

自分をさがす 旅にしよう

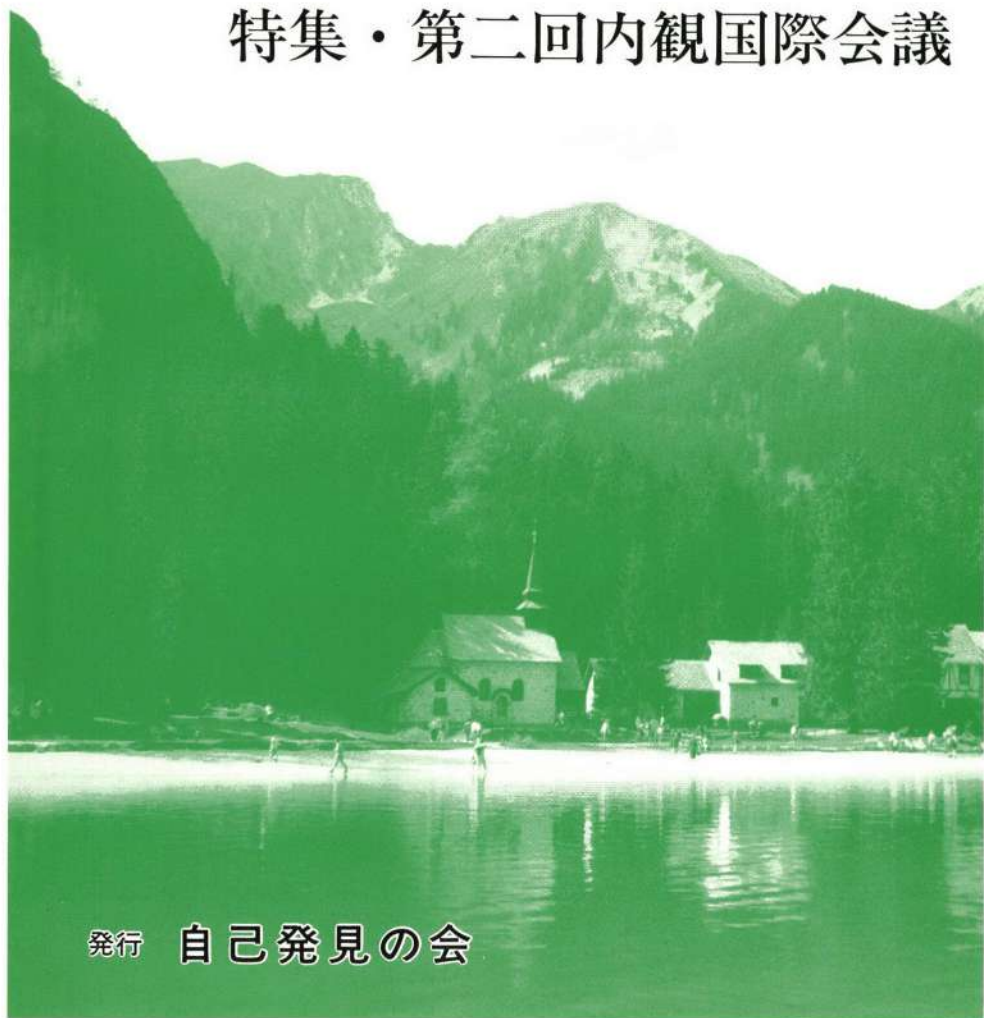
やすら樹

No.

28

1994 NOV.

特集・第二回内観国際会議



発行 自己発見の会

モモに話を聞いてもらっていると、どうしてよいかわからずに思いまよっていた人は、きゆうにじぶんの意志がはつきりしてきます。

……いやおれはおれなんだ、世界じゅうの人間の中で、おれという人間はひとりしかない、だからおれはおれなりに、この世の中でたいせつな存在なんだ。

こういうふうにはモモは人の話が聞けたのです！

ミヒャエル・エンデ ※



※ミヒャエル・エンデ 児童文学者（1928～）

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。

第五回特別内観研修会

研修△云概△安

◇日時 平成六年八月十三日～十九日

◇場所 瞑想の森 内観研修所

◇研修内容 集中内観

(朝六時～夜九時まで、一日十五時間)

