

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

25

1994 MAY.



発行 自己発見の会

人さんに

堪忍<sup>かんにん</sup>して貰ってばかり

おりますだいな

足利源左\*



※ 足利源左 紙すき師 (1842~1930)

## 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。

# 人間中心主義からの解放

神戸芸術工科大学教授 三木善彦

## I. 新しい理念と思考の枠組みの必要性

一九八九年以来、東欧諸国の共産主義体制の崩壊や東西ドイツの統合、さらには一九九一年にはソ連でも共産党が崩壊し、新しい世界が開かれようとしています。

一九九一年八月二六日付けの朝日新聞の社説は、次のように述べています。

「資本主義と共産主義という対立概念で世界を図式化する時代は終わった。理念と思考の新しい枠組みが必要となる。

国境を越えて、人権と自由が守られなければならぬ。一方で、貧困と飢えが地球上になお拡大しており、経済の繁栄が特定の国々や地域

に限られてはなるまい。人類は環境や森林資源の破壊にも直面しており、その解決には従来にない新しい思考と実行が必要なのだ。……私たちを含めて、今求められているのは、新たな世界のあり方を構築するための知的な緊張感である。」

ところで、内観は新しい世界のあり方を構築するための新しい理念と思考の枠組みを提供する可能性をもっているのではないでしょうか。その一つとして、私は「人間中心主義からの解放」を主張したいと思います。

## II. 内観のテーマを調べていくと

周知のように、内観のテーマは私たちと私たちが住む世界との関係を、①世話になったこと、②して返したこと、③迷惑かけたこと、の三点に絞って調べます。

### 1. 「世話になったこと」を調べると

内観では、母親や父親や配偶者などの人々から世話になったことを調べますが、世話になったのは人間だけとは限りません。食事ひとつとってみても、食料を買い求め調理したのは母親かもしれません、食料となってくれた米や野菜や魚や牛も、私たちの生命を維持するために、犠牲になっています。

集中内観では、一週間という時間が限られているため、あらゆる対象をこなすことができません。

そのため時間がたっぷりある日常内観で人間以外のものに対して内観すると、動植物や家や車や空気や水などによって、私たちは生かされていることが認識できます。そして動植物を大切に、資源を有効に利用する姿勢が生まれてくることでしょう。

### 2. 「して返したこと」を調べると

内観していくと、私たちは相手から世話にな

るばかりで、して返したことが意外と少ないことに驚きます。人間以外にまで広げて調べても、地球環境を破壊するだけで、それらの幸福を願ってどれだけのことを自発的にして返したでしょうか。

内観が深まれば、人間以外のものにたいしても、そのかけがえのなさに気づき、優れた知能を生かして、積極的にして返す行動がとれるようになるのではないのでしょうか。

### 3. 「迷惑かけたこと」を調べると

このテーマについて内観していくと、愛情をかけられ、世話を受けていたにもかかわらず、その人物に迷惑をかけるというひどい仕打ちをしてきた自分の姿が見えてきます。

さらに人間以外の存在にまで内観していくと、先進諸国の人間は動植物や鉱物を必要以上に消費し、大地を占有し山を削り海を埋め立て、空気や川や海を汚すなど、横暴の限りを尽くしてきました。人間以外の存在にとって、人間はま

ことに迷惑至極な存在です。

内観を深めていけば、私たちは人間の自己中心主義、いいかえれば人間中心主義に毒されていたことを痛烈に自覚することでしょう。

### Ⅲ. 人間中心主義からの解放

#### 1. オートスラリア原住民の生き方

朝日新聞日曜版「花の旅」の最終回は、オートスラリアのユーカーリでした。記者・辰濃和男はユーカーリに語りかけるように書いています。

(一九九一年八月二五日付け)

