

自分をさがす 旅にしよう

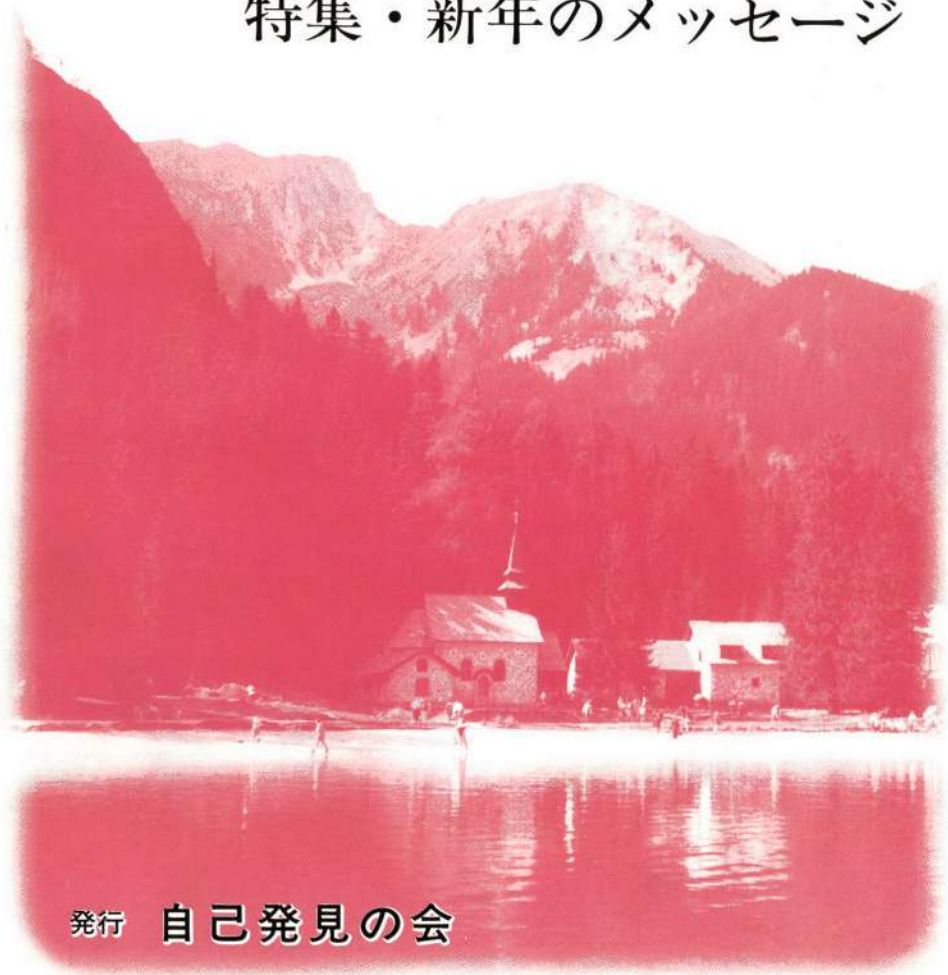
やすら樹

No.

29

1995 JAN.

特集・新年のメッセージ



発行 自己発見の会

あと三年で百歳です。

毎日一度は黙想して

心をきれいに掃除すること、

牛乳を三合飲むこと、

一日に十回は何かに感動すること。

この三つが私の長生きの秘訣でございます。

加藤シツエ*



* 加藤シツエ 日本家族計画連盟会長 (1897~)

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。

新年挨拶

自己発見の会会長 楠 正 三

新年 明けまして おめでとうございませう。

自己発見の会は平成二年四月発足以来ここに五年目の春を迎えることができました。これもひとえに会員の皆様の並々ならぬご支援の賜物と存じ謹んで感謝申し上げます。

おかげさまで、本会が発行する「やすら樹」誌は今回発行分を含めて二九号となりました。また本会が企画する「自己発見まつり」には毎回多数の会員が参加していただき、非常に意義深い内観の集いに成長して参りました。特に昨年はオーストリアのウィーンで第二回内観国際会議が行われました。これは国際版内観まつりです。

会場はウィルヘルミネンベルグ城という古城のホテルでした。ヨーロッパの内観者が大勢参加されて、日本からも本会員が多数加わってくださいました。詳細は第二八号に吉本正信先生と大西祥子先生が報告されています。内観法が正しく世界に通用していることを目の当たりに見る思いをさせていただきますました。

国際会議を機縁として、内観法のハンドブックを編集する動きが始まっています。これは内観法の年鑑です。たとえば

内観研修所がどこにあって、どんな風に指導されているのかということ、内観したいと思う人にはとても知りたい事柄です。しかし、毎年新しい研修所ができたり、これまで存在した研修所がやめられるなどして現状を把握するのは意外に面倒です。

そこで、内観希望者が何時でも正しい内観案内を得られるようなハンドブック、毎年修正個所を必要に応じて取り替えできるように小冊子をつくりたいと念願しています。できましたら、本年四月には皆様の手元にお届けしたいと思います。もちろん本会員は無料提供させていただきます。(非会員は一冊千円)

吉本伊信先生は「集中内観は内観の基礎訓練、日常内観こそ本番なのです。」とおっしゃいました。私自身を省みますと、本会の会長としてご指名をいただいているにもかかわらず、雑用に追われて内観を忘れていた日が多くなり、皆様には大変ご迷惑をかけ申し訳なく存じます。今年には皆様のご支援をいただきまして、少しでも理想的な日常内観ができますよう努力して参る所存です。