◇研修費 一週間……六万円

◇研修者数 二十九名

◇スタッフ 十六名

―担当別(敬称略)―

《面接》

昭和薬科大学教授・

日本内観学会副会長

大正大学カウリング研究所

楠 正三

助教授 伊藤 研一

大妻女子大学教授

中園 正身

脳力開発研究所所長

大宮内観研修所

瞑想の森内観研修所所長

瞑想の森内観研修所

志賀 一雅

藤川 亮

柳田 鶴声

清水志津子

《厨房》

○第一日目～四日目

横山高子、小泉明子、鍵谷百合子

○第四日目～七日目

小泉依久子、近藤妙子、清水正子

《その他》

丸山圭介、新井淑江、清水貞一

◇主催

(委員長 学習院大学教授

日本内観学会会長 村瀬孝雄)

特別内観研修会実行委員会



◇初日、中園先生・柳田先生による「内観オリエンテーション」があり、内観者はその後、三棟・一二室にわかれ、内観に入りました。

○内観オリエンテーション

- 一、中園先生ご研究の良寛と内観の観点から、内観の特性・必要性について
- 二、内観の仕方
- 三、瞑想の森内観研修所での生活について
- 四、面接の意味と実際のやり方

◇週の中頃柳田先生から「内観をより深くするために」「一瞬に生きる」のお話がありました。

◇集中内観終了後、座談会を開き、内観された方々に集中内観直後の感想を発表していただきました。

◇その後、特別内観研修会実行委員長・村瀬孝雄先生代理として、伊藤先生より全員に内観終了証が授与されました。

※この一週間は一滴の雨もなく、例年のない猛暑であったにもかかわらず、一才から六七才の方まで、一人の脱落者もなく、全員予定どおり内観を終了しました。

それぞれの方が本当に真剣に自らの内心と向き合われ、そしてそれぞれに素晴らしい成果をあげられました。

スタッフの方々も、全員持てる全てを捧げられ、寸暇を惜しまず精一杯心を尽くして応援してくださいました。

まさに、参加者全員がより良い内観を願って一つに燃えた一週間でありました。

ありがとうございました。（清水志津子）

集中内観を体験して

■六日目の朝五時頃目が覚めました。もうセミが鳴いておりました。（ああセミが鳴いている）と思いました。ふと、いやそうじゃないんだ、セミが鳴いてくれているんだ、それを私が聞かせていただいているんだと、心をよぎりました。

不思議な気持ちでした。『私が』と力を入れて自分で生きていると思っているけれど、本当は全てさせていただいているのかも知れないなあと思った。肩の力が抜けていくようでした。

そして長女について内観を始めました。その頃勤めておりまして、長女を保育園に預けていたと思っていたのです。ところがそうではなかったのです。長女が元気で保育園に行ってくださっていたので、私は勤めることが出来たのです。次から次へといろいろなことが浮かび、私は私自身いろいろな人々に支えられていることを思い、心が広がっていくのを感じました。

七日目の朝は三時頃目覚めました。母に対する二度目の内観をしておりましたので、続けまして、両親の〈へ生〉は、私を生かしてくださることのみにあるような気がして、涙が出て参りました。そしてそのことに当の両親達も心の深いところではわかっているのでしょうか、表面的には気づいていないのではないかと、大きな流れといいますか、大きなうねりのようなものを感じました。宇宙の仕組みなのかも知れません。そして私が小さいときから嫌だった両親達の〈喧嘩〉も、私を生かしてくださる両親の〈へ生〉の中へただ単に組み込まれていたものだったのでしょうか。そして更に、私は母に対して可愛がっていただいていたのではないかと、かまっていただけなかったなどと長いこと引きずってきたものも、全く次元の違うものだったのでしょうか。なぜなら、無償の愛は、もともとそこにとずっとあったのですから。（四四才）

■私は、柳田先生の「最後の最後の最後の最後の内観が一番濃い内観になるので、気を緩ませず一生懸命、全知全能全生命力をかけてやってください」という真なる心からのお言葉で、本当に導かれました。