「アデレードの近郊で、亭々たる大樹に出あった。君たちの仲間だ。古い痕跡があった。三メートルほどの長さで皮をはぎとられた跡だ。

このあたりのオートスラリア原住民は昔、木の皮だけでカヌーをつくった。その時の跡を残したまま、大樹は生長を続けていた。

君たちを切り倒さず、皮の一部だけをちょう

だいする。そういう発想をする人たちの子孫に会いたかった。」

そして、彼は長老・トレボロに会い、一緒に森を歩きました。

「万物を創造したナランダリは世を去る直前に巨木をつくった。それがナランの木だ。すずめられて、(その木の下に)私も座った。風が吹く。垂れさがった細い葉がせせらぎのような音を立てる。」

「ここに座って、深く内省する時間を持つと(略)、創造者の教えの言葉が耳の奥から聞こえてくる、と長老はいった。」

「貪欲はいけない、とナランダリは教えている。木の皮で舟をつくるのも同じ心だ」「魚をとる時は、家族の一食分しかとらないのがおきてだ。欲張ると罰せられた。厳しい罰だった」「私たちは木を敬い、草を敬い、魚を敬い、ナランダリの贈りものである自然を敬っている。

敬うからこそ、むさぼらない」

## 2. 万物への畏敬の念と感謝の念

オーストラリア原住民のもつ、万物への畏敬の念と感謝の念。これこそが私たち人間がもつべき理念と思考ではないでしょうか。

私たちはたったひとりで生きているのではなくて、動物や植物や鉱物や水や空気や太陽から多くの贈り物もらい、それによって生きています。しかし、現代の私たちはそれを忘れ、いかにも人間の力で生きてるように錯覚しています。

オーストラリア原住民は創造者の存在を身近に感じ、自然と調和した生き方を身につけています。しかし、私たち現代人は神や仏や創造者の存在を実感しにくいのが現実です。だからこそ私たちは内観によって、人間をはじめ自然からの恩恵を実感することが必要なのではないのでしょうか。

そして、オーストラリア原住民より科学文明が進歩している私たちは、その知識や技術をさ

らに進歩させて、人間に関する理解を深め、民族や国家間の争いを鎮め、平和を促進し、自然環境を良好にし、人間以外の存在と共栄共存できるように努力するべきではないでしょうか。

## 3. 内観で、人間中心主義からの解放を

深く内観すれば、私たちは個人としての自己中心性や、人間が一番大事という人間中心主義から解放されて、謙虚になり、民族や国家を越えてすべての人間や、この地球上に存在する動物や植物などあらゆるものへの共感や愛情や思いやりが育つのではないのでしょうか。

来るべき二十一世紀において内観が果たすべき役割の一つは、人間観や世界観への新しい理念や思考、およびそれらを獲得する方法の提供ではないでしょうか。

一九九一年、東京の青山学院大学で開催された第一回内観国際会議のプログラムの一つ、ラウンド・テーブル・ディスカッション「二十一世紀の内観」での発表の要約」

と社会経験からくる適切な助言、時には厳しい指摘が、内観者が深い洞察をするのに大きな助けとなっっています。

高橋先生はこの方法論が自分がこの世に残していくものだといわれています。先生の願いは日本と世界の人々がこのような形で内観をすることによって、自分を知り、よりよい自分を実現していくことです。これは、多くの人々に、新しい内観の可能性を開いたものといえるでしょう。



## ルポ・やすらーじゅ

# 行動内観研修に参加して

・酒害相談員 笹木利夫

昨年十二月三日より二泊三日の研修が東京都下多摩丘陵の一角にある「よみうりランド」研修会館で開かれました。退院して、五日目で体調は不安でしたが、高橋先生が提唱されている行動内観は、自分を知ることにとどまらず、自分を知ったことにより、日常生活・行動を改め、体の健康を維持して、よりよい自分を実現していくことを、目的にしていますので、これからの、自分の生き方の指針としたいと思います、参加しました。

午前八時半、京王多摩線よみうりランド駅下車。三百数段の階段を休み休み登りました。会館の玄関で、高橋先生のいつもの笑顔で迎えて



筆者は右から4人目

いただき「大丈夫ですか」と気を配っていただき恐縮しました。研修は少人数制で、参加された方は企業より派遣された四人、自主参加二人の六名です。第一日目九時半より、高橋先生・石井先生の指導で、過去内観の構造、演習要領の説明、研修一カ月前に「自分と人生を共にしていた人々」との年表を時系列層別に作成したものを参考に、過去内観を始めました。四〇分間隔で面接をしていただき、一日目に気づいたことは、人間は人と人とのつながりの中で生きている。自分の力で生きているように見えても、他の人とかかわり合いがあって、初めて自分の存在する価値があることがわかりました。

