

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

27

1994 SEPT

特集・家族で内観

発行 自己発見の会



Reynolds
1894

浜田 広介 *

道ばたの石はいい
いつも青空の下にかがみ
夜は星の花をながめ
雨にぬれても風でかわく
それに第一だれでも
こしをかけてゆく

※ 浜田広介 児童文学者 (1893~1973)



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。

スポーツ家族の内観

松田泉

わが家の内観体験は、当時十一歳の息子が最初でした。息子は小学校入学当時から鼻炎があり、鼻づまりでいつもすっきりせず、睡眠時は鼻で呼吸できず、苦しそうでした。また、小学校四年から喘息にもなっていました。これらの症状は、息子が両親と六歳上の姉という環境の中の末子であるということと無関係ではないと思っています。そして、この子に心身共に遅しく育ってほしいと願っていました。

米子内観研修所の木村秀子先生に相談しましたところ、「お子さんを預かりましょう」と言ってくださいました。夏休みを木村家のお子様達と海山で過ごした後、内観させていただきます。残暑が厳しく三八度にもなりましたが、



よく頑張って一週間の内観を終えて帰りました。しばらくぶりであった息子は、とても柔和な表情で、何かをやり遂げた雰囲気を持っていました。

スポーツのメンタルトレーニングとしてヨウガを教えていただいている木村慧心先生から、内観の大切さをうかがっていましたが、我が子の様子から、内観をぜひ体験したいと思うようになりました。その年の暮れに夫婦共に内観させていただきました。その体験記は、本誌九号「マラソンと内観」に記しましたが、マラソン選手である妻は、「こうして私が走ることができるのは、家族、コーチ、会社、ランニングクラブの仲間、競技役員、道路整備員、報道関係者、そして、ライバルのおかげであることを以

前に増して強く感じました」と記しています。コーチであり、夫である私は、家事育児を分担するのは当然とと思っていましたが、内観によって、意識の下には「妻がすべきことをしてやっている」気持ちがあつて、それが無言の圧力になって妻に負担をかけていたことに気づきました。そしてその後は、家事育児の分担は、無意識の内に「ただ自分のために当然のことである」となり、内観後の生活意識に大きな変化がありました。

長女の内観は、高校三年時、一年間の留学直後に体験しました。子ども達は内観前、親は共働きで、しかも、マラソントレーニングや競技でそのスケジュールが中心となっている家庭生活であることから、普通の家庭と違い、母親からは「ほとんどしてもらっていない」と思っていました。内観によって、「お母さんが忙しい時間をさいて手作りのケーキや手提げバックを作ってくれたり、いかに多くのことをして

くだったか、また海外レースの応援など、他のお友達が体験できない多くのことを思い出した」また「親代わりに弟の世話をしなければならず、弟を足手まといだと思つて、いらいらした感情を弟にぶつけてしまひ悪かつた、二人で留守番しているときなど弟がいてくれたので寂しくなくてよかつたことが思い出された」と言っていました。

現在、息子は喘息が出なくなり鼻炎もおさまっています。三回目の内観の後、自分なりの目標ができて成績が向上し、高校受験も乗り越えて心身共に逞しく成長しつつあります。娘は二回目の内観後、将来の職業としてカウンセラーを目指しています。また妻は、三回目の内観の際に、酷使してきた自分の体について内観し、自分の体に問いかけながら、今でも現役のマラソン選手として勝敗を越えたパフォーマンスを目指しています。父親として夫として家族の一人一人に多くのことを気づかせてもらっています。

一家、曇り後晴れ

奈良内観研修所 三 木 潤 子

★母娘が内観に 大学を中退して家事を手伝っていた美幸（仮名）さんは、これから先どのようにならうか考えあぐね内観に行く決心をしましたが、心細いので母親に付き添い頼み、二人で研修所にお越しになりました。美幸さんは六泊七日の予定でしたが、母親は事情で二泊三日の短期内観でした。

内観のプロセスを、美幸さんの内観研修日記を中心に紹介しましょう。

★一日目 「してもらったことはどんどん出てくるのに、して返したことがほとんどなかった。まだまだ記憶があいまいなところも多い。ぼんやりしている。坐りながら、ついぼーっとする時もある。『これを一週間もやるのだろうか』

