

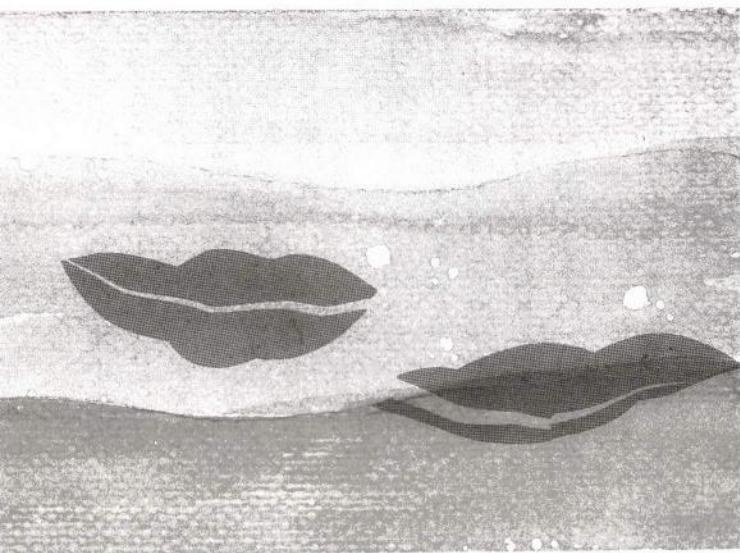
池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(21)

そのころ中高生のあいだでシンナーがはやっていました。湯の里の子どもたちにもひろがり、分校の生徒も汚染されはじめました。

湯の里の田んぼに、藁小積（わらこずみ）がぼこぼここと置かれていた冬の初めでした。藁小積というのは、稲の収穫のあとの藁を燃料や細工物のために積んで乾燥保存しておくのですがそれが冷たい風よけにもなり、日向ぼっこにもってこいの場所になるので、子どもたちの語り遊びの場になるのです。このかぐわしい聖域がシンナー吸引の場になっていました。

里人から、分校の誰それが吸っていたという報告が時折もたらされるので、分校周辺の藁小積を手分けして回っていた先生の目に触れたのが、M人・R亮・T一の三人でした。

現行犯逮捕の格好なので、三人とも神妙です。やって来られた親たちとも相談の上で、宿泊内観することに決まりました。その日のうちに、布団が運び込まれ、食堂と話をつけ、七泊八



日の集中内観が始まりました。

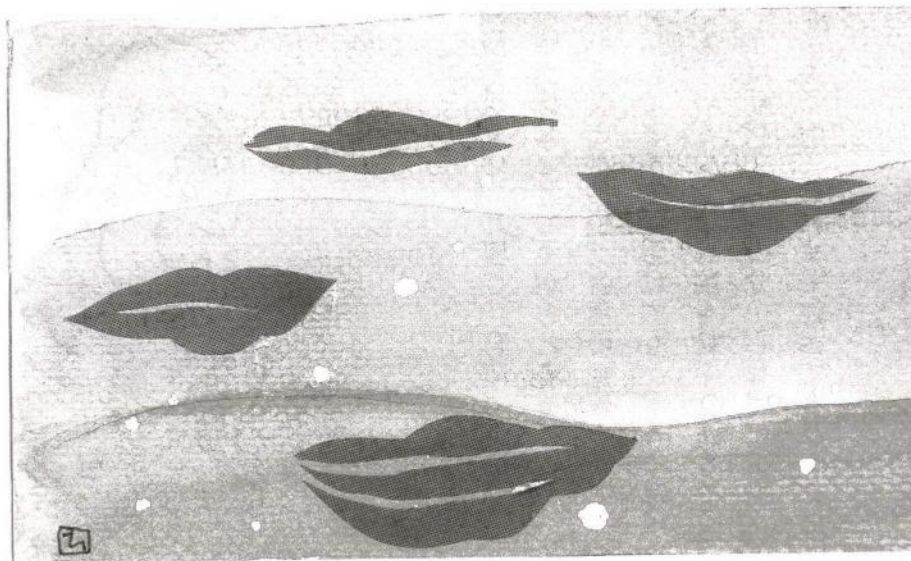
二間続きの実習室に三人一緒に座るので、私語防ぎに留守番教師が必ずつきます。二時間ごとに授業空きの先生が面接します。七泊の間、宿直当番も当てます。手当なしの奉仕活動なのに、不平の声が全く出ないというのが、湯の里の有り難いところです。

