



No.6
 発行所
日本内観学会
 〒891-03
 鹿児島県指宿市東方7531
 指宿竹元病院
 電話 09932-3-2311

内観困難例から学ぶこと

信州大学医学部精神科

巽 信夫

縁あって内観と関わらせていただき、十余年にわたる。

この間、まずは自らの集中内観を通じ、内観のもたらす根源的な心的転回効果、及びそこに人間の学のある事を身をもって学ばせていただいた。

一方、すでに当時から、内観を心理療法的な意味合い、つまり内観療法として活用し神経症や心身症、更にはアルコール症等を対象に、今日に至るまで積極的な適用の試みが重ねられてきている。そして、数々の劇的ともいえる成果の報告に接し、目をみはらされる事もしばしばであった。

ただ、精神科日常診療にあつては、すべての方に即、内観という訳にもゆかず、適用に際し困難例や対応上の工夫を要する場合の少くない事も、又実情である。とりわけ、内因性精神障害といわれる精神分裂病や躁うつ病は、その代表的なものといえよう。

しかし、これら内観困難例との関わりは、人間存在のあり様を内観とは別の角度から教えられる機会ともなり、更に内観法のしくみや位置づけを逆照射する契機へともつながらるものであった。

今回、その消息の一端を紹介させていただく。かつて、分裂病を疑われ自殺企図を繰り返しかえしていたある患者さん（K嬢）に、治療の一助にと森田療法の書をすすめた事がある。

だが、そのK嬢から、教えは肯かれるものの、自分のつらさはこの様な性質のものではない。主治医（筆者）には、私の苦しみが真に理解されていない、と、逆にたしなめられたのである。

更に、このK嬢から、伝統的因襲的な価値感に根強く支配された家庭環境での育いたちをつぶさに聴かされ、K嬢が家の業を一身に背おってきている様な印象を抱かされた。

しかし、当時の小生には、その意味するところが全く解せずじまいであった。

その後、臨床経験を重ねるにつれ、K嬢の訴えの重要さに、あらためて気づかされてきたのである。

まず、森田療法の治療の要は、かくあるべしという観念（タテマエ）と、かくあるという感情的事実（ホンネ）との心的葛藤（煩悩）の止場（解脱）を促してゆくところにあるといえよう。それだけに、その適用に際しては、葛藤を葛藤として体験しうる心のしくみが成り立っている事を、おのずと求められている。

この内的な葛藤構造形成の有無が、自我の成り立ちをみきわめる上での重要な目安となる事は、精神病理学の教えるところでもある。

自我機能に重篤な障害をほらむ分裂病（及び、その近縁の病態）者にあつて、その悩みの在処は、葛藤形成以前の自己の存立基盤そのものにまつわる不安定さにあり、この点でいわゆる健常者や神経症者の悩みとは、その性質を異にするといえよう。

更に、この自我の障害が、幼少時以来の母親や父親体験の歪みに大きく由来するであろう事は、すでに指摘されてもきている。

しかも、その際、K嬢にもみる如く、家族史における因襲的な規範への過剰な拘泥が、有形無形に作用している消息も、日頃とかく見受けるところである。

なお、この抱泥の弊害にまつわり、今一つの典型を、躁うつ病者のライフスタイルにうかがう事が出来る。

即ち、躁うつ病者にあつては、その病前、社会的役割や秩序への過度の同一化、つまりタテマエがそのまま生き方になり、ホンネ（自然な人格）の発動が妨げられている点に特徴がある。しかも、内観によつてさえその脱皮は必ずしも容易でなく、持ち前の生き方の座折が同時に発症に結びつくといった

傾向は、まさしく過剰適応の病理を物語るものであろう。

ひるがえつて、内観は創始者吉本も述べる「我を捨てること、つまり自我拘束からの解放を促すべく、実に攻妙に仕組まれている。」

反面、内観困難例の存在は、一方で、「少くとも、捨てるべき程の（自我消失体験に耐えうる程の）自我が成りたつていないこと」、更に他方、「自我拘束の病理ともいえる過剰適応タイプには、意外に難渋しがち」といった内観法の限定的な側面を伝えている様である。

心を病む人達が増えつつある昨今、内観にあつても、その癒しとしての機能に期待される部分は、一層比重を増してゆくものと思われる。それだけに、適応上の更なる検討も、今後の大切な課題の一つとなつてこよう。

そしてその際、内観困難例における心のしくみへの理解は、内観法自体のしくみを浮きぼりにする上で貴重な手がかりになると共に、対応上の工夫や修正法の開拓にも貢献してゆくものと思われる。

『内観一筋吉本伊信の生涯』

― 多くの人のご協力により完成 ―

吉本先生を偲ぶ本（A五版二八九ページ）が、一周忌の八月一日に内観学会から刊行されました。

本書には、昨年九月に開催された「吉本先生を偲ぶ会」の記録を始め、先生との出合いを語る四十名余の寄稿、およびこれまであまり人目に触れなかつた吉本先生の若い頃の著作や、講演記録などが収録されています。

さらに、先生の生涯を概観する年譜も作成されました。

内観法の歴史は、吉本先生を抜きにしては語れません。本書によつて先生の生涯をたどり、先生がどれほど多くの人々の心に影響を与え、それが今日どのような結果をもたらしているかを知ることが、意義あることと思われまます。