と思うと、ちょっと気が遠くなりそうである。」

★二日目 「『もう帰りたい』と弱音をはいた。しかし、奥様の励ましの言葉や、母の『もう少し一緒に内観をがんばろう』という気持ちに、元気づけられた。」

（母親の内観研修日記） 「自分に正直になれた。教育ママで、いやなお母さんだったろうと反省しています。」

★三日目 「両親から自分はかなり愛されていたらしい。私の状態がよい時も、非常に悪い時も変わらぬ愛情で接してくれたと気づく。」

（母親の内観研修日記） 「最後の食事を一口食べたたん、急に涙が出て、食べながら泣いてしまいました。内観させてもらえたと感謝と嬉し涙と、反省の涙がまじっていったような気がします。私は久しぶりに泣けました。気分がすっきりしました。きっと私はよい方になると思っています。一家の主婦として家族のために喜んで仕事をさせていただくという思いで頑張ります。」

今まで不平やぐちを言いながら、いやいや仕事をしていました。」

★四日目 「嘘と盗みはほとんど思い出せない。汚い自分の姿を見たくなくて、無意識にフタをしていいのかもしれない。それでも、かなりの偽りをした。自分をよく見せるために。実際は飾りでもなければ、汚くて見苦しい自分だったからだ。母に対する三回目の内観は、二回目よりもいろいろと鮮明に思い出した。小学生の頃から母に対してひどいことをしていた。母を自分の思うがままに動く召使いのようにとらえていた。」

★五日目 「私はほんとうに自分勝手だった。ひねくれた、自分さえよければ他はどうなってもかまわないと、そんな冷たい人間だった。」

★六日目 「姉、兄、父に対して内観をする。たくさんお世話になっていた。それに対して私は、悪意をもっていただけだったり、受けた恩も忘れてひどいことを言ったりしていた。」

★七日目 「家に帰ったら、父や母の手伝い、ボランティア、お花、氣功を習っておりますので、それも続けていきたいです。神様が私に求めていることは、きっと私の目の前におかれていることを、私なりに精一杯こなしていくことなのかもしれない。先のことを考えず、『今日一日をまずは生きよう』という気持ちを忘れないようにしたいです。」

★その後の様子 まだ三週間しかたっていないが、母親からの報告によると、「内観後はいいことが続いて、長男は就職が決まり、長女はお見合いで双方とも気に入り、お付き合いが始まっている。美幸は朝も早く起きて、よく手伝ってくれるようになり、ほんとうに明るく元気になった。夫も自分たちが柔らかくなったからか、怒らなくなつて、暮らしやすくなった」とのことです。

美幸さんと母親の内観を契機にして、一家は曇り後晴れとなったといえましょう。

若い夫婦の旅立ち

北陸内観研修所 長 島 美 稚 子

ひさしぶりの家族旅行を終え、研修所に戻る
と、一週間の内観を予約していた玲子さんは、
もう、そこに立っていました。ほっそりとして、
チャーミングな彼女は二十三才。もちろん独身。
しかし、職業欄には主婦。結婚していないのに
主婦とは、と私たちは不思議に思いながら、玲
子さんの内観が始まりました。

内観がすすむにつれ、玲子さんの事が色々
かってきました。現在、五才の子どもがいるこ
と（想像を全く、覆されました）。つまり十八
才で出産。子どもの父、司さんはその時十六才。
出産してから三年程は司さんとは一度も会わず、
二年前再会し、それからは親子で行き来し始め
たとのことでした。一年前、司さんが内観。そ

の前後から正式に入籍し、一緒に生活しようと
思い始めたそうです。そういえば、一年前に、
十九才で子持ちと結婚する予定の人が内観に来
られたことを思い出しました。しかもその子が
実子と聞いて、変わった経歴の人が内観に来ら
れたものだと思っていました。

司さんは集中内観後の座談会で、内観の目的
を、子どもができたが、現実逃避してきたから
と語り、玲子さんに対して「してきたことを振
り返るとひどいことをしすぎて、よく今の自分
が生かされているものだ。お世話になったこと
は子どもができたとき、僕は責任をとらず、彼
女は別れる決心をしてくれた。して返したこと
はお金でできることばかり。それも見返りを求
めていた。迷惑かけたことは、自分の子どもで
はないと言って傷つけてしまったことだ。いま
までは、愛されたいと思っていたが、これから
は、愛したいと思うようになった。彼女が許し
てくれれば籍を入れ、一緒に生活をしたい」と、