母に対して二度目の内観に入り、母に蜜豆を作っていた近所の子ども達と一緒に食べている自分の姿を思い浮かべたとき、はっとさせられました。その姿は、スプーンをくわえ、周りの友達に心の中で「あなたのお母さんにはこんな作れないだろう」と上目づかいでみている、生意気な子どもの姿でした。そして、これが四七年間培ってきた自分の真正正銘の姿でした。それからもうずっと泣きどおしでした。次から次へと、自分のこれまでのありとあらゆる醜い歪んだ姿が出てきました。ある時、子どもが怪獣の絵の書いたカードを持ってきて「お母さんの顔はこの顔だ」と言ったことが浮かび本当にその顔になっている自分の姿を見せつけられました。心から懺悔の涙が流れました。私

は必死に内観を続けました。

最後の日、朝の清らかな音楽が私の心の隅々まで染みわたりました。父や母や夫や子ども達の笑顔に囲まれていました。気がつくといつの間にか苦しみ悩む気持ちが綺麗になくなって、心が本当に静かで、今まで味わったことのない安らぎに満たされておりました。（四七才）

■私は、自律神経失調症で、毎日辛い日々を送っていました。頭痛がひどく、めまいがしたり手が震えたりという症状がありました。

内観をしてから五日目ぐらいの朝、身体がとても軽く感じました。今まで私の肩にしょっていろいろな悩みがどこかに消えて無くなってしまったようで、大変気持ちのよい朝でした。それと私は何をやっても途中で止めてしまう人間でした。この内観も三日ぐらいで止めてしまいうだろうと思っていましたが、一週間やり遂げて、凄く自信ができました。「こんな私でも出来るんだ」と思いました。（二二才）

※集中内観直後の感想文より抜粋（清水志津子）

面接をさせていたただいて

昭和薬科大学教授 楠 正三

■ 毎年お盆になりますと、瞑想の森では「特別内観研修会」が開かれます。お盆には墓を詣でて、亡き人を偲ぶ習慣がありますね。内観は公墓ならぬ屏風の中で、これまでお付き合いしてきた人进行い出し、静かに偲び続けます。

特別内観研修会では、屏風の中にいる人も、屏風の外にいて内観者に面接する人も、食事の世話をする人も、同じ心になって内観します。

屏風の中でする内観者は自分のハートに「良き人」を見つけて感動します。助言者は内観者に「良き人」を見ついたり、お手伝いしている人々の中に「良き人」を見つけて感動します。

感動は感動を呼びます。だから瞑想の森でみる深夜の月はことのほか美しく、蛙や虫達が奏でる秋の合奏は心を和らげます。みんなの心が暖かくなります。帰ってからあの人やこの人

の声が爽やかに、ハートの耳に聞こえてくるのです。来年はあなたも一緒にいかがですか。

■ 脳力開発研究所所長 志賀 一雅

内観が心身医学的にみて治療効果の高いことが注目されている。臨床に携わっていないので立ち入った発言は避けるが、心身の健康回復や維持・増進に作用するメカニズムを説明することは大切だと思う。この度は面接を仰せつかって内観者の日毎変貌してゆく様を直に触れることが出来、益々その感を強めた。人生のドラマがそこに凝縮されて現れるからだ。敢えて暑くむさ苦しい環境に身を置き、課題をこなしていく。放棄して逃げ出したい心情を察しながらやがて体験してくれるであろう感動の瞬間を期待してただひたすら報告を聞く。脳の調整機能をフルに活動させて感動を得るその過程に於て人間本来の力が蘇るのだと痛感した。それ故、内観は一週間という期間が必須なのだと感じた。

■ 大正大学助教 伊藤 研一

十七、十八、十九日と後半の三日間、内観の面接をさせていただきました。

ある方は淡々と、ある方は嗚咽しながら、自分の心にいわば刃を向けながら調べていきました。猛暑の中、皆さんの内観は着々と進んでいきました。嗚咽しながら語る内観者の方の言葉に耳を傾けながら、私自身も身体が震え、声が出るのを禁じ得ないことが多々ありました。

最終日の座談会で内観者の方々の爽やかな笑顔を見つけて、私の方は嬉しさと共に、何故か涙がこみ上げてきました。その方々が笑顔に到るには深い悲しみ・痛みを経なければならなかったことが身にしみて感じられたからです。

■ 大妻女子大学教授 中園 正身

私は都合により、最初の二日間しか面接のお手伝いが出来ませんでした。しかし、第一日目から内観者全員が、猛暑の屏風の中できちんと『座っておられる姿』に感銘を受けました。