講演 『内観療法は何ができるか』

を聞いて

好生会 三方原病院（浜松小沢渡）

院長 都築 利雄

本院では、院内研修の一つとして、医療スタッフを主な対象に、年に一、二度外来講師を招き勉強会を開いています。今年度（平成元年）はその第一弾として、H病院のM先生の講演「内観療法は何ができるか」を催しました。これまで、濱中教授（名市大）、大原教授（浜松医大）等をお招きし、精神医学的知識の向上をはかってきましたが、今回は精神科医療の最前線での話でもあり、スタッフの間では大変好評を博しました。

M先生が今、特に内観療法に力を入れているのは、色々な理由があるかと思えます。ただ、M先生と一時期を同僚として過した者として私なりに勝手な推測させてもらえば、次の理由を挙げることが出来ると思えます。

一つには、色々な治療を試みたにもかかわらずうまく行っていない症例に対して内観を切っ掛けにしてダイナミックな展開をし、治癒に至る症例が少なからずあるということが挙げられます。講演の中で、患者の家族に内観を体験してもらったケースが述べられました。私も家庭内暴力の症例の治療に行き詰っていた時に、M先生からアドバイスを受け、患者の母親に内観を体験してもらったことにより家族内力が変わり、患者が新しい道を見つけ立ち治り治療を終結出来たことがあります。

二つには、内観療法は対象が広く、特に現代的な悩みに適応し得ることがあげられます。例えば、アルコール依存症を初めとして、シンナー中毒、非行、登校拒否、家族内葛藤等あげればきりありません。さらに、講演の中で述べられた分裂病患者的の家族に対する試み、ターミナルケアに対する応用等、治療者にとって大変やりがいのある分野が広がっていることです。

三つには、内観を看護スタッフ自らが、体験することによって、個々人が向上し日々の治療の質的レベルが上がることもあげられます。我々特に、精神科領域の医療に従事する者にとっては、我々自身、自分自身のパーソナリティそのものが治療における道具であります。その道具を磨く手段として、内観は大変秀れたものだと思います。このことは、講演の中でも述べられました。それに影響を受け、内観を体験し、自己をもっと深く知り、日常の治療に役立てるだけでなく自らの人生を豊かにしたいというスタッフも現れました。

このように、門外漢の私にとっても内観は大変魅力を持っています。その上M先生は個別内観を編み出し、従来行なわれていなかった分野へとその適応を拡げています。個別内観は、患者の秘密を守るという長所があり（短所でもあるが）、病院内での内観療法の適応を拡げる可能性の高いものとして期待出来ると思えます。というのは、これまでの精神病院では、精神病の治療といえば、患者に対してのみの治療が中心であり、又医療経営の面からも内観の拡がりが増えられてきましたが、H病院での個別内観の試みは、それらを乗り越えるものと思われま

す。そして、このような努力は、内観療法が広まる上で大変重要なことだと思えます。何故なら、いずれの治療法も、それが広く受け入れられるためには、創始者にも増して次の世代の後継者達の努力が重要だからです。

今後は、森田療法と共に、日本において生れた内観が、精神医療の中へ広く、特に精神病院へも入り込み、悩める患者さんそして家族さらには看護スタッフの一助となることを望んでやみません。

入口としての、私の内観体験

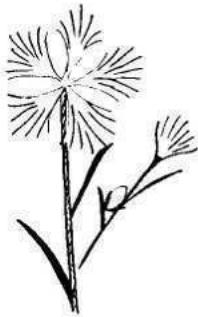
南豊田病院 内観研修所

小泉 規実男

私の父との最も古い記憶は、「可愛い。可愛い」と頻りにする父の髭剃り跡がどうしようもなく痛く、擦り寄せてくる頬を懸命に押し戻そうとしている、父の膝の上での情景です。無数の経験の中で、何故、この記憶が父に対する最初のものとして記憶されているのでしょうか。この記憶が、私の父に対する感情を象徴的に物語っていたからでしょうか。親は親の愛という美名によって、子の気持ちを無視した欺瞞的な自己満足を得ようとしているというニュアンスがこの記憶に塗り固められ、長い間、しこりとして残っていました。

思い出すことの困難な赤子の経験が、人格の基底深く身に染みついていてのに対して、記憶にとどまっている関係の歴史は、後に、自分が親の立場にたつて、相手の側から修正していける可能性を残しています。私の場合、遅ればせながら、父の死去した七年後に内観を通じて、父にとっても私にとっても不幸だった歴史を、やっと修正することができました。

私が父親に対して親しみや畏敬の念を抱くことができず、父親のようにならないことが目標になっていたという問題は、これは内観で気付かされたことですが、父親の側からすればどういう体験であったかということですが、いわゆる父性性というものは産まれながらにして備わっているものではなく、妻子から父親としての自分を認められ、必要とされるという経験を通して、初めて造形されてくるものではない。内観をしてみてもわかったことは、父から父親としての喜びや自覚を奪っていたのは、実は、ほかならぬ私自身でもあったことでした。私自身が父を父親として認めないようになっています。その一方で、父親らしくないというのは蔑んでいた。当然、父の側からすれば、父親としての権威を真つ向から否定してくる息子に対して、父親らしくありたいと思う気持ちとは別に、父親らしく振る舞えない脅威



にさらされ続けていたことは容易に想像できます。もし私が、今の私の息子から、かつて私が父に向けてきたような容赦のない蔑視の眼差しを向け続けられたとしたら……。この自己矛盾に直面させられ、私の心の底に果喰う鬼のような激しい心に直面させられたのが、内観でした。

