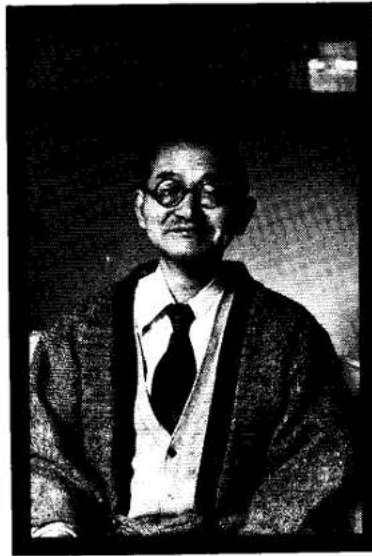


内観ニュース

No 4

発 行 所
日本内観学会

〒891-03
鹿児島県指宿市東方
指宿竹本病院
電話 09932-8-2311



吉本伊信先生ご逝去

内観法の創設者であり、本学会名誉会員の吉本伊信師は、去る八月一日午前九時、七十三歳の生涯を閉じられた。師の一生は、真に内観法一筋に捧げられたものであった。師の薫陶を受けた者が集い、御遺族を招いて京都の御香宮参集館に於ける「偲ぶ会」が催されたのが九月二十五日のことである。ここに、「偲ぶ会」の様子を伝えるための当日のプログラムとその後に寄せられた本学会役員による追悼文を掲載して、師の霊前に献げたいと思う。

それから大和郡山の内観研修所では、師亡き後も、御遺志が引き継がれ、キヌ子夫人と鞍田善三氏(奈良少年刑務所の内観指導を長年にわたって担当)によって、現在も内観者のお世話が続けられている。その他に、内観指導者の相互研修の場としても提供され、役に立っていることを付け加えておきたい。

★吉本伊信先生を偲ぶ会★

—プログラム—

日時 昭和六十三年九月二十五日

午後一時～三時

会場 御香宮参集館(京都市)

総合司会 ひがし春日井病院 真栄城輝明
黙 禱

開会の辞

昭和大薬科大学 楠 正三

講演

司会 名栗の里内観研修所 本山 陽一

一 吉本伊信先生の魅力 東京大学 村瀬 孝雄

二 スライドで見る吉本伊信先生の生涯 奈良内観研修所 三木 善彦

〔休憩〕

座談会『吉本伊信先生を語る』

〔第一部〕司会 昭和大薬科大学 楠 正三

一 長野県教育委員会 田本 寿夫

二 公認会計士 高橋 正

三 静岡内観研修所 安田 シマ

四 弁護士 波多野二三彦

五 聖ドミニコ修道院 井原 彰一

〔休憩〕

〔第二部〕司会 指宿竹元病院 竹元 隆祥

一 東京シンコーレザー株式会社 長尾 千秋

二 瞑想の森・内観研修所 柳田 鶴声

三 青山学院大学 石井 光

四 北陸内観研修所 長島 正博

閉会の辞 福井県立精神病院 草野 亮

吉本先生を偲ぶ

東京大学 村瀬 孝雄

二十一年前、初めて吉本先生にお会いした頃、先生はまだ五十歳を少し過ぎたくらいでいらっしやいました。その時代というのは、今日の整然とした形の内観が正に完成されて間もない頃だったようです。しかし、既に刑務所や少年院と司法の世界では内観の価値がかなり認識されるようになっていたとはいえず、まだまだ世間一般にその真価が認められるにはほど遠い段階でした。先生は内観への揺るがない自信を秘めながら、その普及のためにあらゆる努力を惜しまれず、先生のお好きな言葉を使わせていただくならば、それこそ、一分一秒を惜しんで尽くしておられました。当時まだ若かった私には、先生が独自の内観法を創始され、一民間人として何の後盾も無しにたったお一人で内観を指導され、広めていかれるために、どんなにご苦労されたか、この大変さにまでは殆ど思い及ぶことが出来ませんでした。一つには先生の態度やお姿には、頑張っているんだ、大変なんだ、といった雰囲気は全くなかったことにもよります。心も体も百二じゅっパーセント回転しておられたはずなのに、はたからはそうした様子が全然感じられませんでした。いつもご自分のテープで、実に無理なく無駄なく至極自然にことを進めていかれる先生でした。内観に関わることならどんなことにも、生き生きとした関心を寄せられ、どこか楽しんでおられるようでもありました。奥様とご一緒に、録音テープや本の荷造りをされ、ご自分で郵便局まで自転車を持っていかれるお姿がまさに目につかびます。何をなさるにも天真らんまん、気負いも気取りも気張りもなく、いつも先生そのものがそこに確かな存在として動いておられました。若くしてお選びになったただ一筋の道を、悠々としかしまっしぐらに、或るときはもくもくと、或るときは雄弁に、測り知れない御苦勞を「苦勞」とも思われずに、一步一步を大事にされながら、奥様に共々にひたすら歩み通された四十余年だったのであるうかと拝察しております。

こんなふうに書き綴ってきますと、何か先生が完

全無欠な、仏様にも似た人物になってしまひそうですが、それは私の本意ではありません。生身の先生は多分矛盾に満ち満ちた、案外ひどく複雑なお人柄ではなかったか、失礼ながらそういう見方も私のなかにはあるのです。そして、だからこそ一層、先生の素晴らしさ、偉さが私には響いて来るのです。