ポツリ、ポツリかみしめて語って下さいました。

司さんが帰宅した後の様子について、玲子さんは「目に見えて変わりました。内からの優しさ、つまり見返りを期待しない優しさが感じられるようになりました。具体的には今までできなかった食事の後かたづけをしてくれるようになったり、『ごはんがいつもおいしい』って言うてくれます」と、ほほえましい一家団欒の様子を集中内観後に語ってくれました。

玲子さんの内観の目的は夫婦円満。司さんに対して「彼のことを愛していると思っていましたが、心の何処かで別れていたことを恨んでいました。私たちに好き勝手なことばかりして、人を人とも思っていない人だと思っていたのですが、これからは、表面だけで接するのではなく、心の底から愛していきたい」とおっしゃいました。また子どもに対しては「人間とは思えない母親失格の自分でした。特にしつけでは、『お菓子をあげるからおいで』というように物

を与え、何かをしてやろうとしていました。これからは深い愛情で接していきたい」と語られ、そこには、母親の顔がありました。

内観を人には勧めるが、勧める本人は内観をしないことが多々あります。特に家族の場合が顕著です。実際に体験をしないといくら良いものだからと説得しても、なかなか心に響かないのではないのでしょうか。この体験談のように、司さんの変容ぶりを見て、玲子さんも内観に行こうと決心されたのでしょうか。家族の中で一人が内観すれば、その波紋がひとりでに広がっていくようです。

この若いカップルが元のさやに戻るには五年の月日と、様々な障害がありました。それを乗り越えての今。先日、結婚式の様子を聞こうと電話をいれました。一カ月前に式を挙げるはずだったが、玲子さんのおばあさんの容態が悪く、回復を待っているとのことでした。親子三人、末永くお幸せに。

(名前は仮名です)

夫婦内観

清水 正子

一昨年三月、主人が突然倒れ入院しました。

その日のうちに癌と告知され、主人に気づかないように付き添っている時、なんとかして助けたい、今までのように主人に不満を持ったり、責めたりするのは二度とすまいと思いました。

三ヵ月後、退院して家で静養している主人を見ながら、以前知人に聞いた「瞑想の森」に行ってみよう、今の自分を変え、心から主人に優しくなれる自分になりたいと思い、今行きたいとの思いがつのり、主人もそれ程行きたいのならと賛成してくれました。

「瞑想の森」に着き、内観の説明を受けた後、私は柳田先生に言いました。「母の思い出はまったくないんです」。



ところが内

観してみると、これ程までに沢山の迷惑をかけていたにもかかわらず、両親は死ぬまで私を愛し大切に育ててくださった事に気づかされませんでした。又、主人にも息子や娘にも迷惑ばかりかけているのに「お母さん」と呼んでくれている有り難さ、申し訳なさに涙が何度も何度もあふれました。そして、木曜日の夢で、姐さんかぶりをして「割烹着」を着た優しい母の姿を見ることができました。今でもその姿が焼きついております。

主人のことをあれ程薄情な人と思っておりましたのに、内観後は「私が落ち込んでいたから主人は自分は苦しくてもそれを見せず、家族の為ひたすら仕事をし続け、家庭を守ってくれていたんだ。何と優しい人だろう」と感謝できるようになり、主人との口論もなくなりました。

そして、主人も昨年の五月に内観に行ってくださいました。

一週間たって、「瞑想の森」に主人を迎えに行きました。主人は掃除をしていました。どんな言葉を交わそうか、心うきうきしながら近づいて主人と顔が合いました。明るく、晴れ晴れとした表情、目が笑っている、そんな主人の笑顔は何年ぶりに見たかしら。「おめでとう！」

「ありがとう！」と声をかけ合って……主人は「本当に内観して良かった。最後の日は透き通った涙が一〇〇粒ぐらいでたよ！」と話してくださり私は素晴らしい内観をしてくださった主人に感謝しました。

私は、仕事が嫌で、上司への不満、自分に対する同僚の評価が気になり、自分を出し切れないう、もっと堂々と生きたい、正しい価値観で周りを見たいと思っていました。内観で思い上がった自分を知り、仕事への姿勢も少し変わってきましたけれど、まだ今を生き切れていない、今一度内観に行きたいと思うようになりました。

