



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

内観における

優しさと厳しさ

神戸芸術工科大学教授

三木善彦

1 自己との対話

内観もカウンセリングもその他の心理療法も、「自己とは何か」を問い続ける自己との対話を援助し、自己発見をもたらす方法だ、と私は思います。

自己との対話をするには、自己の中にどのような感情や欲求や記憶や想念があっても、たとえそれが社会的に非難されるような性質のものであろうと、またそれらが今までの自己像と背反しようと、それを自己のものとして認めていく強さが必要です。しかし、人はそれほど強くありませんし、自己はそれほど単純なものではありません。不安になって逃げ出したくなったり、袋小路に入りこんで考えあぐねたり、独りでは困難なことが多いのです。

そこで、自己との対話を推進するには、他者が必要になるのです。そのため、どの流派のカウンセリングや心理療法でもクライエントの相手になる人がいます。その人たちをここでは総称して、カウンセラーとしておきます。流派によってカウンセラーに期待される役割は異なることがあります。基本的態度は共通しているように思います。

それは、クライエントに対する優しさと厳しさです。優しさは相手を尊重し、共感する態度で代表され、厳しさは自己欺瞞を許さず、苦痛であろうと自己の真実の姿から目をそらさないように援助する態度に表れています。クライエントの状況によっては、優しさが強調されたり、厳しさに重点が置かれるこ

とがあっても、本来は表裏一体です。

2 内観における優しさと厳しさ

集中内観では、カウンセラーとの短時間の面接以外、ひとりになって考えます。三度の食事は運ばれてくるし、部屋は静かです。それは優しく保護されているともいえませんし、厳しく隔離されているともいえます。座り方は自由でも、長時間続けると、足腰が痛くなります。それに夏は暑く、冬は寒い。

その上、精神的に未熟な人ほど、あるいは精神的に不健康な人ほど、内観のテーマにそつた記憶想起は困難です。とりわけ「迷惑をかけたこと」というテーマは、自己の正当性を揺さぶる厳しい問いかけであり、誰でも考えたくありません。

しかし、「たとえ苦痛であっても、テーマどおりに事実を調べること」と迫るカウンセラーの厳しさと、たとえ日常会話では聞くに耐えない事実を語っても、それを非難せず、静かに耳を傾けるカウンセラーの優しさに支えられて、クライエントは自己を直視し、自己と対決するのです。

もちろん、目的に対する動機づけが弱かったり、カウンセラーの厳しさの基礎にある優しさがクライエントに伝わらないと、信頼関係が結ばず、内観が失敗に終わることがありますが、これもカウンセリングや他の心理療法と同じです。

しかし、内観面接が繰り返され、カウンセラーとクライエントの間に信頼関係が形成されるにつれて、クライエントは自己探究にともなう苦痛や抵抗を克服し、さらに深く自己を見つめていきます。

こうしてクライエントは、カウンセラーの相手を責めない優しさと自己を直視する厳しさを、自己の中に内面化していくのです。それらが内面化できないような内観面接では、クライエントの成長に役立たないといえましょう。

3 自己に対する優しさと厳しさ

ところで内観は一見すると、非常に自責的で、「すべて自分が悪かった」と言わせるような印象を与えるかもしれません。それは間違いです。内観は自己の行動を事実以上に悪く思っ自己嫌悪に陥ったり、自分の長所を過少評価して自己卑下するのでは

ありません。内観は事実在即した自己の姿を発見することを目的にしています。

ただ、事実を見る目はゆがみがちです。私たちは自分の非を認めず、自分の都合で物事を判断する傾向をもっています。ですから、内観ではまずは自分に問題はなかったかと問う姿勢や、相手の立場に立つて考えることを強調します。それは自己防衛を解き、広い視野に立つて、問題の本質を見抜くために必要な手段だからです。

ですから、内観して今まで自分に甘く自己中心的な行動をとっていたことを自覚したなら、これからは自分に厳しくなるでしょう。逆に、達成できないほどの過大な要求を自分に課して劣等感に悩まされていたことを発見したなら、自分の能力の限界や自分の置かれている条件の限界を受け入れ、これからは自分に優しくなるでしょう。

このように、内観は自分を責め過ぎもせず、かといって甘やかもしない、時には優しく、時には厳しくするという至極当たり前の健康な精神を形成する方法であるといえましょう。



第一回 内観ワークショップ印象記

セルフ研究会

渡 辺 万津子

内観法を内観療法として、社会に寄与すべく、多くの研究者や内観面接者が地道な実践記録を重ね、学会などで切磋琢磨してきた。折りから更に導入を考えている医師や看護婦、教師らのためのワークショップが、愛知県の一の宮勤労福祉会館で開かれた。この研修システム確立への試みは内観ニュース編集委員の献身的な努力によるものであった。