かつて、夜も昼も無しに会社発展のため全力を傾注された若き日の先生は、御自身も書いておられるように、決して崇高なお気持だけで頑張られたわけではなかったようです。欲と無欲、頑固さと素直さ、計算と自然さ、強引さと柔軟さ、邪気と無邪気、こわさと優しさ、幼児の純粋さと大人のしたたかさ……これらすべてが取り立てて対立もせず同居し、渾然と融合されているところに私は先生のすごさというか、不思議さをおもわせられるのです。ともかく、先生は私のような凡人には到底つかみ切れない、途方もなくスケールの大きな存在であられたことが、こうやって先生のありし日のことどもをたどっていかばいくほど、分かってくる思いです。

私の後半生は、個人的にも職業的にも、内観の影響抜きには考えられないほどですが、それはやはり吉本先生とお会いでき、先生に何くれとなくお世話いただいたということでの内観だったのだなあと、しみじみ思わされます。

これからは、彼岸からも多分黙って見守っていて下さる先生に、心のなかで話し掛けさせていただきながら、私の秋を歩んでいきたい、と思います。

吉本伊信先生を偲ぶ

昭和薬科大学 楠 正三

故吉本伊信先生のご冥福を祈り、謹んで先生のご道徳を偲ばせていただきます。

先生は昭和十二年十一月十二日、現行の内観法の前身であります身調への法により宿善開発されました。そしてこの大恩に報ずる道は、これを世の中の人々に伝えることが最も尊い確実な近道だと信じ、自分に残された年月は一分一秒を惜しんで不借身命、内観による人助けに挺身しようと思われたのでした。

爾来五十余年、先生はお言葉の通りまさしく一分一秒を惜しんで内観による人助けに挺身されまし。はじめはご親戚やご姻戚の方達を誘われて、ある時はご自宅で、ある時は内観する人の家で熱心にご指導下さいました。またご自分の会社の従業員に対しては仕事を終えてから、残業手当を支出して内観していただいたそうでありました。さらには、これまでは無縁の人であつても、内観したいと申し出られる人があれば、快く受け入れて内観させて下さいました。

お金の無い人には無料で内観の宿を提供し、病氣などのために自分の家で寝ている人には寝たままで内観できるように配慮して下さいました。先生は内観して下さる人はすべて同じ道を行くご同行と思ひ、法座で内観される人は仏様として拜まれました。昭和二十八年八月二十日、先生は三十八才にして、ご自分の経営する森川レザラー株式会社を引退されて、内観法の普及に専念することになりました。大和郡山市のご自宅を内観研修所とされ、ここから奈良少年刑務所へ内観教育のために出張されるようになりましたのはこの頃です。昭和三十年代から四十年代にかけて内観法は矯正界をはじめとして、教育界や産業界あるいは家庭生活の領域にまで浸透するようになりました。

こうして、先生のお導きにより、内観者のお世話をするために、自ら新しい「内観研修所」を開かれる人、あるいは、お互いに内観を継続して行くために励まし合う目的で、「内観者の集い」をつくられる人が全国に沢山できました。その結果、内観普及及五十年を経た今日、内観を体験された人は日本中いやヨーロッパにもアメリカにもいたるところに増えました。現在では内観者の数が何万人おられるのか、これはもう数えきれないほどの数になっています。内観法がこれ程までに人々に支持されるようになりましたのは、一重に先生の内観普及にかけられた私心なき情熱の賜であります。

昭和五十三年六月四日、内観法を学問的に研究してこれを世界に普及する目的で日本内観学会が創立され京都御香宮において日本内観学会第一回大会を開催しました。先生は本学会の創立をこのほかお喜びになり記念講演をして下さいました。そして翌五十四年六月二日、本学会が組織として正式に発足するに当たり、先生はキヌ子夫人と共に本学会の名

誉会員になって下さいました。お陰様で本学会はその後順調に発展し、本年は栃木県喜連川町温泉かんほ保養センターにおいて第十一回大会を盛大に挙行することが出来ました。さらに来年は富山県において第十二回大会を開催するべく準備中であります。これまでに発表された研究は、講演とシンポジウム、体験発表を除き、全部で十一大会一四九報あります。この中には一、内観者のモデル研究。二、内観の意味探求。三、内観法の効果に関する研究。四、内観者の症例研究。五、内観中のパニックや失敗に関する研究。六、内観変法の研究。七、内観法による治療機制的研究。八、内観深化の条件と導入、助言に関する研究などがあり、内観法を多角的に検討しています。また研究の方法としては、哲学、倫理学、心理学、生理学、医学、宗教学など関連諸学に渡っています。これは内観法がいかに多くの研究者に関心を持たれているかを示していると考えられます。

これからは全国の内観研修所を中心として集中内観と分散内観が先生のお導きにままたに継承され、ますます多くの人々に伝えられることと確信いたします。同時に記録内観や教室内観、集団内観、電話内観などいろいろな内観変法が工夫されて学校や企業などで行われています。このような技法は本来の内観法へ導入し、これを日常的に継続させる上に大変有効です。

このように内観法が私たちの生活の多彩な領域に応用されるようになりましたのも、先生が生涯をかけて内観法の基礎をしっかりと固めてくださったおかげであります。内観者はすべて同じ道を行くご同行です。先生は私たちと幽冥境を分けられたとはいへ、内観するときにはいつでも先生がおそばにいられて、「しっかり頼みますよ」とおっしゃられているにちがひありません。この上は私たち、お互いに励まし合い、啓発し合つて先生のご意志をついでまいりたいと存じます。

先生のご冥福を祈り、結びの言葉にかえさせていただきます。

一枚の写真と教会の音楽と

奈良内観研修所 三 木 善 彦

偲ぶ会の準備のため吉本先生のアルバムや、先生が随分昔に作成されたスライドを調べていて、軍帽を被り刀を差した五歳時の写真(先生も時代の子)や、奈良少年刑務所の舞台上で島倉千代子さんとデュエットで歌っている写真など、いろいろ珍しいものを拝見した。