会員の皆様にはどうか健康に留意されまして、ご家族共々にもますますお仕合わせになられますよう謹んで祈念させていただきます。

内観の動機と目標

内観 研修所 吉本 正信

明けましておめでとうございます。

昨年は二一六名の方が内観に来られました。

一昨年より五十名少なくなっています。定員の十名に達する週も少なくなりました。定員一杯で予約を次週に延ばしていただく状態の時は、「求道者や家族内葛藤で悩まれる人だけを受け入りたい」との考えもありましたが、そんなことは言っていないで。

内観をする方の動機は様々で、嫁姑、夫婦、親子等の人間関係の改善や、非行、不登校、酒害、心身症等の問題を解決するために内観される方が多いようです。どんな動機で内観された方でも、内観を続けることで内観本来の目標が見えてきます。内観で現実の問題が解決すると、

その先に「いかなる逆境にあっても喜んで喜んで暮らせる心境」という内観本来の目標が見えてきます。

内観は宗教ではありません。しかし、内観は精神的解放とか自己実現を求める方法ですから、どんな宗教でも内観を使うことはできるのです。一方、心理療法や教育に内観を使うこともできます。又、経営に内観を使うこともできます。心の問題を解決したり、人間関係を改善したり、内観をする動機は様々でも、目標は同じと言えます。

内観を始める動機は何でもよいのです。ただ、それをきっかけとして、「いかなる逆境にあっても喜んで喜んで暮らせる心境になること」という内観本来の目標を目指していただきたいのです。人間関係を改善したり、心の問題を解決したりするのは『おまけ』にすぎないのです。もっと大きな目標を目指してほしいのです。

内観普及と自己救済

釧路内観研修所 長谷川 清

明けましておめでとうございます。

仲間内の会を発展させ、誰もがお座りいただけるように研修所と称して以来、今年で十年目の春を迎えます。我が身の不出来を省みることなくその責務を引き受け、内観の名を汚してはならぬと危惧しながらスタートしたのが昨日のようです。実にいろいろな方々に直接間接に支えられ励まされ、大過なく今日に至ったことを改めて嬉しく思います。

内観を一人でも多くの方に伝えたいと念じながら、個人的には自己救済が先決であると観念しています。ともすると頭をもたげる邪心が内観のお陰で最小限にくい止められ、自戒に繋がった経緯を正視する時、内観に執らわれること



で何とか自分を制して来た本末転倒を是正せねばと、一層の精進を痛感します。

内観者様のお世話と面接時に聞かせていただくお話を通して逆に内観させられながらも、自覚乏しく牛歩の如き歩みでありました。今年はその殻を破り、飛躍し、再び内観に立ち返ることが出来るように努めようと決意を新たにしています。何分のご指導をお願い致します。

皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

内観の風光

瞑想の森内観研修所 柳田鶴声

明けましておめでとうございます。

当所で内観される方は、ほとんどの方が、体験された方のご紹介、会社・福祉施設・大学や病院の先生方のご紹介です。近隣の教育機関・医療機関からのご紹介で地元の研修生も多く、本（『内観法入門』『愛の心理療法—内観』等）を読んで来所される方も、研修の度に、一、二名いらっしやいます。また百名を超す後援者・ボランティア活動家の方々にも支えられ、多岐にわたりご指導ご協力をいただき、昨年の夏には、第五回特別内観研修会も開かれました。

瞑想の森は、朝六時から始まります。今はその時刻は、まだ青い早暁の中です。起床の鐘の音は静かな森にこだまし、樹々も小鳥たちも内

観者とともに目を覚まします。山一面にふっくらと積もった落ち葉の温もりと凜と澄んだ空気の中で、内観者は大自然の懐に包まれて、ひたすら内心と向き合われます。

昨秋、一通の手紙をいただきました。「…心は闇の淵にあり、ただただ怯えて不安で、光さへも怖かったのです…中略…内観を終えたとき、今までくすぶり続けた天気が嘘のようにカラッと晴れ上がり、この世が変わったように私には映りました。樹々の緑もピンクの花も、降り注ぐ陽光の下で神々しく輝き、研修所の庭が桃源郷となって私を包みました。私は溢れる涙とともに、《今》心が大きく大きく開いていくのを感じました。雲間から姿を現した太陽が、大きな炎となってゆっくりと沈んでゆきます。私はその炎を身体いっぱいを受けながら、自分の新しい人生が始まったことを感じました…」

今年も一人でも多くの方が内観で救われますよう、心よりお祈りします。

謹賀新年

名栗の里内観研修所 本山陽一

お蔭様で昨年何事もなく無事に一年を過ごさせていただきました。思えばこの十年当研修所は、地味で地道に一日一日を大きなトラブルもなく過ごさせていただきました。

開設時の私ども夫婦の願いは、ただただ吉本伊信、キヌ子ご夫婦の生活にあこがれ、出来るだけ自分のはからいを無くして内観一筋の生活をした、ということでした。

ところが、研修所開設後、長女と次男が生まれ、三人の子どもの子育てが始まりました。次に数人の方からすすめられ「自己発見の会」を作ることになり、事務局長として草創期の「自己発見の会」の設立、運営のお手伝いをし、さらには、子どもを通して地域のお付き合いをす

