

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

30

1995 MAR

特別記事・内観法の原理と方法

発行 自己発見の会

自分自身の誤りは

凸レンズをつけて見よ。

他人のそれには

凹レンズをつけて見よ。

マハトマ・ガンジー※



Reynolds



※ マハトマ・ガンジー 政治家 (1869~1948)

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。

内観法の原理と方法

昭和薬科大学教授

楠 正 三

一、精神の自由

内観法は、医師もさじを投げ出すような脳溢血の後遺症を回復させ、多くの心身症を治すということがわかりました。また、こうした病気に苦しんでいないひとでも、大学受験の浪人が自信や集中力をたかめて、難関の大学医学部を突破したり、会社の幹部が、幹部としての責任をとり得る、いわば骨のある人間に変身することができるといいます。

人生において、健康と自信と実行力くらい、大切なものはありません。これが手にはいれば、世の中で「宝物」といわれるほどのものは、なんでも手に入れることができます。財産であれ、地位であれ、権力であれ、名誉であれ、健康と自信と実行力に富むひとのところには、たくまらずして集中します。

では、どうしてこのような奇蹟がおこるのでしょうか。今度は少し、内観法の仕組みをしらべ、奇蹟のおこる原

因をたずねてみましょう。

岡山大学名誉教授の奥村二吉先生は、内観は精神の弁証法によって新しい生存目標を見出す変革体験であるといわれます。そこで先生が内観法を弁証法といわれる意味を考えるために論文の一部を引用させていただきます。

——内観とは他者の立場に立って自己批判をやることです。単に他者の立場からのみならず、徹底的に自己批判をして、やがて理想の立場からも自己批判をいたします。自分はよき夫であったか、良き母であったか、等の内観がそうであります。又、嘘と盗みについての内観もそうであります。かくして遂に自己評価は零となりマイナスとなります。自分の如き恩知らず、人非人、極悪非道の者はないと知り、絶望と悲嘆におそわれます。此れは内観者の告白からい

くらでも引用することが出来ます。これが自己本意の発見であります。日常性の自己と自己本位を発見した自己は丁度、弁証法のテーゼ（定立）とアンチテーゼ（反定立）に相当いたしました。然し、この絶望と悲嘆は殆ど同時に、かくの如き有害無益の自分が、なお父母をはじめ周囲のひとびとに如何に愛せられていたか、という被愛の事実を知って、感謝喜び感と能動性の発動がおこり、新しく生存目標を見出す変革体験（変革の語で誇大とすれば新生体験といってもよい）とはジンテーゼに相当いたしました。

かくして内観という精神過程は生来の自己とそれを否定する自己批判と、更にそれを否定する新生体験との三つの過程より成り、弁証法にいう所のアウフヘーベン（止揚）の段階にあたりましょう。この世界は弁証法的世界であり、西田哲学のいう絶対矛盾の自己同一の原理によって貫かれているとすれば、内観の事実が起こってくることを我々は容易に理解出来ます。

（岡山大学医学部精神医学教室年報昭和五十年

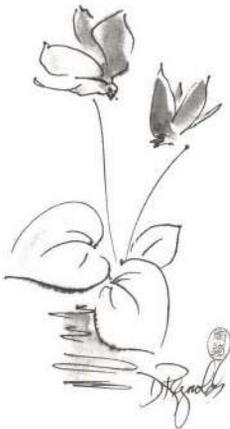
「内観について思う」より）

内観法が奥村先生によって弁証法的な構造をもっていることを指摘されたことにより、内観の原理が理解しやすくなりました。

青年期になりますと、それまでは、自分を即自的（自己本位）にしか考えられなかったひとでもふとしたことから、自分の一挙手一投足に今までは違った意味を感じるようになります。

自我意識の目ざめといわれます。自分を見つめるもう一人の自分が誕生するわけです。

この自我意識は内観法で示されるように正しく導かれるときは、奥村先生のいわゆる新生体験がえられます。しかし、もしこの自我意識が、うぬぼれやむさぼりの心で汚染されると、不健康な不信と不安が生じます。



自我意識が新生命を開く鍵は、それまでの日常的な自己の徹底的な否定です。この否定が完全であればあるほど、自我を超越した宇宙的大生命の中に生かされている自分を認めることができるのです。

しかし、真正面から自分を否定することは、だれにとっても、たいへんむずかしいことです。できれば、さけていたいことです。くさい自分にはふたをしておきたいのが人情です。

内観法では、このむずかしい自己否定をすすめるために、役立つ補助手段を工夫しています。

まわりのひとから、自分がしていただいたことを思うのです。これは、まわりのひとたちの善意を認識することです。していただいたことを思い出すと同時に、そのひとに対して、していただいたことのお返しを考えます。

日常生活で、なにも内観しないときには、まわりのひとからの愛は、あたりまえのこととしてとくに意識することもないのでかえって逆に自分がそのひとに「してあげたこと」が、大げさに感じられがちです。しかし、内観で周囲の人達からしていただいたことを、じっくり考えると、これに対して自分がして返したことのいかに少ないかがわかります。このような思考の段階を経た後に、

自分が相手に対して与えた迷惑を思うとき、内観前ならばとうてい迷惑をかけたとは思えないような行為も、実は相手に対して、たいへんな迷惑であったことに気づくようになります。