二回目は昨年の九月。一回目の内観から丸一年目です。木曜日、柳田先生が『内観をより深くするため』のお話の中で、タレントの逸見さんが癌の告知をしたと話してくださいました。それを聞いて、主人はどうしているだろう、不安がっているかしら、主人に逢いたい、と感情が高ぶってしまいました。夜、清水先生が事務所に呼んでくださいました。私は「逸見さんの事を聞いて動揺しております。主人に告知すべきか迷っています」と話しました。先生は様子聞いてくださり「告知された方がよいと思います」と言われました。ようやく心が定まり、

内観を続けました。終わって、今度こそ自分に對する評価も気にせず、物事をうやむやにせず堂々と自分を表現できそうだと、満足感で一杯でした。

帰宅した次の日、主人と二人きりになった時、癌であることを知らせました。「うすうすはそうじゃないかなと思う時もあったけど、やはりそうだったのか」ときちっと話を聞いてくれました。お互い淡々と話し合うことができました。もし内観に出逢えなかったら、ずっと主人には知らせずにいると思えます。そして主人がどうしてほしいのか、病気には何がいけないのかも知らせずに。

「今よりない」「今を大切に生きる」ことを私たちは柳田先生に教えられました、病気であるうとなかろうと。自分が変わらなければ家族も変わらなないとわかりました。大勢の方に迷惑をかけ、そして支えられ生かされている私。日々

の中でこのことを忘れず過ごそうと思っております。

今年二月の「自己発見まつり」で体験発表をさせていただきました。話していてもまだ全く内観の足りない思い上がった自分が見えて、一時辛い思いをしました。けれども、この五月に三回目の内観を主人とさせていただいて、さらに迷惑をかけたことが沢山出てきて、二回目とはまた違って楽になりました。主人もさらに元気になって「癌だったけれど、普通の病気と変わりなく思える。現実には今は治って生きているじゃないか。大切なのは、今をどう生きるかということだ」とニコニコしています。夫婦でお互い言いたいことが言えて、そしてよくわかり合える嬉しさを、今しみじみと噛みしめております。内観なくしてこの飲びと安らぎはありませんでした。

有り難うございました。

《体験記を読んで》

真の家族になるために

『やすら樹』編集長 市川 富雄

ふるさとと同じように、家族とは遠く離れて思うものなのでしょうか。

夫婦または親子の水いらずの間柄が、非行や家出を生み、家庭内離婚などの葛藤の場ともなります。

不良少女の施設をルポした新聞記事があり、その中に七夕の短冊に書かれた彼女たちの願いが記されていました。

「家族が私のことを認めてくれますように」

「美容師になって家族と仲良く幸せになりたい」

「家族とみんなで旅行に行きたい」など。

彼女たちを非行に走らせたうとましいものである家族が、施設内での自分と向かいあう生活を経て、こんどは、かけがえのない温かいもの

として切望され、立ち直らせることが分かります。——彼女たちなりに内観をしたのです。

*

呼吸をしながら空気に気づかないように家族の温かさは気がねなくつろぎの故に、あたりまえであり、感謝するどころか甘えをつのらせます。家族は甘えにはもろいのです。

内観によって家族の「たくさんのお世話」に気づいた「一家、曇り後晴れ」の美幸さんは、七日目に「神様が私に求めていらっしゃること」を自覚することができました。

また「夫婦内観」では、専門の医師もためらう癌の告知を、夫妻が淡々と話しあうという驚くべき事実も報告されました。

内観によって自分の生き方を明確につかんだ人のみが持ちうる勇気をみるのです。そして、家族が内観することによって、この人生の財宝を共有できた家族には、容易には崩れない真の温かさが続くことでしょう。

バトンタッチ

吉 本 清 信

平成元年の暮れに、本山先生から、内観を少しでも多くの人に知ってもらうための会を作りたいが、会長が決まらないので話が進まないという相談がありました。もともとその任ではないとは思いましたが、皆様のせっかくの企画が壊れてもと思い、名前だけで良ければと、会長を引き受けして、早や二期四年が経ちました。

一期目は、発起人を中心とした役員でスタートしたわけで、二期目から規約に基づいた役員会となり、形も整いました。その間、事務局を中心に、役員・会員の皆様のおかげで、着実に会員も増え、『やすら樹』も定期的に発行され、各事業も順調に遂行されておりますことは、まことにありがたいことでございます。

おかげさまで、会の基礎も出来ました。三期目にあたって、発足当時の私の役目も果たせたのかなと思ひまして、このへんで、バトンタッチをと、役員会にお願いいたしました。そして役員会の総意で、楠 正三先生にお願いし、先生のご承諾をいただくことが出来ました。