夜九時より体の内観実技があり、高橋先生が考案された体操で、布団の上で体を動かします。自分の体調と、体力を維持してゆく「体にして返す」方法です。高橋先生の体の柔らかいのは驚きました。

二日目は、五時半起床、屋外での体の実技、三百数段の階段を駆け足で下って上がります。行動内観の技法指導があり、技法を活用して過去内観を続けました。夜、体の実技の後、今日一日の内観で、過去のすべては、今日の私の一部となっている、過去とは扉を閉める錠ではなく、開く鍵なのだ気づきました。

三日目の体の実技、八時より心と体の内観演習の説明の後、心の内観に入り「二十代、三十代の心」を調べてみると、本当の自分がどこかに迷子になっていた。その時の心は、自己中心的、高慢、自己顕示欲が強く、他人に対しての思いやりがなく、その頃を思えば、その日その日を行き当たりばったりに生きていた自分で、これではどこに人間の価値があるのか、どこに人間の尊厳があるのか、わからなくなっていま

した。

体の内観では、いかに体を酷使して入院したか、家族や見舞いに来ていただいた人々に迷惑をかけていたかがわかりました。自己管理の一番は、体と心です。体と心の内観をして得たものは、人と人とのかかわり合いの中で最も大切なことは心遣いだということです。自分自身の心遣いを良くすることによって、親子関係も、夫婦関係も、家庭生活、職場生活すべてが、潤いのあるものになっていくことに気づきました。

私は昨年十一月五日に肝臓ガンと告知されました。検査の時に、ガンではないかと思っていました。告知された時は「これで終わりか」と思え「あとどのくらい生きられるのか」が頭の中をかけめぐりました。心理状態が非常に不安定な気持ちになりました。抗ガン剤投与のため入院していましたが、死そのものに対する恐怖のほかに、痛みや苦しみへの恐怖、家族との別れの葛藤、やり残した仕事など、もろもろの感情が交錯し、夜も眠れませんでした。だんだん日がたつにつれ、それを嘆き悲しむのでな

く、ガンがあるがままに受け入れ、その上でこれらはどう生きるかを考え、生き方を見つけようと思ひ研修に参加しました。そして、これからはガンと共に向き合っ、何事にもとらわれず、縛られず、川の流れのように自然体で、今日一日の目標を決めて、先のことを考えず悩まず、一日一日を大切に生きていくこと、又自分の過去の過ちも、今ある自分にとっては、そのすべてが必要だったということを知り、今私はとても感謝しています。たくさんの痛みも経験に変わり、そして苦しみの中で私は素直になつたと思えます。

このようなすばらしい贈り物を、研修で与えていただきました。今後の自分のライフスタイルを設定し、実行項目を明記し行動に移して、与えられた時間を奉仕の心で生きていきます。三日間の研修では高橋・石井両先生に多大な心遣いをしていただきありがとうございました。

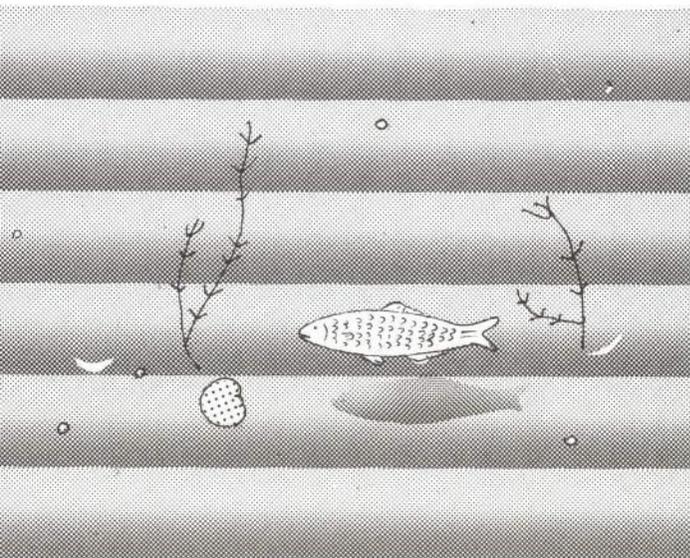
# 池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(22)