「すまなかつたなあ」と心から思うとき、迷惑をかけた自分、つまり日常性としての自分が否定されていることになります。

しかもそのように否定される無意味無価値の自分でありながら、しかもなお両親をはじめ社会のすべてのひとから愛されており、生かされているという事実も同時に確認され、新鮮な感動にひたることになるのです。

ここで実感される自分は、日常性として否定された自分ではなくて、宇宙的生命としての自分です。この宇宙的生命を、本来、自分を超越する神として理解するひともいますが、もともと、自分の中に種子のように宿っていたものであるというひともいます。

これはそのひとの世界観によって、違ってきますが、即自的で自分本位な自己を徹底的に否定するとき、否定される自分や否定する自分よりも、はるかに大きな、宇宙的生命を実感する事実が否定できません。この宇宙的生命によって生かされている感動を奥村先生は、新主体

験というのです。

この宇宙的な生命力によって生かされている自分を感じることは、そのこと自身、精神の自由にほかなりません。

なぜならば、このとき自分のまわりにあるすべての境遇を、その大生命のはからいによって与えられたものとして受容れる心の構えができているからです。

自分に与えられるすべての苦痛、病気の苦しみや貧乏の苦しみ、他人にうらぎられた苦しみや劣等感の苦しみ、どんな苦しみであれ、この苦しみがすべて、大生命のはからいによって与えられ、恵まれたものとして受容れるようになるからです。



苦しみからのがれようとしているときの、その苦しみは、束縛であって自由とはいえませんが、自らすすんでその苦しみを受容れるときの苦しみは、もはや束縛とはいえないでしょう。

もし、苦しみが人生にとって意義あるものとすれば、それはさけようとしても、さけられない苦しみではなくて、自ら受容れる苦しみに違いありません。登山の苦しみが快いのは、それを受容れているからです。ここには精神の自由があります。

病気の苦痛や貧乏の苦痛、あるいは良心のかしゃくに悩む苦痛は、通常の場合は登山の苦しみとは反対に、与えられた苦痛です。

内観するひとは、究極的にはこの苦痛が消えてしまうのですが、順序としては、まず、この苦痛を大宇宙の生命のはからいによって、自分に与えられた生命の証拠として実感します。だから、この証拠としての苦しみを、自発的、積極的に受容れる、いや、むしろ感謝して受容れようとしています。

Nさんは、夫が浮気して家出したことを悩んで内観した結果、夫の浮気は「わたしを内観にひきいれてくださったための、もったいないご縁であった」と考えるようになりました。

苦しみを喜びに変えるといえ、いかにもやせがまんのようにみえますが、苦痛をさける態度よりも、それを受容れる態度の方が苦痛を軽減し、堪えやすくするという事実は最近の精神生理学も認めるところです。

つまり、苦痛はこれに対するひとの態度によって、強くもなれば弱くもなるのです。あなたがもし、これをさげようとする、痛みは増大します。反対に、これをすすんで受容れると、減少します。なにかで夢中のときにできた傷は、相当ひどい傷でも痛くないことがあるのに、歯医者で、ほんの小さな注射をされても、とびあがるほど痛いのはなぜでしょうか。ひとの脊髄には、痛みを脳に伝える中継所があって、末梢からそこに伝えられてきた痛みの感覚を増幅する装置がついているということですから。歯医者の注射が痛いのは、手術を恐れる気持ちが増幅の感覚を増幅するからです。同じような症状でも、以前に経験しているか、症状について信頼できる知識があれば、そうではないときよりも痛みを堪えやすいのは、

この場合には不安が少ないからです。苦痛は不安によって増幅されるものです。苦痛をさげようとするひとは、その苦痛を恐れ、苦痛の不安におののいているので、この不安のために苦痛がひどくなるわけです。これに対して、苦痛を素直に受容れるひとは、苦痛を恐れず、不安をもたないから痛みも軽く、回復もはやいことになりま

す。

身体に異常を感じるひとのなかでも、心に不安感の強いひとは、なにかと理由をつけては、医者を変えてみたり、薬をとり変えたり、治療を中断するなど、さっぱり落着きません。このようなひとは自分が病気であることを素直に認めようとはしません。できれば病気であることとを忘れたがっているのです。これでは治る病気も治りません。

やはり、身体に異常を感じたら、しかるべき医者の診断を受け、素直に自分が病気であることを受容れるべきでしょう。「病のときは、病になるがよろしく候」と言う良寛の心は、この心境を語るものです。

良寛和尚のように、たんたんと自分の病気を受容れる境地になりたいものです。このほうが、どれだけすみやかに回復するか、はかり知れない利益があるというものは、

です。

内観法が目ざしているものは、理想としては良寛和尚の心境です。

「艱難汝を玉にす」という諺は、ただやみくもに苦しむのがよいというわけではありません。苦しみを自発的に受容れるときこそ、玉になり得るのです。このためには苦しみを素直に受容れることのできる目が欲しい。この目を育てるのが内観です。

内観の目は、内観したひとただ一人だけがもてる主観的な目です。内観者以外のひとの証言や証拠はありません。だから、他人は「嘘言」として、疑う可能性もないわけではありません。しかし、主観的な目であっても、この目で認識された真実は、あれやこれやの事物にゆり動かされる心ではなくて、そのような心を自由に支配する、おおもとの真実です。

内観したことの喜びは、宇宙の大生命を感じ、これに帰依させていただく「自信」をよりどころとして生じるからです。この喜びは、他人からほめられて生じるような相対的なものではなくて、大宇宙と共にある絶対的な喜びです。それはまさしく、内観者ただ一人の喜びでありますから、このひとを、他人が「嘘をいうな」と吐り

