

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

26

1994 JULY

特別記事

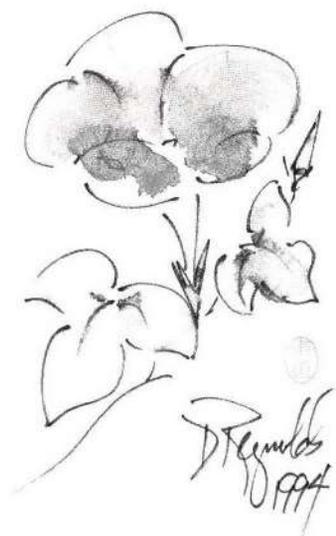
幸せへの道——人類の為の内観

発行 自己発見の会

桑の香の青くただよふ朝明あさあけに

堪たへがたければ母を呼びけり

斎藤 茂吉



※ 斎藤 茂吉 歌人 (1882~1953)

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。

健康と内観法＊（その二十二）

福井県立精神病院長

草野 亮

アパシー症候群

アパシーとは、英語でapathyと書く。喜怒哀楽の感情も起こらず、何事にも無関心で、何もやる気が起こらない状態で、ある種の精神病の慢性期にみられる症状である。そのようなことが、精神病ではない普通の健康な大学生に突然みられたことに注目して、笠原嘉教授はスチューデント・アパシーと名付けた。大学生に多くみられる独特の無気力反応である。それは本来の無気力者ではなく、むしろそれ以前は平均



図

以上の優秀な人々である。ある時期に突然、特別な理由もなくそのような状態になるのである。最初は、大学生に多いので、大学生特有なものと考えられたが、その後サラリーマンにもみられることがわかったので、それを区別してサラリーマン・アパシーと呼んでいる。優秀で将来が期待されていたサラリーマンが、ささいなことでも仕事に意欲をなくし、無断で会社を休んだり、仕事をやめたいという。ずるずると長期欠勤を続けて、会社に出勤する機会がつかめなくなる。仕事を離れば、普通の人と変わらぬ生活を送っている。趣味や旅行などを楽しむ

ことができるのと、自分から治療を求めないというところが、うつ病と違う点である。

自覚的な症状は無気力感と目標の喪失感である。「何をしても面白くないという感じがしない」、「しようという気が起こらない」、「根気が出ない」などと表現する。しかし、それに対してほとんど悩まず、無関心な態度を示す。このようになるタイプの人は、先に述べたように能力が比較的優秀で、性格は几帳面で、軽度の強迫性性格をもつ。それが、学生なら学校、社会人なら職場という本業的な社会生活から突然退却する。したがって、別名、退却神経症ともいわれる。



Aさんは、四五歳の公務員である。学校を卒業して、ずっと現場の仕事をやってきた。真面目な人柄なので、総務課に抜擢されたのである。しかし、これまでの現場での仕事とはまったく違った人事管理面の仕事になったのであった。彼は妻に「人の評価はむずかしい」とか「自分に合わない」とぐちをこぼしていたが、先に述べたようないろいろな症状がみられ、仕事に意欲がなくなつた。朝、出勤するような顔をして家を出るが、役所に行かず上司からの電話で、奥さんにわかつた。上司からすっかり治るまで休むようにといわれたが、いつまで休んだらつきりするのか皆目わからなかつた。一回目の内観では、あまり効果がなかつたが、二回目の内観では「気分が爽快で楽になつた。周囲の人々に迷惑をかけているのがわかつた。特に妻への迷惑には涙が出た。自分にもやる気が出てきたのがわかる」というようになり、出勤を再開した。

