底からの力で考えるには、現在の心を支配しているまがいものも思考、つまり「意識」の働きを一時的に括弧にくくっ

て「無意識」の情報に心を解放しなければならない。

心を内面に向けて、思い浮かんだどんなことでもそのまま偽りなく書き留める手法がある。浮かんでくる内容は不完全ではっきりしない考えというか、ぼんやりと見える絵のようなイメージであったり、ただの単語とか人の名前とかあるいは懐かしい音であるかも知れない。このまともらない印象をまともらないままで言葉にすると、いかにも不正確のそしりを受けそうである。勿論このままでは人に伝えても理解してもらえないだろう。けれどもこの不正確なメモこそ内観の有力なヒントが出てくる宝庫である。

ちょっと紙切れを用意して三分間だけ試してはいただけないだろうか。書き留めるのがわずらわしければ、浮かんでくるイメージを言葉にして口ずさむだけでもいろいろな点で役立つ。わずか三分間のイメージ記録でもこれを内観のテーマに従って眺めると、意外にも連想がふくらんでこれまでとはひと味違う内観になることが少なくない。