つけたとしても、まったく無意味です。

内観したひとは、たとえ他人がどのように受取るにしても、自分の喜びをあらゆる生活の場面であらわさずにはいられません。いきいきとした喜びの表情は、顔や態度や物腰、言葉づかいにいたるまで、自然にあらわれま

す。
日常生活のすべての面で、やさしく、素直で親切なひとになります。

そうすると、このようなやさしいひとのことを「おひとよし」といって、ひそかに軽蔑するひとたちがあらわれます。「あんなおひとよしになるのなら、とても内観はできないぞ」と考えます。実際のところ、内観するとおひとよしになるから、生存競争の激しい販売員には不向きではないかというひともあります。会社の販売担当者、販売目標に到達せず、売掛金が回収できず、年中他人にだまされながら、ニコニコして「ありがとうございます」というだけならばほんとうに問題です。もしも自分に与えられた境遇をすべて感謝して受容れるならば、右のような販売員になるだろうというわけです。こんなおひとよしになるよりは、日頃、なにやかにやと先立って心配し、容易には満足しない精神こそ努力の源泉では

ないかというのです。

しかし、これはまったく反対です。内観者の、一見優柔不断に見える精神は実は自信と安心に満たされているのです。これに対してたえず満たされない欲求に動かされて、そのために努力するひとは、人參を目の前に見せられて走る馬に似ています。欲求は常に満たされないのですから、常に不安と疑いの気持ちまめがれませんが、自信と安心のひとが、不安と疑いのひとよりも仕事の能力が高いのは当然ではないでしょうか。

◇欠乏欲と成長欲

A・H・マスローという心理学者は、人間の欲望を二つの型にわけています。その一つは、欠乏欲求と名づけられるものです。それは有機体において本質的に欠けている、いわば空ろな穴のようなもの、健康のために満たされねばならず、しかも、当人以外の人間によって外部から満たされねばならないものです。

食欲、性欲、睡眠欲、安全欲などは、みな欠乏欲です。仲間に入れてもらいたい心とか、公平に扱って欲しいと思う心も、欠乏欲です。これらの欲望に共通することは、自分以外の、いわば外部から与えられるものに依存せず

には満足できないということです。またこの欲望には、無数の種類があつて、ひとが同時に持ちうる欲望はせいぜい二つか三つですが、そのうちの一つが満たされると、さらに別の欲望があらわれます。食事をして満腹になると、ねむくなり、充分ねるとあそびたくなるといった具合です。欠乏欲が満足できないときには、欲求不満になります。欲求不満の状態が長くつづく、自分の欲求を邪魔したひとや物に対して怒りや恨みを生じます。ときには、自分が悪いせいだと思つて、良心的に苦しむこともありつづきます。欲求不満の結果、他人を攻撃したり、自分を攻撃するのをさけるために、その事実をもっともらしくまぎらわす、つまり自分をいつわるといふやり方もしばしばみられます。

とにかく、欲求不満のひとは、心が落ち着きません。そこで多くのひとは、誕生以来、多くの欲求不満状態にさらされながら、欲求不満耐性を養うわけです。この耐性は文字通り、欲求不満に耐える個人の能力です。内観はこの耐える能力に関係があります。内観するひとは、自分に与えられた食物、安全、好意、地位、権利などを多少にかかわらず感謝して受けとります。しかしまだ与えられていないものを追い求めることはありません。お金

がただだけでは、もちろん感謝していただきますが、ただだけだからといって、不満には思いません。あつてよし、なくてよしの心境です。ここところがふつうのひとつから見ると、優柔不断に見えるわけです。しかし、内観するひとは、さらにもっと重要な欲望に燃えているのです。

マスローは、欠乏欲のほかに、人間には、成長欲があるといます。

欠乏欲のとりこになっているひとは、成長欲に目ざめることがありません。欠乏欲求が十分に満足した状態でないかぎり、成長欲の発動である自己実現への傾向は生じないからです。



この成長欲求に燃える健康人について、臨床的に観察された特徴をマスローはつぎのように列挙しています。

(マスロー『完全なる人間』上田吉一訳 誠信書房)

- 一、現実のすぐれた認知
- 二、たかめられた自己、他人、自然の受容
- 三、たかめられた自発性
- 四、問題中心性の増大
- 五、人間関係における独立分離の増大と、たかめられたプライバシーにたいする欲求
- 六、たかめられた自立性と、文化没入に対する抵抗
- 七、非常に斬新な鑑賞眼と、豊かな情緒反応
- 八、非常に頻繁に生ずる至高経験
- 九、人類との一体感の増大
- 一〇、変化をとげた(臨床家は改善されたというであらう) 対人関係
- 一一、一段と民主化された性格構造
- 一二、非常にたかめられた創造性
- 一三、価値体系における特定の変化

成長欲求は、なにかが欠乏しているのを補うことを求める欲求ではありません。欠乏欲求をすべて十分に満足するひとのみが、もちうる欲求で、自己を実現する方向に動機づけられるのです。自分の能力や才能をかぎりなく発展させたり、自分の天職や職責、使命の達成につとめたり、人格の向上をはかり、ひとびとと協力して社会奉仕につとめるなどの行動の原動力となる欲求です。