その中で一番ウーンと唸ってしまったのが、この「プールサイドでの内観面接」であった。昭和二十年代、先生は最初は教悔師として、後には篤志面接委員として刑務所や少年院に内観を收容者に教えておられた。奈良少年刑務所教育課で長年内観係として活躍なさっていた鞍田善三氏によれば、先生は刑務所の職員より早く出勤して、独房で、工場で熱心に内観面接をされていたそうである。それにしても、プールサイドとは……。

「私なら、彼は今プールで水泳中です」と言われれば、「それじゃ、また後で」ということになっただろう。何にもまして、内観が一番大切と考えておられた吉本先生にとっては、水泳など何の障害でもないはずとプールまで出掛けて、泳いでいる少年を呼び止めて、内観面接となったのであろう。

この熱意に驚いて、ひょっとしたら内観を軽く考えていた少年も「うかうか水泳もしてられないぞ。いつなるとき、先生が面接に来るかわからないから」とそれ以後は、内観に本腰になったことである。

この例に限らず、吉本先生の熱心さ、一途さ、ご自分の人生の全てを捧げ尽くす情熱があったればこそ、内観法は世の中に広がっていったのである。吉本先生は満七十二歳で亡くなられた。「まだまだ生きていて欲しかった」という残念な思いが私にはある。しかし、何事にも時間がかかり、仕事の遅い私に先生は「私はあなたの三倍は働いていますね」と話されたことがある。だから、実質上は二百二十歳余となるのだ」と、私は自分に言い聞かせている。

ところで先生が亡くなられて数日後、私と妻はヨーロッパの内観研修見学の旅に出た。青山学院大学の石井光先生の八年間にわたるご努力で、西欧人の

内観者も増加し、今では西ドイツではシュタインケさんによって、オーストリアではリッターさんによって内観研修所が開設されている。旅行中、西欧人の内観面接もさせていただき、内観は文化を超えた普遍性を持っていることを実感した。このように吉本先生の蒔かれた種は、西欧でも花を咲かせている。ドイツとオーストリアを結ぶ鉄道でミュンヘンからウィーンに行く途中で、私達は音楽祭で有名なザルツブルグに立ち寄った。その町にも今年の六月に吉本先生のところで内観をしたローラントさんが住んでいた。私達を歓迎して、彼はその夜、小さな古い教会での音楽会に招待して下さった。そこでは、トランペットとパイプオルガンによってパッサカの曲が演奏され、荘重な音色が教会の中に鳴り響いた。その天来の音楽と共に、吉本先生の魂が天に昇って行くのを私達は感じた。吉本先生、さようなら。



吉本先生を語るとき

指宿竹元病院 竹 元 隆 洋

まさに「巨星落つ」の感であります。

思えば、このような日のあることを恐れて、日本内観学会の設立を呼びかけました。多くの人々の賛同を得て学会が誕生して早や十一年が経過しました。そして今、この日が現実におとずれしてしまいました。吉本先生がご活躍なさった時代をともに共有できたことを、今はしみじみとうれしく思います。今後の人々は、吉本先生について本を読んで推測するか、人の話を伝え聞くしかないので、貴重な体験をさせていただいたことになりました。キリストや釈迦や孔子やフロイトについて私どもが知ることのできる情報は、極めて狭い範囲のものでしかありません。吉本先生の写真を何百枚見せていただいたとしても、それは万分之一の瞬間でしかありません。

こうして振り返ってみますと、先生あの表情や歩き方や合掌の姿の美しさや、面接指導の時のやさしさと剣のような厳しさなど、言葉や写真で表現のできないものを私どもは体験的に知っているという幸せを、今更のように有がたく思います。そして今から何百年、何千年の時間が流れるのですが、ついに私どもを除いては、吉本先生について語り、述べらる者はいないという責任の重大さとも思い知らされず。後世に吉本先生をいかに伝えるか、いかに伝えられていくのか、私どもの責任の重大さをいまいちど、慎重に考えてみなければなりません。

特に、吉本先生は天才的な才能を多面的にもっておられただけに、全体像の把握が困難でもあります。盲目の人が巨象に触れて象を語るといふ話がありますが、私どもも吉本先生に対しては巨象に対する盲目の一人にちがいないと思うのです。ある人にとっては漫才師、落語家とも受けとれるし、または喜劇俳優、タレントとも才たけた商人とも、事業家ともまたは稀に見る書家とも、ある人にとってはけいけんな宗教家とも、また、生来の精神療法家とも、または教育者とも教師とも、見る人の目、ひとつひとつに吉本先生のイメージは異なる姿に見えるはずであります。非行少年からはおっかないおじさんとも見えたでしょう。我が子の病を治してもらった親

にとつては神様にも見えたはずです。誰が吉本先生について多くを語るかによって、吉本先生のイメージがかたよって固定されることを心配しております。内観法は吉本先生の豊かな才能と人格とその人生の全てによって生み出されたものであるだけに、吉本先生について語る人々に私はあえて、今警告を發しておきたいと思うのです。軽率に吉本先生を語ってはいけません。それはあなたの側からあなたのためならずか二つの目で、ほんの一瞬の吉本先生を見たにすぎないという自覚をもって語ってほしい。一人の人が「吉本先生とは、こんな人です。」などと断定的に語ることを慎んでほしいと思うのです。それだけに、今のうちに、吉本先生を多面的に多くの人が多くの目で多くの体験の中から語っておいた方がよいと切に思われてなりません。それが吉本先生と内観法を正しく後世に伝える有効な方法であり力になると思っています。