るうちに地域のいろいろな役職を引き受けたりといったふうで、当初の願いとは大分違った生活になってきました。それも流れに逆らわず生きて来たら自然にそうなっただけで、どれもこちらから望んだものは一つもありませんでした。このようにいろいろなことがあっても、いつも軸には内観があり、内観の中での出来事でしたから、ひとつひとつに振り回されずここまで来れました。結果として全ての面で順調で幸せな日々を過ごさせていた দিয়ে おります。内観を知らなかったら、私のような破壊型の人間はどうなっていたか、と恐ろしくなります。

最近、子どもも手がかからなくなり、「自己発見の会」も任せられる人が現れてきました。当初の願いである内観一筋のご奉仕の生活へ少しでも近づき、吉本先生の内観を忠実に後世の人に伝え、一人でも多くの人に幸せになっただけの生活をしたい、と願っております。

油断しないこと

大宮内観研修所 藤川 亮

明けましておめでとうございます。

当所で内観のお世話をさせて頂いたべくようになりましてから丸一年となりました。内観に出合いますと十二年目になりますが、この間、年末始は内観のお世話か、自ら座らせていただいております、良い意味で、新年のスタートもなければ年末の終了もないという境遇に身を置くことができました、誰彼となくお礼申しあげたい気持ちでいっぱいでございます。

昨年は内観国際会議に参加させて頂いた、ヨーロッパの方々のほうが何回も内観をなさり日本人以上に熱心な姿を拝見して、大変な感動を覚えました。自分も生涯の間続ける決心をしておりますが、油断しないことが大切だと思っ

ております。内観においでくださる方々に対しても、続けてくださるよう上手にご案内できればよいのですが、方法は自分の内観を深めることはもちろん、もっと他の多くのことを学ぶ必要があります。

石井先生は良いアイディアがありますとすぐ実践に取り入れて成果をあげておられます。そのところを学ばせていただき、一人でも多くの方々に内観での喜びを味わっていただけたら嬉しいのです。

今では、得られた収入を一〇〇%内観に投入させて頂いただけになりましたが、以前は自分には考えられないことでした。しかも違和感がないのです。

内観専業に、一人前に、早くなれますように油断しないで、今日一日を生きたいと願っております。よろしくお願いいたします。合 掌

深い感謝の十年

東京内観研修所 北村 育子

新年明けましておめでとうございます。

当研修所もお蔭様で開所以来今年で十年目を迎えます。毎日を無我夢中で内観者様のお世話に明け暮れているうちに、瞬く間に過ぎた十年でした。

発足時、本来の薬剤師として薬局経営にたずさわりながら、それに加えて内観研修所の運営という両立を懸念いたしました。夫（サラリーマン）の良き理解と周囲の人々の暖かい協力を得ることが出来まして、予想以上に順調なありがたい十年でございました。

昨年一年間を振り返りますと、小中学生の不登校、高校生・大学生の引き籠もり、若い女性の拒食・過食、加えて熟年男女のうつ症状など



で苦しむ多くの方々が内観に来てくださいました。そして、家の中で誰か一人でも苦しみをかかえる人が出た場合、その家族全体が変わらなければ……、という認識が定着しつつあるのでしようか、家族全員が入れ替わり立ち替わり内観に来

てくださる例が多くなりました。

面接をさせていただきながら、私自身の日常生活をさせていただき内観者様から教えられることが多く、深い感謝の日々です。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

南無鬼菩薩

北陸内観研修所 長 島 美 稚 子

長年、この仕事に携わっていると、一風変わった内観来訪者と出会う。一カ月前、早朝、車が研修所の前に止まっていた。なんだろうと思っていると、前日来所した内観者が内観を断念し、自分の持ってきた携帯電話で迎えを呼んだのであった。言葉たくみに、自分の都合の良い理由を述べて帰っていった。

二週間前所した医療機関から紹介を受けた内観者は、内観研修生の心得に反したので注意をしたら「研修所たる所が、子どもをうるさくさせていいのか」と、逆にやりこめられてしまった。一週間、終始この内観者のペースで振り回された。

十年前、私は合掌園で托鉢をさせてもらった。

調子よく、喜捨していただき、故水野秀法先生の元に帰ったら、すかさず「喜捨してください。人が仏なら、喜捨してください。さらない人をどのよう感じましたか」と問いかけてくださった。答えられない私は、又門前を回った。新興宗教の家に入ったとたん、ほうきを持った老婆に追い立てられた。心に闇が襲った。合掌をして去った。教えられた。この合掌の意味はなにか。喜捨していただくのがあたり前だと思っていたのである。この老婆も、仏であったのだ。

内観研修所をさせていたないと知らず知らずのうちに、自分は正しいことをしていると思ひ込み、思いどおりにならない人を非難する心が芽生えてくる。上記の内観者も、当所にとっては尊い方である。この仕事は、続けずにはおれない。

生きてるうちに助から

にゃいかんのですから

静岡内観研修所 福田 等

深く内観し夫する自分を盡し……内観を深め妻たる自分を盡し……終生苦楽を共にせんことを……吉本先生、奥様のお世話で内観寺流結婚式で誓言し、今年で十年を迎えます。

はかり知れない無量の力のお陰により、縁あってこの世に生を受け、さらに遭いがたい内観に遭って、人生を歩ませていただいている。本当の内観をするためなのだ。……

しかし本当の内観、今死んだらどうなるのかの問題も、表面的なうわべだけのことでどうにもならない。「生きてるうちに助からにゃいかんのですから。助かるために生まれてきたんで