内観法は、欠乏欲求という、いわばやくざの世界から足を洗って成長欲求という高次元の生命活動にはいるための儀式にたとえられます。しかしだからといって内観するひとには、欠乏欲求がなくなるわけではありません。ただ、与えられたものを感謝して受容れ、これに満足する心理的な技術を知っていますから、欠乏欲に固執しないだけです。

ところで欠乏欲求に動かされるひとは、なるほど一方では、それに対する欲求不満がいろいろなトラブルをひきおこしたり、病気の原因になることを認めます。しかし、他方では同じこの欲求不満が、人生のあらゆる努力の源泉であると考えます。わたしたちは、お金が欲しいから働くのであり、名誉が欲しいから奉仕するのであり、権力が欲しいから社長の階段をのぼろうと努めるといい

ます。もしも、お金や名誉や権力について、現状に満足するならば、努力の目標がなくなるから怠け者になるといって心配するというのは、果して、この意見は正しいでしょうか。

もしここに運のよいひとがあつて、適当な努力の結果、常に目標としていた自分の欲望が満たされ、名誉も権力も金も、思うように手に入れられたとしましょう。この場合には、そのための努力は有効でした。しかし、お金や名誉を得るための活動は、もしその活動が成功しない場合にはまったく値うちを失い、早晩、喜ばしいものではなくなります。まったく楽しみを与えられずに、ただむなしく目標だけが望まれていることも多いのです。百人の新社員が社長になることを目標にして働くならば、九十九人はむなししい努力をしていることになります。

欠乏欲求の満足を求めて、成功的な努力をつづけられるのは、その欲求が過大すぎず、満足を与えられる確率が高い、きわめて好運な場合にかぎられます。あまり好運がつづけば、欲求が過大になって、失敗の確率が大きくなることもあります。

これに対して、成長欲求に動機づけられるひとは、お金や権力や名誉のために働くのではなく、仕事それ自体

の主観的価値のために、仕事それ自身のために楽しんで行ないます。ですから、このひとにとっては、目標をたて、計画し、実行し、統制するすべての段階が楽しく有益です。これに対して、欠乏欲求のひとは、かりに進歩があるとしても、目標を達成した瞬間とか勝利の栄冠を手にしたときだけ、たのしみを味わうのです。

ですから、欠乏欲求の満足は、一時的な気休め程度のもので、つぎの瞬間には、あらたに生じてくる欠乏欲求のために、またしても欲求不満状態になることをさげられません。

これに対して、成長欲求の満足は自分の力を出しきっているときに感じられる恍惚感のような快楽で、永続的に前進し積極的な健康をつくるものになるものです。

欠乏欲求は、自分以外のひとの助けがなければ満足できない欲求です。お金にせよ名誉や権力や愛情にせよ他人が自分の期待するように動いてくれなければ満足できません。このために、欠乏欲求は環境に対してかなり依存性にならざるを得ません。欠乏欲求のひとは、自分が必要とする満足の供給源となるひととのお世話にならなければなりません。ですから、こういうひとたちの機嫌をそこねないように、気を使う必要があります。つま

り、欠乏欲求に動機づけられているひとは、環境を恐れます。環境は、ときにこのひとおとし入れたり、失望させる可能性があるからです。このように不安な環境依存はやがて、環境に対して敵意をもつことになり、ついには他人の顔色ばかりうかがうような、他人志向の態度になり自由な個性を見失ってしまいます。

それに対して、成長欲求に動機づけられるひとは自分の環境についてはどんな境遇でも与えられた条件を感謝し、満足して受容れるので、逆に環境から独立することができます。他人に依存しないから他人志向である必要がありません。独立自足です。このひとを動かすものは、社会的なものでも、環境的なものでもなく、そのひとの心に主観的に見出される内的法則です。それは自分自身を知ろうとする欲求であり、自分の使命、職業、運命を自覚したいと思う心です。

このひとは他人に頼ることが少ないので、他人に対して不安や敵意をもつことなく、賞讃や名誉や愛情を求めすることも少ない。だからといって、まわりのひとと親密な交流を欠くというわけではありません。ただこの交流において、外部からの圧力が決定因になるのではなく、成長欲求のひとの場合には、自分の内的な法則にもとづ

く願望や計画が第一義的な決定因になるということです。これは、自分自身の究極の意志に従うという意味で、まさしく精神の自由と名づけるにふさわしい態度です。

内観法は、欠乏欲求を満たすために、一般には不可欠と考えられているもの、つまり欠乏欲求の対象になるお金や名譽や愛情に依存することなしに、自分の考え方を転換することによっていわば主観的に満足を体験する技術です。

主観的な満足ですから、その欲求がその対象によって現実に満たされるわけではありません。現実には満たされない状態でありながら、その状態をあえて自発的に受容れるのです。他人が見るとやせがまんをしているようです。しかし、常に満足なひとは、まわりのひとに対して何物も期待せず、無欲であり得るので、他人を利用して、自分の欲望のために他人に頼る必要がありません。だから、ひとびととの交流において、他人から報酬を期待せず、他人を独自の、独立した一個の人間としてみることができます。これに対して、欠乏欲求の満足を他人に依存して得ようとするひとは、他人から報酬を期待し、自分の欲求満足の供給源としてひとびとをみる傾向が強い。このようなみかたは、自分がしているときには、無