*見えない目で、自分の着物をほどこき、半纏

を縫ってくれたね。アリガトウ。

*あなたからもらったものは数多く、返せるものはとても少ない。

*若い日あなたに死ねと言った。あの日の私を殺したい。

(日本一短い「母」への手紙 一筆啓上より)
瞑想の森の余韻も手伝って、車中でこの本を読んで胸にジーンとくるものがありました。

■ 大宮内観研修所 藤川 亮

猛暑の中、二十九名の方々が汗だくになりながらお座りくださり、私は面接の一員としてお手伝いさせていただきました。またたく間に最終日がきてしまい、座談会では内観者の方々がそれぞれに感動を持って感想をお話くださいました。どの顔も飲びに輝いていました。一才から七〇才に近い方まで本当に真剣に内観されました。そのお姿は尊く、面接の際にも自然に合掌しておりました。この一週間があつて良かった。微力ではあつても飲びへのお手伝いをさせてただけて、本当に有り難うございました。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(25)

集中内観直後は、見違えるような家庭生活と、学校生活がはじまっても、感動が薄れると共にもとの生活癖が始まるものです。決して元の黙阿弥というのではなく、内観的反省を心の奥に潜めているだけ、内観前とは根本的に違うのですが、生活化・社会化という面で薄れるものがあります。

それ故、大切なのは日常内観です。吉本先生は、集中内観は基礎訓練で日常内観こそ本番だ、と強調しておられます。しあわせとは内観的な日常生活のできることなのです。

湯の里分校でも、集中内観後三週間は日常内観の報告を義務づけます。

I 郎は、二年のときに喫煙で集中内観をし、三年の十一月に下級生から金を巻き上げて二回目の内観をしました。自分もやられたからという安易さでやったことだったのですが、やられたときの恐さや不愉快さを思い出すとともに、その時に、自分も三年になったらやってやろうと仕返しを誓ったのが筋違いで



あり、何の関係もない下級生の、しかも弱い奴にターゲットを絞った卑怯さや理不尽さに気づき、内観後心から謝ることができました。

そして、前の内観で父母に対する自分の姿を見ていながら、そのときの反省が生活に生きていなかったことを心底後悔するのです。

そのために一郎は、日常内観の報告を、卒業式のその日まで続けました。そのやり方はまず集中内観同様のテーマによるものと、全てに対するその日の自分を調べるのです。その上一郎は、内観テープをダビングしてもらって、それを毎日聞いて励みにしたのです。

初めに「懺悔の記録」と「家出」がほしいと申し出ました。母への感謝が深くなるようにと前者を、家を出てやるなどと言った自分を戒めるために後者を、と説明しました。寝るときに聞いて、その日の自分の日常内観と比べています、という態度にI先生はほとほと感服してしまいました。

I郎の内観テープは全校集会で流され、生徒たちの心にしみわたってゆきました。

(筆者は高校教師)



健康と内観法 (その二十四)

福井県立精神病院長

草野 亮

定年後うつ病

C氏は、会社に彼の人生のほとんどすべてを捧げて、定年を迎えた。長年苦勞して育て上げた仕事は、部下にすべて引き継がれた。これまでまったく家庭をかえりみず、世の中を仕事一途に歩いてきたので、彼には趣味をもつ余裕もなかった。定年を迎えたその日から、これまでの仕事も実績も地位もすべて失った。それは会社人間であった自分の歴史の否定でもあった。やるせない気持ちで呆然となった。長らくごぶ

さたしていた家庭では、妻はすでに自分の世界をもち、彼の入りこむ余地がない。子どもも親離れして、家庭の誰かが相手にしてくれない。「粗大ゴミ」とか「濡れ落ち葉」というありがたくない存在に落ちてしまったのである。会社での過去の栄華は地に落ちてしまった。彼らの年代は、戦後の廃墟から、今日の日本の繁栄を築いてきた功勞者であったが、いまは誰もそれをいう者はいない、満たされぬ欲求不満と孤独