すから。」と転迷開悟安心立命のための道しるべがあるのに。

カエルの実験で、水の中にカエルを入れ、火にかけて逃げずに茹であがって死んでしまうそうです。もう一方は、熱いお湯の中に入れるとビックリして逃げだすのだそうです。

私の姿はまさに水の中のカエルそのものであります。悲しいですが。

本当の内観をさせていただきたいと思うことすら、無明の闇の中の思いにしかすぎない。

表面の知識でしかない。困ったことであります。

深く内観し、内観を深めますと誓ったのに。生活と内観が密着していない。

のんきなことで闇の中、どうしよう。

合 掌

その人の

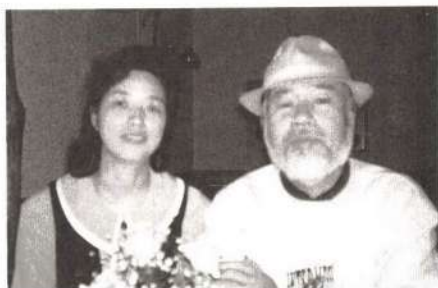
ペースに合わせて

奈良内観研修所 三木善彦・潤子

私鉄の駅から車で五分の、閑静な住宅街に私たちの研修所があります。内観用の部屋が十六あり、一人一部屋なのでプライバシーが守られ、自分のペースで内観できます。日当たりのよいベランダに布団を干すこともできます。ゆったりと気持ちよく過ごしていただきたいと願って、お世話させていただいております。

ご希望に応じて研修前や研修中にカウンセリングをしたり、内観後のアフターケアとしてのカウンセリングをするのも私たちの研修所の特徴です。

最近の例では、自殺未遂を繰り返すお嬢さん



のことで相談にいられたお母さんは、数回のカウンセリングの後、親子関係を見直すため、一週間内観してくださいました。その後のお母さんの変容ぶりを見て、お嬢さんもカウンセリングを受け、仕事の都合がつかず二泊三日の短期内観を研修しました。そして、その後二〜三回カウンセリングの後、彼女の自殺願望は消え、今では元気に働いておられます。

長い人生の中のわずか一週間、じっくり自分を見つめ直しにいられますか。



南庭から見た研修所（内観用個室16）

お蔭様で

和歌山内観研修所 藤浪 紘

新年明けましておめでとうございます。

吉本伊信先生（故人）の勧めにより、ミカン畑に囲まれた和歌山の地で研修所を開設して、はやいもので十年になります。

対外的に五年前より、教育および家庭問題をテーマに「心のシンポジウム」（『やすら樹』22号26頁）を年一回開催、同時に機関紙『かぐの実』を発刊、一昨年から「竹子会」（『やすら樹』23号13頁）などをしてきました。



金光先生、石井先生を囲んで



しかし、微力の私がか
こまで出来たのも、後援、
協賛をいただいている団
体、講演者、パネラーは
もちろん、多くの内観を
理解してくださる方の協
力のお陰と感謝していま
すとともに、内観に関係
していることをありがた
く思っております。

当研修所では、家庭問題および、社員研修としての企業内観を主に、今後もPR活動を努めていく所存です。

昨年は、学校の先生、企業の研修、二度目三度目の方々に内観をしていただきました。

今年も内観の素晴らしさをより多くの人に知っていただこう、関係の皆様のご助力を得て頑張りたいと思っております。

『内観』の意味を

問いつづけて

六条院内観研修所 柚木隆義

あけまして おめでとう ございます。

法座の屏風には、三定死と弥陀の救済の光明を受ける内観者の姿が『二河白道』の絵として掲げられています。

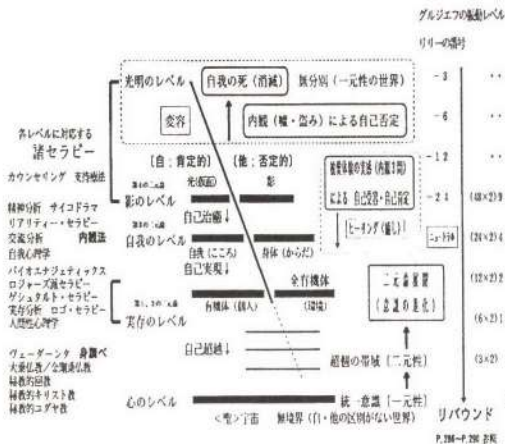
内観も五日目ごろまで進んで……。

自分の本来の姿が見えはじめる……。

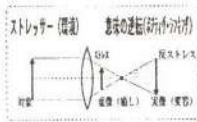
余りの罪深さに、自分自身が嫌で嫌で、恐ろしくって、前進する（内観を続ける）ことも、後退する（内観を中止する）ことも、じっとしていることもできない……。

これまでに、自分が蒔いてきた『罪の種』がこうしている今も、どこかで芽を出している。

『内観（身調べ）体験レベルとく意識のスペクトル』及び諸セラピー-相関図』
 (テキスト:ケン・ウィルバー「意識のスペクトル」111頁秋 P.234 に加筆改変:六条院内観研修所)