父の葬式の場面を思い出しました。柩が茶毘に伏され、ガスの火が吹き付けられる、あの厳肅な瞬間に於いても、「悲しくもないのに、人目を考えて悲しいような格好をするなんてできるか!」と突っ張っていた、あの場面。そして、親友だったと言う署長さんが、巻紙に書いた長い悼辞を詠みあげている、うちに次第に手が震えだし、やがて絶句して涙にむせんでいる場面。私には、父の親友という人の、あの涙が信じられなかった。「なんであんな奴に涙を流すような親友がいるんだ。不思議だった。そこには私が全く知らなかった、知ろうともしなかった父親がいたのです。」

ふと連想されてきたのは、「今、僕が死んだとしたら、あのようにもせび泣いてくれる友がいるのだろうか」という問いでした。考えても考えても、浮かんでくるのは、私の暖かきの欠ける人格に対する友からの叱責の言葉ばかりで、私の死を身を震わせて悲しんでくれるであろう友の顔は、ついに一つも浮かんできませんでした。父の方が、人間として上だった。この事実を観念した瞬間、止めどもなく涙が流れてきました。長い間、被害者と思っていた私が、実は加害者、人間の仮面を被った鬼だった!。この事実の重さに潰されそうになりながら、地獄絵図を探し求めて、大和郡山の古道具屋を尋ね回った私でした。

この時から私は、父を父親としての温もりを身近に感じることができるようになり、あの最初の頼ずりしてくれた父の顔に、暖かなほほ笑みが蘇ってくるようになりました。しかし、それにしても、私が見ようともしてこなかった本当の父親は、実際、どういう人だったのだろうか?その思いにかられた私は、父と生前親しかった人を探ね回り、父のことについていろいろと聴かせて戴きました。そこから得られ

た情報を私なりに再統合することでかろうじて出来上がっているというのが、現在の私の父親像です。

しかし、この時の九年前の内観体験は、私が本当の自分に出会う旅の入口にしか過ぎませんでした。父個人に対する感情が内側から変化してきて、父との不幸な歴史の中で形成されてきた私の鬼のような心は、今度は、「では何故、私はあんなに父親を憎んでいたのだろうか?あれは母の瞳に映っていた父親像の取り入れに過ぎなかったのではないか?」と、対象を代えて他の人に向きがちです。

内観によって、人のことで悩む自分から、自分自身のことでも悩む自分へと少しづつ変化してきたために、かえって、ある意味では、以前に増して辛くなってきた面もあります。今の私には、そのことについて対象化して語るには、まだまだ多くの時間の積み重ねが必要です。

第十二回

日本内観学会大会を終えて

福井県立精神病院

院長 草野 亮

平成元年五月二十七、二十八日の両日、はじめて北陸の地で大会を開くことができました。

会場となった富山市の富山観光ホテルは呉羽山という小高い丘の上であり、市街を遙かに見降ろす絶景の地にありました。桜の頃には名所として賑わうところですが、時季外れのため、かえって静かな雰囲気と爽やかな新緑やささいな空気に恵まれました。

思い返しますと、北陸地方での大会開催が決まったのは、一年前の栃木県の第十一回大会でした。次々回の開催地は決まったが、次回開催地が決まらないうので、と楠正三大会長より打診されました。まだそのような力がないと御辞退申し上げました。しかし、運営委員会で討議され、長島先生の奮闘空しく北陸の地に決まったようでした。

北陸の事情を申し上げますと、病院内観療法を富山市民病院にはじめて導入したのがようやく昭和六十年二月、長島先生が北陸内観研修所を開設された

のが昭和六十年四月で、それ以前は内観とは全く無縁の地でした。現在もなお、内観を知る人は少なく、長島先生の言葉を借りれば、内観の不毛の地でした。また学会員は、北陸三県のうちで私と長島先生と、柴田先生(内科医)の三人のみでした。その上、私は一年前に福井県に転勤していました。

このような悪条件の中で、本大会をやれということとは、「しっかりしろよ」という励ましと受け取り、これも運命と考えました。

しかし、帰途のJR車両の中で、長島先生とともに不安が一ぱいで、頭をかかえながら帰りました。大宮駅の乗り換えで、上越新幹線の中で村瀬孝雄先生とばったりお会いし、アドバイスを受け、地獄に仏をみた心地でした。

富山に戻り、私の以前の勤務地の富山市民病院の吉本博昭先生に話をして協力をお願いし、長島先生が中心となって協力いただける準備委員の方々をお願いしました。準備委員会は一カ月に一回のペースで和やかに、また熱気をもって開かれました。きめ細かな打ち合わせは小委員会を随時持ちました。

ところが、予期しない大事件が起こったのです。それは吉本伊信先生の御他界でした。先生のおられなくなった後の内観法はどうなるのだろうかという不安が皆さんの心をよぎりました。内観法を確固たるものとして存続させる責務を、日本内観学会が役割として持つべきだとの声も聞かれました。

第十二回大会が、先生の亡くなられた後の最初の重要な会となったという自覚を、私どもは持ったのです。

そこで、本大会のメインシンポジウムを「内観法の原点を考える」と決定したので、内観法の歴史を振り返り、現状を再認識して、未来への展望をはかろうという考えからでした。これからの学会のあり方や、内観法の発展の方法を考える場にしたかったのです。

次に、本大会の二つ目の柱として、「産業界と内観」を考えました。内観法の発展の歴史は、矯正界から始まり、教育界、医療界へと波及して来ましたが、産業界内の発展がいま一つ物足りない感じでありま

した。この節目の機会に、産業界への発展の踏み台としての本大会を認定しました。それには、準備委員会に参加して下さった富山県の経営者達の力を感したからです。シンポジウムIIに、従来の医療、教育と並んで、「経営と内観」を設定し、大会前日の事例研究会にも一会場を設けました。