新しい会長のもと、ますますの発展を期待しております。長い間ありがとうございました。今後、父に「内観の邪魔だけは、してくれるなよ。」と言われたことを頭に入れて、出来るかぎりのお手伝いはさせていただきますと思っております。よろしくお願いいたします。

会長就任挨拶

私は自己発見の会平成六年五月二十四日の理事会において、第二代会長に就任いたしました。浅学非才の身を省みず、会長の重責を引き受けますのは無謀といわれても仕方ありません。しかし、これも本会の協力機関であります日本内観学会設立以来の浅からぬご縁につながっていると思います、敢えて引き受けさせていただいた次第です。どうぞよろしくご支援ご協力のほどお願いいたします。

私どもの自己発見の会は初代会長であります吉本清信氏のご指導よろしきを得まして、開設以来順調に成長し、初期の目的を着実に実現してまいりました。機関紙『やすら樹』はすでに第二十七号になり、全国各地で行われます内観フォーラムや一日内観研修会及び自己発見まつりも年々盛んになって参りました。これはひとえに会員の皆様のご厚意と絶大なるご協力のた



楠 正 三

まものと深く感謝いたします。

本会は内観法の普及をめざして、会員相互の親睦を図り、互いに啓発しながら会員の日常内観継続に便宜を提供することを主要な目的といたします。このために有効と思われるいろいろなイベントは会員が自発的に企画立案し、お互いその企画を援助協力するところに本会の特徴があります。

たとえば、自己発見まつりに参加いたしますと、はじめは見知らぬ人が大勢いましたも、何となく温かい雰囲気会場全体を包み込んでいますから、すぐに全員が同じ体験をしていることに気づきます。これは本会イベントが常に盛会になる一番の理由でもあり、無視できない特長であります。もちろんこれは内観法がもたらす最高の功德に違いありません。本会の益々の発展をこい願って会長就任の挨拶に代えます。

第十七回日本内観学予会 大△云に参加して

さわやか会 土 倉 功 臣

さる五月二十七日・二十八日・二十九日の三日間にわたり、鹿児島県指宿市で第十七回日本内観学会大会が開催され、参加する機会に恵まれました。

大会長は、地元指宿竹元病院長で、かつ日本内観学会副会長でもある竹元隆洋先生であり、当病院の方が大勢で協力してくださいましたので、大変盛会でした。三日間で参加者は一三〇名ぐらいと聞いております。

今回の総合テーマは「内観療法は科学たりうるか」というもので、大会長のあいさつ要旨は内観の理論的確立を目標とし、特に「療法」ということになりますと科学的確立がぜひ必要であるというものです。

従って、学会のあり方としては、理論の科学的確立に重点をおくべきであり、内観の普及面

には学会としてはそれほど力を入れなくてもよいのではないか。

普及の面ではワークショップや自己発見の会、『やすら樹』の発行、またそれぞれ独自の催し物が各地でなされており、巨大な学会を目指さなくてもコンパクトでよいのではないか。学会は理論の追及に絞るべきであって、内観はあまりにも巨大化してきたとのお話でした。

私は富山で開催された第十二回大会から参加しておりますが、ちなみに第十六回までの総合テーマを振り返ってみますと、第十二回「豊かですわやかな人間性を求めて」第十三回「今、内観に求められるもの」第十四回「今、心の時代に内観はどう応えるか」第十五回「家族と内観」第十六回「これからのこころ学」というもので、主に内観と心の関係がとり挙げられているのに対し、「内観は科学たりうるか」という、内観を極めて客観的にとらえようとする意図が汲み取られます。

初日の二十七日は午後四時三十分から初級者向き、続いて中級の事例検討が行われ、プログ

ラムは一般演題二十題、教育講演二本、シンポジウム二本、特別講演一本、そして、内観体験発表と希望者による内観実習が兩日の午前中に設定されておりました。

一般演題のうちから総合テーマの目的にかなった発表を紙面の都合で二題だけに絞ってとりあげてみますと、①下関市にあります松永病院の松永清美先生の発表されました「内観と神経内分泌免疫」があります。

