

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

22

1993 NOV.



特集・'93年自己発見まつり・関西

発行 自己発見の会

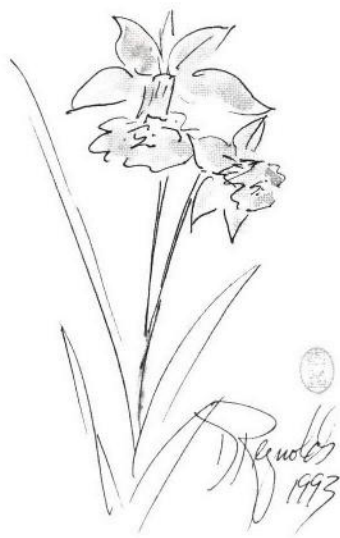
自分の内を見よ

内にこそ善の泉があり

この泉は掘り下げさえすれば

たえず湧き出るであろう

マルクス・アウレーリウス*



※マルクス・アウレーリウス ローマ皇帝 哲学者 (121~180)



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。

決意の再確認

中小企業診断士

初川 伸 二

私は自己発見まつり・関西に参加する機会を得ることができました。今回の参加により私にとっては約四年ぶりの内観研修所訪問になりました。五年前、父の商売を継ぐべきかということで悩み、行き詰まっている時に、三木先生の『内観療法入門』に出会い、迷い込んだように、この大和郡山で内観を体験しました。三回の内観体験の後、父から離れ独立して生活をすることを決意し、今の会社に入って早や三年になろうとしています。それは自分の心の中にある冬彦さんの甘えに対する挑戦でありました。

今回のまつりに参加した動機は、人生の転換のきっかけをつくってくれた内観研修所を訪問

し自分の決意を再確認したいと考えたからです。今回のテーマは『人生との和解』であり、会社での人間関係にもまれる私にとって、大変興味のあるものでした。全ての講義が勉強になったのですが、特に二日目の三木先生の和解の心理学を聞きながら、私はやはり心の底から自身、自分の人生、両親に対して和解できていないのだなと考えました。そして和解するには、母親の胎内にいる時から三才までの内観が非常に重要であることを石井先生から学びました。これは私の内観を深めるための重要なポイントになると考えています。

お世話いただいた先生方、参加者の皆様に、感謝するとともに、何よりも吉本先生の奥様にお会いすることができ、うれしく思いました。いつまでもお元気でいてください。

合 掌

すべてを受け入れて

もらええる雰分囲気

関西大学四回生・竹 中 久美子

九月十八日、自己発見まつりに参加した。内観もまだ経験しておらず、どういうものなのだろうという不安はあったが、内観の先生方や、内観者に直接触れられるいい機会だと思い、参加した。

私の印象から言うと、全体的に見て、参加者はみな熱心で、積極的であり、こうした集まりに参加して、他の内観者と触れ合おうとすることも、自分のことだけで精一杯という様な感じではなく、心の余裕が感じられた。

これは、内観の効果の一つでもあるだろうし内観者自身の独立心を培う内観ならではの「予後」といったところだろう。さらに、この集ま

りの大きな特徴は「ここならすべてを受け入れてもらえ、周囲に自分の気持ちが悪されることなく、理想の自分でいられる」という一種の理想郷を集団でつくりだしていたことである。

そして、そうした雰囲気に感染することにより、内観経験者でなくても、仮性善人としても言えそうな感覚に陥ってしまうのである。これは、いわゆるエンカウンターグループと同じ効果があるのではないだろうか。何しろ、こうした内観者に囲まれることは、内観に対する良いイメージを抱かせる効果があるので、内観の広報活動の一環として大成功の企画であると思われる。

私自身は卒業論文で内観療法をテーマに取り組んでいるので一行でも多く書けたら、という参加動機であったが、内観の現状を知ることが出来たとともに、様々な年齢、生き方の人々に出会えて、卒論云々を抜きにして、プラスになっただけがたくさんあったと思っっている。

◆特集—93年自己発見まつり・関西—

優しいまなざし

東京健康科学専門学校講師

大塚 乙子

九月十八、十九日、自己発見まつり・関西に参加させていただきました。「人生との和解」のテーマにひかれての参加でした。『やすら樹』を毎号楽しみにし、三木先生の軽妙な人生案内には、いつも本当にその通り、と感心させられて読ませていただいております。