私どもが力を入れた三つ目は、公開講座でした。前述のごとく、当地方は内観法が導入されてほんの三、四年しか経っておらず、地元の方々もほとんど知らない現状から、多くの人々に知っていただきたいという願いからでした。内観学会を代表する高名な三先生の御講演をいただき、感動的な体験発表を配するなどして、もっとも期待を込めたセクシオンでした。

当初、私どもは、この大会にどの位の方々にご参加いただけるかと非常に心配しておりましたが、夢にも思わぬ多くの方々の御参加をいただき、大変感謝致しております。ちなみに、大会前夜の事例研究会には一三名、大会第一日目は二八六名、第二日目は五二七名（うち公開講座のみ一二三名）でした。当日になって、これだけの多くの方々を目のあたりにして涙の出る思いでありました。

おかげ様で、充実した有意義な大会となりましたことを皆様方に深く感謝申し上げます。

日本内観学会印象記

大正大学カウンセリング研究所

伊 藤 研 一

第十二回日本内観学会大会（草野亮大会長、福井県立精神病院）は平成元年五月二十七日（日）、二十八日（月）の二日間にわたり、北陸内観研修所（大会事務局）を中心に富山市民病院他多くの方々や機関のお世話のもとに開催された。

「豊かでさわやかな人間性を求めて」をテーマにして開かれたのだが、特に今回は、創始者である吉本伊信氏が昨年に亡くなって初めての大会であり、参加者それぞれが様々な感慨を抱きながら、いわば第二の出発点として迎えた大会と言えよう。

大会前夜の事例研究会では、それぞれの会場に分かれて、吉本伊信氏の生涯「離婚の危機を克服した事例」、神経性食欲不振症の内観療法「内観的経営者像」、内観指導上の問題点」などについて、充実した討論が行われた。

筆者は故吉本伊信氏の生涯を何百枚というスライドをもとに解説する会場に参加した。一人で決死の覚悟で開悟しようと洞窟に入ったと「内観四十年」（春秋社刊）で読んで知識として知ってはいいたが、その山へ向かう途中の道や洞窟をスライドで見ると、やはり氏の決意の程が強烈にこちらの胸に響いて来る思いがした。そして宿願かなって開悟しながら、それを狭い宗団の中にとどめず、咯血で倒れるほど身を削りながら地域の人々や刑務所、病院に普及し続けていった。便器が室内に置いてあり臭気ぶんぶんたる独居房内で面接している受刑者と吉本氏の姿もあり、「悪人」の中にこそ仏性の輝きを見、己一人の安心立命を良しとしない真の意味での「宗教的人間」の姿が伝わってきた。また内観法を伝えていく過程で、はじめは「地獄行きの種が多いか極楽行きの種が多いか」調べるものだったが、昭和四十年頃から現在のようになつたと説明があり、おそらくは内観者自身の反応から学ばれ工夫していった氏の謙虚さ、柔軟性、獨創性に圧倒される感を持った。一方、歌謡曲が好きで、殊に歌手の島倉千代子さんと一緒に写真におさまっている笑顔の天真爛漫さは、良い意味での「子どもらしさ」であり、氏に会う人を捉えて放さない魅力だったのでと感じさせられた。また会場にキヌ子夫人が出席されており、司会者の求めに応じて二言三言控え目に話されたご様子に、人を包みこむ暖かさ、柔らかさとともに故吉本氏の厳しい生き方を支えた大きな力を見たように思えた。実に貴重な会であったが、願わくば適切なコメントを付して写真集として編集し、発刊していただきたいものである。

大会当日のシンポジウムでは「内観法の原点を考える」と題して、内観原法を確認しつつ、多様な分野で技法的にも種々の広がりを見せている現状を踏まえ、将来を展望する発表、検討が行われた。引き

続いての講演「内観法と描画の世界」では内観の過程をバウム・テスト、HTP、風景構成法で跡付けていて、事例の変化の様子がかなり明瞭に見て取れ興味深かった。「ヨーロッパの内観」ではオーロリアで内観研修所を開いているフランツ・リッター氏がヨーロッパでの内観の現状を説明したが、近い将来、第一回国際内観学会が日本で開催される予定であることと合わせて、内観ひいては内観で重要視されている「被愛体験」「甘え」「罪意識」などの比較文化的研究、に興味をひかれた。

一般演題は発表の質と量の拡大に合わせて二つあるいは三つの会場に分かれて発表された。内容を大きく分類すれば①臨床事例への内観の適用②学校教育、経営・社員教育への応用③技法上の工夫と問題④調査研究、となる。興味を引かれたのは「摂食障害とアルコール依存合併の男性例に対する内観療法」で、過去六回の内観中には内観のはっきりした効果は全く見られなかったが、病棟行事のハイキング中に、以前父親像として描いた描画と同じ光景に出会ったのをきっかけに突如としてまさに内観の開けが訪れ、劇的に治癒した症例であった。父親イメージとして描いたのは「船」で、実際見たのは「巡視船」であり、「子ども心のような純真さが湧いて来て、あの船に乗りたいたいと切望され、今まで自分は何をしてきたのだと思われてきて涙が止まらなかった」と患者が述べたということである。色々な観点から論じられる症例であるが、描画療法という他技法との併用の側面に関心を持った。他に森田療法、箱庭療法などの併用例があり、症例に合わせて適切な技法を選択し、それぞれの技法が浮き上がらないようにしながら多面的な効果を狙うことが大切と思われた。次年度の大会は五月十九日（日）、二十日（月）、大崎修氏（ひがし春日井病院院長）を大会長として名古屋市中で「今、内観に求められているもの」のテーマで開催される予定である。