平成元年十一月二十五日、二十六日、会場は小春日和の柔らかな日ざしに包まれていた。北は東北、南は沖縄まで、医療、教育、企業などの各関係者八十六名が参加。実践歴の豊富な精神科医や臨床心理士が主な講師であった。



一日目は午後一時から内観療法の基本的知識や現状、事例などで、夜は実習。二日目は早朝実習後、アルコール依存症、心身症、登校拒否などへの応用事例をもとに講義。午後は事例研究、パネル討議とまるで、罐詰のオイルサーデインのように詰まっていた。まさに吉本先生ご生前の「二分一秒を惜んで」の教示がここに生きています。講義は貴重で録音した。プライベートの関係で、録音しなかった事例研究は、内観困難な人に悪戦苦闘する若い演者に会場は耳を傾け、討議は指定助言者にとどまらなかった。隣席の精神科医は一つの症例でこれだけの先生方の意見が聞かれて満足だ、と大きな拍手を送っていられた。午後のパネル討議のとき、吉本師の基本についての質問が出た。それぞれの立場、適用場面、文化の違いなど、だれにも束縛されない自由で活発な意見を聞き、時代の流れを感じながら思った。それは、かつて吉本先生に集中内観をして頂いたあと『本覚坊遺文』（井上靖著）の利久の茶の湯の修行についての口伝の一節を内観に重ねて伺ったときのことである。「初めは何もかも師の教えを守る。次は一時期、師から離れてしまう。（中略）こういう時期が必要だ。それでなくては自分というものを出すことができない。こうした上で再び師の教えに返る。何もかも師の通りに振る舞う。一器の水を一器に移すようにする」先生は「人生も同じですね」と利久と同じ言葉を返された。創始者の基本を守ることには私は大きく深い意味を感じている。

内観実習は夜二時間、早朝一時間半文字どおりの「二分一秒を惜んで」行われた。

吉本先生の面接を受けた人たちが学んだ「まずあなた座ってみて下さい」に始まる内観が、人間性や人間成長と密接に関連し、ただ単に知識や技術、方法論だけで理解するのは容易でないことを学んできた。先生の折りのエネルギーに支えられ、私も面接をさせて頂いた。そのうちの一人の青年は、育てられた叔母を内観しながらも、記憶にない母を恨んでいた。私はNHKが放映した「生命誕生」を考えた。電子顕微鏡は母体の全身的準備機能で無条件に脆弱な受精卵を着床させ、胎芽から胎児として育てる経

過を映す。超音波断層装置は今までブラックボックスだった胎内の母と子の営みをはっきり捉える。母の呼吸と子の呼吸が一つになって、母の生（いのち）の中に子の生（いのち）が働き、純粋な子の生（いのち）がまた母の生（いのち）の中に働く。私たちの記憶にない根の仕組みにもっとも自然な万人共有の摂理が記録されていた。青年に再び出合う機会があればと願っている。

平成二年五月の学会、秋のワークショップへと、大きな期待と希望を持たせて会は終わった。夜、吉本夫人に電話すると、「主人の魂が、そちらに飛んで行ったのでしよう」と弾んだお声を返された。



第十三回

内観学会準備会便り

愛知教育大学

金森 正 臣

日本内観学会第十三回大会は、平成二年五月十九日(土)、二十日(日)の両日、名古屋城にちかい愛知県産業貿易会館において開催されます。現在準備が進められておりますので、お知らせ申し上げます。

最初の準備委員会で討論の結果、総合テーマとして「今、内観に求められているもの」が選択されました。そのとき出された問題点のいくつかを拾ってみますと、(1) 内観の原法とは何か、(2) 内観三法は必要か、(3) 内観療法に理論は必要か、(4) 内観療法の効用とはどのようなものか、(5) 内観療法に境界はあるか、(6) 現代社会で内観はどのような役割をもつか、(7) 宗教との関係はどのようなものかなどがありました。

(1) (5)の問題は、内観の理論的理解のための問題で、発表や討論は比較的やりやすく、活発になると予想されました。多くの人が知りたく思っていることでもあり、内観の普及のためにも必要なことであるべく取り上げることになりました。シンポジウムのI「内観療法に理論は必要か」、II-A「内観療法の限界と効用」などに関係が深いところです。

