

《アンケート集計結果》

第一日目

第二日目

<p>「体験発表1」はいかがでしたか。</p> <p>1 たいへんよかった 14名 (35.9%)</p> <p>2 まあよかった 19名 (48.7%)</p> <p>3 ふつう 5名 (12.8%)</p> <p>4 あまりよくなかった 1名 (2.6%)</p> <p>「講義1 不和の精神医学」はいかがでしたか。</p> <p>1 たいへんよかった 8名 (19.5%)</p> <p>2 まあよかった 23名 (56.1%)</p> <p>3 ふつう 7名 (17.1%)</p> <p>4 あまりよくなかった 3名 (7.3%)</p> <p>「グループ討議1」はいかがでしたか。</p> <p>1 たいへんよかった 16名 (35.6%)</p> <p>2 まあよかった 22名 (48.9%)</p> <p>3 ふつう 7名 (15.6%)</p> <p>4 あまりよくなかった 0名 (%)</p> <p>「懇親会」はいかがでしたか。</p> <p>1 たいへんよかった 20名 (44.4%)</p> <p>2 まあよかった 21名 (46.7%)</p> <p>3 ふつう 4名 (8.9%)</p> <p>4 あまりよくなかった 0名 (%)</p> <p>「ナイトセッション」はいかがでしたか。</p> <p>1 たいへんよかった 17名 (40.5%)</p> <p>2 まあよかった 20名 (47.6%)</p> <p>3 ふつう 2名 (4.8%)</p> <p>4 あまりよくなかった 3名 (7.1%)</p>	<p>「体験発表2」はいかがでしたか。</p> <p>1 たいへんよかった 19名 (43.2%)</p> <p>2 まあよかった 19名 (43.2%)</p> <p>3 ふつう 6名 (13.6%)</p> <p>4 あまりよくなかった 0名 (%)</p> <p>「講義2 和解の心理学」はいかがでしたか。</p> <p>1 たいへんよかった 27名 (58.7%)</p> <p>2 まあよかった 14名 (30.4%)</p> <p>3 ふつう 5名 (10.9%)</p> <p>4 あまりよくなかった 0名 (%)</p> <p>「グループ討議2」はいかがでしたか。</p> <p>1 たいへんよかった 17名 (39.5%)</p> <p>2 まあよかった 21名 (48.8%)</p> <p>3 ふつう 5名 (11.6%)</p> <p>4 あまりよくなかった 0名 (%)</p> <p>「講義3 欧米人の和解」はいかがでしたか。</p> <p>1 たいへんよかった 28名 (68.3%)</p> <p>2 まあよかった 11名 (26.8%)</p> <p>3 ふつう 2名 (4.9%)</p> <p>4 あまりよくなかった 0名 (%)</p>
<p>「'93年自己発見まつり・関西」を何でお知りになりましたか。</p> <p>1 「やすら樹」を見た 13名 (31.7%)</p> <p>2パンフレットをもらった 22名 (53.7%)</p> <p>3 その他 6名 (14.6%)</p> <p>「第1回自己発見まつり」(平成5年2月6・7日)に参加されましたか。</p> <p>1 参加した 6名 (13.6%)</p> <p>2 参加しなかった 38名 (86.4%)</p> <p>全体の感想はいかがでしたか。</p> <p>1 たいへんよかった 32名 (71.1%)</p> <p>2 まあよかった 13名 (28.9%)</p> <p>3 ふつう 0名 (%)</p> <p>4 あまりよくなかった 0名 (%)</p> <p>今後もこのような会を続けて欲しいですか。</p> <p>1 ぜひ続けて欲しい 28名 (62.2%)</p> <p>2 できれば続けて欲しい 16名 (35.6%)</p> <p>3 どちらでもよい 1名 (2.2%)</p> <p>4 必要ない 0名 (%)</p>	

参加者 49名
 会員 28名
 一般 19名
 学生 2名

アンケート回収 48名 (部分参加のため、一部無回答の場合があります。)

『アンケートからの意見抜粋』

- ♡ 討議は人数が適当で話し合いが十分できてよかったです。10人以上であると困難さを覚える。
- ♡ グループ討議の時間がもう少し多くあると、よかったですと思いました。
- ♡ 講師の諸先生、知らない方々のお話、本音、実情をお聞きできてよかったですと思います。
- ♡ 内観学会とは異なり、いろいろな御意見をうかがう機会があり、世界が広がった。
- ♡ 内観の国際的な広がりに驚いた。
- ♡ 時間を作るのに手間どり少々心苦しい気持ちで参加しましたが、多くの方々との出会い、そして貴重な体験を聴かせていただくよい機会に恵まれたことを本当にありがたいと思います。明日からの生活に生かせられるといいと感じています。