連載・内観研究 (3)

内観者(クライエント)について

竹田綜合病院 心療内科

杉田 敬

はじめに

内観法という自己内省法は、面接者と内観者の対話を助け、内観者と面接者各々の自己理解や相互理解、ひいては人間理解を深めさせる媒体であるといえよう。前号の本欄では、面接者の存在意義・態度・資質・研鑽というAgent側の問題について述べられた。そこで今回は、内観者というクライエント側の問題を研究するにはどのような観点があるか述べてみたい。内観者は概ね次の五つのタイプに分かれるように思われるが、各々の特性について説明を試みたい。

一、内観マニア型

これは、いちど集中内観をやったところそれなりの主観的効果を得たが、自身の理想とする心境に到達しないなどの理由から、その後何回も集中内観をしにでかけるタイプである。この際ひとつの研修所に何度も行く人もあれば、あちこちの研修所を渡り歩く人もある。

こうした「内観行脚」が経済的には家族に依存し、情緒的には内観法や特定の面接者に依存したものであるとしたら、あるいは面接者が呪詛の要素に富み、内観者がそれに心酔していれば、そこには疑似治療関係もしくは教祖・信徒関係があるのみであろう。つまり自身を受け入れてくれた面接者に繰り返しだき抱えられることによって自己愛を満たそうとするのが、マニア型の特徴と考えられる。

二、内観賛美型

このタイプもマニア型に近く、たいてい一回の集中内観の体験から、内観法や内観研修所あるいは内観療法家のファンになるが、マニア型と異なるのは、集中内観を再び三たび実習しようとはせず、外に向かつて「内観療法は素晴らしい」と説いてまわるどころである。

このタイプの人々は、集中内観中の自らの感動体験や、面接者からの示唆的で感動的な言辭、或は聞かされた内観「模範テープ」の述懐などへの感動から、内観法を絶対至上の人間改造法の如く誇大に評価するようである。また人に勧めたいとの普及熱から内観研修所を自ら標榜する場合もある。

この場合、マニア型のように面接者に抱かれるだけでは満足せず、自身が薫陶を受けた面接者に自身を同一化し、内観法を自分の属性の一部のように考えてこれを他者との関係をとり結ぶ際の一手段に応用しようとする点で、発達論的にはマニア型よりいくぶん進化しているといえよう。

三、内観受容型

前二型が、内観法や面接者に対してある程度距離をおいてみるという態度に欠けがちであるのに対して、この受容型では、集中内観の実習による気付きや心境の変化を、自身の個人的な体験として容観視しようとするところに、その特徴があるといえよう。

受容とは、対象への無批判な同情や追従あるいは呑込まれをいうのではなく、感動した事柄の反芻や検証を怠らず、かつ対象に対して抱いた認知的不協和と目をつぶらず、対象をありのままに認識することをいうのであろう。

つまり内観をしてよかったことも不満足であったことも、事実としてありのままに受け止めることが出来ており、未解決の問題点をさらに対象化してゆこうとしているのであれば、その内観者は内観法を受容しているといえよう。

従ってこのタイプの人は、内観法や面接者から受けた利益や受けられなかった部分について、より冷静な分析ができているため、内観法の限界や面接者の欠落点について、自由に批判することができ、一体どのような条件が揃えばこの受容型の内観者が生まれるのか、内観研究者としては今後大いに問題にしたいところではなからうか。

四、内観懲りこり型

これは集中内観を途中で投げ出したり、あるいは最終日までやっても、あまりに苦しかったのもう二度としたくないという挫折組である。ある日数を

耐えられたことも、その間に気付いたことも、新たな問題点や指針が明らかになったことも、「もうなにもいらない。ひどい目にあつた」という悪感情が支配的なために、葬り去られてしまうことが多い。

このタイプの人は、従来他者との間でしばしば生じていた敵対関係や被害者意識を内観の面接者との間にも適用し、内観法や面接者への攻撃、あるいは挫折した自身の劣等視などを前面に出すことによつて、従来の自身の保全をはかろうとするものと思われる。一度は内観法による自己変革を期待して取り組んだ人であるだけに、根底にある、自分の変化のみならず他者との関係性が変貌することへの不安を、内観前後にどう取り扱おうかが検討課題とならう。

五、内観恐怖型

これは内観法による自己省察そのものに消極的で、周囲の勧めに対して頑強に拒否したり、「よい方法だと思いますが、私はそこまでしなくても……」などと言つてかわすタイプである。

変化を恐れるという点では懲りこり型と共通しており、未知の世界に赴いて、面接者という未知の人物との関係のなから何らかの産物を得るであろうことに興味をもてないという点では、対人関係の形成上何らかの障害を内包しているものとみられる。

内観法の存在を知つて未だ試したことがないという人々のうち、どのくらいがこのタイプに含まれるのかは難しい問題であるが、どのような人々がどんな理由で内観法に抵抗を示すのか、内観法の普及を願う内観研究者には、大きなテーマであらう。

おわりに

ここに挙げた五類型はあくまでも筆者の試論であるが、三番目の「内観受容型」を最も望ましいタイプとすることに、読者からの異論は少ないのではなからうか。内観受容者をひとりでも多く輩出してゆかために、内観療法の面接者は、内観者との間に生じている関係を正しく把握し、マニア型ほかの好ましくないタイプの人々が生まれるのを防ぐ手段について、今後とも検討してゆかなければならないと思われる。