ヨーロッパの内観

青山学院大学 石井 光

ヨーロッパの内観は、一九八〇年夏にはじまる。オーストリアのシャイプス仏教センター所長フランツ・リッター氏の招きで筆者が訪欧し、日本国外で初めての内観研修会が開かれた時、参加者は五名であった。その後毎年夏に研修会が開かれ、一九八三年には参加者が一五名を数え、一九八四年から連続二回の研修会が開かれるにいたった(石井 光「オーストリアの内観」——(松本)。同じ頃西ドイツの仏教センター・セミナーハウスでも、パウル・ケプラー所長の招きで内観研修会が開かれるようになり、どちらも現在まで夏に一〜二回の研修会が定着している。

一方、フランス・リッター氏が独立して内観研修所を設立することを決意し、ウイーン郊外に日本以外ではじめての内観研修所、プーカースドルフ内観研修所が、一九八六年秋に開かれた。現在では、月に一〜二回の内観研修会が開催されている(フランス・リッター「ヨーロッパの内観の展開」(青山学院大学)。

筆者は一九八六年夏より一年間ヨーロッパに滞在する機会を得、その間、一〇回の内観の研修会もつことができたが、その間に五回の集中内観をくりかえし、二回、内観面接のアシスタントをつとめた西ドイツのゲラルド・シュタインケ氏が、吉本先生のもとでの六回目の集中内観とプーカースドルフ内観研修所での二回の面接アシスタントを経て、一九八九年一月よりヴォルフエンビュッテルに内観研修所を開き、現在毎月一回の割合で内観研修会をおこなっている(ゲラルド・シュタインケ氏、体験発表、第一一回)。シュタインケ氏は今年の五月、めい想の森内観研修所の柳田先生のもとで七回目の集中内観をおこなった。リッター氏もシュタインケ氏も、将来の夢は、御自分の研修所を、誰もが常時内観のできる研修所にすることである。

一方、北イタリアのアルプスに近い人口数千人の村ブルネックでは、フランス・リッター氏と筆者により、現在まで六回の内観研修会が開かれ、四〇名以上の人が内観をしている。そのうち一〇名以上が、二回以上内観を体験し、面接の助手の経験を重ねている者が四名ある。近い将来、イタリアに内観研修所が開かれるものと思われる。

オーストリア、リンツの近くのエーレンホフ麻薬リハビリセンターでは、現在まで五回の内観がおこなわれ、全収容者と、所長及び精神科医をはじめ、全ソシアルワーカーが内観をうけ、ドラマティックな効果をあげている。

西ドイツのフエヒタ刑務所では、専任教師のフィンクバイナー氏が、受刑者への内観をおこなっている(ロター・フィンクバイナー「西ドイツの……」(松本)。

来談者中心療法のカウンセラー養成者であるプロイヤー氏も、筆者と共に随時内観研修会を開催し、多くのカウンセラーが内観をうけている(プロイヤー「西ドイツの内観」(松本)。

今夏は、イギリスではじめての内観研修会が開かれ、筆者も面接者の一人として参加するが、内観が英語圏に浸透することも、今後内観が世界中に広がる為の重要な第一歩であると思われる。

このように、ヨーロッパの内観はわずか九年の間に急速に広まっている。自己を見つめる行として真剣に内観にとりくむ者も多い一方、ゲシュタルト・

セラピーや来談者中心療法の専門家、精神科医達も数多く内観研修会に参加し、その後クライアントをおくってきている。

内観面接者を希望する者も数多く、その為の研修としての面接のアシスタントの順番が、なかなかまわってこない状況である。

一九八六年には、オーストリア内観協会が正式に発足した。一九八七年には第一回内観祭りがフランス・リッター氏の主催でおこなわれ、多くの内観体験者が一同に会した。今年は八月にその第二回目がゲラルド・シュタインケ氏のもとで開かれ、七〇名以上が参加を表明している。日本からは、奈良内観研修所長の三木善彦、潤子夫妻、ドイツ語の内観通訳をしている古川裕子氏と筆者が参加する。この会は今後毎年開かれるが、それを母体として、ヨーロッパ内観学会に発展することが予想される。

熱心かつ有能な内観研修所長二人を得、すでに多くの面接者、協力者を得て、今後ますます内観がヨーロッパに広まり、内観によって救われる者が年ごと増えることが期待される。(一九八八年七月二十二日記)

「内観ニュース」定期読者の募集

このたび「内観ニュース」を、装いを新たにして刊行することになりました。本誌は、日本内観学会会員には、従来どおり毎号お届け致しますが、新たに会員以外の読者を募集しております。ご希望の方には定期的に、無料でお送り致しますので、下記までお申し込み下さい。

●お申し込み先

〒980 福島県会津若松市山鹿町二七

竹田総合病院心療内科 杉田 敬

(「内観ニュース」編集委員)

電話 〇二四二—二七—五五一(代表)

第十二回日本内観学会の大会日程が次のように決定した。

会期… 一九八九年五月二十七日(土)

二十八日(日)

会場… 富山観光ホテル

連載・内観研究〔1〕

「内観ニュース」編集委員

竹田綜合病院心療内科 杉田 敬

ひがし春日井病院 真栄城輝明

はじめに

昭和五十三年に内観学会が発足し、以後、医療・教育・矯正・宗教等各界の人々が、内観法の治療理論と実践上の諸問題について多くの研究報告を行い、内観法はたしかに広まってきていると思われる。