意識で気づかないけれども、他人からそのようなみかたをされるときには、すぐに気づくことなのです。

要するに、欠乏欲求の満身に飢えているひとは、ひとをみるにも、物をみるにも、自分の願望を投影して、いわば自分の願望を中心としたみかたしかできませんが、欠乏欲求について、たとえ主観的であれ満足していて、そのために他人の好意を期待しないでいられるひとは、ひとを道具として見ることはないのです、ありのままの現実を明確に、洞察的に理解することができるようになり、ます。それはこだわりのない、自由無碍の心境です。

内観法は精神の自由を確立し、自分に与えられるいかなる苦痛をも、これをさけようとせず、かえって自分を成長させる機会が与えられていると考えて、感謝して受容れ、すすんでこれを堪えることにより、多くの病気をいわば弁証法的な意識の転換によって克服するものであるとわたしは考えます。

二、内観でしらべること

内観法は、感謝とともに欠乏欲求を満足し、自由な成長欲に目ざめるための技法です。そこで内観は、なによりもまず感謝せざるをえない事実を発見することからは

じまります。抽象的、観念的な感謝なら意味がありません。内観でいう感謝とは、実際の体験にもとずく、実感のこもった感謝です。それも、心に思っているだけでなく、口に出していることが必要です。

自分の母親に感謝の気持ちをいだかないひととはあまりいないと思います。ただ、「心には思っているけど、口に出して言うのは照れくさい」といったところでしょうか。内観でいう感謝とは、こんなものではありません。感謝の心は、もし、それが本物ならば、かくそうとしても自然にじみ出て来ます。照れくさいどころではないのです。

このような本物の感謝は、なんととっても自分がほんとうに体験したことを思い出して「ありがたかったなあ」と、実感しなければ生じません。そこで内観法はつぎのようなテーマを課します。

一、あなたが小学生のとき、おかあさんからなにをされていたか

二、あなたはおかあさんに、なにをして返したか

三、あなたはおかあさんに対して、なにか迷惑なことをしなかつたかどうか

つまり、していただいたこと、して返したこと、迷惑

をかけたことの三つを思い出すのです。この三つの中で、一番大事なのは、三番目の迷惑をかけたことです。相手に迷惑をかけられたことではありません。こちらが相手に迷惑をかけたことです。

どういうものか、わたしたちは他人からひどい仕打をうけた記憶はよくおぼえています。自分が他人にしかけた迷惑は、なかなか気づかないようです。しいて思い出そうとすれば、抽象的なことで、たとえばこどもの頃、学校の成績が悪かったので、たぶん母は困ったことだろう。とか、あばれん坊だったからたぶん困っただろう。

といった思い出にすぎません。内観法で要求する迷惑とは、もっと具体的なことがらです。成績が悪い、と一口にいっても、それは何年生の何学期の成績か、なんという科目の成績か。おかあさんは、あなたにどんなことを期待しておられたのか。あなたの成績をどのようにみて、どのように困ったのか。なぜ困ったのか。あなたは、そのことをどれくらいすまないと思っていたのか。

もしも、あなたの成績が悪いことは、自分の不勉強のせいではなく、むしろ親の遺伝だと思っていれば、おそらくすまないという気持ちは出て来ないでしょう。親の遺伝で成績が悪いのならば、迷惑なのはあなたの側であ

って、親は加害者というべきでしょう。たとえ、これほどまではっきりとは認めなくても、こんな気持ちが少しでもあれば、本気ですまないとは思えないのが、とうぜんです。したがって、この場合は、まだ迷惑をかけたことを思い出していることにはなりません。「人間生きていくかぎり、だれかれに迷惑をかけずにはいられない。まして、母親に対しては迷惑のかけ通しだったにちがいない」とは、よくひとのいうことです。では、いったいどんな迷惑をかけたのか、具体的に思い出してください。といわれますと、たちまちばけの皮がはがれます。このように気やすくいうひとは、ほんとうには迷惑をかけたとは思っていないのです。理くつで物をいっているだけだからこんなことになるのです。

実際のところ、わたしたちは他人に迷惑をかけたことを、こまかく吟味しようとすると、それがたいへんむずかしい仕事であることに気づかざるを得ません。

このむずかしさを克服する一つの手段が、していただいたことや、して返したことを思い出すという作業です。母親にしていただいたことの一つや二つを思い出すことのできないひとは、まずいでしょう。ここでもまた、そのしていただいたことを、できるだけくわしく吟味す

ることが必要です。あなたは母親にしていただいたことを、あたりまえのこととしてみなすかどうか。その当時はもちろん、今、それを思い出しているときに、感謝の気持ちかわいているのかどうかということです。

もし、それがほんとうにあたり前のことであって、感謝に価することでないとするれば、とうぜんのことですが、「していただいたこと」には該当しません。なつかしいなあ、と思えることではなくて、「ありがたかったなあ」と心底から思えることこそ、ほんとうに「していただいたこと」なのです。

しかし、このようにきびしく制限しますと、思い出すことが、しまいにはなにもなくなってしまいます。とくに、「して返したこと」は、なかなか思いつきません。

ですから、はじめのうちには、少し制限をゆるめて、あなたが自分の考えで、これは母にしていただいたことだと思うことは、全部合格としましょう。また、あなたがこれは母にして返したことだと思うことも同じく全部合格としましょう。迷惑をかけたことも同じです。

ところで最初からどうしても許されないことは、母からうけた自分に対する迷惑を吟味することです。自分が母にして返したことでなくて、してあげたことを吟味

することもいけません。また母親はやさしいひとであったとか、きびしいひとであったとか批評することも認められません。

ただひたすら「していただいたこと、して返したこと、迷惑をかけたこと」を素直に、ただそれだけに思いをめぐらせればいいのです。もし一人で内観するのであれば、一時間くらい内観した後に、これをまとめて、テープレコーダーに吹込みます。テープレコーダーがなければ、ノートに記録しても良い。

