

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

24

1994 MAR.

特集・内観の
実践



発行 自己発見の会

人は自分の前を見る

私は自分の内を見る

私は自分だけを相手とし

つねに自分を考察し吟味する

モンテーニユ※



※モンテーニユ 思想家 (1533~1592)

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。

幸せ気分

真 殿 和 子

このたび、会社研修として集中内観を体験させていだいて、結論を先に申せば、この上もなく幸せな気持ちにさせていただきました。

自分探しの旅、自分の過去を探り、自分自身をみつめ直し、自分を知る旅でありました。母は四年前に他界いたしました。幼い頃、母にしていたきましたことを調べるうちに、ああもしてもらった、こうもしてもらったと思い出しともに暮らした日々のこと、母に導かれ、母から与えられたこと、自分をこんなにも慈しんでくださったこと、証拠を集めていくうちに、愛をいっぱいいただいたこと、私は屏風の中でいつしか泣いておりました。そして何度も何度も

心の底からありがとうございますと感謝してもしきれない気持ちをおさえることができました。

貴重な一週間

永い一生のうちのたったの七日間、このわずかな七日間によって、こんなにも豊かな気持ちになり、身も心もリフレッシュした生涯忘れることの出来ない貴重な一週間。

いかに人間らしく生きるべきか、成すべきか自分自身が幸せにならなかつたら何になりましょう。そして一日を無駄に過ごしてはいないかこういうことを知るには有意義な七日間でございました。

幸せに気づかない

働く職場があり、今健康で働かせていただいている主人に対してもいつも何もしてくれないと思っておりましたが、していないのは実は、自分の方であった。迷惑ばかりかけている自分

に気がつき、今現在が幸せ過ぎてその幸せに気がついていないということも知らせていただきました。今後は素直な心と豊かな気持ちでいい人生が送れる、そんな気がしました。

母苦難の日

明治生まれの母は四〇才近い年で、私を生んでくださいました。私は五人兄妹の末っ子長女として誕生しました。誕生の日はまさしく母苦難の日でありました。昭和二十二年と申せば、戦後間もなく大変な時期の子育て、五〇才前にして最愛の夫にも先立たれ、心細く、苦勞の連続だった母の厳しかった人生をふり返りますと、今の自分がどんなに甘いものか思い知りました。私には、そんな勇氣も氣力もありません。生きていたなら、思う存分に苦勞話をじっくりと聞いてあげられたものを。

強く生きられる

集中内観を体験させていただいたおかげで、入門編にたどりつきました。これから日常内観

を繰り返し繰り返し行うことで、いろいろな節目に出合った時にでもくじけることもなく人生においての幸福を感じる事ができ、もしも、夫に先立たれ一人になったとしても、強く生きてゆけるという確信が得られました。この、強く生きられるそんな気がする“ということが、私には最大の収穫でした。このことが主人に一番に報告したかったことです。顔をみるなり、一週間留守にしたこと、又研修に快く送りだしてくださったことのお礼をいい、今までのわがままを詫びました。そして、この最大の収穫を報告しましたら、主人も共に喜んでくださいました。うれしい限りです。

現在は日常内観が三〇分くらいしかできませんが、ずっと継続してゆきます。今では主人も内観したかと聞くようになりました。

与えられた日々をしっかりと生き抜くことにより、より充実した人生にすることができると、確信いたしました。

酒癖から解放されて

水 野 三 郎

平成六年一月。お蔭様で還暦も無事に迎えることができ、今、感無量でペンを持っています。

私は四人兄弟の末っ子で、自由奔放に育ちました。思い起こせば十八才の頃ヒロポン中毒になり、筆舌に尽くしがたいような極道の限りを五年間尽くし、二十四才で結婚しましたが、何もかも自分の意に合わず、一年足らずで離婚。

その後、やり直す気持ちで親元を離れましたが、その時には母親に随分心配をかけたなあと、今でも思います。二十五才で大阪ガスの指定会社に入社しとにかく仕事は真面目に働きました。後で思うと、その時すでに、アルコール症初期に向かっていました。二度目の結婚をしま

したが、それも二十年目にして崩壊。当時会社では信頼もあり、役職もつきながら、悲しいことに酒害者の通弊として、自己中心的考えを持ち、極めて自信過剰な言動をしていました。家庭内でも会社においてもそうですから、うま

くいくわけがありません。自分の思うようにいかなければ朝から連続飲酒。父親としても夫としても信頼されなくなり、妻子は私の許を去りました。連続飲酒しながら、後悔と自己嫌悪に陥り、妻子への恨みが残るばかりでした。