集中内観における究極的身調べ体験(自我の死)では、
 右の図に象徴されるような意識の変容が生じる。



調べても調べても、追いつけない。
 『内観』できれば、すべて解決できます
 解決できなければ、『内観』できていないとい
 ことです。

図のように、『内観(身調べ)』はあらゆる
 レベルに対応する心理療法です。

今年も日々常住内観に励みましょう。

合掌

色々なニーズに応じて

米子内観研修所 木村 秀子

“集中内観をしたい”と思われている方なら、どんな方にでもしていただけるように努力してみよう、というのが私たちの願いです。特に、肉体的条件が難しく、一週間の集中内観を断念しなければならぬような方にも、出来るだけ工夫をして内観に入っていただけのようにしています。

筋ジストロフィーで車椅子を使っておられる方や、同じく車椅子の方で下半身がほとんど動かせない方には、特別の部屋を準備して内観していただきました。又、週に三回人工透析をしなければいけないという方もおられ、病院への送り迎えもさせていただきました。布団を敷いたままで、面接の時だけ起き上がって内観され



観面接を希望される方もお引き受けいたしました。病院の精神科からの紹介で来られる方に対しても、医師と連絡をとりながら、内観のお相手をさせていただいています。又、信仰修行のために来られる方などもおられますが、内観をしたい気持ちを持っておられる方には、どのようにも対応させていただこうと思っています。

た方もありました。時には、病気のために特別な食物と湧水が必要だと言われ、出来るだけご希望にそえるように献立を考え、喜んでいただきました。面接者二人が英会話ができますので、英語での内

内なる自己の体験

高田内観研修所 田中徳弘

明けましておめでとうございます。

当研修所のモットーは内観して、まず第一に心身をリラックスしていただくことです。

内観に来てくださる人の目的は様々です。夫婦関係、親子関係に悩みのある人、職場の人間関係に悩んでいる人、学校へ登校しない生徒等どなたも心身が緊張しています。その緊張が何であれ、長く続くと神経が疲労し病気を併発します。だから、心身のリラックスが大切になります。

ところが、緊張は自然に発生しますが、リラックスの方は自然にはできません。人為的に努力しなければなりません。そこで、屏風の中で外部の世界と遮断し、ひたすら自分を調べるこ



とに意識を向けると、緊張感がほぐれてきます。内観が深まるにつれて、リラックスも大きくなります。

次に、今まで歩いてきた人生を振り返り、自己を知っていただくことです。ソクラテスは、「汝自身を知れ！」と云いました。吉本先生も「自分自身を知ることが一生の仕事です」「他はつけたしですから」と極言されています。「自分はどこから来て、どこへ行くのか」「自分の本源・本質を体験する機会です。自己には、外なる自己と内なる自己があります。外なる自己は、生老病死、常に変化していますが、内なる自己は、永遠、無限なるものです。この内なる自己を体験して、自己確立をはかっていただくようお手伝いしたいと思います。」

合掌

人生相談

蓮華院誕生寺奥之院内観道場

大 山 真 弘

新年おめでとうございます。本年もよろしく
お願い申し上げます。当道場は真言律宗のお寺
ですので、寺院としての特色が、吉本式内観に
加味されています。朝夕の勤行があること、三
時位に写経ないし座禅を三十分間行うこと等、
真言宗の教えを基礎とした内観となっておりま
す。また、当院の三信条「反省に始まり、感謝
を経て、奉仕に至る」の具体的実践としての内
観、それから、悟りへ至る道としての内観でも
あります。近年、離婚等も増えており、自分で
気づくよりほかに救いようがないという人も増
しています。その面でも、内観の重要性が増し

ているように思います。

また、必要な人には、人生目標の設定や、人
生の岐路にたった時、内観だけでは、右へ行く
か、左へ行くか、答えのない場合があります。
そういう方には、希望者のみ、貫主様への特別
相談により、問題の解決を計ることができ、こ
れが、当寺院の内観の大きな特色となっております。

つまり、お寺本来の「人生の悩み事よろず相
談所」としての内観という方針で、今後とも、
当道場の運営を行っていきたいと思っております。
す。よろしくお願い申し上げます。

最後に、今年もまた、皆様にとって、いい年
でありますように念じております。

合 掌

還暦

多布施内観研修所 池上吉彦

かぞえの六十一歳を還暦といいます。私も妻もこの正月で還暦です。華甲という言い方もあるそうです。華を分解すると六つの十と一になり、それに干支の第一番目の甲子の甲をつけたものです。何か華やいでもいい名だと思ったりしています。

私たちのところも、研修所を名乗って十四年目になり、いくらか知ってくださいる人も増えて、このお正月も、東京からまで、内観者様が来てくださっています。

今年、私たち夫婦の暦が元に還り、新たな歩みを始めるに当たり、何か契機になることを、などと思つて住みなれた家をこぼち、二階に部屋を増やして、新築中です。五月にはそこで暮

らすようになりそうですので、木の香も高い内観研修所で内観なさってはいかがか。

私たちのところは、内観によって何かを治すという考えで開いているではありません。

苦しみや悩みから、あなたが内観にいざなわれ、その苦しみや悩みの根源が、我執であることを知らしめられ、我執によって眼おおわれて、真っ暗闇の中をそれと知らずに歩み続けたことに気づかしめられ、真っ暗な中をそれでも歩めていたことに驚きをたて、お蔭様に目を開き、お苦しみ様やお悩み様に心から感謝し、感謝することによって、苦しみの中でも喜んで暮らせる術を身につける。そうして、新たな生き方を展開する。展開しつつもなお内観を忘れない。そういう内観三昧の生活に入る方が生まれることを期待して開いております。