いずれにせよ、まずはじめに言葉を記録します。

「小学校時代の母に対する自分をしらべました」つづいて、「していただいたことは……です。して返したことは……です。迷惑をかけたことは……です」こんな要領で記録すると、わかりやすくなります。

小学校時代の母に対する内観がおわったら、つづいて中学、高校、大学と自分の今までの生涯を適当にいくつかの時代に分割して、各時代の母に対する自分を同じ要領でしらべます。

母親に対してしらべおえたら、つぎは父親、祖父母、兄弟、姉妹、学校の先生、友人、職場の上司、同僚など、なるべく自分と身近かなひとをえらんでしらべます。

母親に対する自分を一度しらべたら、もういいというわけではありません。二度も三度もしらべます。どんなに記憶力が弱いと思っているひとでも、熱心に内観をつけますと、しだいに記憶がはっきりしてきます。台所で料理している母親や、編物している母親の姿があざやかにみえて来ます。母親がいった言葉も、編んでいるセーターの模様まで思い出されるようになります。

記憶が明確になるだけではなく、そのとき自分の体験したことが、内観をくり返すことに新しい意味を伴って再体験されます。

吉本先生は、ある男性の内観の深化をつぎのように紹介しています。（『内観の話』より）

◇「とし十三のとき、親の金よう盗みました。あんなあほなこと、これからせんと思っております」

「あ、そうですね。しっかりしらべて下さい」「はい、わかりました。」

同じそのことが、二回目になると、こう変わって参ります。

◇「先生、わたし、お母ちゃんの金盗んだこと、この間、いうてましたが、よう考えてみましたら、お母

ちゃん、あの金貯めるのにどんなに苦労されたかと思ひまして、あそこの八百屋安いと聞いたら、汗流してでも走って行って、ちよつとも家計を助け、貯金しているのを、わたしが、ごそうごそうと盗んで、ほんまに、悪うございました」

三回目になりますと、

◇「何べんか盗んだうち、弟が盗んだようにしまして、『ここにあった金あらへん。おまえやろ』『僕、知らへんで』『知らんということあるか』金盗んだというて、弟えらい吐られました。隣の部屋で聞いていた私が、『それ僕や、すまん』というて行こうかと思つたんですけど、そんなこというと、この間からのことは、みんなおまえやなとなつてしまいますから、とにかく私は、黙っていました。今から思うと、ただ盗んだというだけやなくて、その罪を弟になすりつけたという二重の罪を作つたことになりました。おそろしゅうて夕べも眠られませんでした。怖いです」

これが四回目になると、
◇「私が子供のときは、一銭二銭でした。昨今でしたら十円、二十円。貨幣価値が変わつてくると、それ

だけでも大きな違いです。米一粒でも、明くる年になつたら百粒になり、百粒全部播くと一萬粒になり、三年目には百万粒、五年十年たつうちに膨大な量になります。その罪を、ずしつと全部、私が背負つていくとなりますと、もう恐ろしゅうて。ごはんも土を食うてるみたいです。どないしましょう？」というように、頭が下がる角度が深くなつてきます。

わたしたちは、母親の愛と恵みを、あたかも空気のように受けているので、ともすればその愛の事実を忘れていきます。

そして、いざ思い出そうと努めても、なにひとつ思い出せないというひとがいます。また、小さいときに母とわかれて、おもかけすら記憶にないひともあります。

このようなひとは、小さい頃から、自分の世話をしてくださつた方、たとえば、叔母、祖母、保母さんに対する自分を先にしらべると、記憶がはっきりしてくることがあります。

（『心の探検 内観法』日本内観学会発行

より抜粋）

健康と内観法（その二十六）

福井県立精神病院長

草野 亮

死をみつめて

「Iさんは、「決してわめかず、ありがとうございますございました」といって、最後の時を迎えたいのです」と一週間の集中内観を受けた。

脊髄内の腫瘍が発見されたのは、三年前であった。その手術を受けた際に、「放射線治療をしないと死ぬ悪性腫瘍だ」と告知され、限りある人生を知ったのであった。入院中に、亡くなっていく患者さんを見るにつけても、「自分は死ぬ前に、世話になった方々に、ちゃんとあいさつをしておきたい」と決意したのがきっかけであった。



彼女は、ブティックを経営して八年、やさしい夫とかわいい女の子二人に囲まれて幸福の絶頂にあったときの晴天の霹靂であった。最初は、両足のつま先のしびれから始まり、立ち仕事の疲労からかと考えていた。しかし、しびれは増強し、しだいに上の方にあがってきた。二、三の大きな病院で精密検査を受けたが診断がつかなかった。最後の病院で脊髄内腫瘍と診断された。その間に、経営するブティックは何千万円の借金をかかえることになった。夫とは協議離婚、二人の娘は夫のもとに去るといふ精神的