感を、他人に弱みをみせまいと、彼は明るく振る舞う。彼は、自分でそれを認めようとすらないのである。欧米と違って、精神的な健康はわが国では軽蔑されるからである。

精神的歪みは、身体の乱れとして現われることがある。それは以前に述べた「仮面うつ病」としてである。精神的なうつ状態が表面に出てこないで、その代わりに身体の症状として出てくるのである。例えば、頭痛、めまい、耳鳴り、吐き気、胃痛、腹痛、下痢、不眠などがそれである。検査をしてもらっても、異常がないといわれて納得せず、あちこちと病院めぐりが始まるのである。定年の頃は身体の変調期でもあるので、仮面うつ病だけならよいが、次第に本当の身体の病気が出てくる場合もある。気持ちの張りがなくなり、身体の抵抗力も弱くなるので、病気が出やすいのである。

一方、過去を懐かしみ、現在の自分を軽蔑したり、身体症状に悩んでいる生活を送ってい

るうちに、次第に無気力となり、毎日ただ呆然と何もせずに過ごすようになる。一見ぼけたような状態になるのである。外見上は痴呆の始まりのようにみえることがあるが、本当の痴呆ではなく「仮性痴呆」といわれることがある。しかし、その状態が長期間続くと、他人よりも早く痴呆が起こってくることもあるのである。

前回に、女性の「空の巣症候群」について述べたが、この定年後うつ病は「空の巣症候群」・男性版にあたる。対象喪失から現われる症状といえる。

C氏には上に述べたいろいろな症状の危機が訪れたが、内観を終わった彼は、雄々しく第二の人生に旅立っていった。何かの示唆が得られたようであった。



相談相手

神戸芸術工科大学教授

三木 善彦



★子どもがいじめられて

親は自分のことで悩むことならともかく、自分の子どもが苦しんでいるのを見るのはもっと苦痛です。

ある母親の人生案内（読売新聞・大阪本社版）への投書は、苦痛に満ちています。

「息子は三歳で近所に年齢の近い子がいません。だから家の前の広場に大きい子が遊びにくると、すぐに外に出て遊びます。しかし、悪ガキがいて先日も石を投げられ大けがをしました。近所にはその子しか子どもはいないので。これから小学校、中学校とその子にいじめられるかと思うと悔しいやら不安やらで、夜も眠れません。こんなこと夫にもいえなくて悩んでいます。」

★遠慮せずに夫に相談を

これに対して、私は次のように答えました。

「①まず、その悪ガキの親と談判すること。子どもが大けがしたのに、泣き寝入りするのはいけません。彼の親も問題の大きさに、養育態度を改めるかもしれません。」

②その子の学校の先生にも相談すること。先生から親に児童相談所や教育センターに行くよう勧めてくれるかもしれません。

③もちろん、遠慮せず夫にも相談すること。『散歩のついでに、ちょっと遠くの公園に行って友達を見つけたら』とか、『来年から幼稚園に入れよう』とか、『将来、その子にいじめられるとは限らないのに、何を取り越し苦労しているのか』などと助言してくれて、『人生案内より先に、なぜオレに相談してくれなかったのか』と文句を言うかもしれませんよ。」

★遊び相手がいない娘

同じような質問が、ありました。

「三十歳の主婦、三歳になる娘がいます。やっ

と一戸建てに住みましたが、付近には同じ年頃の子どもがいません。娘は毎日ボツンと寂しく過ごしています。私もできるだけ相手をしてやるのですが、三歳といえど遊び友達を求める心が日に日に増し、わけもなく泣きだすこともあって、心が痛みます。特に一人っ子なので、これからわが子が過ごしていくであろう長い子ども時代の寂しさを考えると、夜も眠れません。働き者でやさしい夫の気持ちを考えると相談できません。」

★ 人生の達人なんて

「夜も眠れないぐらい悩んでいるのですから、遠慮せずに、まず夫に話を聞いてもらうこと。あなたに限らず、心配ごとがあっても、だれにも相談しない人たちがいますが、それは間違っています。」

相談をもちかけられた人は、本人よりはずつと客観的に問題を見ますから、本人ほどには悩みません。そして本人も話しているうちに問題を客観視できたり、気持ちが楽になったり、ち