(6)の問題は、内観の普及のうえにも重要であり、公開講座「内観への誘い」「現代社会と内観」今に生きる」やシンポジウムのII-B「登校拒否をめぐって」、II-C「現代社会と内観」産業界の立場から」に準備されました。(4)の問題とも関わりがあり、比較的早くから内観が始められた名古屋地区でも、まだ十分に普及しているとは言えない現状でありますから、少しでも多くの人に興味を持っていただきやすいテーマを考えました。特に教育界においては、最近登校拒否や家庭内暴力、校内暴力などの目立った問題のほかに、子供たちの無気力等が問題になってきています。このような問題の解決には、内観が大きな役割を果たし得ると思われれます。

(7)の宗教との関係については、二つの問題が浮び上がりました。一つは、内観の正しい理解のためには、内観の生れてきた過程から考えて、宗教的理解をしなければならぬとする考え方です。もう一つは、その反対に、宗教的色彩があると、教育の現場や医療の場面で導入に抵抗が生じる場合です。

先の問題は、現在内観は発展しつつあるとはいえず吉本先生亡きあと、どのようにして内観を広めていくのかを考えた時、重要に思われます。深い宗教的体験をされていた吉本先生は、宗教的色彩を取り除くことによって、一人でも多くの人々に広めることを努力されました。宗教色を除いても、少しも本質が変わることはあり得なかったと思われれます。

しかし、後に続く者は、広めることや応用することに熱心に成り、その本質を誤って伝えないようにしなければならぬと思われれます。例えば、内観による治療事例で、一度良くなっても間もなく元に戻る例をよく聞きます。そしてそのことが内観の限界

であるかのように聞くこともあります。

吉本先生は、ご指導やご本の中で、集中内観は内観の入り口に過ぎないこと、御法に遇っても日々信心のみぞをさらわなければ、信心も失せることを述べられていきます。このことを考えれば、元に戻ることは既に周知の事実で、そのためにこそ、日常内観が重要になっていられると思われれます。内観の応用にあっても、そのことは変わらないわけですから、内観の限界とは意味が異なり、実施する本人の問題といえましよう。このようなことの理解が十分でなく、内観を見ますと、いかにも狭い世界になる可能性があるあります。宗教的内容も含めて理解する必要があるように思われれます。

一方、教育の現場や医療の場面では、宗教的色彩があることによつて、導入や理解が困難になることがあります。

例えば、教育の場では宗教的中立が義務付けられており、特定の宗教について教えることや導入することを禁じられております。したがって教育委員会が後援する場合でも、かなり神経が使われています。前回の富山大会で、県の教育委員会の後援をいまだく前例をつくっていたことが、大きな力となり今回愛知県でも、後援をいただけることになりました。教育委員会の後援があり、学校の先生は出席しやすくなります。また教育委員会を通じて各学校に、ニュースなどを流していただくこともできます。登校拒否や校内暴力、家庭内暴力など内観を最も必要としているのが教育界と思われれます。また、先生たちが内観を経験することによつて、「歩むもの・道のうた」の上村秀男先生のようになつてくださったら、或は少しでも理解して下さつたら、多くの子供たちの生きる喜びが倍増することと思われれます。しかしながら、公立学校の教室内に宗教を持ちこむことを禁じていますから、内容が素晴らしいでも簡単には広めるわけには行きません。

吉本先生もその点で苦勞をなされて、宗教色を少なくされたと思われれます。その結果、他の宗教の方も、また今回のように、教育界でも受け入れていただける方法になっています。そのため、根底には宗

教的理解が必要としましても、その点を強調せずになるべく多くの方に参加願える方向を模索されました。実際に、宗教的立場や内観の本質について、探究の道を歩かれておられる方から見ますと、ご不満の点もあろうこととは思いますが、なるべく大会にご参加頂いて、本来の内観の姿を語っていただくことによつて内観の今後の進む方向を、より確かなものに発展させていただきたいと考えます。

宗教的色彩についての問題は、医療の場でもしばしば問題になります。患者さんや担当のお医者さんの宗教が異なる場合や無神論者の場合には、導入が困難なことがあります。このような場合には、宗教的でないほうが良いのですが、伝わるものがややずれる可能性が大きくなります。

吉本先生は、あらゆる方のあらゆる方法を非難なさらず、少しでも多くの人に広まり、一人でも多くの人が幸せになれることを願っておられました。しばしば「誰の、どんな言葉がその人の心に響くか分からない」といわれました。そのため初めての方でも希望者には、面接の指導もされておられました。その精神を少しでも受け継ぎ、なるべく多くの人々に大会に参加していただき、おたがいに考えていることを伝えあい、多方面から内観を理解したいと思えます。