「研修所探訪記」③

北陸内観研修所

名栗の里内観研修所

本山陽一

昭和六十三年八月一日内観創始者吉本伊信師が他界された。この日より内観界は、好むと好まざるに関わらず新たな流れにその姿を晒すことになった。それまでの内観界は、善くも悪くも吉本伊信師個人の力に依存することが多く、今日の内観の発展は師一人の力で築いたと云っても過言ではない。逆に云うと、師以外の人達が師に依存せず、遠慮せず活動していたら、内観界はもっと大きな発展をしていたかも知れない。いずれにしても、これからの内観界は実績でその真価を問われることになる。それは丁度、中小企業の二代目が創業者社長の亡き後、会社の経営を任された状態に似ている。会社を潰すか維持するかそれとも発展させるか、二代目の器量が問われるのである。

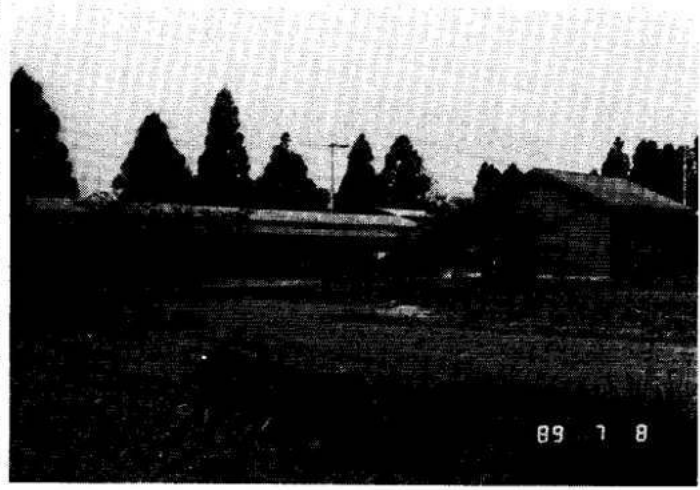
その内観界の健全な発展のためにどうしても栄えて欲しい研修所がある。北陸内観研修所である。

所長の長島正博先生は、昭和五十一年五月より昭和六十年四月まで丸九年間吉本先生の内弟子として先生の薫陶を受け、言葉で表現出来ない微妙な味わいまでもその身体に染み込ませている。長島先生は吉本先生の内弟子になる前の五年間、禅宗のお寺で禅の修業をなされその人柄を見込まれて寺の後継ぎに推されたが、個人的事情でそれを断り内観の道に入るといった修業一筋の人なのである。

内弟子時代の修業の厳しさは、傍らで垣間見た私でさえも感動を覚える程の美しさであった。昭和五十年代は研修生が最も多く毎週三十名前後の方が座られた。時には四十名を超えることも珍しくなく、その一人一人の内観面接は勿論のこと、食事の世話をはじめあらゆる身の回りの世話を吉本先生御夫妻と三人で総べてこなすのである。朝の四時三十分頃から夜十時まで一秒の休憩もなく働くのである。寝る部屋は研修生と同じ大部屋でプライバシーもない。

そういう生活が夏の暑い日も冬の凍てつく日も九年間一日も休まず続いた。

私は想い出す。昭和五十六年二月、初めて大和郡山の内観研修所を訪れた時、緊張と気負いで力んだ声で玄関に立った私を「いらっしやいませ」の一言



で信頼させてくれた日のことを。年令不詳の容姿は少年のよう落ちて落着きがあり、穏やかな表情とていねいな言葉遣いに厳しさを感ぜさせた。あくまでも事務的な応対にやさしさがあった。厳しい修業にも関わらず、超多忙な生活にも関わらず、明るさ、やさしさ、穏やかさ、落ち着きが究修所の雰囲気にあった。長島先生は、一週間飲まず食わず寝ずの内観を四度、二十四日間断食内観を一度、文字通り命をかけて体験されたがそういう苦闘の跡や驕り、気負いはどこにも感じられなかった。吉本伊信先生の御指導を身の芯まで受けておられるのである。

昭和六十年四月、長島先生は郷里の富山に内観の花を咲かそうと同郷の奥様と二人、現在の地に北陸内観研修所を開所された。

車で研修所に向かう途中きれいな山並みが見えた。立山はどれかと回りを囲む高い山々に目を凝らしながら同乗の地元の人に聞くと、今日は天気が悪くて見えない、と云う返事。すると立山はあの高い山の

向こうにまだ高くそびえているわけか、と感心しながら山の上の白い雲を注視していると車は人里を離れ小高い山の方へと道を変えた。林のような坂道を登るとそこが研修所だった。回りを畑が囲み、そのまた回りを樹々によって囲まれた盆地で本当に静かな場所である。

車が着くと美稚子夫人が人なつっこい笑顔で迎えてくれた。まだ三十二才の若さだというのに現代では質素という言葉が似合うほどの地味な身なりでお化粧もしていないが、その笑顔が豊かで輝いている。とにかく明かると力強いのだ。身なりが地味なだけに表情の明るさがよい目立つ。夫人は昭和五十五年初めて内観して以来、半年間毎週土、日に郡山で内観を続け長島先生と知り合う。昭和五十六年に結婚され、昭和五十七年五月より昭和六十年四月までの丸三年間、新婚生活を長島先生と共に内観研修所に住み込み吉本先生御夫妻の弟子として修業されている。今、毎日心がけていることは「でしゃばらないようにすることだそうである。長島先生がやれば何でも不思議になごやかにうまく行くので、邪魔をしないように裏方に徹するよう努めていると云う。また実に開放的で、見学をしている私に「どこでもお好きに見て下さい」と研修所だけでなくプライベートルームまで自由にさせてくれた。女性の立場ではなかなか出来ないことだ。