霊のたたり？

神戸芸術工科大学教授

三木善彦



★ジン不全の娘ふびん

人生案内欄を担当していると、不幸な思いをしている人々の嘆きや悲しみの声に出会い、慰めの言葉を失ってしまうことがあります。

あるとき六十歳代の男性から、「ジン不全の娘ふびん、霊のたたりを考えてしまう」という投書が読売新聞（大阪本社）に寄せられました。それを要約しますと――。

「娘がジン臓病で、週三回の人工透析を受けています。娘が『こんな目に遭うのは、先祖の霊のたたりでは』などと言います。それで思い当たるのは、四十五年前、ある人から『お前の子どもは必ず不幸になる』とひどくののしられたことです。そのことばかりが心に引っかかって

仕方ありません。霊のたたりなどあるのでしょうか。」

★病気のお蔭で

それに対する私の回答は――。

「だれでも自分に責任のないつらい出来事には、なぜだろうと思ひ悩み、それでも思い至らないときには、霊だのたたりだのと言いだします。

しかし、医者で作家のなだいなだ氏は『私は病気は人間にとって偶然おそいかかってくる事故のようなものだと思っている。それを、どのように受けとめるかは、一人一人の人間のことです、病気が逆に、ある人間にとっては、時がたつうちに、しあわせな事件であったということにもなるのだ』（『お医者さん』中公新書）と述べています。

私の尊敬しているO先生は豪放磊落わいほうでありながら、人に対する優しさと繊細さを持ち合わせておられます。先日、いただいた本で、若いころ肺の病気で四年間病床で苦吟されたことを初めて知りましたが、病気の経験が現在の私利私

欲を離れた精力的な活動と人柄の原動力になっているのだな、と感銘を受けました。

あなたの娘さんも病気とつきあいながら、遊んだり悩んだり、本を読んだり、いろいろな人と出会ったり、勉強したりしていけば、『病気のお蔭で貴重な経験ができました』と言えるほど、精神的に成長なさることでしょう。』

★病と顔の傷で辛い日々

不幸続きの三十代の女性からの投書もありました。

「四年前、治療できず一生悩み続けなければならぬ病気を告げられ、その上、一年前、交通事故で顔の真ん中に傷ができました。生きていくのがつらくて仕方ありません。何度も自殺を考えましたができませんでした。毎日、何をしてもむなしく、今では楽しいとか、うれしいという感情が全くなくなっていました。」

★人生の荒波といかに格闘するか

このような問いにはため息が出るだけですが、

少しでもヒントになればと思っただけで回答しました。「どういうわけか、人生のある時期には不幸が波のように次々と襲いかかってくる場合があります。その荒波といかに格闘するかで、後の人生が決まります。翻弄されて波間に没するのか、苦しくとも自力で泳ぎ切るのかです。」

私の尊敬する知人は、小学校のころ事故で両腕をなくして以来、筆舌に尽くしがたい苦勞を耐えてきましたが、今は絵筆を口にして画家として活躍しています。会って話している時は、両腕がないことを意識させないほど彼は自分の障害を受け入れ、人目を気にしていません。

あなたが彼の心境になるには、いろいろな経験を重ね、人や本や映画や演劇との出会いが必要で、体験を通して、自分で答えを見つけ出すなければなりません。忍耐強く続けるならば、自分で納得できる答えに出会うチャンスが必ず訪れます。そうすれば、生命感の躍動する明るい世界に入れるのです。」

自己啓発

— (二十一) —

昭和薬科大学教授

楠 正三

パソコン内観 (一)

最近是不景気だというのに、パソコンだけは例外で、大いに売上をのばしているそうです。前々回から私がこの欄でパソコン通信の話を少しいたしましたら、もっと詳しく内容を話して欲しいという声がありました。近い将来、パソコンつまり個人用コンピュータは内観者にとって、非常に優れた知的道具になると私は信じています。

そこでパソコンが私自身の内観にどのような

役だっているか、また大勢の内観者にはパソコンがどんな点で有効性を認められ、どんな点で費用がかかるかをしばらくこの欄で検討していきたいと思えます。と言いますが、私のパソコン知識はまだまだ大変頼りない状態です。