ショックを味わった。そうこうするうちに、足の痛みが出現した。手術したにもかかわらず、足といわず背中といわず、全身が火傷のように燃えるように痛くて苦しんだ。むしろ手術後の方が痛く、苦しかった。医師から「腫瘍は完全にはとれず、半分残っているので、放射線治療が必要である」といわれた。彼女は、腫瘍はとれていないと聞いたら涙がとめどなく流れたという。その後の放射線治療の副作用で、吐き気と嘔吐や頭痛が起こり、味覚がわからなくなった。生理もとまった。このために放射線治療を継続することができず、はやめに治療をきりあげて退院した。彼女が、ブティックの立ち仕事はもうできないと悩んでいたとき、耳よりな話があった。東京六本木でピアノラウンジを経営する話であった。病後でもあり、素人であるという悪条件で始めたのであった。しかし、彼女は神様から与えられた仕事だと思った。

「内観研修所から東京に帰り、ピアノラウンジの生活にもどりましたが、従業員の気持ちも

わかり、『ママ、かわったね』といわれるようになりました。私の見る目や考え方が変わったように思いますし、からだの方も内観を受ける前よりも元気になったような気が致します。この病気になってから、自分の心の底をみつめるようになり、『死』ということが、身近なこととなり、死ぬ前に、心のお洗濯をできたように思ったのです。私には多分、これから先の時間が多く残されていないと思いますが、この病気になってよかったと思っています。内観をしなから人生をみつめ直すことができ、周囲に感謝しながら静かに死を迎えられそうな気持ちになれたことです。仕事から、多くのお客さんがおみえになりますが、内観を勧めながら、明るく生きていくこの頃です。この気持ちをも、皆様方に伝えることができればと思っております」。

内観療法ワークショップが、大自然に囲まれた立山の山麓（富山県）で開催された。遠路はるばると来てくださった彼女は、そのように感動的なお話をしてくださったのである。

阪神大震災

神戸芸術工科大学教授

三木善彦

★ 平成七年一月十七日午前五時四十六分

突然、ドーンと下から突き上げる揺れ、そして大きな横揺れ、大地震で目が覚めた。それでも自宅にはなんの被害もないので、大学に行く準備をしていたら、関西のJRや私鉄はストップしたとの七時のニュース。それから周知のような災害が次々と伝えられるようになり、驚きと悲しみで一杯になりました。

それで読売新聞（大阪本社版）の「人生案内」への質問は地震前に投書されたものであっても、私の回答は震災と関連したのになりました。

★ 「死への心構え持きたい」

六十歳代の女性が「持病があり、死への心構

えをした」と投書してこられました。

「先日読んだ本には『心穏やかに死ぬためには、宗教が必要』とありました。私は宗教を信じる事ができず、悩んでいます。このような私が、心穏やかに死を受け入れるには、どのような心づもりで生きていけばよいのでしょうか」。

★ 日頃から心のこもった人間関係を

それに対して、次のように回答しました。

「五千人以上の方が無念の死を遂げられた阪神大震災の惨状を目にすると、言葉を失います。瓦礫（がれき）に埋まった人々を助けようにも火災が迫り、見捨てざるをえなかった人々の苦悩にも心が痛みます。

二〜三時間地震が起こるのが遅ければ、もっと多くの人々が通勤や通学の途中で災害に巻き込まれていたことでしょう。神戸の大学に勤める私もその一人です。私たちの分も引き受けて死んでいかれた人々の冥福を心から祈ります。

ですから、もし近親者に看取られて静かに死ねるならば、最高の幸福のひとつではないかと

思います。

そのときに一人ひとりと惜別の情を込めた言葉を交わして別れられるように、日頃から心のこもった人間関係を結ぶように心がけたいものです。深い信仰をもっていない人々も、そう取り乱さずにこの世を去っていくと聞きますから、あまり心配しなくてもよいのではないのでしょうか」

★ いつも、一人ぼっち

女子高校生が「友達とうまくいかない」と悩んで、質問してきました。

「一年生の二期期からけんかをしたわけでもないのに、友達と話をするのがつらくなり始め、私はじゃまなのではないかと考えるようになり、休憩時間はいつも一人でいました。二年生でクラス替えがあり、中学の時から仲のよい子と同じクラスになりましたが、その子にも新しい友達ができ、私のところへきてくれなくなりました。」

★ 苦境を訴えましょう

「阪神大震災で愛する人や家屋や大切な品物やなじみのものを失った人々は、悲しみや将来の生活の不安と戦っています。関西の臨床心理士会は電話で相談を受けていますが、私も相談員のひとりとして電話の奥から響いてくる悲痛な叫びに慰めの言葉もあります。」

私たちは周囲の人々のネットワークで支えられているからこそ、人生の困難に立ち向かっていけるのです。ですから、友達との関係がスムーズにいかなくなったあなたの苦しみも、よくわかります。

しかし、困ったときには人の援助を受けることをちゅうちょすべきではありません。苦境を訴え、手を差し伸べてもらいましょう。

『自分がじゃまなのではないか、という思いは考えすぎよ』と友情を復活してくれる人もいます。引っ込み思案にならずに、積極的に友達との輪の中に入っていくみましょう。」

震災にあわれた方々の心身の健康を祈り、立派な街の建設を期待します。

自己啓発

— (二十五) —

昭和薬科大学教授

楠 正三

パソコン内観 (5)

私は銀色夏生さんの詩集「宵待歩行」に出ている、「日常旅行」という詩が好きです。その詩はこんな言葉で始まります。「木のかげが好きだったの、今でも木のかげに立ち 木もれ日を意識的に感じようとする……」

よく晴れた冬の日、クスノキの木陰に立ち止まり私は太陽を見上げます。しばらく見つめていますと、クス葉のあいだから木もれ日が差し込みます。きらりと光ってすぐに消えていく木