しかし、医療機関や教育機関あるいは矯正施設において、内観法は優れた治療法として広く不動の位置を占めているかといえ、けつしてそうではないというのが実情である。これは学会発足後十年を超えた現在も、内観法の研究者がなお限られているという現状に負うところが大きいと思われる。

そこで今回、内観法研究の主題を表の如き様々な視点からとりあげ、内観法を実践している人々のみならず、実践しないまでも関心を持つ人々と共に、本法研究の道しるべをさらに探ってゆきたいと考えて、この連載を始めることにした次第である。

一、採用施設別の機構上の問題

内観法を治療や教育に適用している施設は、医療機関・学校・矯正施設のほか、自己啓発の方法として専門に実施している内観研修所とに分けられる。内観研修所の場合でもその開設者によっては、いわゆる内観療法もつ理論的骨子を損なうようなスタイルに陥る危険を生じうるため、研修所という形態の内包する諸問題が研究の課題になるであろう。さらに前者三施設では、内観者が抱えている心理社会的問題、既存の法的制度あるいはシステムのもつ特性や制約といったものの影響をうけながら、実施する際の手法に独自の工夫がなされてきたと思われる。

従って、これらの施設で内観法を実施する場合は、既存の治療大系や教育環境あるいは矯正教育制度の中で、本法をどのようなかたちで組み込んでゆくかという機構上の問題が、研究のテーマになると思われる。

二、面接治療者 (Agent) の問題

内観の面接をおこなう人物のことを内観指導者と呼ぶことが多いが、内観の導入や面接および内観後のフォローをすることは、人を指導してどうにかしていくといったものではなく、個人が努力して変わるのを援助するという作業である。この作業を心理治療と呼ぶならば、内観の面接をおこなう人は、やはり治療者あるいは助言者というのにより適しているのではなからうか。

内観の面接をおこなっている面接者には、学校では、担任教師や養護教諭などで助言にあたっている者があり、矯正施設では専任の係官をおいているところもある。医療機関では、精神科医や心身医学系の内科医などのほか、看護婦(士)などもいるが、心理臨床家もまた深く関わってきたもののひとりである。

これらの治療者・助言者が、どのような要請のもとで内観法にコミットしていったのか、内観に直接関わらない他の治療者やスタッフとの間でどのような役割の分化が生じてきたか、あるいは内観法に与することで、その治療者自身はどのように変容したかなど、内観法実践上の Agent 要因の研究は、本法を理解し実地にとりいれる治療者が増えていくことを考えた時、とくに重要なテーマといえよう。

三、病態別の病因論や治療論の問題

従来、内観法の適応とされてきたのは、アルコール症、神経症、摂食障害、うつ病、自律神経失調症、登校拒否など心身医学系の病態のほか、非行、犯罪などの社会的逸脱などであった。近年では癌などの末期疾患や精神分裂も内観の対象として、果敢などりくみがなされている。また心身の著明な問題は、自己啓発の目的で内観を行う人も少なくない。健康者にも、表現型の異なる各種の病態群にも、内観法は汎用性の高い技法であるが、その奏効機序や効果の問題は、各々の病態の成立過程や治療機序との関連性において、一層綿密な研究が必要と思われる。

さらに、内観の不応例はあるのか、あるとしたらその理由はどのように説明したらよいかといった問題も、専門家はもとより一般の理解を得いく上にも重要な研究テーマであろう。

四、治療過程上の問題

導入のタイミング・動機づけ・抵抗・正しい反省の仕方・受容・被愛感の獲得・自己本位の発見・罪悪感の獲得・情動変化・能動性の発現・転機・治療効果・後効果・問題の再燃と対応などは、治療過程上の主題である。

効果の研究など一部を除いて、これらに関する実証的研究は、まだまだ不十分ではなからうか。とくに問題の再燃と対応については、従来の内観研究者は殆どとりあげてこなかったようであり、こんご臨床研究法の新たな開発が必要かも知れない。

五、治療の枠組み (System) の問題

さて内観法の治療システムについては、標準的とされるものが既に存在する。それらは屏風で囲むという物理的環境・時間的枠組み・治療費・録音テープなどの補助用具・遮断上の約束事・施設内諸規則との関係など、いわばハードの部分と、問答の仕方という面接技法の問題・各種治療スタッフの関わり方・そして他の治療法との関係といったソフトの部分とに分けられると思われる。

とくにハードの部分には、実験的条件統制を比較的行いやすい要素が多いので、一日何時間が適当か、面接による援助費は実質何円が妥当か、録音テープの使用はどこまで有用か、あるいは弊害はないかなど、これらの要素の妥当性や弊害についての研究が今後とも待たれるところである。

また内観面接の技法については、治療者が常に当面する事柄であり、問いかけ・聞き取り・受けとめ・そして返しという一連の手続きの中で、何が適切で何が不適切かという問題は、事例を通して、細大もらさず検討していくことが必要であろう。

六、他の心理療法理論との関係

我が国における多くの心理療法家は、精神分析学において発達した用語や説明概念を使って治療をし、且つ研究報告を行うことが圧倒的に多いが、内観法には馴染みがうすいためか、我が国に発祥した心理療法であるにも関わらず、全国の心理臨床家が一五〇〇人も集まる学会でも、内観法に関する演題は年に一題あるかないかである。

こうした現状から、内観法を、精神力動論・発達論・ユング派・システム論・交流分析など欧米各派で用いる説明概念を使って「翻訳」するという作業が、今後求められる一方で、内観法独自の理論化もまた必要に思われる。