リーダー格はM人でした。勉強もでき応対も立派で、この子にはこういう裏世界があったのかとびっくりした先生もいたほどです。内観の受け答えもM人が群を抜き、食事のあとの碗も整然と積まれています。

立派な内観ができてよかったなあ、と職員が喜びあっている頃、M人の提案で出所祝いをシンナーでやっていました。弁護士のお祖父さんに厳格に躰けられ、自分の父の育て方に反発したお父さんに甘く育てられたM人の二面性が内観の場にも現れたのでした。

即、通学内観一週間。瞞されないように慎重面接の結果、M人達は無事卒業しました。

(筆者は高校教師)



健康と内観法 (その二十)

福井県立精神病院院長

*

草野 亮

仮面うつ病

一般に知られているうつ病は、ゆううつ感、悲哀感、物事をするのがおっくう、思考力・判断力の低下、厭世観、自殺願望などの精神症状が現われるが、それらの精神症状がほとんど目立たず、むしろ身体症状が全面に現われる病気が「仮面うつ病」である。

「仮面うつ病」は、普通の身体の病気と同じ

ように、頭痛や目まい、耳鳴り、動悸、胸痛、腹痛、全身倦怠感などとして現われるため、一般内科を訪れることが多い。各種の検査を受けて、異常がないことを告げられても、本人には納得がいかず、いくつもの病院を転々とする。身体症状が主な症状であるので、心身症と誤解されることもあるが、これまで述べてきた心身



症とはまったく違う。

「仮面うつ病」の発病には、精神的きっかけがあるものが多く、それは例えば出産、子どもの独立、家族との離別、引っ越し、転職、退職などの生活環境の変化からひきおこされるものである。そのなかでも、家族関係のものは女性の場合の誘因として多くみられ、職場関係のものは男性によくみとめられる因子といえる。

このような「仮面うつ病」にかかりやすい人は、一般に真面目で几帳面な性格が多く、人からものを頼まれると断ることができず、お人好しで融通がきかない。責任感が強く、人の二倍も三倍も取り越し苦労をかかえてアップアップしている。このため、気分がすぐれず、身体が疲れやすく、睡眠も十分とれず、午前中はからの調子が悪いが、夕方になると気分も少し良

くなるといったパターンがみられる人が多い。

ストレスが増えているこの現代社会において目に見えぬかたちでこの「仮面うつ病」が増えている。一般内科を訪れる患者の10%ないし15%はこの「仮面うつ病」であるというWHOの統計がある。わが国においては、人口の4%ないし5%がなんらかのかたちでこの「仮面うつ病」の傾向があると推定されている。

「仮面うつ病」は、性格や生活環境などによるストレスの関与する部分が多いので、内観によって改善される場合もある病気である。



憂きことのみぞ

神戸芸術工科大学教授

三木善彦



★「人生案内」の歴史

読売新聞の記事の中で、社説について長い歴史をもつのは「人生案内」ではないでしょうか。『日本の人生案内』（読売新聞社婦人部 平凡社 昭和六十三年）によると、大正三年五月に「身の上相談」欄が登場したのが最初です。戦争の時代十年余は中断しましたが、昭和二十四年十一月に「人生案内」とタイトルを改めて再登場し現在に至っています。ですから、八十年の年月を重ねています。

★人生のステージ、それぞれでの悩み

学校時代は友人や勉強のことが種になり、職場では仕事や上司との関係に苦しみ、恋愛に悩

み、結婚すれば夫婦や親子関係の葛藤に直面し、お金のやりくりが頭痛の種になり、老後は病气や死や遺産相続の問題に苦しむ……。人生、悩みはつきません。

その解決を求めて、「人生案内」に多くの投書が寄せられます。

回答者はジャーナリスト、弁護士、詩人、小説家、医者、それにカウンセラーなど。私も縁あって昭和六十年から回答者の一人になっています。私の回答が載るのは大阪本社版で、近畿中国、四国の読者が対象で、残念ながらそれ以外の地域の人々の目には触れません。