もれ日。線香花火のように赤く光って、流れるようにしだれていく木もれ日。葉の周りを虹のようないろとりどり囲こむ木もれ日。まるで万華鏡です。木の葉が風に揺らぐと、木もれ日もゆれます。どうかすると、太陽が丸見えになってしまい、まぶしくて目をあけられないこともあります。私は木もれ日さがしが私達の内観とよく似ているのに気づきました。

内観の三つのテーマに導かれてひらめく「気づき」はまさに木もれ日です。「気づき」と木もれ日は不思議な魅力を私達を引きつけます。「気づき」と木もれ日を見つけた私は、一日中しあわせな喜びにひたります。

それでは私達に木もれ日を感じさせる元の樹木と木の葉は、内観者にとって一体何にあたるのでしょうか。もちろん、誕生以来これまでに体験してきた数々のエピソードです。どんなエピソードでも、探せば必ず「気づき」を恵まれるからです。エピソードは樹木と同じように得

難い天からの贈り物です。

吉本伊信先生は「自分が体験したエピソード」という名の美しい樹木をしっかりと見据えて、木もれ日を探す方法を教えて下さったのでした。ここで吉本先生は「エピソードを記録するかどうかは自分のやりよいようにして下さい」といわれました。

日常内観で比較的ながい間、あるエピソードに注意を向けたいときは、当のエピソードをノートなどに記録すると内観しやすくなります。木もれ日さがしは仲間と一緒にいきますとさらに楽しくなります。記録されたエピソードからの「気づき」さがしも同様です。記録して下さい本人のプライバシーを尊重しながら、みんなで自由に内観ロールプレイング（内観RP）をする事ができます。

つまり内観RPはパソコン通信を使わなくてもできるということです。たとえば二十人の内観者が同時に内観RPをすると仮定しましょう。

まず、B5版の用紙二十枚を用意します。各用紙はページ番号で区別されています。これを各人に一枚ずつくばります。各人は小学校入学前後の生活を思い浮かべて、三百字程度のエピソードにまとめて記録します。自分の名前はペンネームで記入します。

全員が記録を終えましたら、一旦回収して、つぎに各人が自分以外の人のエピソードをもらえるように再配布します。さあこれで内観RPの用意は完了です。

あとは各人が、いただいたエピソードの主人公になったつもりで、内観するだけです。気づいたことは用紙の裏面に記録します。後でこれを本来のエピソード記録者に返します。ここには自分なりの仕方で行う内観とはひと味違う内観があります。あなたはきっと新しい「気づき」をいただくことができるでしょう。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(27)

高等学校の転校というのは意外と難しいのです。まず、教科課程の違いで、たとえば、普通高校から職業高校、あるいはその逆の場合も転校は不可能に近いと言えます。職業高校間でも農業・工業・商業・家庭など異なる校種は無理なのです。もう一つの問題は、転校希望の生徒は、非行などの問題行動による退学確定の生徒や、学力不振で進級不能の生徒、不登校による出席日数不足で留年止む無しの生徒など、転入を引き受ける側の学校に新たな問題を持ち込む虞れのある対象がほとんどで、断られることが多いのです。いじめや人間関係（対教師対生徒）のトラブルでその学校にいられないという場合でさえ、受け入れ側は二の足を踏むものです。

湯の里分校から転動し、U高校の生徒指導をしているT先生から万引き常習集団の主犯格の生徒を退学にせざるを得ないが、人間的に見て将来性のある子だし、やったことは凄いいことだが、改悛の心は深いので、転校可能なら助けやりたい、という相談がありました。

教科課程はいくらか読み替えれば問題はないのですが、こっそり万引きするだけでなく、注文を受けて盗んでやったり、初めての子に万引きの仕方を指導したりしているという報告にはI先生も驚いていました。

転入や編入の試験を、自分史二十枚と父母本人との面接としているのも、これまでの自分を見つめさせ、これからのくらの本気さで取り組むかを見る



ためのものにほかならない、内観がヒントになった方法でしたので、この女生徒の転入を認めるとき、職員会議は、条件として宿泊内観をすることを約束させました。

M代の内観は、大変スムーズに流れます。T先生が言われていたように、今回のことを心から反省していたからでしょう。父母に、祖父母に、初めての子、初めての孫として愛されていたのに、中学時代に何故かそれでは満たされぬ思いが出て、反抗し始めたのが、こういうとんでもないことにつながったのだ。我が儘というものが、自分勝手さというものが、人一倍多い自分だったと涙を流していました。学校に入れてもらえたら生まれ変わりますとも誓うのです。

ただ、内観面接を担当したI先生とM先生は、U高にいるT先生から報告された万引きの内容が、M代の口から具体的には語られなかったことが気掛かりだと報告しました。言いたくないことは言わないのが当然ではありますが、自分の暗部を曝し、自分で自分の告白を聴くことが内観の効果を高めるのですから学校にも両親にも顔向けができない事件を起こしたという抽象的表現は、あるいは逃げかと思えたわけです。

しかし、転入学後、雰囲気慣れると、生徒会活動にも積極的に参加し、成績もクラス一となり、奢りもなく、万引きはもとより非行の兆候も全く見せない学校生活を送り、無遅刻無欠席をまっとうし、首席で卒業していきました。具体的に語らなくとも、M代の中では、万引き中の浅ましい自分が、内観の間中ありありと見えていたのでありましょう。

(筆者は高校教師)