一人でも多くの方々にご参加頂き、心を新たに内観を続ける糧にさせていただけたら幸いに思えます。



「研修所探訪記」④

瞑想の森内観研修所

名栗の里内観研修所

本 山 陽 一

瞑想の森の柳田先生は苦勞人である。

昭和五年、秋田県に生まれ、小学校卒業後仕事に就き、三十歳まで二十種類以上の職業を体験する。水商売以外は何でもやったと言う。そのうえ、幼い頃より九人の兄弟姉妹が次々と病死し、柳田先生御一人だけ生き残るといふ尋常でない体験が重なる。

私は、先生の御体験の中に自分自身を投げ出してみ。私のように見栄っぱりで忍耐強くない人間はとでもまともな社会生活は送れない、と正直、そう思う。しかし、柳田先生は違った。さまざまな仕事を転々としながら独学十年目で大学入試認定試験に合格し、自分の運命をまず一歩拓いた。そして、それまで転々とした仕事も、三十歳の時商事会社に入り、五十歳で辞めるまで二十年間続き、最後には社長にまでなられたのである。ここまで書くと、一つのサクセスストーリーになる。

しかし、そんなサクセスストーリーで完結するほど柳田先生の実受性は鈍くなかった。次々と起こる不幸や若くして味わう社会の荒波は、若き感受性の鋭い柳田青年の魂を傷つけ、揺さぶつたに違いない。事実、先生は、二十歳前後より精神世界に興味を抱くようになり、さまざまな本を通し魂の空白をうめようとした。三十歳で商事会社に入り、結婚し、社会的には安定した後もその傾向は止まらなかつた。むしろ「救い」を求める心は、知識からより実践的な方法へと移っていった。様々な研修を受け、先生御自身も「何百万研修に使ったかわからない」とおっしゃっている。ヨガはプロ級で現在も続けておられる。そういう魂の遍歴の終着駅が内観であった。四十六歳の時である。長い間、求めてこられた魂の救いがそこにあつたのだ。会社の社長という外面的な栄光は、もはや、先生にとって大した問題ではなかつた。四年後、会社を辞め、現在の場所に瞑想の

森内観研修所を設立された。内観に残りの人生を捧げたのである。一九八〇年、先生五十歳の時であつた。

現在の瞑想の森の繁栄ぶりをみると、先生の御苦勞は生かされている、と想像される。面接指導の場で、さまざまな内観研修生の悲しみ、苦しみに共感できる感受性や包容力となつて現在も生かされているに違いない。

瞑想の森の特徴は、環境である。

瞑想の森に来る度に、自然の力の凄さを思い知らされる。小さな山の中にある七〇〇〇坪の研修所の敷地に一歩踏み入れた瞬間、別世界に來たような感じにとらわれる。敷地のまわりを、林が母の懐のようにに囲み、視界までも外の世界から隔離され、完全に一つの世界を形成している。そして、その世界には、他人の眼を意識する競争社会のあわただしさから、自分を取り戻すのに必要な静けさとやさしさがある。研修所は三ヶ所に分かれている。特に熱心な人の為に洞窟を作り、その中で好きなだけ座れるようにもしている。多い時は四十人くらい座ると言う。普通は、毎週十名以上の人が座っている。

瞑想の森の奥様はよく働くのである。

毎週十名以上の人の身の回りの世話、広い敷地の庭の手入れ、車での買物、その他諸々の雑用一切を奥様一人でこなすのである。先生の講演がある時は、奥様は運転手として送り迎えまでなさると言う。正に八面六臂の御活躍ぶりである。ところが、傍で見ていると、それほど忙しそうに見えないから不思議である。実に淡々と仕事をこなすのである。食事が来ない、という苦情がないのは、確かに二十人分位は作っている証拠なのだが、そんなに作っているようには見えない。私も何度か御馳走になつたが、実においしいのである。全く不思議な人である。とにかく、明るい、実に明るい。飾り気がない。瞑想の森の繁栄の秘密の一つは、ここにもある。

現在、瞑想の森には、年間六〇〇名位の内観者様がお見えになると言う。特にここ数年、その数は増え続け、これからも増える傾向にある。日本全国でも代表的な研修所の一つとなり、東日本最大の規模

を誇るようになった。

今後の柳田先生がどのような方向に進まれるか注目したい。願わくば、一瞑想の森だけでなく、あとに続く若い人の為にも、内観界全体のため働かれるように後輩としてお願いしたい。何故なら、吉本伊信先生亡き後、内観界全体の事を考えて活動する人がいなくなつたからである。