★愛犬が逃走し、ノイローゼに

深刻な相談が多いのですが、本人は深刻でも第三者から見れば、なにもそれほど悩まなくても思うものもあります。二十六歳の主婦の質問がそれでした。彼女はわが子のように可愛がっていた犬が姿を消してからというものの、食事ものを通らず、ウトウトとしか眠れず、耳だけが鋭敏になり、ノイローゼ状態になったので

す。「たかだか犬一匹のことですが、私にとっ
ては心に傷が大きく深く残るできごとで、周囲
に迷惑をかけている自分がつくづくいやになり
ます」と、彼女は嘆いていました。

★大切なものを捜す旅で

それに対する私の答えは、次の通りです。

「あなたの幸福は、愛犬とともに去ってしまった
ようですね。わが子同然に可愛がっていたの
ですから、無理ありません。ぽっかりと心に
空洞ができて、後悔やら、ひよっとしたらとい
う希望やらがウズ巻いて、眠れないのでしょうか。
ところで、『大切なものをなくして、それを

捜しに旅に出る』という物語は昔からたくさん
あります。その旅でのさまざまな苦難や冒険が、
主人公を精神的に成長させます。特に多くの場
合、主人公が病気や老齢のため苦しんでいる人
や動物を、見捨てずに身を犠牲にして助けた結
果、失われたものに再会できるのです。

あなたも大騒ぎして人に迷惑をかけているの

ではなく、つらくともそれに耐えること。そし
て、あなた以上に大切なものを失って悲しんで
いる人の力になってあげることです。そう心が
けていけば、犬は戻ってきます。少なくとも、
あなたの心には……。」

★苦難を成長の契機に

苦しいことには、できるだけ出合いたくあり
ません。しかし、出合ってしまうのです。必然
的な出会いもあります。まったくの偶然の出
会いもあるのです。不運の連続の人を見ると、
なぜこの人にこのような苦しみを与えるのかと、
運命の神を呪いたくなります。

しかし、偉大な人々の伝記を読みますと、彼
らはさまざま苦難に出合いますが、それを克
服する過程で精神的に成長していく姿に、私た
ちは感動します。

『やすら樹』の読者も、思いがけない苦難に
遭遇することがあろうかと存じますが、それを
成長の契機にしようではありませんか。

自己啓発 一(十九) 一

昭和薬科大学教授

楠 正三

ちよいと脱線

「思い出す工夫」をちよいと脱線。今月はパソコン通信の話をさせていただきます。パソコン通信が面白くなってきました。現在約二〇〇万人も会員がいるそうです。『やすら樹』会員の中には、もうすではじめからおられる方もあります。私はパソコン通信のサービスマン NIFTY SERVE の会員です。

NIFTY SERVE にはいくつもフォーラムがあります。健康や医療に関するフォーラムもあります。各人はそれぞれ好きなようにフォーラムで会話ができます。北

海道から沖縄まで全国の人がわずか十円で会話を楽しめます。

私は NIFTY の「家族フォーラム」の「すこやか村」に入会しました。この村には二万二千人の住人がいます。この村の「私の健康・あなたの健康」という電子会議室で私は内観法についておしゃべりをしています。これから日常内観の仕方について、この「自己啓発」欄のような内容を少しくだいて紹介するつもりです。パソコン通信のいいところは、読者がすぐに応答できることです。教室で学生に話すよりも応答が早いですよ。

先日、「すこやか村」で自己紹介しましたら、早速札幌市在住の方から応答がありました。この方のお母さんは内観法に造詣が深いのですが、本人はまだ半信半疑のようです。これからの内観談話が楽しみです。どうか、パソコン通信をしてられる方は NIFTY の GOFSKY と入力してください。「すこやか村」の5番会議室で「おじいさんの繰り言」という題名、これが私のおしゃべりです。