あるいは心ならずも、舌足らずな説明でみなさんにご迷惑をかけるかも知れません。みなさんがこの「自己啓発」欄について、遠慮なくご意見やご質問をくださいましたら非常に嬉しいです。私の願いはパソコンという道具を仲立ちにしてみなさんと一緒に「内観」を考えることでもあります。

まず、パソコンの費用と有効性を検討しましょう。

パソコン技術の進歩は非常に早いので、寿命が短く四〜五年で買い替えたくなくなります。そこで多くの人は技術の安定を待って購入しようと

考えます。でも、寿命という点では私どもの命も待った無しですから、やはり「待つ」だけでは解決しません。

現在の機種は大体二五万円〜三〇万円です。

パソコンの寿命を五年としますと、一カ月で五千円、一日約一六七円です。リースにしますと約二〇〇円です。そこでパソコンが私に対して一日二〇〇円よりも大きい価値を報酬として与えてくれるかどうかが問題です。

パソコンから私が受けている報酬は、

1. 文章作成
 2. 文章保管、データベース（備忘録）の作成と検索利用
 3. 経理事務及び統計処理計算。
- また、パソコン通信を行いますと、私が受ける報酬はさらに広がります。

1. 日本の新聞雑誌及び図書文献を、図書館の本を借りて読むよりも手軽に利用できます。

2. 全国の会員とわずかな費用（二〇円位？）で交信を楽しむことができます。

3. 内観サークルだけの会議室を設けることができます。

4. 内観を含むいろいろな役割演技（RPG）を楽しめます。

これらの報酬は月額七千円より大きいです。また日常内観は大事なことだが、継続しにくいとよく言われますね。そこで日常内観をするべき時間を仮に他の仕事を行って得た報酬が日常内観の価値であると仮定しますと、日常内観一時間あたりの報酬は千円です。つまり、日常内観を毎日一時間でできれば、パソコンの元はとれるはずで、私はみなさんと一緒にパソコン通信を使って内観ロールプレイングをしたいと願っています。

池上吉彦。湯の里分校の内観者たち(23)

桜吹雪をあびながら、校庭の道を父子が歩いてやって来ます。教室の窓からは、分校には珍しい転校生なるものを見ようと生徒たちの首がいっぱい出ています。

都会の学校でいわゆる登校拒否になったN太が、父親の勧めで、その解決策として、田舎の、しかも山の分校にやって来たのは、この里に嫁して来ていた父の妹、つまり叔母が住んでいたからでした。のんびりとしたところで、純朴な里の子との交流によって心身を癒そうという目的でした。

これという目立った出来事もなかったのにN太は五月半ばから登校しなくなりました。クラスの代表が尋ねると機嫌良く応対し、先生との話も明るいものですが、なぜか登校しないのです。

I先生の内観の話に強い興味を示し始め、内観の本など読んだり、テープを聞くうちに体験したくなり、内観実習を申し出て座ることになりました。



小学校卒業式の時、返事が甲高く式中というのに笑いの渦が起こり、以来からかいの的となった。中学時代、自分の見栄から、からかいの的だとは父母にも言えず、学校のむしゃくしゃを父母への文句、祖母いじめで晴らしていた。高校に入ってもしっくりせず、七月に休み宗教書・心理学書に親しむ。九月復帰はしたが、行ったり休んだり。調べてみるとこんなにお世話になってるのに、母の髪を引きずったり、椅子を投げて怪我させたり大変なことをした。自分が被害者だとばかり訴えていたが、詳しく調べていくと、弱い人をいじめたり、からかったり、意地悪したりしての鬱憤晴らしで大変な迷惑をかけていた。いじめられているというのは自分への嘘でした。この学校に来て初めはちやほやされていい気分だったのにその内飽きられ疎外されたような気分になっていた。自分では何の努力もしてなくて叔母に心配ばかりかけた。

洞察後のN太に楽しい学校生活が戻ってきたことはいうまでもありません。

(筆者は高校教師)