自分たちのことは棚にあげました。

合 掌

◆特集◆—新年のメッセージ—

感謝からはじまる

—編集部からのごあいさつ—

合掌

「やすら樹」創刊五周年の新春を感謝いたします。また、新年のメッセージをお寄せいただき、ありがとうございます。

貴重な玉稿を拝読いたし、感銘ふかく啓発されることが多々ありました。

その中のひとつ、長島先生の「南無鬼菩薩」から引かせていただきます。

新興宗教の家に入ったとたん、ほうきを持った老婆に追いつていられた。……合掌して去った。……この老婆も、仏であったのだ。

とあり、私自身にもかつて同様のできごとがあったのを思い出おし、感ひとしおでした。

*

年末の某日、ラジオの深夜放送で次のような聴取者の「声」をききました。

『やすら樹』編集長

市川 富雄

会合の折に皆で食事することがありますが、みんなだまって食べはじめます。私が合掌し「いただきます」と言うのと、みな一斉に私を見ます。食後の時も同じです。家ではしているとと思うのに、なぜ、皆さんは会合ではしないのでしょうか。

本当に、なぜなのでしょう。私も考えこみましたが、やはり、**本・当・に・感・謝・す・る・心**が育っていないからだと思えないのです。

昭和の初期、当時は不治の病だった肺結核で、二十九歳の生涯をおえた長谷川次郎という方の手記に次の文があります。

私も魚を食べ、蚊や蚤を殺して生きてきたのですから、今度はその御礼として結核菌に自分の体を提供したいものであると考えております。（『若き求道者の手記』）

言うまでもなく、「食事の言葉」の「いただきます」は、「（食物となる）動物のいのちをただかせてもらう」とですし、「ごちそうさま」は「山や海を馳せ走り、獲物を

「ご用意いただいております」と、全て見当もつかぬほど多くの諸々のいのちによって生かされていることへの、深い感謝・礼拝とされています。

そして、感謝と同時に、他のいのちを奪うことよってしか生きていけない人間の、つまりこの私のさんげですし、また、内観の日常生活化でもあると思うのです。

*

私たちは心の奥底にひそむ我執の根強さから、この「食事の言葉」も宗教の祈りさえも、形だけのものにしてしまがちです。

価値あるものに気づかされても、それを真実の喜びとして味わい、身の内に定着させることができなければ、花の色香のように移り去ってしまいます。その微妙なニュアンスを伝える言葉があります。

「いのちより大切なものがあると知った日、生きているのが嬉しかった」と書いた（私の）作品があり、「それは何ですか」と時々聞かれますが、答えないようにしています。苦しいことや感動を通して人それぞれ力となるものを感じているわけで、言葉で表すと、「そうですか」で終わってしまいます。（星野富弘）

星野さんは脊椎のけがで、口に筆をくわえて描く詩人・画



編集部より
あけまして
おめでとうございます

左より
石井 光
市川 富雄
吉本 正信
菅原 真弓と愛理ちゃん
本山 陽一

「感謝が先だ」——新年の言葉として、暁闇のなか、机上の便せんにこうしたためました。 再 拝

まず、感謝です。

*

家ですが、おからだの不自由な生活のなかで、いのちの尊さをさとり、ご自分を支えてくれるものへの感謝の日々を生きておられます。

愚痴の凡夫たる私たちも、ふと気づいてみると、身のまわりのすべてのもの（人・生物・自然環境）から「力となるもの」がふりそがれているのです。

いま、既に、いただいているのに、まだ、感謝もしていません。

健康と内観法 (その二十五)

福井県立精神病院長

草野 亮

カトマンズの桜

「めでたい新春は富士より高い雲の上から……。ほんの数カ月前、私はホノルル経由ニュージーランドへの旅の人であった」の書き出しで、新春随想を書いたことがある。それは、私がまだ富山県の病院に勤務していた頃のこと、富山県医師会会報の一九八五年一月一日号である。いまからちょうど十年前のことである。

私ははじめての国際医学学会に出席するために、その前年の秋に、機上の人であった。私の搭乗



カードのナンバーから、アメリカ人の老若女性の間で腰かけることになった。左隣はカリフォルニア州からやって来たという老夫婦のおばあさんの方で、右隣はカリフォルニア大学英文学科を卒業したばかりの快活な若い女性であった。おばあさんの話では、夫がフィッシングが好きで、ニュージーランドからオーストラリアへの一週間の旅にでかけるところであるという。若い方は、文学の勉強のため、単身でこれからの

一年間を世界一周の旅に出るところだという。さし当たり、ニュージーランドを経由してオーストラリアに渡りそこで数か月間滞在して、それからイギリスで本格的に英文学を勉強するのだという。お金がないので、皿洗いでもなんでもして生活費をかせいで、勉強するのだという。私はこのアメリカ女性の度胸に驚いた。日本の親なら心配して、到底許さないだろうと考えたりもした。

しかし、この十年の間に、日本の女性も平気で海外を一人旅する時代に大きく変化した。時代はどんどん変わっていく。変わらないのは、私も年代の者ばかりと思ったりする。私は福井県に単身赴任して、夜の無聊のままに、英会話のレッスンに通うようになった。そこには、あのカリフォルニア大学出身のような若い独身女性が、入れ代わり立ち替わりやってくる。ステファニーもアメリカからやって来た一人であった。彼女は勉強家で、心理学に興味をもち、