瞑想の森内観研修所

住所 〒三二九一-四

栃木県塩谷郡喜連川町大字喜連川五六九四

電話 〇二八六-八六一五〇二〇



瞑想の森・内観研修所

〔書評〕 村瀬孝雄著

内観療法

(異常心理学講座9 心理療法
みすず書房 一九八九)

大阪市立大学

氏原 寛

内観には門外漢であるので、少々個人的な感想の混じることをお許しいただきたい。縁あって再三度、故吉本先生とことばを交わしたことがある。印象は、手もなく間合いを切られている、ということであつた。剣客ならば一刀のもとに切り下げられ、そのことにも気づかぬ、ということになろうか。まったく嘘のつけない方なのである。正直いつて怖しい思いをさせられた。

実はこの論文の著者の村瀬先生ともお近づきさせていただいている。一読して、三木善彦先生——この方とも親しい仲間の一人である——の『内観療法入門』(創元社)以来、内観についての書物もここまて来たか、という感慨がある。ただし門外漢の立場からは、「ごく簡単に」と著者の述べている理論的考察にも少し紙数を割いていただけると有難かつた。内観療法がどういふものかについては、簡にして要をえたいいろいろ異なる三つの事例の報告およびそれに著者のつけた解説はいうまでもなく、本論文が『入門』以後の新しい知見を十分に盛りこんだものであることが、とくに大変有難かつた。

しかしぼつぼつ、内観とは現象としてはこういうものであるとの前提にたつて、それを他の心理療法と比較する、ある人は、人格理論一般の中で位置づける、そういう試みをしてよい時期が来ているのではないか、という感じもした。そして、そのような仕事をするとすれば最適の人が本論文の著者であることに異論のある人はおそらくいない、というのが筆者の感じであるのだが。

その意味で著者の述べている「すなお」論には強い興味を惹かれた。ただしここでも筆者の個人的体験をいわせていただくと、二十年以上も昔の、著者

も世話人として参加されていた、当時日本におけるロジャーズ派を代表する一人と目されていた遠藤勉先生主宰のワークショップに参加した後しばらく、バカに「すなお」になつて物言いの自由なのに驚いたことがある。この論文を読んで、内観者が「すなお」になる素直さと、それがかなり近かつたのではないか、と思つた。西洋人ほどではないにしても、最近のわれわれにおける自立志向はかなり顕著である。しかしそのために、自立というよりも孤立の状況に陥っている人が少なくない。セラノという人によれば(『ヘルメティック・サークル』みすず書房)、インドの農村ではまだまだ大家族制度が残っており、都会で傷ついて帰つて来る人たちにも、いつでも坐るべき座が設けられている。驚いたことに、だからそのような地域にはノイローゼ患者が皆無だ、という。物質的にはしばしば最悪の状況であるにもかかわらず、家族というものは、われわれが要するに世界の一部にすぎないこと、逆にいえば、われわれは世界との関わりなしには十分に生きえないこと、さらにいえば、もともとわれわれは世界と一つの存在であること、を実感させてくれる場なのかもしれない。だからこそ、個人としての母親との関わりを調べるだけで、家族を越えたあらゆる人々との親しみが甦るのではないか。内観者の感ずる「済まなさ」も、単なる罪意識を超えた、お互いの「つながり」を感じればこそ、前向きな動きを促すのではなからうか。「内観ニュース」によれば、この方法は十分西欧人にも通ずるといふ。その意味では、この「すなお」を、著者のいう日本固有のもの限定するのは惜しい気がする。

いずれにしても、「講座」の中の一章ということ、ざい分と書きづらかつたことと拝察する。しかし単なる紹介の域を超え、内観法がどこから出てどこへ行こうとしているのかについて、ようやく科学的な評価の対象として、他の心理療法の諸技法と十分肩を並べる域に達していることが明快に示されている。門外漢として教えられる所が多く、著者の労に感謝したい。

父母のイメージ

昭和薬科大学

楠 正三

朝の瞑想を終えるとき、私は父母の名前を心につぶやく。「おーむー」のようなマントラを唱えるように、今は亡き家内の父親と私の両親の名前を心に唱える。家内の父親は「広勝さん」私の両親は「浅之助さん」と「たまさん」。名前を呼ぶと、その人の姿が見える。面白いと思うのだが、付き合いの期間が比較的短い家内の父親の見える場面は毎朝異なるのに、三〇年〜五〇年もつき合った実父母が見える場面はいつも同じである。父は私が五才の頃、自転車を買つてくださると言うことで町へ行つたときの光景である。私が乗りたいといったバスが発車間際なのに、まだかなりの距離があつたので父が「待ってくれ」といつて駆け出す場面。母は私が十六才の時、上級学校受験のために一人旅立つのを見送つてくださった場面。