北陸内観研修所の特徴は年中無休でいつでも座れ、内観中のテープも一人一人その人に合ったものを使用し、来て下さる方の目的が叶うようキメ細かな指導をしていることであろう。そして本質的には吉本伊信師の内観の精神を一番忠実に継承しているという点にある。

翌朝、研修所を後にしての帰り道、高い山のまだその上にひととき高く雄々しい立山が見えた。北陸内観研修所が、立山のように雄々しく荘厳な研修所に成長することを期待しながらはじめての立山を見ていた。

北陸内観研修所

住所 〒930-13 富山県上新川郡大山町文珠寺九
電話 ○七六四一八三一〇七一一

アメリカ内観研修会報告

青山学院大学

石 井 光

一九八九年三月一日から一八日にかけて、サンフランシスコの禅センターを会場として、参加者四人を迎えて内観研修会が開かれた。主催者は、専光坊内観場の宇佐美秀慧老師のもとで一九八七年に内観をしたスタンフォード大学のパトリシア・マドソン夫人と、奈良内観研修所の三木善彦先生のもとで一九八八年に内観をしたロバート・ビューテラ氏で、二人共、筆者と共に面接にもあたった。

参加者は全員デイヴィッド・レイノルズ博士のもとで内観と森田療法を元にしたレイノルズ氏独自の「コンストラクティブ・リビング」のセミナーを受けており、氏の勧めで今回の集中内観に参加した。日常内観を含めて内観への導入は十分であり、全員初めから極めて熱心で、最後まで全く気を抜かない内観であった。サンフランシスコ禅センターの食事はすべて菜食で、心のこもった素晴らしいものであり、加えて特別の食事療法を必要とする婦人の参加者の為にビューテラ氏とマドソン夫人が毎回特別食を用意する等、参加者に対して、いたれりつくせりの気配りがなされた。二人には、それぞれ宇佐美老師の奥様と三木先生の奥様の暖かいもてなしが体にしみこんでいる感じであった。

医師から細かい食事制限と毎日一時間の運動を指示されている四六歳の婦人は、相手の側になつて厳しく自分を見つめていきながら多くのことを発見していった。内観中散歩もしなかつたにもかかわらず、血糖値が今までにないところまで下がったとのことである。心のこもった特別食と共に、深い感謝と懺悔の内観が体によい影響を与えたものと思われる。

「今まで私は安物のピンボケのカメラで自分の人生を撮り続けてきたが、内観をすることによって、望遠レンズ付きの高級カメラでちゃんとピントをあわせて撮影しなおすことができた。」と語ってくれた。

もう一人の三一歳の女性参加者は、おしゃぶりをしゃぶったこと、離乳食を食べたこと等まで思い出していった。今まで何度もカウンセリングをうけたが、母に迷惑をかけられたと思っていることばかり思い出して、結局、自分が不幸せなのを母のせいにして、いつも母を批判してきた。それでも母は、もつとこうしてあげればよかったというようなことをいつも言ってくれていたが、母は常に私のために数えきれないようなことをしてくれていたことに初めて気がついた。それなのに、自分は自分が母のお腹の中にいる時に母が自動車にはねられて足の骨を折ったことを恨みに思い、松葉杖をつけてまでお腹の私をいたわり守ってくれた母にその不満をぶつけてきた。何故他の事をすべて忘れてきたのだろうかといつて泣き続けた。「自分が不幸であることによつて母を不幸にできた」ことにも気がついたのである。

自分は今まで良い人間だと思ってきたが、悪い人間だった。エゴイズムのかたまりだった。これからも迷惑をかけて生きてゆくことになるが、なるべくまわりの人々におかえしをしていきたいと話していた。

六一歳の医師は、「私達はワールドシリーズやスーパーボウルの招待券をもらつたりすると喜んで感謝して見に行くが、実は両親から、この世への無料招待券をいただいで生れてきているにもかかわらず、そのことに本当に気がついて感謝していないことがわかった」と最後の座談会で語っていた。

もう一人の参加者はパトリシアさんの御主人で、すでに日常内観の指導もしており、初めての集中内観とは思えない内容であった。

女性二人は、八つの板からできたついでてを使い快適な空間をこしらえた。二人の男性は、部屋の隅にある、つくりつけの大きな押し入れに入り、ほとんどドアを閉めて内観をした。上の方にあるハート型の穴から空気とわずかな光が入り、自分の内面だけを見つめるには理想的な環境であった。欧米人には狭い所で一週間も耐えられないのではないかとというのが、いかにも失礼な言い方と実感せざるを得なかつた。

今回の内観を主催されたマドソン夫妻とビューテラ氏は、それぞれ将来内観研修所を開く夢をもっており、アメリカに内観が根づくのもそう遠い将来ではないように思われる。レイノルズ氏の長年の努力で、集中内観を希望している人は他にも数多い。今回の参加者も定期的に内観研修会が開催されることを望んでいる。

レイノルズ氏が参加者を送り、ビューテラ氏とマドソン夫人が内観者へのすべてのお世話と共に面接に参加した今回の内観は、将来のアメリカ内観をになう三人がすべてのエネルギーを四人の参加者にそそいだ一週間であった。これは今後定期的にアメリカで集中内観がおこなわれ内観研修所が生れていく第一歩となる、歴史的な内観研修会であった。

「内観ニュース」賛助金への御礼

日本内観学会では、内観の一層の普及と発展をめざして、「内観ニュース」を充実し、第四号より編集陣も一新して二〇〇〇部を発行致しました。今号からは三〇〇〇部の増部に踏みきり、より多くの方々の目にふれることを願っております。