よっとしたヒントをもらって解決策を思いついたりするものです。

自分ひとりで、この世を渡っていける人生の達人なんて人はいません。私だって、この人生案内の回答に悩まされた時は、妻や友人に相談しているのです。」

★ 孫悟空と観音さま

邱永漢の描く『西遊記』にこんな話があります。悟空はいろいろな化け物に出会って自分ひとりで退治できない時は、いつも観音菩薩に助けを求めます。ある時また困った事態になったのですが、毎度相談に行くのも気が引けて、よその神様や仏様に相談するのですがラチがあかず、ついにまた菩薩のところに行って「今度こそはご迷惑をかけないようにしたかったのですが」と申し訳なさそうにすると、菩薩は笑って「誰だって人から頼られて悪い気はしないのだよ。内心ではうれしいものだ」と言います。ですから、遠慮なく相談しましょう。

自己啓発

— (二十三) —

昭和薬科大学教授

楠 正三

パソコン内観 (3)

パソコン内観を始めるには、まずパソコンと通信用のモデムが必要でしたね。つぎに自分のクレジットカードと書物、たとえばエーアイ出版『とことんこだわる NIFTY-Serve』寺口俊伸著などがおすすめです。これに、欲を言えば、ビー・エヌ社発行の『NIFTY-Serve Bible』猫が好き著も良い本ですよ。英語の題名ですが、日本語の本ですからご安心ください。

『とことん……』には通信のやり方が詳しく、「猫が好き」さんは通信マナー。

入会手続きが済みましたら、私にメールをく

ださい。ID: HHC0435 パソコン内観入会希望者には内観宇宙船のホームパーティ (HP) にはいる暗証番号を教えます。このホームパーティはプライベートフォーラムです。

これであなたは正式に内観宇宙船のクルー資格を得ました。現在は別の内観宇宙船が航海中です。まずこれを見学してください。皆さんが楽しそうに内観ロールプレイング (MRP) をしています。内観宇宙船出航希望者が10名になりましたら、お知らせいたします。

人工衛星が宇宙の外側から地球を見るように、内観宇宙船は自分の外側から内なる自分を観察します。各人の心は個人差をもちますが、ハートは普遍無意識と言われるほど共通しています。そこで内観宇宙船のクルーは互いに役割を交代して、エピソードに見えるハートを観察するロールプレイングをします。

ここで重要なことはプライバシーの保持です。特に各人の過去のエピソードについては厳重にプライバシーを維持します。方法は次の通りです。(1) メンバーは自分のエピソードを私にメー

ルする。(2)私は各メンバーのID番号を消去して、ハンドル内観「ヒラメキ」の名前でHPに登録する。……つまり私はあなたの氏名とIDとエピソードを同定することができませんが、他のメンバーにはわかりません。

夢の宇宙船には「夢の航海長」が登場します。「夢の航海長」は集中内観の体験者が望ましいですね。できれば交代で担当します。航海長の役目はメンバーの内観がスムーズに進行するように、リードすることです。ロールプレイング(NRP)に必要な監督と補助自我の役目だと思ってください。この役は目に見える現実の舞台で行われるNRPに比べると、かなり易しいはずですよ。

さて、夢の航海長はつぎのように指示します。「我がクルーはまずヒラメキ君No.1のエピソードを、自分が主人公になったつもりで、しっかりと読んでください。つぎにここに登場する母親がどんな思いをしていたか想像しましょう。あなたは母親から、何をしていただいたでしょうか。エピソードから想像できることは何でも自

由に報告してください。報告には自分のハンドル名をつけて、あなたがHPに直接行います。」ここで個人ハンドル名という言葉が出てきました。ハンドル名はたとえば「猫が好き」とか「メノン」とか「猫や江戸八」とかで、付け方はあなたの自由です。ヒラメキというハンドル名はクルー全員が用いる普通名詞ですが、「メノン」や「猫が好き」「猫や江戸八」は固有名詞ですからご注意ください。

ハンドル名からある人の役割の取り方を時間系列の中で同定することができます。たとえばエピソードNo.1の時に、江戸八さんはこう言ったが、No.2ではあのように言ったなどがわかります。これはあとで感想を述べるときに役に立ちます。続いて、して返したことで迷惑をかけたことを同様に調べます。

航海長の指示で時には感想を語り合います。内観と感想が交錯しながら、全員の意志のままに仲良く航海できるところに、内観宇宙船の醍醐味があります。