七、治療効果の測定の問題

この点は従来、既存の心理テスト・新たに作成したアンケートや評価尺度を用いて、内観者の主観的自己評価や治療者による客観的観察に基づいた研究が、多々報告されてきた。

治療効果を論じる際、何を治療の標的としたかという治療目標の問題が重要であり、内観者自身の目的意識と治療者の描く治療像の両面からの検討が必要と思われる。そのためには、内観者自身の抱える諸問題の症候論とか病因論について、適切な診断的評価(アセスメント)をどのようにして行ったらよいかが、重要な研究テーマになるといえる。

また内観法では、自己本位や被愛の事実に基づいたことが要求されるが、これらの要素の度合い測定する尺度や、症状や問題行動が内観によりどのくらい減少したかをみるための、ひろく標準化された評価尺度といったものはまだないのが現状である。したがって今後この面での研究の拡充が求められる。

八、倫理・法律・その他

内観法は、内観者と面接者との治療契約によって始められるが、医療機関にあつては、どのような基準を満たしたやり方を内観療法とし、保険点数は何点であるかという規定が全くない。

さらに内観研修所などでは、内観者の症状の悪化等から損害賠償の請求などをされたとき、どのようにして内観者・面接治療者双方の利益を守ったらいのか不明な点が多い。幸い訴訟にまで発展したケースはなかったようだが、そこに至らないまでも、内観法における治療の倫理、面接治療者の治療的自我、内観者の人権の問題、トラブル回避などの問題は常に考慮されるべきテーマとして、法律家などを交えた検討が必要なのではあるまいか。

その他、内観法を海外で実施しているところもあり、比較文化的な研究も今後求められる。それによって内観法固有の日本の特性が次第に明らかにな

ってくるように思われる。

おわりに

以上、内観法研究の主題になると思われるものを列挙したが、内観学会の会員だけでなく、ひろく各方面からの疑問や批判を受けて本法の研究が一層進歩し、今後の実践と普及に役立つことを願ってやまないものである。

当面はこの「内観ニュース」の紙面にて、本コーナー担当の二者がここに掲げた諸問題について交替で執筆し、問題を提起させて頂くことにしているが、本主旨にご賛同の諸家が執筆に加わって下さればと念ずる次第である。

表 内観法研究の主題

- 一、採用施設別の機構の問題
- 二、面接治療者(Agent)の問題
- 三、病態別の病因論や治療論の問題
- 四、治療過程上の問題
- 五、治療の枠組み(System)の問題
- 六、他の心理療法定論との関係
- 七、治療効果の測定の問題
- 八、倫理・法律・その他

「研修所探訪記」

専光坊内観場

名栗の里内観研修所
本山 陽 一

専光坊は、内観の老舗である。

吉本伊信師より一早く認められ、師の薦めで昭和四十五年八月に開設されている。内観経験者の間では専光坊宇佐美秀慧の名は有名だ。

昭和六十三年七月十一日午後、名古屋より近鉄特急で十七分、桑名駅で私はタクシーを拾った。

「専光坊へお願いします」

「内観に行くんですか」

「え？いや、ちょっと見学に」

「あそこはなかなかいいらしいですね」
地元での評判はなかなかのものらしい。

この日専光坊は、月一回の集会がある日で多くの人で賑わっていた。玄関に回ると、次から次へ訪れる訪問客にやさしく応待している女性がいた。宇佐美夫人である。

夫人は、一内観者としても有名である。吉本師のもとで、十三日間、飲まず、食わず、寝ずで行った内観は、文字どおり命をかけた修行であった。

師の話によると、最後の日には部屋に入ると死臭が漂っていたという。吉本師に呼ばれた医師は、部屋に入るなりその異様な臭いに驚き、ただちに内観を中止させたそうだった。

この穏やかな笑顔のどこにそんな激しさが隠されているのか、全く不思議である。私は夫人の丁寧な挨拶にタジタジとなりながら、その後ろに従った。

吉本先生の奥様から「専光坊に行ったら宇佐美先生の奥様の働きぶりを拝ませて頂きたい」とアドバイスされていたのでその一挙手一投足が気になったが、高ぶった態度は少しも見られず、陰の力に徹して一秒の休みもなく立ち働いている。十八年間、この姿勢を貫いて来たかと思うとその御苦勞に頭が下がった。内観の実践者なのである。

私は奥の座敷で、おいしいお茶とお菓子を御馳走になりながら宇佐美先生を待たせて頂いた。廊下を訪問客が集会のある本堂へ向かっている。その行き交う人々の中に二十才前後の年に似合わず落ち着いた雰囲気のある僧が目止まった。お弟子さんかな？と思っていると、宇佐美夫人がその僧と共に入って来られた。

「息子です」

二男の之規君(二十才)であった。現在、仏教学に在籍中でたまたま帰省中とのこと。

宇佐美家には三人の男の子がいる。長男方規君(二十三才)は内観者としても有名でテープも有る。青山学院大学の石井先生は、郡山で一緒に座られた経験から彼の内観に心から感心しておられた。現在は仏教大学卒業後、高校の教師をしておられる。そしてもう一人、善信君(十七才)は高校生である。三人共、将来内観研修所をやって行きたいという希望があり、幼ない頃より修行されている。

「お待たせしました。本日は遠いところ御苦勞様です」

宇佐美先生である。若輩の私に対する挨拶としては丁寧すぎる程であった。真宗の寺に生まれながら、本當の敷いゝを求めて十九才より禪を始め、以来三十九年間座り続け、ついに見性もされて、禪の世界では深い境地に達しておられる方である。内観は、四十才の時に体験してその不思議な世界に魅せられ、現在は禪と内観、両方を続けておられる。簡単なお話のあと「今から本堂で月一回の集りがありますから御一緒にどうぞ」のお誘いで見学させて頂くことになった。