十数年前に伺った内観研修所本館は、なつかしい姿そのままで、吉本キヌ子先生の優しいまなざしも又うれしくて胸が一杯になりました。人生との和解が成り立っている人の底抜けに明るい振る舞いは、今、不和の状態を抜け出そうと真剣に自分を見つめそのテーマに向き合っている私には、少しまぶしく感じられたことでした。生命の終わりの日の近づいている父を平塚

の自宅に置いての参加でした。八十歳になる父は十年前に上顎道の癌が発見され治療し現在に至り、三月くらいまでは元気に見えたのですが、ころんで腰を痛めて寝たきりになってからは、母と私の介護の日々がはじまっています。夏に心臓の発作も伴い、暑い夏だったらきつと越せなかったかも知れません。幸い今日まで、点滴もせずにアイスクリームと牛乳とムギ茶が主な食事で、近医の先生やデイサービスや訪問看護をしていただきながら小康状態が保たれています。内観まつりに申しこみをしたものの、もしかすると無理かも知れないと思いつつ介護をしていましたが、母の「何かあったら電話入れるから行ってらっしゃいよ」の声に後押しされて家を出てきたのです。午後八時に家に帰ってみると、父はスヤスヤと寝ており、ホッと安心し、父と母に感謝したことでした。内観まつりは、全体を通して終始なごやかで、一人一人がお互いの話を丁寧いきこうとする真摯な姿勢が感じられ実りの多いひとときでした。

◆特集—93年自己発見まつり・関西—

自己との和解

保健婦 田 中 あ や

昨秋来うつ状態になり、一時は死を考えあちこち歩き回る有様でした。ようやく四月頃には元気になり今は仕事も順調に続けられています。ただ、内観は疑問に思えてきて、今春自己発見の会から退会しました。その直後、自己発見まつりの案内状が舞い込み、何故か中身が気になつて開封したのが運命の分かれ目。「不和の精神医学」の講義に引き寄せられ、その場で参加申し込みをしました。

講師の草野先生の話は、私にとって気付け薬の如く即効力を発揮し、わだかまりが溶けたような気がしました。その上、夜の討議も草野先生の班でしたので、恋人に会う時のようにドキドキして参加しました。ある事例に関連して先

生から質問されたので、私の体験談を話しました。先生は「自殺しないでよかったね」と温かいお言葉をくださいました。

草野先生はさらに突っ込んで（さすが精神科医！）「あなたに自殺を踏みとどまらせたのは何ですか」と質問され、「子どもの日常のたわいない会話がふっと耳に聞こえ、我に返ったことと、急いで帰宅すると夫がいつもと変わらぬ迎え入れてくれたことです」と答えました。先生は「我」を捨てられたから、助かったのですよ」とコメントしてくださいました。この時はじめて自己と和解でき「参加してよかった」とつくづく思いました。

娘から「三木先生の手品は必ずあるよ」と言われ、「それが見られたらいいや」と不純な動機で参加したのに、今ではすっかり内観のとりこになってしまいました。

飽き性の私をご指導下さいます三木先生ご夫妻はじめ諸先生方、参加者の皆様、それに留守番をしてくれた家族に深く感謝します。

誌上レポート

内観研修所・吉 本 正 信

九月十八、十九日の両日、奈良県大和郡山市の内観研修所において「93年自己発見まつり・関西」が開催されました。今春の「第一回自己

『体験発表1』

薬物依存で入院を繰り返していた方の体験発表が予定されていましたが、お祖父さんがなくなられたため、ご本人が出席できず、テープでの発表となりました。

ご主人の離婚意思が動機となり、今年二月に奈良内観研修所で内観されました。

二日目の夕方から内観が軌道にのり、五日目の朝、母に対する内観中、ご本人は大きくはじけるものがあつたと言っておられます。「生きていることの素晴らしさを実感した。実感という言葉はこういう感じをさしていると知りました。」