- ♡ いろいろな方達との出会いの中から自分を再発見したり、先生方のお話を聴くことの中から質問もさせていただいて、また内観について考えたり、もっと小さい事柄も（母にしていたいただいたこと）意識して調べてみよう、体をいたわる内観もしてみようと、心に新しい息吹をいただいで帰ります。
- ♡ 自分本意の“我”の大きさを、漠然と実感しております。“我”を確かめるために第二回の内観に挑戦してみようかと気持ちがあうございます。
- ♡ 全体的に人の体験についてのお話が多く、感動した面もありますが、少し疲れました。もう少し吉本先生の人となりみたいなお話など哲学みたいなものを聞いてみたかったです。

♡内観未経験ですが是非集中内観を体験したい
と思います。

♡新築された素晴らしい建物で、吉本キヌ子先生を中心にしたスタッフの方々の心暖まるお世話を受けて、色々な人生を一生懸命に求めて生きておられる全国の方々と交流させていただいて本当に嬉しく思いました。出席する度に必ず自分に得るもの、求めるものに出会い、今後の私自身に降りかかる問題、悩みに応用できることと、有難く感謝を致します。

♡ぜひ「自己発見まつり」を続けていただきたいと思えます。初めて参加させていただきましたが大変有意義で、また沢山の方々と交流させていただきいろいろと参考になりました。特にナイトセッション、ミッドナイトセッションは楽しく勉強になりました。そしてお食事のお世話等夜遅くまで親切にして下さり、本当に有難うございました。

♡参加者に食事、掃除など募って協力してもらうとよいと思えます。お声をかけておくと、きっと率先して動いて下さるのでは。
♡スタッフの皆様には大変お世話になり、本当に有難うございました。お疲れさまでした。

お知らせ

『93年自己発見まつり・関西』の

講演テープを販売いたします。

「和解の心理学」三木善彦 60分五百円

「欧米人の和解」石井 光 60分五百円

申し込みは、内観研修所（吉本）まで

☎07435-2-2579

自己啓発 一(十八) 一

昭和薬科大学教授

楠 正三

思い出す工夫(3)

静かな場所にすわって、子どもの頃に住んでいた家
を思い浮かべてください。まず玄関の戸をあけて中に
入ります。靴を脱いで上がります。小学校入学前のあ
なたが靴を脱いでいる場面を想像しましょう。

つぎにあなたはどこへ行くでしょうか。居間ですか、
台所ですか、それとも寝室、トイレ、お風呂ですか？
あなたの家の間取りを思い浮かべて適当に移動してく
ださい。全部の部屋を廻ったらもう一度繰り返します。

三〇五分間ゆっくり反復しますと、当時のエピソード
の断片が次々に見えてきます。

楽しいものもあれば、悲しいものもありますね。出
来ればこのエピソードにふさわしい名前をつけてメモ
しておきます。一、母を探している 二、餅を食べて
いる 三、結婚式など。ごく普通の人で五分以内に、
多分十くらいのエピソードが記録できるでしょう。つ
ぎにこのエピソードをひとつずつとりあげて、他者に
わかってもらえるような言葉にします。

例 私の家は呉服商でした。家族は父母兄弟と店員
あわせて十名くらいいました。私は「母さんどこ」と
だれかれに尋ねて、家中を探し廻りました。

さて、つぎは設問です。このエピソードで、私が母
にしていただいたことは何かあるでしょうか？

例 母は店の仕事が忙しいのに、いつも私のそばに
いてくださった。だから、少しでも母が私のそばを離
れると、もう寂しくて、探さずにはおられなかったの
です。

自由な時間を



神戸芸術工科大学教授 三木善彦

◆娘が嫁いで

高校時代からの友人のS子さんと久しぶりに会った。「一人娘が結婚したの」と、披露宴の写真を見せてくれた。花嫁のそばに立つ彼女の幸福そうな笑顔。「これで、親の責任を果してほっとしたわ」