当然ながら、私はこの場面を含むエピソードについては何度も内観している。私なりに内観的な解釈もできているつもりであるが、今はそれが主題ではない。またこの場面から新しい内観が出来るというわけでもない。考えようによってはまことに陳腐なイメージの繰り返しなのである。おそらく他人が聞いても当り前すぎてもとも興味などもってほもらえないだろう。けれども、私は毎朝決まってこれを繰り返す。すると、私は父母に愛され、生かされてきた私自身の仕合わせを感じて胸が熱くなる。つづいて、現在生きている家族の名前を心に唱える。からだ中が和んでくる貴重な瞬間である。



「内観を取り入れている医療機関探訪記」②

ひがし春日井病院内観療法室

南豊田病院

小泉 規実男

舞台裏から話し始めるようで恐縮だが、医療機関探訪記の執筆がはかどらない。「研修所探訪記」を担当している本山陽一氏の文才を前にして、私にはとてもあんな叙情的な文章は書けない、と気後れもしている。医療機関での内観療法を紹介しようとする、どうしても味気ない固い読み物になってしまう、そう、余計いけない。昨年実施したアンケート調査によれば、独立した研修所を有する医療機関は、指宿竹元病院と南豊田病院くらいで、他は病室や隔離室を改造したり兼用している所が多いので、建物や風景・環境について特筆することも少なからう。また、面接指導者個人の経歴や人柄が前景に出ることも、医療機関ではなじまないことである。

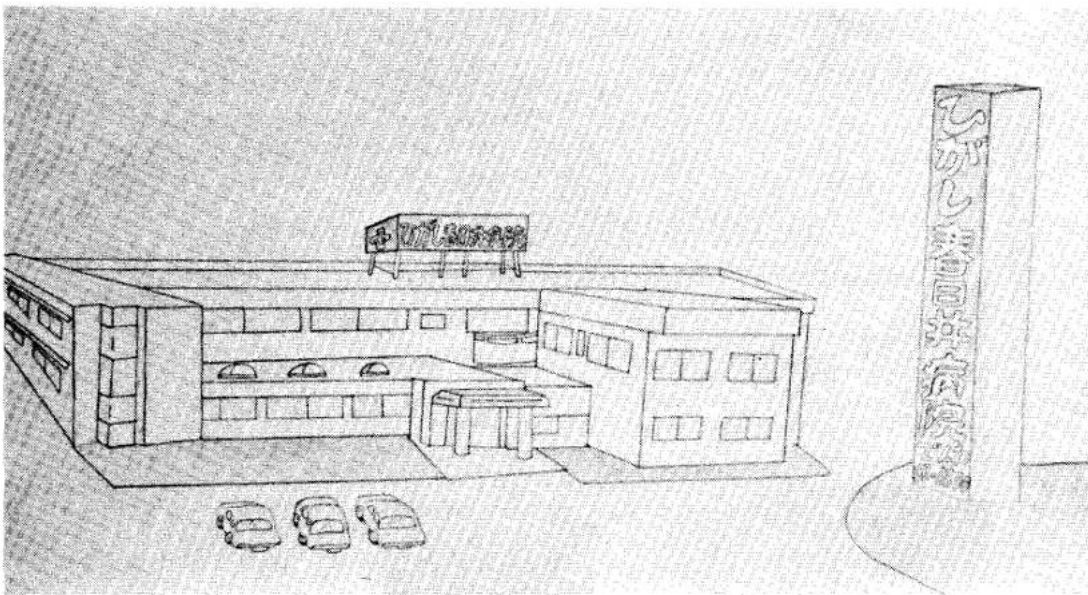
そこで医療機関探訪記では、内観療法の質を規定しているその機関全体の治療環境とか治療構造、あるいは人格病理のより重篤な患者に対する技法上の工夫、変法といった面にスポットを当てていきたいと思う。これから内観療法を取り入れようとしている医療関係者に少しでもお役に立てることがあれば幸いである。

さて、今回取り上げる医療機関は、今年度の第13回日本内観学会を引き受けて下さる「ひがし春日井病院」の内観療法室である。当院は、名古屋駅からJR東海で30分弱の春日井駅の東南に位置する。七年前に新設された白い二階建ての病院で、内科と精神科が併設されている。定床は内科が70床で、精神科は28床。どちらかと言えば内科が主体の病院で、しかも玄関に「心理教育相談」の案内も出されていて、精神科特有の陰湿な雰囲気とか敷居の高さを比較的感覺なくして済むのは大きなメリットと言えるだろう。この内観療法室の見取り図は、既に「内観ニュースNo.5」で紹介されているので参照戴きたい。集中内観の定床は1名だが、内科病棟の一角に遮音