しかし、こんな状況の中でも会社を首にならなかつたことは今でも感謝あるのみです。「捨てる神あれば拾う神あり」とは、私のためにあるような言葉です。会社の先輩の好意で、今の女房と四十七才で第三の結婚をしました。今度こそ後悔のない家庭をと意気込みましたが、三年目頃に、アルコール依存症の末期がきました。何故これほどまでに酒を飲み続けるのか、己の

罪の深さか、あるいは、自分自身を忘れてしま
うためののか、少しでもいいからこの現実から
逃避したい、何もかも忘れてぐっすり眠らせて
欲しい、だが眠れない。まさに生き地獄。もう
どうでもよい。だが、頭の隅では何とかせねば
と思っている。酒に溺れ、酒の中でもがき、死
が間近かに迫って来るのに怯えおののく。何日
も何日もこのような状態が続き、ついに、「今
一度許してくれるなら、生かしてもらえらなら
何でもするから助けてくれ」と、女房に頼みま
した。

十日あまりも食事は口にしておらず、ふらつ
く足で米子内観研修所に向かいました。内観と
は何をするのかも全くわからず、不安な気持ち
で内観を受けさせてもらいました。そこで気づ
かせてもらったのが、「心」。この心一つを、
若いころから見失っていたのです。母がどんな
思いで私を見守っていただろうか。人様に迷惑

をかけ続け、それが当たり前、仕方がない、自
己満足してすます私でした。「己の心を見つめ
る」内観をしてやっとそれを知りました。

その後は、一滴の酒も口にせず、九年目の断
酒に向かつて一日一日を大切に生きさせてもら
い、三十五年永年勤続をさせてもらった会社よ
り信頼を得、一昨年より独立営業させていただ
くようになりました。忘れてならないのは、私
のような男を、よく辛抱し堪えて世話をしてく
れた今の女房のことです。

内観をすることで、人様を恨み続けることは
己の心を乱すことであるということが、やっと
理解出来るようになりました。内観によって、
永年の悩みからやっと解放されました。

今の気持ちを忘れず、「災いを福に転ずる」
気構えで、息の長い、充実した断酒生活を送ら
せていただき、夫婦仲良く更なる努力をしてい
こうと思っております。

あるがままに

竹 中 正 美

私が内観を体験するきっかけとなったのは、息子の不登校という大きな悩みを抱え、不安のどん底にいた時です。第十二回日本内観学会大会があることを新聞で知り、わらにもすがる思いで出席したことからでした。内観がすばらしいとわかり、長島先生のご助言により、親子で一週間お世話になることにしました。

初めに母に対する内観をして感じたことは、大変働きもので、何事にも前向きであり、大きな暖かさで私を育ててくれていたことでした。

私の子育てとは明らかに違い、私の場合は、自分だけは絶対幸せになるという強い思いからか、ゆとりのない自分本位な姿が見えて愕然としま

した。

次に、父への内観をするわけですが、ここで私の心は混乱してしまいました。内観のテーマでは「お世話になったこと」「して返したこと」「ご迷惑をかけたこと」の他に「迷惑をかけられた」という部分がないことです。私は戸籍上父親の欄が空白のまままで育っていました。父は大工で、酒を飲むと、いつも母に乱暴しては大声で罵る人でした。そんな毎日の中で、ただおどおどした不安定な気持ちで、日々を過ごしていました。過去を振り返っても、父に対しては憎しみと無視する心しかありませんでした。その父の姿が、不登校の息子を見るたびにどこか似ている気がして、憎々しい思いで接していた気がします。内観はできないと思いましたが、ここはとにかく、こじつけでも良いから、テーマに従い内観に入りました。

父の亡くなる五年前の内観をしている時でした。急にあって胸を衝かれる思いと同時に、涙

があふれ、嬉しくてたまらなくなったのです。憎しみが消えている、そんな自分の感情に戸惑い、きっと何か騙されているのだと思ってしきりに、以前の父を思い出そうとしました。しかし、不思議なことに、どうしても私を思う父の姿ばかりが浮かんでくるのです。その時、初めて、私には両親がいてくれたという実感に変わったのです。この事実が、心の中の何かを確実に柔らかくしていくようでした。

その後も、息子の不登校は続きましたが、以前の私よりも子どもを信じ、目の高さを合わせ見守る心が変わったように思います。さわやか会の中で、補導員の先生の発表に、神経症の息子さんが森田療法で元気になられた話を聞き、長島先生を通じてある精神科の先生との出逢いを迎えることとなりました。その先生は森田療法と内観を取り入れたユニークな治療をされる方で、息子も森田療法の病院を紹介され、三週間お世話になりました。その中で「あるがままに