本堂には既に八十名ほどの方が集まって念仏を唱えていた。宇佐美先生は末席に（専光坊では住職は末席からお経を唱える）座られた。集会は、念仏と父母恩重經と宇佐美先生の講話と体験発表から成り立っていた。念仏の後、現在内観しておられる方の体験発表から始まった。四十才位の女性で子供の問題で来ておられるようだった。涙ながらの告白はいつも乍ら聴く人の胸を打つ。続いて父母恩重經の唱和、最後に宇佐美先生の講話で終わった。当日の講話は親行についてであった。

終わると、四部屋をひとつにした広い座敷に全員が集まり、お茶とお菓子で思い思いの雑談が始まる。家族づれが多く、二十年近く通っている人も珍らしくない。中でも眼科医のA氏は、医学生の頃から当道場に通り続け、もっと学びたいとついに埼玉の大宮を引き払い、目下専光坊の近くに医院を建築中とのことである。

専光坊の特色は何と言っても、きびしさ、であろう。きびしさこそ内観者様に対する最高の親切である、と宇佐美先生はおっしゃる。そしてもう一つ、自らも毎日座ることだそう。

訪問客がそれぞれに帰途につき始める頃、私も専光坊をおいとしました。寺のあちらこちらで座り続ける二十名程の内観者様を後にしながら。

住所 三重県桑名郡多度町南之郷
電話 〇五九四四八―二一七八

内観との出会い

塚崎病院（長崎県）看護士

馬場 博

私が、当院へ勤務するようになってから一五年が経ちました。勤め始めた頃、先輩から教えられた事は「アル中患者から舐められるな、アル中は治らないのだから」と言う事であり、舐められない様に心がけていた事といえ、舐められない様にするには：「と言う事であり、今考えてみるとなんと無知で愚かな自分であったのかと思います。その様な考え方で一〇年目を迎えようとしていた昭和五十八年二月十八日、長崎市で開催された第一回九州アルコール問題関係者会議で、指宿竹元病院院長・竹元隆洋先生の『内観療法』の講演を聴いた時の事です。今でも鮮明に覚えている。（け）っして忘れる事はないであろう）あの感激は……最初は『内観療法』とは何か？唯、興味本意で聴いていましたが、講演の途中から自分では今までに体験した事のない様な、何とも不思議な気持ちになっており熱中して聴いていました。講演が終わった時の、言葉では何とも表現出来ない気持ちは、暗闇の中で一点の光を見つけた様な感じになっていました。早速、翌日より講演で聴いた内観療法の技法を一人の患者さんに伝え、その技法によって日記形式で内観を深めるよう指導を試みてみました。しかし、期待したほどの効果も観られずに時間だけが過ぎてしまいました。今思うと……指導出来る筈がないのです。自分が体験していないのだから、それが理解できるまで五カ月間、無駄な時間を過ごしてしまっただけな気がしてなりません。竹元先生の講演を聴いた時のあの感激がなかったら、今までの私は五カ月間という長い期間、自分の気持ちの持続は出来ていなかったらと思うます。継続断酒をしている人々に何らかの『気付き』があったように、私にとっては、まさに、この内観というものを少しでも知った事が看護者としての『気付き』であったように思います。

そこで、昭和五十八年七月十九日より二十九日まで十日間、内観療法の指導法とその真髄を知りたい

気持ちで指宿竹元病院へ看護士二名で内観研修に行き、実際に内観を体験し感動に踊る気持ちを長崎へ持ち帰り、院長へ「是非、内観を取り入れて下さい」と体験と感想を述べて、八月四日より第一回の内観療法を開始しました。

内観療法を開始する時は、導入（動機づけ）に対して様々な抵抗があり入院中の患者さん達は、異口同音に病院の金儲けの為だとか、過去の事を思い出しても何んの効果もない、過去の事より今後の事を考えた方がましだ等と断言しておりました。

内観を体験する以前の私であつたら、何んてこんな苦勞をするか（エークッ）と投げ遣りになっていました。しかし、内観を体験していたその時は違っていました。内観の素晴らしさを解ってもらおうと必死で自分の体験を一人一人の患者さんに話しました。そうこうしている内に職員の内観体験者も増え、患者さんの中にも一人二人と内観体験者が増え、内観療法が始まって五年が経った現在では、職員の内観体験者が四四名、患者さんの体験者が延べ五八〇名になっております。

当院で集中内観を体験した人達を想い出してみると、それぞれに想い出があります。最初に内観をしたOさんのことや、内観前に腰痛で悩まされていたNさんは、内観後私に「こっそりと言いました。内観を始めて二日に気が付いたら腰が痛くなくなっていたという事でありました。内観に熱心に取り組むとある程度の身体的な症状も治るとは聞いていましたが、こんなにも早くめぐり会えるとは思っていませんでした。それから内観中、自分のあまりにも多くの迷惑に対して、泣きながら懺悔していた人、初めての集中内観で断酒のきっかけをつかみ今でも毎日の日常内観を続けて断酒会通いをしているKさん、その他にもそれぞれに想い出があります。

今まで数カ所の精神病院を一〇数回入退院を繰り返してきたOさんが、つい先日、初めて内観を体験しました。内観が始まってまだ時間が経っていない頃のOさんは、断酒する事が出来ますか？と言う問いかけに対して「断酒しなければいけないという気持ちはありますが自信はありません」と言っています。内観が進んで行くにつれて「断酒する」と断言できないと言っていた自分が恥ずかしい」と思うようになってきました。その時の内観報告でOさんが