性を考慮した二重構造の一室が特別に用意されていて、看護詰所ともナースコールでつながっている。

この病院では断酒治療も行われており、内観者の過半数は入院中のアルコール症者だが、病院のそうした治療環境の利点を生かして、内科疾患を兼ねている患者、末期ガン患者のためのターミナルケア、あるいは心身症や登校拒否などのような比較的軽症の患者さんも内観に訪れているようである。

この病院に内観療法を取り入れ、実際に面接指導に携わっているのは、内観ニュース編集委員の一人、真栄城輝明先生である。先生は、ご自身の内観体験に基づいて、「個別内観療法」を提唱している。個別というのは、一回の集中内観で面接者も内観者も一対一に限定するという意味で、内観者のプライバシーを守ると同時に、心理療法に於ける二者関係を大切にしながらキメの細かい柔軟な対応が取れるように考えられている。面接形態は、一日15時間で2時間置きに面接が行われているのは原法通りだが、患者さんによっては面接時間は比較的長くなることもある。一対一で5泊6日、しかもこのように丁寧に関わって貰えるという構造は、母親のお腹の中に包まれているような安心感を内観者に与えるであろうことは容易に想像できる。内観室と先生の常駐している心理室とが一本の有線につながっていることから、「ちょうどヘソの緒によって母親とつながっている胎児を連想させるようである」と真栄城先生の許で内観を体験したクライエントのひとりが話したというのにも分かる気がする。そもそも真栄城先生が、安心感・信頼感などの陽性感情を引き出し易い人柄であることは、先生をご存じの方なら共通して抱かれる印象ではないだろうか。親しく接してきた誼みで多少の内輪話を書かせて戴くなら、真栄城先生は手編みのセーターとかネクタイをプレゼントされることの多い治療者で、そういうことの希な私などはひそかに妬んでいるところである。



ひがし春日井病院内観療法では、このように面接者の役割を比較的重要視している他にも、幾つかの工夫なり変法が加えられている。「心理療法として内観療法を考えた場合、集中内観のみで問題が解決すると考えることは無理という発想」から、断酒のための入院治療やカウンセリングとか自律訓練などと併用することが多く、例えば登校拒否児などの場合、プレイ・セラピーをはじめ他の心理療法との併用も考えているという話であった。

元々自己中心的で他罰的な見方が染み付いている入院アルコール症者に対しては、まず本来の内観の前段階として生い立ちとか家族像など、文字通り「外観」を内観ノートに記載するよう促し、それを媒介にした心理面接を毎週継続していく。入院して3ヶ月目の時点で5泊6日の集中内観に導入し、その1〜2週間後に退院。このような記録内観の指導は、集中内観への導入になるだけでなく、退院後の記録内観へと引き継がれて行くので、大きな方向づけになっっているようだ。こうした「個別内観療法」を断酒治療の中心に据えることによって、当院での断酒治療は、規模は小さくても、50%を上回る断酒継続率を挙げていることで注目されている。

ひがし春日井病院内観療法室を探索して、私は幾つかのことを考えさせられている。これは私共、内観に携わっている心理臨床家が共通して抱えているプラス面であると同時にマイナス面なのかも知れないが、心理療法に於ける二者関係の原理、とりわけその母性的・受容的な面を内観に持ち込み過ぎていくのではないかとという点である。患者との陽性感情の醸成に心したり、患者への負担を軽くしようとする柔軟な対応を取ろうとするあまり、内観本来の厳しい突き放しの父性的な面の治療的意味が過小評価されるきらいがあるかも知れない。内観者が、前進することも後退することも止どまることもできないような境地にたたされ、それでもそこから自分ではい上がってくるのをじつと見守っているというような厳しい内観の世界をどのように深めていくか、難しい問題である。

ひがし春日井病院内観療法室
〒486 春日井市下原町字萱場一九二〇
電話 ○五六八(八二) 五五〇〇番



第二回

内観療法ワークショップのご案内

昨年十一月、本紙編集委員会の主催により第一回目のワークショップが、盛況のうちに開催されました。そこで本年も、その第二回目を左記の要領で開催することになりました。内観療法を現在実践しておられる方、日頃の教育や診療あるいはカウンセリングなど内観療法をとり入れたい方、あるいは内観療法をご自身で応用されたい方も、その理論や技法について見聞をひろめられたい方などの、幅広いご参加をお待ちしております。