最近精神免疫という言葉を聞くようになりましたが、ストレスによって免疫機能が低下し、感染に対して防御力が低下したり、ガンにかかりやすくなったり、またガンの進行を早めたりすると言われております。演者はストレスに関連した神経内分泌学的見地から、内観の前後における四種類の血中物質、すなわちACTH（副腎皮質刺激ホルモン）、NK細胞（ガン細胞をやっつける働きをする）、 β -エンドルフィン（リンパ球のT細胞を増殖し活性化するほか、NK細胞の機能も高める）、ヒスタミン（体内に含まれており過剰に遊離するとアレルギー―症状をおこす）などの動態を調べ、これら

の物質は内観によって有意の差がみられたという内容で、内観後は心と身体の調和が改善されてゆくことを科学的に理解しようとするものです。このことを裏づけるものとして、内観のよくできた人は感冒に罹らないし、罹っても早く治る。頭痛、肩こり、腰痛、下痢、アレルギー―疾患、関節や膝の水腫なども軽快するという内容でした。

次に②岡山市にあります六条院内観研修所勉強会の丹原恵子先生の発表で、「内観はどこまで科学で捉えうるか―意識スペクトルにおける内観レベルの考察―」を挙げたいと思います。それは集中内観体験を客観的に説明するための試みとして「意識スペクトルのレベル」で捉えると内観は確かに科学であることは明白であるとの発表でありました。

おわりに心を対象にした学問（精神医学、心理学）には縁の浅い私ですが、学会参加はおおいに自己啓発に役立ち、人生の幹を太らせるよい肥やしになりました。

運営にあたられた人々のご苦勞を深く感謝し、稿を終えます。

健康と内観法 (その二十三)

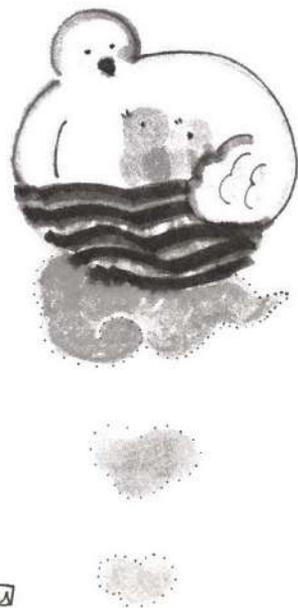
*

福井県立精神病院長

草野 亮

空の巣症候群

Bさんは五十二歳の主婦である。夫は若い頃から会社人間で、家庭のことはほとんどBさんに任せきりで、家庭をかえりみなかった。Bさんはそのさびしさを三人の子どもの養育にかけ生き甲斐をみつけてきた。三人の子どもたちはすすくと育ち、一人前となって、Bさんの手を離れた。Bさんはいいような虚しい気分となった。うつ病になったのではないかと、私どもの病院を訪れたのである。



子どもの養育を終わった女性が、我にかえったとき、空しい感じをもつ状態を Deykin らが「空の巣症候群」(Empty nest syndrome)と名付けた。あたかも、巣の中の雛が成長して飛び立ったあとの空の巣に母鳥がいるような空虚感からの命名である。一種の対象喪失であり、うつ病の原因となる。

あこがれの結婚をしたのであったが、夫は仕事のために毎日夜遅く帰り、妻にはかまってく

れない。妻は夫に求められない欲求不満を生まされた子どもに向けることになる。彼女の人生の大部分の時間は母親として、子どもに情熱的に捧げられるのである。しかし、子どもが成長して、子育てを終了することは、子どもとの生活から母親自身が身を引くことになる。しかし、気持ちのうえで子どもからの感情的離別がなかなかできない。子育ての終了は家庭内生活の急激な変化である。母親は子どもなしの新しい役割になりきることがなかなかできなくなっているのである。子離れというのは家族の発展の自然なステップであるが、それがスムーズにいかないのである。

その理由を考えてみよう。母親は、成長しつつある子どもを自分の欲求不満の解消の道具としていたのである。そのために、子どもなしの状態は母親自身の危機である。その前段階として、子どもの自我が目覚め、次第に母親のいう通りにはならなくなる。ところが、母親は子ど

もを自分のペットのように考え、感情的に離すまいとする。子どもは一層、親から離れようとする。母と子との間に嵐のような葛藤が起こるのである。そこで母子間に抗争が起き、激しい口論となったり、ときにはそれが子どもを家庭内暴力や非行に走らせる原因にもなる。子どもが完全に母親から離れてしまったあとには、母親はそれに適応することが困難で、心の中にはぼっかりと穴のあいたような空虚感が残り、うつ病になったり身体の障害が起こったりするのである。