この主旨にご賛同頂いた左記の方により、このたび賛助金を申し受け、今後ニュースの刊行毎に引き続きご賛助頂くことになりました。担当者一同深甚なる謝意を表し、ここに報告致します。

記

- | | |
|-------------|----------|
| ○榎高星商会社長 | 石 山 伊佐夫様 |
| ○サン物産社長 | 徳 峰 玄 雄様 |
| ○聖徳電気(株)社長 | 西 田 憲 正様 |
| ○瞑想の森・内観研修所 | 柳 田 鶴 声様 |

(アイウエオ順)

今後ともよりよい紙面づくりに、いっそうの努力を致す所存でありますので、よろしくお願ひ申し上げます。

編集委員一同



第十三回日本内観学会を

引き受けるに当たって

第十三回日本内観学会大会準備委員会委員長
大崎 修

只今、御紹介頂きましたひがし春日井病院の大崎です。

かねがね第十二回大会を担当された、当地富山の準備委員の皆様が精力的な御尽力については、間接的ながら耳にしておりました。

かくも盛大かつスムーズに大会を進行されたことに敬意を表するとともに、来年の第十三回大会を開催する自信があるかといわれましても、全く、不安で自信がありません。

愛知県といえ、その代表都市、名古屋の名称でよく知られています。名古屋駅からJR東海(旧、国鉄中央線)に乗りまして、約三十分弱のところに春日井市という人口約二十六万人の小さな街があります。春日井市の中心街から東南の方角に、私共のひがし春日井病院が七年前に設立されております。内科と精神科を併設していて、私自身は内科医であります。私共は内観療法を、開院した年から適応例を見極め、一例一例地味ながら丁寧に導入してきたつもりです。

昔から名古屋は、東京、大阪の間にあつて、政治、経済、文化のどれをとつても通過地点であり、いわゆる「橋渡し」の役割を担ってきたところと申せましょう。人々の暮らしもどちらかといえは地味といえます。

従いまして、私共もその文化的伝統ののちとつて、盛大に行われた第十二回大会と二年後の第十四回大会の「橋渡し」を特徴にして、こじんまりと開催させて頂ければと思っております。

十二回大会まで燃えさかっている内観法の炎を、消すことなく、次の第十四回大会へ何とか引き継ぐことを、私共の使命に致したいと思うのであります。

そのためにもどうか、富山大会に結集された皆様方のお力を、来年の名古屋大会へも、是非お借し頂けるようにお願い致しまして、簡単ではありますが、私のご挨拶に変えさせて頂きます。どうも、ありがたうございました。(以上、富山大会におけるあいさつから)

目下、第十三回大会の準備委員会を結成し、名古屋大会開催に向けて準備進行中です。第十三回大会の総合テーマが「今、内観に求められるもの」と決定、平成二年五月十九日(土)・二十日(日)の両日に愛知県産業貿易会館を会場にして行なわれる予定です。学会員をはじめ多くの方々のご参加を希望しております。なお、詳しくは、〒四八六 春日井市下原町字菅場一九二〇 ひがし春日井病院 電話(〇五六八)八二一五五〇〇(代表)まで。

内観療法ワークショップのご案内

第五号でお知らせ致しましたワークショップの日程を、左記のように決定しました。

記

日 時：平成元年十一月二十五日(土曜)

午後一時より

十一月二十六日(日曜)

午後三時まで

会 場：一宮勤労福祉会館

(TEL〇五八六〇七七一六六一二)

〒四八六 愛知県一宮市若竹三丁目一〇一

(交通) 東海道本線・尾張一宮駅あるいは

名鉄・新一宮駅よりバス利用。

参加費：研修費・宿泊費込みで

一般受講者……………一三、〇〇〇円

日本内観学会会員……………一〇、〇〇〇円

募集人員：五〇名

主催：内観ニュース編集委員会

編集後記

編集委員が新体制になって三号目が出ることになつた。編集会議はいつも賑やかで、時々何の集まりかわからなくなることがある。最初は確かに「内観ニュース」の話題だが、いつの間にか話ほとんどない方向へ傾き、消費税の是非を真剣になって論争し、まるで政治家の集まりのようになってきた。さらにおかしなことには、脱線した話が盛り上がり熱が入る頃になると急に「話が脱線しています。本題に戻りましょう」と平気な顔をして声をかけるのが、話を脱線させた張本人だったりするから不思議である。のせられて後から話に入った者がペテンにかけられたような顔をして小さな声で謝り、何が何かわからなくなる。

今までの編集会議はこんなふうに格調も品もなく進められて行くのが常であったが今回は違った。新たに編集委員として巽先生が加わり、編集会議もグツと上品に、且つ整然と進められたのである。今号では巽先生に一面の執筆をお願いし、紙面に幅を持たせることが出来たと自負している。今後の「内観ニュース」の一層の充実には大きな戦力になることを予感させる内容となっている。

編集部では、今後共幅広い執筆陣を確保する為に、多くの先生方に原稿をお願いすべく活動を進めているので期待して頂きたい。

内観ニュース編集委員

- 奈良内観研修所 三木善彦
- 信州大学精神科 巽信夫
- 竹田綜合病院心療内科 杉田信敬
- 名栗の里内観研修所 本山陽一
- 南豊田病院 小泉規実男
- ひがし春日井病院 真栄城輝明

原稿の送り先

- 〒486 春日井市下原町字菅場一九二〇
- ひがし春日井病院 真栄城輝明
- TEL(〇五六八)八二一五五〇〇
- FAX(〇五六八)八二一〇六九七