受け入れる心」を諭され、その時、私が感じたような強い感銘を受けたと言い、その先生の前で「俺、大検受けます」と言ったのには、両親ともただ驚くばかりでした。その後、大検に向け勉強に取り組みましたが、残念にもあと三教科が受からず、昨年九月に「これ以上、親に迷惑かけられん」ということで、自分の就職を探し、現在の仕事に就きました。初めての給料で食事を御馳走してくれた時「おふくろ、安いものじゃなく、一番高いものを注文してくれよ。でないと俺、悲しくなるから」とまで言ってくれ、今までにないなごやかな家族の時間を過ごさせていただきました。

息子が生きていく力を得たことで、私は何か大きな力が働いて、今日があるということを実感しております。そして穏やかな気持ちで、この事実を眺められる自分になれたことに感謝し、これからも肩の力を抜き、あるがままに生きていきたいと思えます。

中学生の教室内観

東京都板橋区立志村第一中学校教諭

山 田 達 哉

クラスで内観をさせていただいています。今回は中学一年生が相手です。

朝から分単位のスケジュールをこなしている中学生たちにとれる時間は、朝の学活（連絡と出欠確認）の十分間と終学活の数分間。私のクラスでは、朝の十分間で記録内観をさせていただいています。B5版の大学ノートを半分に分断した小さなノートを各生徒に一冊ずつ渡し、毎日一ページずつ記録していきます。では、内観紹介をひとつ。

まずはじめに、大人になるのが中学校で学ぶ大切な勉強のひとつで、内観は、その具体的な

手助けになることを力説（？）します。私自身も内観によってノイローゼ寸前であったことに気づかされ、それ以来自立し始めたことを体験談として話し、実際に内観をはじめてもらいます。ノートに名前、表紙の裏に三つの質問を忘れないように書いてもらいます。

「今は皆さん中一なので、生まれてから現在までを四つの期間に分けて、それぞれ三つの質問に答えてもらいます」

目をつぶって書ける人から順に記録してもらいます。だんだん過去に遡っていくと、

「エッ！」の声。「そんな昔のこと、憶えてないヨオ！」「練習していくと生まれる前のことも思い出せるんだよ」「あっオレ憶えている。

生まれたときのこと！」「ホント？私にも思い出せるかなあー」こんな感じで、内観をクラスに紹介しました。今は、毎朝三十五冊の小さなノートを教室へ持っていき、前の日からその日の朝までの母親に対する記録内観を、私自身も

自分のクラスに対する内観を一緒にさせていた
だきます。(私のノートは、いつでも彼らの参
考になるよう教卓の中に入れておきます)今回
は約束を二つ設けました。ひとつは「内観中は
しゃべらない」こと。一人で黙っていることに
不安を感じる生徒が多いのですが、それを認め
て、自分に向かってほしいのです。もうひとつ
は「無理はしない」こと。無理をすると、普段
よい生徒像を求められ過ぎている彼らは、「で
きない!」とあきらめたり、焦って違うことを
書いたりします。書けない自分を受け入れてほ
しいのです。

そして、時々ノートを見せていただきます。

(生徒どうしでは見ない、となっています)

私のやることは、三つの質問にきちんと答えて
いるかを問うこと、そして励ますことです。

ありがたいことに、教室で記録内観をさせて
いただいても助けられています。つまり心
の中で生徒を非難しなくなつて、精神的に安定

してくるのです。そして、ノートを見せていた
だくことで、彼らと深いところでつながってい
る、という安心感も得られます。担任が安定し
ていれば、クラスも安定するのは自明の理です。

では、教育的効果は? と問われても今の私
にはわかりません。なぜなら、例えば他のクラ
スと比較してみても、実は担任のカラーとい
うのはとても大きなもので、比較などできるもの
ではありません。では、以前の生徒と比較して
みればいいかというと、やはり彼らも超特急級
の速度で成長していますので、これも比較でき
ません。昨日より落ち着いている、というのも
内観していなくてもおこることなので、これも
どうも……。ただ、忙しい彼ら(私)にとって
ちょっと立ち止まって、生活を、自分を見てみ
る機会になればいいかな、という楽な気持ちで
やらせていただいています。さて、また内観し
に教室に行こう! あっ、ノート持っていかな
くっちゃあ。