私の内観法に関する英語の論文をチェックしてくれた。どうして知り合ったのか知る由もないが、アメリカからも日本からも遙か遠いネパールの青年と恋愛し、この間結婚した。夫となった人は、こどもと環境保護協会に勤める素敵な青年である。その彼から思いもよらない手紙がきた。「あなたの名で当地に日本の桜の樹を植えた」というのである。私は、感激した。私は、ステファニーの突然の結婚に、お祝いと感謝の気持ちを込めて、わずかばかりの餞別をあげたのであった。彼女は、いまカトマンズで夫とともに、かわいそうなホームレスの子どもたちの世話や自然環境保護の奉仕活動をしている。私は、内観法のとりもつ縁におどろきながら、「桜の樹が、日本とネパールの友好の懸け橋となれば嬉しい」と返事を書いた。彼女のこのころを通して、内観法がネパールに届けばうれしいと思う。

誤解

神戸芸術工科大学教授

三木善彦



★幸福な悩み？

「好かれない」という望みは誰にでもあります
が、ときには誤解されて好意をもたれたり、好
意をもってしていると誤解されて戸惑うことがあり
ます。読売新聞（大阪本社）・人生案内欄に中
年の主婦から、次のような投書がありました。
「ボランティア活動に参加させていただき、
多くの人とのふれ合いがあり喜んでおります。
ただ十人近い男性から次々と好意を打ち明けら
れて困っています。」

相手の立場も考え、心を鬼にして無視してき
ました。それでも『罪つくりな人ね』などと言
われ、最近では男性恐怖症になってしまいました。
顔立ちはふつう、取りえはサービスピース精神がお

う盛で、我慢強いことぐらいです。先日もある
男性から『まるでマリアさまみたい』とからか
われ、涙がでました。

どのように対処すればよいのでしょうか。」

★遅咲きの花が咲いたのかも

「チェックポイントを五つ。」

①自分一人が八方美人になっていないか（他
の女性にも花をもたせないと、グループ全体
がバラバラになるおそれがあります）

②ご主人や家族へのサービスピースは十分にでき
ているか（夫への不満が他の男性への過剰な献
身になったり、外での大活躍で疲れて、家の
中ではさっぱりではないか）

③幻想をかきたてるような行動をしていない
か（私たちは自分の期待を投影して誤解する
ものですが、誘惑するような態度をとれば、
よけいに幻想が強まります）

④あなたのサービスピース精神に感激して、男性も
リップサービスピースしているのではないか（深刻
に悩む必要なし）

⑤若いころもてずに、今になってやっと遅咲きの花が咲いたのではないか（我慢強い苦労のかがあったと、素直に喜びましょう）

どれも思い当たらなかったら、ご主人の意見を聞くのが一番です。」

★ 好意をもっているとは誤解されて

高校三年の女生徒からの投書は――。

「私はボーッとしている時、何か言いたそうな訴えるような目をしているらしく、中学時代からよく男子に好意を持っているのではと誤解されて困っています。」

授業中、黒板を見ているだけなのに、前の方の席にいる男子は私の視線を感じるのか、何度も振り返って私が見つめているかどうか確かめるのです。多分、その男子は見つめているのは好かれてからだと思うのでしょうか。好きでもない人にそう思われるのは心外だし、授業にも集中できず、困っています。」

★ 竹久夢二の美人画のような

若い女性からうるんだ目で見つめられたら、誰だって誤解します。私の回答の要点は――。

「①『目は心の窓』ですから、訴えるような目はあなたの心の中の何かを映し出しているのかもできません。『もし人に訴えるとするれば、何を訴えるか』を考えてみましょう。」

②『ボーッとする』のはつらい現実から逃避して白昼夢にふけているとも考えられます。進学や就職、残された高校生活に全力投球しているか、自分に問いかけてみましょう。」

③勘違いしているらしい男子に、『これは私の癖なの。気にしないでね』と断りましょう。

④竹久夢二の美術館（岡山市）に行けば、あなたとそっくりな女性と、絵の中で会えるでしょう。すぐに夢想の世界に入り、その視線に触れた人の心に波紋を起こさせるのは、娘時代の特権です。ちょっと人騒がせなことです。」

自己啓発

— (二十四) —

昭和薬科大学教授

楠 正三

パソコン内観 (4)

SF小説に出てくる宇宙戦艦「大和」は運行速度が光よりも速いスピードを出すことができます。「大和」のワープ航法と言います。ワープ航法を使えば、宇宙の端から端まであっという間に往復できるらしい。

私達の想像世界でもワープ航法で飛び交う宇宙が100億年前のビックバンから、現在はもちろん未来世界の彼方まで自由に飛びます。道路を歩いているとき、交通信号が青になって、

みんなが今や歩き始めようとするその瞬間に、あなたは誰にも変だと思われずに宇宙の彼方をワープ旅行できるといふわけです。

パソコン内観は自分と他人のエピソードをひっくり返して、このエピソードから「良いところ」を発見するための内観宇宙船によるワープ旅行です。「良いところ」とは一体何でしょう。もちろん「していただいたこと」と「して返したこと」「迷惑をかけたこと」です。

「していただいたこと」を見つけると誰もが嬉しくなります。私はあなたを喜ばしたい。あなたは私を喜ばしてくれる。「して返したこと」を見つけると、自信を持つことができます。でも、「して返したこと」を宇宙を出てから家族や周りの人に言いますと、時には敬遠されるかも知れません。自慢しているように受け取られるからです。