私はBさんに、子育ての終わった後の人生の過ごし方を自分自身でみつける方法として、内観研修所を紹介した。内観を終了したBさんは平安な気持ちで、新しい人生の生き甲斐をみつけ、再出発する決意をもった。

家中猫だらけ

神戸芸術工科大学教授

三木善彦



★猫好きの義母

「捨て犬を見ると可哀そうになって、何匹でも家に連れて帰る人がいる。ワンワンと吠えて近所迷惑だ。なんとかしてくれ」という苦情が保健所に舞い込むという話を聞きます。もちろん、犬好きの本人は純粋な動物愛護の精神の発露かもしれませんが、ときには本人の寂しさをまぎらわす手段である場合もあります。

読売新聞の人生案内欄（大阪本社版）に五十七歳の主婦からの相談がありました。

「同居している義母の猫好きに困っています。義母も私も夫を亡くし、二人の息子との四人暮らし。義母は子猫が何匹生まれともすべて飼うので、家中猫だらけ。『ペットは一匹いたらいい

じゃないの』と言っても、どう考えているのか一向にその気になりません。再三、小言もいえず、どうしたらいいでしょうか。」

★猫のように甘えてみては

それに対する私の回答は、次の通りです。「問題行動の背後には、多くの場合、寂しさがあります。義母は夫を亡くし、さらに息子も亡くした寂しさを猫で埋め合わせているのです。う。それは、一匹の猫では間に合わないくらいの寂しさなのです。」

ですから、ときには義母にあなたや息子たちが猫のように甘えてはいかがが。家庭がにぎやかで楽しい憩いの場になれば、義母の心も満たされるでしょう。」

蛇足ながら、源氏物語にも「ありし猫だに得てしがな。思ふこと、語らふべくはあらねど、傍（かたわら）寂しき慰めにもなつけむ」とあり、猫は平安時代も現代も寂しさを慰めてくれるものということがよくわかります。

★子ども離れしない父親

寂しさは老年期特有の現象ではありません。壮年期の父親に腹を立てている女子中学生は、次のように記しています。

「父のことで悩んでいます。父は怒りっぽい性格で、人の意見など聞こうともしません。

そのうえ、まだ子ども離れせず、『子どもが自分になつかない』とよく母に言っています。休みに『一緒にあそびに行こう』と言うんですが、私は行きたくありません。いつも不機嫌になってうっとうしいからです。母に相談しても『お父さんは寂しいのよ』と言うだけです。よいアドバイスをお願いします。」

★可愛い娘の演技を

それに対する私の回答は、次の通りです。

「怒りっぽい人というのは、心の中に強い不安があって、自尊心がすぐ傷つく人です。お父さんは、仕事でも優遇されず、友達も少なく、趣味もなく、毎日の生活に楽しみや満足感がないのでしょうか。『寂しいのよ』というお母さんの

指摘はその通りです。寂しさのあまり、あなたに当たり散らしたり、まつわりつくのです。

ですから、対策として、お父さんの自尊心をくすぐる可愛い娘の『演技』をすること。お父さんは、あなたに甘えてほしいのです。演技が上手なら、欲しいものが手に入ります。賞金や賞品がかかっているのですから、頑張ってください。実力がつけば、将来、頑固な上司や夫を持ったときに、大いに役立ちます。」

★寂しさを癒す内観

ところで、内観前は「自分は愛されていないし、理解もされていない。生きがいも感じられず、寂しい自分だ」という強固な自己像をもち、不信感や無力感や自己喪失感をもっていた人も、内観後は「愛されている自分、理解されている自分、生きがいの感じられる自分」が見えてきます。その結果として、心の中に信頼感や有能感や自己確立感が生まれ、生きる意欲が湧き、寂しさを癒すことができるのです。

自己啓発

— (二十二) —

昭和薬科大学教授

楠 正三

パソコン内観 (2)

自分のイメージ世界が内観によって楽しく見事に飾れた人は、いつまでもこの美しい世界を維持したいと思います。では内観のロールプレイングではどうでしょうか。他人のエピソードを使い、その主人公になり代わって内観するのです。

以下の文章は小学校低学年のエピソードです。主人公はまだ内観したことはありません。もしもあなたがこのエピソードの主人公でしたら、

どんな内観をされるでしょうか。もちろんエピソードからさらに想像を広げることは自由です。約三百名の大学生が他人のエピソードについて、内観ロールプレイング（役割演技）をしました。終了後の感想では多くの人が楽しく内観できたので、もっと続けたいと言いました。