二十数年前、S子さんは周囲から祝福されて結婚したのだが、相手が悪かった。いや、根はやさしい人物であったが、アルコールに溺れて給料を入れない。彼を立ち直らせようと頑張ったが、ついに力尽きて離婚。一人娘を育てるために必死で働き、やっと娘を結婚させたという次第。彼女が肩の荷を下ろした気持ちになったのも当然。

◆救済願望での結婚

「ところで、そもそも別れた夫には結婚前にもそのような兆候はなかった?」「よく飲む人だとは感じていたわ。家はお金持ちだけれども心の交流のない寂しい家庭で、それをアルコールでまぎらわしていた。だから、救ってあげたいと思ったの」

同情しての結婚はうまくゆかない。確かに結婚後、お互いに心の傷をなめあい癒し合うことはあろうが、一方がいつも相手を救済する役割をとるといっては長続きしない。人はそう簡単に精神的に成長しないし、救済される役割に安住してしまいがちだし、さらに具合の悪いことに救済されることに抵抗するからである。

相談に来る人に対して有能なカウンセラーでも、自分の配偶者とのトラブルを解決できるとは限らない。アメリカ映画「サウス・キャロライナ」でも、女性の精神分析家は愛人をもった夫と離婚同然であった。ですから、若い人への

忠告——同情と愛情とは異なる。相手を救おう
と思つて結婚するなかれ。

◆愛する人がほしい

ところで、S子さんは「娘の縁談が整つたこ
ろ、私の再婚話を持ち上がったの。相手は奥さ
んを亡くした人で、年齢は六十過ぎで、社会的
にばりばり活躍していて心身共に健康な人。私
だってもう一花咲かせてもいいんじゃない？
それに娘がいない家は大きな穴が空いたよう
で、とても寂しい。愛する人がほしいというの
は、自然なことじゃないの」「そりゃそうだよ。
じゃあ、渡りに船。再婚したら？」「でもね、
あなたもご存じのように、私は若いころから陶芸
教室を開いて生活してきたでしょう。最近はお
弟子さんも増え、作家として少しは認められ、
この間は五十万円で作品が売れたのよ。娘が巣
立って、これからは時間が自由に使えて、陶芸
に没頭できるの。でも再婚したら、夫の世話に

時間をとられて仕事ができなくなるでしょう？
もちろん、いま交際している彼は私の仕事を認
めているのよ。それでも私は世話をするのが好
きで、そうなる仕事にたっぷり時間を使うわ
けにはいけない。どうしたらいい？」

◆楽しい自由な時間を

私の意見「やめなさい。彼はあなたよりもず
っと年上だから、いづれ病気になるって、その世
話をすることになるよ。やっとなら獲得した自由な
時間を失つて、陶芸の才能を発揮しないままに
なってしまう。それよりも彼を男友達の一人に
して、時々会つて楽しむという関係の方がよい
と思うよ」

一見筋の通つた意見。しかし、彼女が再婚す
ると彼女に自由に会えなくなつて困るという私
のエゴイズムからの意見かな。

健康と内観法 (その十九)

福井県立精神病院長

*

草野 亮

心身症

これまでストレスによってからだにいろいろな変調が起こることを述べてきました。それからだの病気として現われたものが、心身症なのです。いままでお話ししたもののなかで、高血圧や狭心症、喘息、過呼吸症候群、糖尿病、胃潰瘍、過敏性大腸炎などがありました。それがそうなのです。

では、なぜストレスが心身症を惹き起こすのでしょうか。そのことを考えてみましょう。わ



れわれは、ストレスを大脳（新皮質）で感じます。その刺激は、大脳皮質から情動の営みをする辺縁皮質（旧皮質）から間脳を経て視床下部にまで伝わっていき、その自律神経系、内分泌系（ホルモン）の中枢に至ります。その自律神経系や内分泌系は、私どもの内臓の働きを司っている大事なところなのです。過剰なストレスが長期間繰り返された場合に、私どもの臓器に体質的に弱い部分があると、その系を介してその臓器の病気が現れるのです。

しかし、ストレスがあっても、生体の方にそ

れをはね返すだけの抵抗力があれば、そのストレスはたとえ強くても生体の方で防御するわけです。ところが生体の防御機構が弱まっているとき、あるいはその人の臓器に弱い（器官脆弱性）ところがあり、そこにストレスが強く、しかも継続して起きたときに器質的な障害が起こるのです。