成功と自信は万人の夢。あなただけが成功と自信を独り占めすると嫉妬されるかも知れない。

かといって、他人の嫉妬を恐れると成功できないし、自信を持つチャンスもなくなりませす。宇宙船内ではお互いに堂々と「して返したことを発表することにいたしましたしょう。

「迷惑をかけたこと」がなぜ「良いところ」でしょうか。他人に「迷惑をかけたこと」は決して「良いところ」ではありません。そうではなくて、「迷惑をかけたこと」を発見して認めることが「良いところ」という意味です。なぜでしょうか。自分の欠点を見つけると自己嫌悪にならないでしょうか。自分の悪が他人に知れると非難と罰を受けないでしょうか。

内観宇宙船は、個人のプライバシーを必ず守ります。エピソードがあなたの名前つきで発表されることは決してありません。宇宙船内の乗組員は、どのエピソードが誰のものであるかわからないのです。内観法は成長を目指す学習です。私達は成長して、自信を持ち、決断力があり、自己充足的でありたいという願いを持って

います。

この願いを満たそうとするとき、同時に母親に保護されているときと同じ様な強い安全欲求を持つと葛藤が生じます。この葛藤を解決するには成長への「願い」を断念するか、あるいは安全でいたいという「欲求」を低めるかどうかを選ぶ必要があります。

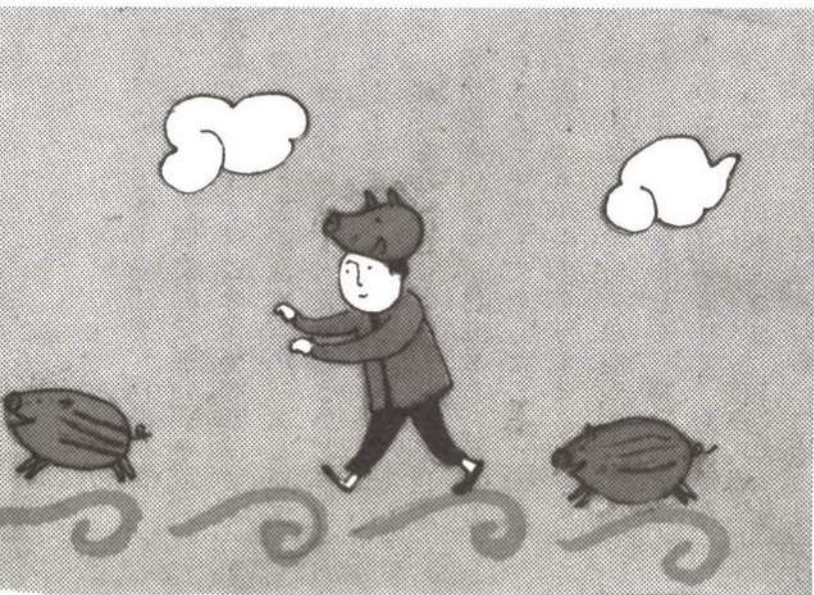
内観法は「迷惑をかけたこと」を認める自信と決断力と勇気を養います。はじめに行う「していただいたこと」と「して返したこと」の発見は感謝と自信のエネルギーを与えてくれます。このエネルギーがないと、自分が他人に「迷惑をかけたこと」には気づきませせん。特にパソコン内観は他人のエピソードを借りて、あなたもその主人公のつもりで内観します。自分のエピソードを他人がどのように見るのか、他の見方を比較検討しながら、学習できるというわけです。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(26)

冬の夕暮れははやい。内観が終わって下校する五時頃になると、内観実習室は薄暗くなっています。もと、牛の分娩などを控えて宿泊する農業実習室を、そのまま借りて内観の部屋にしている二室の畳の間には、今週、三年の男の生徒と、女の生徒が一室に一人ずつ屏風を立てて内観しています。

湯の里分校の内観は、発足当初は全て一週間の宿泊という、専門研修所並みのやりかたでしたが、学校内観という制約の中で、登校内観も始めました。朝八時から夕方五時まで弁当持参で内観室に通い、帰りに内観テープを持ち帰り、家で聞き、翌朝答えるテーマを調べ眠りにつくという一週間を過ごすのです。職員が食事と泊まりの世話をしなくてすむわけです。

男の生徒は、前回紹介したI郎です。女の生徒は、下級生をいじめたことが直接の内観のきっかけですが、職員会議では、腰を痛めて入院した母親に背をむけているA子の冷えた心を暖



めようということの内観してもらうことになっていました。

複数の生徒の内観には、見張り役という穏やかではありませんが、互いに言葉を交さないように、時間中は職員の誰かがつきそっています。でも、五時に帰る手続きが済むと引き上げます。

I郎は分校から下りのバスに乗り、A子は上りのバスに乗ります。その待ち時間を、三日目くらいから内観実習室の暗くなっていく上框に座って二人で話すようになりました。気にする先生もおられました。が、ほほえましいものとして見ぬふりすることになりました。内観が深まるにつれ二人の表情は和み、二人の物語も親密さを増してくるようでした。

二人の内観は順調でした。A子は母の病院から通うようになりました。母の代わりの家事は私だという自覚もできました。卒業して二年。担任の先生から二人の結婚の報告がもたらされました。

(筆者は高校教師)