内観五日目の朝の感動というお守りのお陰で薬物依存から解放され、今はもう大丈夫とのことでした。

素晴らしい内容でしたが、テープでの体験談ということが残念でした。



発見まつり」が好評で、次回はぜひ関西での声が強く、奈良内観研修所の三木先生を中心に準備が進められました。参加者は自己発見の会会員28名、一般19名、学生2名、スタッフ13名の合計62名で、『人生との和解』をテーマに小グループでのフリートーキングがたっぷりの二日間でした。その概要をプログラムによってレポートします。

『講義1 不和の精神医学』（草野 亮）

「精神医学からみた不和とは何か」「心の状態がどのように体に変化をあたえるか」ということについて、不和を理論的に説明していただきました。大変むつかしい内容で久しぶりに勉強したためか、眠気も吹き飛びました。

心因が大腦皮質に作用し、交感神経が反応すれば闘争や逃走の行動につながる。一方、副交感神経が反応すれば保護や扶助を求める行動につながる。このような行動が封鎖された場合に心身症になる。心身症にならない人は精神疾患になってしまう。

不和が色々な心身症や精神疾患の原因にあること、和解がその原因を除去して本質的な解決につながる事が理解できました。

不和があるから、内観による和解が存在する。「内観による和解が不和の原因を除去して本質的な解決につながる」といえるのではないでしょうか。

『グループ討議1』

6〜10名の7グループに別れて、講義1の内容や、各人の参加動機、体験等について語り合いました。

講義やテープを聞いたり、本を読んだりして内観を理解できれば、体験しなくてもよいのではという意見や、又、内観が統一協会の洗脳のように感じられる、という意見もありました。内観したことのない人に内観を勧めることのむつかしさを感じました。勧めてもよいが押しつけになってはいけない、と楠先生がおっしゃっていました。



『懇親会』

お馴染み三木先生の手品で始まった懇親会はパンフレットや参加証を見て大和郡山までの電車の中ですでに知り合ったという方がいたり、初めてのようにには思えない仲間同士のような雰囲気が進みました。

『ナイトセッション』

ナイトセッションは5グループに別れ、特に内観未体験者には小割・三木両先生を囲んでのセッションが用意され約10名が参加されました。

ミッドナイトセッションは、三木潤子・石井先生、長島・草野先生の二部屋で午前二時まで続けられ約20名が参加されました。



『体験発表2』

(博多哲朗さん)

内観の動機は「何のために生きているのか。このまま、定年までの35年をただ働くだけの生活では満足できない」との気持ちからでした。

内観によって考え方の変化があり、以前は、「目に見えるものがすべてで、瞬間の満足が大事だった。人との比較で幸福と感じていた」のが、母親への内観で「自分の成長を喜んでいただいた母親への感謝の心を持つことが幸福である」と考えるようになった。

内観一ヵ月後にお父さんが脳腫瘍で入院される事態にも、「父親に対してお返しができることをありがたいと感じる。父親の看病をさせていただいてありがたいなという気持ちを持ってたことで、内観してよかったと思う」とおっしゃっています。

特に大きな問題がなくても、はじめに素直に内観されていけば、後に問題が発生した時にも内観していてよかったといえるケースでした。

『講義2 和解の心理学』 (三木善彦先生)

和解するためには、「誤解」を解いて、正しく「理解」することが必要で、内観によって自己理解、他者理解が促進され和解の瞬間を迎えることができる。具体的な和解の瞬間の事例を文献とテープで九例も紹介され、内観による和解の素晴らしさを教えていただきました。

どの事例も、大きな問題をかかえて内観して和解された方々で、大変感動的でした。

さらに、三木先生は「すぐに問題を解決できなくても苦労して内観を続け、問題に直面し続けることで人間として鍛えられ、成長できる」と結ばれました。



『グループ討議2』

「一度内観すれば、それで一生大丈夫というわけではなく、日常内観や集中内観を繰り返すことが必要だ」「親子、夫婦の和解について、一人だけが内観するよりも家族全員の内観をぜひ勧めたい」という意見が各グループで出ていました。内観未経験者で集中内観を体験したいという方も数名おられました。

自己発見まつりは参加者とスタッフ（講師）が対等でよいとの感想がありました。スタッフは自分のために出席しているので、お話を聞かせていただいている、参加者から教えていただくという気持ち、内観者に対する面接者と同じ姿勢なのだと感じました。