記

日時：平成二年十一月二十三日(祝日)PM11:00より
十一月二十四日(土曜)PM3:00まで
会場：郡山簡易保険保養センター
福島県郡山市熱海町熱海三一〇九

JR東北新幹線郡山駅下車一警越西線乗換
え約五分一警梯熱海駅下車一徒歩五分。

参加費：研修費・宿泊費・三食費込みで
一般受講者……………一七〇〇円

日本内観学会会員……………一四、〇〇円

募集人員：一二〇名

主催：(日本内観学会主催となるよう申請中です)
プログラム……………

1 入門コース

↓ これから内観療法について学びたい方の為に基本的なところを平易に解説する。

二 内観療法の基礎……………東京大学 村瀬 孝雄

三 内観療法の適応……………東北大学 山内 祐一

2 中級コース

テーマ「世話・返し・迷惑のとらえかた」
↓ 既に内観療法を実施している専門家を対象に、内観者が示す三項目分類の妥当性について、治療者や教育者はどうのよう

に把握し助言すべきか討論する。

話題提供：大正大学カウンセリング研究所……………
……………伊藤 研一

ひがし春日井病院：真栄城輝明

3 指定発言……………鶴岡市立荘内病院：松尾 茂
内観実習
↓ 「模擬内観」として参加者全員和室で
内観し、経験豊富な内観療法家・臨床心理士および精神科医による面接も行う。

4 事例研究

↓ 各種の事例についてその病態を検討し、内観療法適用の実際を示して、各々の事例性と奏功の機序についての理解をはかる。

事例……………「不登校の親子内観」

「シンナー乱用者の内観」

「ポリサージェリーの内観」

「不安神経症の教員の内観」

コメンター……………八事病院 高橋 昇

南豊田病院 小泉規実男

福島県立医科大学 熊代 永

慈恵病院 堀井 茂男



5 パネル討議

テーマ「内観研修所にあるもの」
 ↓ 内観研修所という施設の内包する様々な要素の治療論的な意味合いを検討する。
 パネラー……………北陸内観研修所 長島 正博
 奈良内観研修所 三木 善彦
 名栗の里内観研修所 本山 陽一
 瞑想の森内観研修所 柳田 鶴声

指定発言……………帝京大学 滝野 功

お申し込み先……………

〒九五 福島県会津若松市山鹿町三二七

竹田綜合病院心療内科 杉田 敬

電話〇二四二二二七五五〇〇 内線四二〇

お振込先:

郵便振替 若松山鹿町郵便局

口座番号 郡山三一七七三九

口座名 内観療法ワークショップ

参加をご希望の方は、右のお申し込み先までご連絡下さるか、郵便振替にて直接お申し込み下さい。なお会場は閑静な温泉保養施設であり、くつろいで歓談や交流をして頂く時間帯も設けております。

第二回内観療法ワークショップ準備委員

- 日本内観学会会長(東京大学) 村瀬 孝雄
 瞑想の森内観研修所 柳田 鶴声
 喜びの会(定利市) 丸山 圭介
 総合会津中央病院 渡部 純夫
 竹田綜合病院心療内科 杉田 敬
 法円寺内観研修所 佐藤 好久
 南陽市立綜合病院 井上 輝雄
 仙台内観研修所 吉田 保



日本内観学会編

『内観一筋吉本伊信の生涯』

日本内観学会発行

〔体裁〕

A5版 二八九ページ

〔定価〕

一、八〇〇円

〔申込〕

(平成二年七月三十一日まで送料無料)
 一〇冊以上一割引、二〇冊以上二割引
 日本内観学会
 鹿児島県指宿市東方七五三二
 指宿竹元病院

☎八九一〇三
 ☎九九三二二二二二二二二
 FAX〇九九三二二二二二二二二
 郵便振替(鹿児島〇一九二六六)

編集後記

第一回内観ワークショップは、予想をはるかにうわまる盛会で、関係者一同ホツとしていた。さつそく、本号でその消息を伝えていたのだが、参加者の多彩な顔ぶれとその真摯な姿は、「心の癒し」に対する今日的な関心の高まりを、そのまま物語っている様であった。

なお今回、村瀬先生の著書への書評という型で、氏原先生より玉稿をたまわった。内観研究や普及にたずさわる関係諸氏にとっても、大きな励みとなる内容となっており、あらためて謝意を表したい。

第十三回内観学会の準備も、意欲的にとりくんでいた。学会自身、歴史的転換期にあるだけに、今学会が時代のニーズに相應する方向で、新たな脱皮にむけての集いとなる事を願っている。

(N・T)

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 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 春日井市下原町字萱場一九二〇
 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