言うには、父親と炭坑で働いていた時、落塵事故に遭ったそうです。その時坑夫として未熟であった自分を、父親が自分の身を犠牲にして助けてくれ、それが原因で父親は不具者となってしまったそうです。それに比べると自分は、子供が大切にしている貯金まで酒代にしたり、自分が買っている酒を売ってくれないものだから何も分らない子供に酒を買いに行かせたりしていました。父親は自分の身を犠牲にしてまで子供である自分を助けてくれたのに、自分は子供を犠牲にしてまでも酒を飲んでいました、と泣きながら懺悔していました。

この時にOさんの心の中で大きな心境の変化があった様でした。「断酒する」と断言したので。今まで断酒することに対して不安で自信のなかったOさんが、強い決意で自信を持って断言してくれたのです。Oさんは内観を体験して初めて自分の罪深さ(罪悪感)を知ったのではないかと思います。酒の為に仕事は勿論の事、友人家族も無くしてしまい己の身を犠牲にしてまで自分を助けてくれた父親の死に目にも会うことができず、それでも酒を飲み続けてきた自分、飲むことだけしか考えられず社会の厳しい現実より逃げていた自分を。

今回の内観をきっかけに、これではいけない、何とかしなければ、という気持ちで常に自己反省を忘れず目標を持って、現実を直視し、立派な断酒人として頑張りたいと心より願っています。

私自身これからも一人でも多くの方が内観を知って良かった、と言って戴けるように頑張ってくださいと思います。

事務局移転

日本内観学会の事務局はこれまで東京都昭和薬科大学にありましたが、本年度より鹿児島県指宿竹元病院に移転しました。会費等の払い込みは今後左記の住所へお願いします。詳細は第一一回日本内観学会大会発表論文集一七ページをご参照ください。

新事務局住所

〒891-03 鹿児島県指宿市東方七五三一

指宿竹元病院 竹元隆洋

電話 〇九九三二一三二二二

〈図書紹介〉

「内観の法」

富士川 遊著(復刻版)谷口書店刊

昭和薬科大学 楠 正 三

「日本医学史」の著者として有名な富士川遊はわが国の医学界を明治、大正、昭和の三代にわたって指導された碩学である。本書は仏教の核心が自らの心を知ることであり、内観を深めることによってこそ自心の根源的邪悪性を知り得るものであるとする。

「内観することが出来て、自分の心の浅ましい相を見たときに、立っても座ってもいられないという人があります。立っても座ってもいられないという心持ちは、悪い心を直そうとする心持ちはたらいであるので、それはすなわち道徳の心であります。自分の心といながら、なおそれを外の方からながめて、それを自分の望むようにしようと考えているときには、その目的を達せんと努力するものであります。かような心の働きがなくなるときにあらわれて来るのが宗教の心であります。」(同書二〇ページ)

昭和十年代に吉本伊信先生が本書をご覧になって強く共感され、従来の「身調べ」に代って「内観」という言葉を採用されたという歴史的な書物である現在の内観法の源流の一つとして、一読されることをお勧めしたい。同封のハガキで注文頂ければ、一割引(送料無料)になります。

なお、吉本先生の著書としては、「内観への招待」(朱鷺書房)が入手しやすい。

読者の投稿を募集します

△ご投稿を募集する分野▽

- 一、随 想
- 二、内観体験記
- 三、研修所だより
- 四、Q & A
- 五、症例報告
- 六、研究と報告
- 七、総 説

一、二、は、一般読者のためのコーナーです。形式は自由で、内観法に対するご意見や、内観を体験しての印象記などを、どしどしお寄せください。

三、は、内観研修所を開設しておられる方々のコーナーです。各々の研修所の近況や、エピソードをお寄せ下さい。

四、は、読者間のコミュニケーションの欄です。内観法に関する心理学的あるいは精神医学的知識、日本内観学会に関する情報、内観研修所の情報など、日頃疑問に思われることを書いて、どしどしお寄せ下さい。編集委員会のほうで依頼する回答者による答えを、掲載致します。

五、七、は、主として内観研究者のコーナーで、通常の学術論文形式の原稿を歓迎します。他学会でご発表になった演題などの、抄録形式のものでも結構です。どうかふるってご投稿下さい。

なお「内観ニュース」の発行は、当面年二回とし、お寄せ頂きました原稿の採否につきましては、編集委員会に一任させて頂きますので、あらかじめご了承願います。

「内観ニュース」編集委員

- 小泉規実男 南豊田病院
- 杉田 敬 竹田総合病院心療内科
- 真栄城輝明 ひがし春日井病院
- 三木 善彦 奈良内観研修所
- 本山 陽一 名栗の里内観研修所

原稿の送り先

〒831 奈良市学園大和町三丁目二二七
奈良内観研修所 三木 善彦

△編集 後 記▽

昭和薬科大学の楠正三先生に、長い間編集・刊行の労をとって頂きました「内観ニュース」を、このような形で新装・拡充することができました。取材に協力して下さいました方、稿を寄せて下さった方々に、編集委員一同厚く御礼申し上げます。

昭和五十三年、日本内観学会を発足させる原動力となられた先生方を、「内観研究第二世代」とするならば、昭和六十三年の「新版内観ニュース」の編集委員は、第一世代の三木善彦先生を頭に頂く、自称「第二世代」の集まりであります。

内観法を知り、研究する人々がひとりでも多くなることを願ってやみません。