聞きしにまさるとはこのことだ、とI先生はH子のかたくなさに半ば感心の体でした。

内観の答えが三日経っても四日経っても「お世話になったことは?」「ありません」、「して返したことは?」「ありません」、「ご迷惑かけたことは?」「わかりません」の一点張りなのです。

「お母さんが、その頃いらっしやらないと仮定したら、不自由なことはなかったでしょうか?」「何でも不自由です」「それが不自由しなかったということは、お世話になったということでしょうか?」「いいえ、親は子のために愛情を注ぐのが当然ですから、世話になったことにはなりません」

「お母さんの立場に立ってみて、まったく迷惑かけていないと断言できますか?」「私が母の立場だとしたら、愛する子どもがどんなことをしても、決して迷惑などと思いません」「たとえば今回のように十万円からの借金をして、返してもらったこ

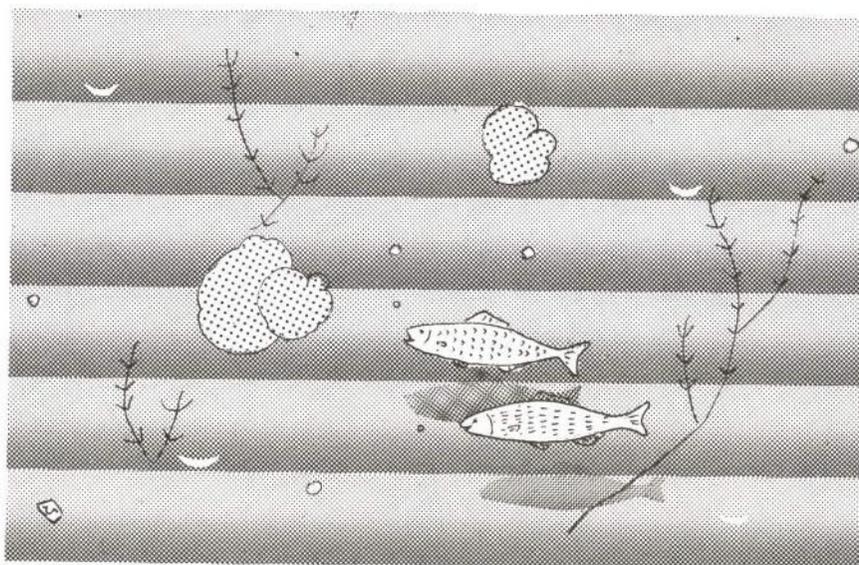


とは迷惑にならないでしょうか」「はい、後で働いて返すことになっていきますから、迷惑かけたことにはなりません」

万事この調子なのです。朝昼晩三回流すテープの感想を尋ねても、「どうして悪いことをした人や病気の人たちのばかり聞かせるのですか」「なぜあんなことで世話になったというのかわかりません」「あの程度のことを迷惑かけたと言って大袈裟に騒ぎ立てるのは変です」とことごとく受け付けません。ただ確実に聞いてはいるのです。

そこで、内観をしているのだからテープの真似をして、こういう内容は「世話」にこれ、これは「返し」で、こういうのを「迷惑」に試しに入れてみましょう、といわゆる内観ごっこ風にしてみました。あまりはかばかしい出来ではなかったのに、内観後の家庭生活が和やかで、積極的に手伝うようになりました。

かたくなに父母を拒否していた日子の物の見方が水面下で大変化していたのでした。



# 健康と内観法 (その二十一)

福井県立精神病院長

草野 亮

## 燃えつき症候群

高い目標に全力投球してきた人が突然、燃えつきたように仕事への意欲を失う。この燃えつき症候群は十年程前から注目を集めている。

それは現実の自分が到達できないような、高いところに目標をおき、それに到達しようと頑張るが、疲れ果ててしまい、体力・精神力とも消耗してしまう状態である。理想と現実との間の持続的葛藤状況の結果としての疲弊状態である。