ただ強いストレスが一時的に加わったくらいでは、病気として表現されませんが、それが長い期間にわたって慢性化して繰り返された場合に起こるといふことが重要なのです。このような慢性のストレスは、現在の家庭や職場や社会などで日常にみられることではないでしょうか。このストレスを上手に処理して、私どものからだを破壊する方向ではなく、建設的な方向に向けるのが内観法であると考えられます。

内観への導き

吉本伊信著 「やすら樹」別冊

目次 定価・三百円

- 一 内観は何のためにするか
- 二 内観をどのようにして行うか
 - (1) 吉岡まさ子さんの内観体験記
 - (2) 内観の方法
 - (3) 導入（勧誘）法
 - (4) 集中内観と日常内観
- 三 内観者の心の変化
 - (1) 同じことながらを反復内観する
 - (2) 罪悪感
 - (3) 罪の昇華
- 四 内観による新生の喜び
 - (1) 矯正教育と内観
 - (2) 求道と内観

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(19)

湯の里分校には夏休みに一泊二日でみっちり勉強する職員合宿研修会をやるという伝統があります。温泉センターで裸のつきあいをしながらじっくりと具体的な現実材料である、今のここの生徒について話し合います。

第一回目は文化祭のあり方と、「退学しないさせない」運動の深化について話し合いました。その「退学させないためには」ということの結論に、教職員集団の力量が「させない」範囲をひろげ、教育の限界は力量の増大によってひろがっていくという確認をしました。以来、教職員集団の一致と、力量深めにつとめていました。

ところが、T三とY男の事件には、ついに多くの職員が退学論に傾きました。I先生は「しないさせない」運動の発展の好機であると力説し、そのためには何をしてやれるかと考えるべきと主張し、もし無期停学でとどめうるなら、私は最初の一週間をもらって、学



校泊まり込みで内観をやらせたいと提案したのです。湯の里分校に宿泊内観が導入されるきっかけです。学級担任はクラスづくりを、生徒会担当は生徒会改革を具体的に提案し、学校全体が、ひとつの事件をきっかけに新しい動きを始めたのです。

I先生は、襖を貼り合わせ白布をかけて屏風とし、保育実習のベビーバスに湯を張り風呂とし、家庭科実習室で飯を炊き、洗濯も掃除も引き受けて、二人が内観一途になれるよう、なんでもさせてもらいました。三日目の夜の面接でT三の涙を見、四日目にはY男の嗚咽を聞いたI先生は内観の衝撃的な力に感動し、二人の生徒の生まれかわりを確信し、星を仰いで感謝の涙を流していました。

二人の生活はガラリと変わり、父母の喜びは大変なものでした。この二人の生徒のおかげで湯の里分校に内観が定着し、クラスも生き生きとなり、生徒会も活性化しました。

生徒は教職員を研いでくれる砥石だとI先生はつくづく思ったものです。

(筆者は高校教師)



内観をより深くするため

・瞑想の森内観研修所長・

柳田鶴声

■ ——— 最終回

そういうことから、本当に深い内観をしていくと、全女性に対して頭が下がります。男性の場合は、女性にいろいろな負担をかけたりにしていることが、全く当たり前だと思っっている。お茶を飲みについて、自分が金を出したから当たり前だと思っっているのです。ところが、お茶を飲んでくれた女の人がいいたら、自分が今あるのです。女の人とまったく没交渉だったら、やはりこれはおかしくなってしまう。だからそういう意味で、女性は男性の命です。

私は一二〇人くらいの女の人を内観しました。みんな迷惑をかけています。それは真実だと思います。結局、本当に迷惑をかけているのは、男性の場合は女性に対してです。女性には一方的です。いるだけで迷惑をかけている。そしているだけで生かされている。いるだけで命です。

どんな小さな時点でも、その時点その時点を区切って異性に対する内観を深くしていくと、その時、命が燃えているという実感は必ずあるはずですよ。内観をしていくと、このように命の根源までいくことができます。

◆愛情の落ち穂拾い

□愛を確認するため苦しむ

どうして迷惑をかけたことばかりを調べるかというと、迷惑をかけたことをどんどん調べていくと、相手側にぶつかります。

例えば、母親なら母親に迷惑をかけたとき、自分がどんな悪いことをしても皆支えてくれる、その行為はいったい何であるのか。獣や鳥などは支えてくれません。病気になってぱたんと落ちたら、渡り鳥はそのまま飛んで