

現われ、それによってかえって十分な呼吸ができずに苦しくなる。心因性に起こることが多く、胸部絞扼感の外、不安や頭痛、めまい、吐き気、食欲不振、動悸、発汗、手足のしびれなど呼吸器以外の多彩な症状を示すことも多い。若い女性に多いが、男性に起こることもある。性格的には、不安定な苦勞性、憂うつ、神経質な人に多いという。きっかけとしては、強い恐怖、苦悶や疲勞状態や対人関係の悶着などによって起こる場合が多い。

このような病気は内観によって効果がある。精神的平安が呼吸を鎮め、それらの症状を改善に導くことが考えられるのである。



□

日本内観学会 主催

### 第5回内観療法ワークショップのご案内

日時 - 11月6日(土) PM1時 ~ 7日(日) PM1時

会場 - 福岡県立社会教育総合センター

募集人員 - 150名(定員になり次第締切ります)

受講対象 - 学校、教育相談所その他公的、私的相談機関でカウンセリングや心理療法に携わっている一般教員、生徒指導担当教員、養護教諭、教育相談員、カウンセラー、看護婦、医師、ケースワーカー、内観療法家など

参加費 - 一般 1万2千円(研修費、宿泊料)

学生 8千円(研修費、宿泊料)

一日受講者 8千円

食費はカフェテリア方式で自己負担

申し込み - 事務局 / ☎837 福岡県大牟田市今山2324

米の山病院 医局秘書室

事務局長 高口 憲章

☎ 0944-51-3311 内線 230

FAX 0944-53-5800

詳しいプログラムは次ページにあります

# 自己啓発 一(十七)一

昭和薬科大学教授

楠 正三

## 思い出す工夫(2)

入学後間もない大学生は学校の内外の認知図(どこで何が出来るかという自己イメージ)がまだできていない。だから、時間割りに休講があっても、この空き時間をうまく利用することができない。新入生は暇そうに見えるけれども、案外時間には追い回されているのだ。ある学生は私の授業で、カードにこんなメモを記入していた。「時間割りの変更があったりして、待ち時間ができるとバランスが崩れていらいらする。」

諺に「待つ身はつらい」とあるが、本当だと思う。

しかし、だからといっていらいらしてばかりだとストレスがたまる。そこで私は学生に言った。「自分の今の問題が全部解決できたと仮定して、その状態を想像しなさい」学生は「そうなればきっと退屈するだろう、問題があるのは生きている証拠である」という。そういえば、芥川竜之介も「極楽は退屈」と書いた。

人間は「退屈」が恐いものだから、ストレスはいやだいやだと言いながら、好んで時間に追い回されているらしい。こころでひとつ、この「退屈」という怪物とじっくり対決してはどうだろう。どこの学校にも空き部屋はたくさんある。屋上、教室、実習室、講堂、図書館など。外に出ると、学校園もあれば公園もある。適当な場所にすわって、退屈のいらだちをじっくり味わうのである。

この時、内観のような目的があると、この目的に係る思いつきが多くなる。どんな思いつきでも、できればカードにメモするといいい。自分が見えてくる。

# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(18)

「やあ、一別以来ですなあ。」ある内観の会議に出たI先生は、久しぶりに会ったY先生と握手していました。

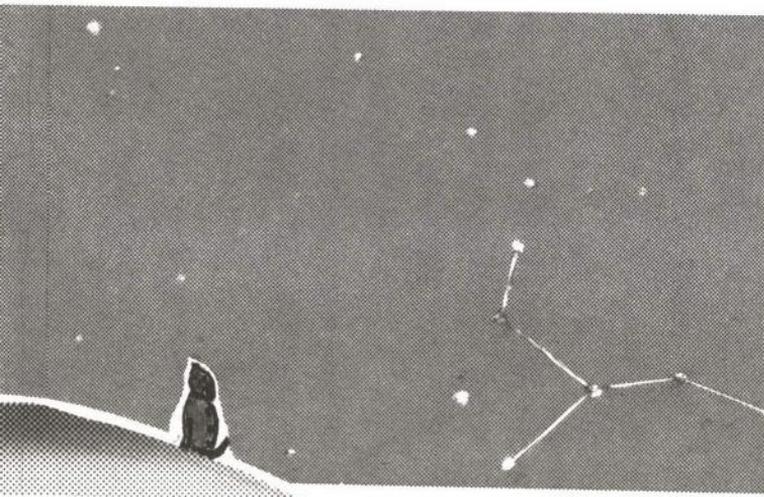
「その後、内観指導の方はどうですか。」

「定年退職してから、お呼びがかかりましてなあ。私立高校に勤めてますよ。教育相談部の主任もさせていただいていますね。」

「ほう、じゃあ、前任の学校で取り入れていただいていた内観の方もひき続きやっていらっしゃるのでしょうか。」

「いや、それがなかなか浸透しないで、始められんですよ。もし、内観したいという生徒が生まれたら、先生のところに相談に参りますから、その節は、よろしく願いますね。」

「ところで、どうしてこれほどに短期で、びっくりするぐらいの効果のでる方法が学校に根付かないのでしょうか。湯の里分校では、全職員が面接者になって内観の指導に精を出し、処分なし、退学な



しの方針を貫いているんですけどねえ。」

「私も自分で内観をしてみるまでは半信半疑というか、むしろ効果を疑ってましたからねえ。」

「へええ、先生がですか。」

「そう。先生の学校での教育相談月例会で生まれてはじめて内観の話の聞かしてもらい、生徒の発表を聞いての帰り、同僚の先生と大笑いしたもんです。あの生徒は、I先生の書いたシナリオを覚えて語ったんだよって。今時の子が、あんなに真剣に、両親のおかげ、親に感謝なんていうはずはないってね。でも私は、ひよっとしたらという思いで内観をさせていただき、胸におちたんですよ。」

「そうですねえ。百聞一見といいます、まさに内観は、百見は一験にしかずですからねえ。一人でも多くの先生に内観を体験していただくことが、生徒の幸せにつながるんですよ。湯の里分校の子は幸せですよ。」

I先生は心から湯の里の職員に感謝しました。

(筆者は高校教師)