Freidenbargerが“burn out syndrome”として発表したのが、その日本語訳である。

では、どのような人がこのような状態になるのであろうか。燃えつきやすい性格として、種々の報告がなされている。その一部を紹介すると、感受性が高い・共感しやすい・人道主義的・控え目・内向的・心配性・仕事に没頭・自分と他人との一線を引きにくい、すなわち他人を同一視するなどの性格を挙げている。それらは日本人に多い性格で、わが国では美德とされているものである。そのため日本人にこの燃えつき症候群が多くみられる。

Bさんは二十九歳の男性会社員である。ある国立の有名大学工学部を卒業して、大学院まで進んだ。そして、ある大手のコンピュータ会社の設計部門に就職し、独身寮から通った。彼は有能であり、自信も満々で、仕事の虫であった。彼の情熱的で、一途に進む良い性格は、上司からも取り立てられて、仕事は面白いようにはかどった。しかし、三年目ころから行き詰まりを感じるようになった。常に高いところに目標をおき、彼には満足できなかった。焦れば焦るほど、思うような仕事はできなくなった。仕事の遂行上、上司との意見のずれも感ずるようになり、理想と現実が一致しないことを悩んだ。心身ともに疲れ果て、会社を休むようになった。

上司が寮を訪れると、部屋でぼんやりとしていた。人に会いたくなくなり、毎日自室に閉じこもっている生活が続いた。そのような時、私どもの病院に連れてこられたのである。精神安定

剤の投与を行い、静養をしてもらっていたが、理想家で、几帳面な彼は静養していてもあれこれと考え、心身が休まらなかった。しかし、集中内観から戻ってきた彼は、見違える程の生き生きとした表情となっていた。

「私は自分が一人だけで生きてきたという傲慢な錯覚に陥っていたのですが、とんでもないことで、家族をはじめ、会社の人々さらに社会の人々によって生かされているということがわかったのです。生かされていることに感謝の気持ちを持ち、これからは私の方からも、私を生かしてくれる人々と積極的にかかわっていきたいと思ったのです」と彼は元気に会社に戻っていった。

外界から遮断され保護されている屏風の中が休息の場であり、子宮にも似て、新しい生命のエネルギーの生成の場でもある。内観がこの燃えつき症候群に効果のあるゆえんでもある。

## 男の視線

神戸芸術工科大学教授

三木善彦



### ★ 他の女性に目がいく夫

この世に男と女がいる限り、相互に関心をもつのは自然の情です。それは結婚していようがいまいが、変わりません。

あるとき三十歳の主婦から、「他の女性に目がいく夫」のことで相談の投書が読売新聞の人生案内欄に寄せられました。それを要約しますと――。

「夫はサラリーマン、まじめで、やさしいのですが、他の女性にすぐ目がいくのです。先日も一緒に電車の中で座っていました。前を通る女性をいちいち観察し、なかでも一人きれいな女性を通ったとき、その人についていき、そばで

じっと見るのです。そんなことがたびたびあります。結婚して十年、最近は気になって、夜も眠れません。」

### ★鑑賞するだけなら……

それに対する私の回答は――。

「古くから女性美は賛嘆のまとなってきました。絵画・彫刻・ダンス・写真・映画など、ありとあらゆる芸術の分野で女性の美しさは繰り返し追求され表現されています。女性美は永遠のテーマなのです。」

女性の側もまた自分の魅力を最大限発揮するため、涙ぐましい努力を続けています（あきらめの早い人もいますが……）。男の賛嘆の目は女の大きな励みになります。

ご主人は妻の非難の目をものともせず、女性美の鑑賞者として活躍していますが、その情熱たるや驚くべきものです。私などは美人を見かけると、見るのも恥ずかしくて、できるだけ見ないようにはしておりますのに（意に反して、目