ところで、この内観ロールプレイングを数名のグループで行ったらどうなるでしょうか。メンバーはお互いの内観した結果を知らせあい、共感しあうことができます。もしパソコン通信を利用すると、お互いに氏名、年齢、職業を非公開のままパソコン内観により心の世界を楽しく見事に飾ることができるでしょう。

エピソード例 小学校低学年

学校から帰ると、すぐ私は母を探した。いない。私はおいて行かれたと思って、「お母さん」と叫んだ。すると庭の方から「こっちょ」と言う母の声。そこには妹もいて二人で遊んでいた。私は思わずまだ一歳の妹をぶった。罰として、

倉庫に閉じこめられる羽目になった。とても恐
かった。あのおんぼろ倉庫。ぐれてしまう一つ
の動機だったりして。

Y. Y

内観ロールプレイング例 小学校低学年

1. 母にしていただいたこと

* 不安で一杯だった私が「お母さん」と叫
ぶと、すぐに優しい返事で私を安心させて
くれた。

* 私が思わず妹をぶってしまったとき、母
は私にこれはいけないことだとわからせる
ために罰として倉庫に閉じこめてくれた。

2. して返したこと

* 私は倉庫の中で深く反省し、もうあんな
ことはしないと決めた。

* 母に妹の面倒を見るように言われても、
いつもはいやだと言いつつ、よく妹をいじめて
いたが、その日は母が夕食の準備をしてい
る間、ずっと妹と遊んだ。

* その後私は妹をいじめなくなったので、

妹が泣くことも少なくなり、母が喜んでく
れた。

3. 迷惑をかけたこと

* 妹のほっぺたが真っ赤になり、何も悪く
ないのに痛みを味あわせてしまった。

* 母に妹のことを心配させた。

* そこは庭だったので、妹の泣き声で近所
の人にも迷惑をかけてしまった。 K・M

内観ロールプレイングで知らない人に成りき
るのは意外に楽しいですよ。私たちは自分の思
い出はもちろん、他人の思い出でもそれが楽し
く見事に飾られますと、それだけで、日頃のス
トレスを解消し、晴れやかな気持ちになります。
パソコン内観ではエピソードの主人公のプライ
バシーを特に尊重します。

詳しいやり方は次号以下で説明いたします。
いますぐ始めてみたい人は、パソコン通信ネッ
ト・ニフティサーブKK・ID番号HH600435へ
電子メールを下さい。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(24)

尊い出来事でしたが、初めは職員のほうから、一部反対の声がありました。生徒指導として内観を始めたのだから、外部の人は専門の研修所に行ってもらったほうがいいのではないかと内観を体験した者が二人しかいないスタッフでは何かあったとき困る。などというものでした。

申し出ではN樹の祖母です。学校で内観して以来見違えるように明るくなり、今、京都で植木職の修行をしているが、その誠心誠意な暮らしぶりを見て、内観をしたくなった。八五歳で田舎者の自分には専門道場まで行く自信はない、ついては、孫の尊敬しているI先生にお導きいただきたい、と。

すったもんだの末、I先生の泊まり込みを条件に内観が始まりました。

今でも野良仕事に精を出しておられるので健康面に問題はありませんが、内観の方は、熱心な希望だったにもかかわらず、



日記風の思い出、外観に終始します。ところが五日目、二回目の母に対する自分調べの小学時代、昼飯に塩鯖がついていたのを食べて、父母の野良仕事の手伝いに行くと、昼食を摂っておられる。ふと見ると親の菜には塩鯖がついていないのです。その時はなんとも思わなかったのですが、こうして内観を積み重ねてきた今、有り難くてありがたくて涙が止まりませんと夕オで顔を抑えておられます。それからまことに具体的なお答えが返り、有り難くてありがたくて、済まなくて済まなくてと感謝とお詫びの言葉ばかりになります。

そして、私のような悪い者が、よくもこうして、八五歳まで、なに不自由なく生かされてきたものだ。自分ばかりで生きてきたように思っていたが、仏さんに守られどおしの毎日でしたと素晴らしくいい顔いい目でおっしゃっていたのが印象的でした。わしみたいな悪い奴がどこ痛うもないどこ痒うもないで暮らせていたかどうかは、どこかで誰かがわしの代わりに苦しんでくれているんやなあて思いますねん、という吉本先生の口癖が思い出される尊さです。

(筆者は高校教師)

