

内観ニユース

No. 8

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

【外来内観療法の工夫】

内観とよかつたさがし

精神療法

(財)慈圭病院

堀井 茂 男

内観療法はいろいろな悩みの解決方法から不登校、家庭内暴力の問題、そして軽い心身症状状から神経症やアルコール症(一)、精神病に至るまで、その適応範囲の広さには特別なものがあります。

岡山大学、慈圭病院では、昭和四二年頃より内観、その後、絶食内観療法も適用していますが、なお十分に利用されているとは言えません。種々の工夫(二)が提案されていますので、ほとんど応用すればよいのですが、実際はなかなか困難なことが多いようです。そこで私の外来の一人を紹介し、内観療法をもっと分かりやすい精神療法的観点(よかつたさがし精神療法)から考えてみたいと思います。

Nさんは現在六四歳の女性で、性格は几帳面で真面目、高卒後公社勤めをして、職場結婚、一男がおります。三十歳頃にうつ病で入院治療を受けたことがあります。五三歳のとき、主人の都合で転勤があり、その頃より抑うつ感、大儀な感じが出現、やはりうつ病の診断で外来治療を受けました。翌五四歳のとき、新築の家への引っ越しを契機にそれまでもあった確認強迫、潔癖癖が悪化、また動作が緩慢で、一つの動作にかなりの時間を要し、食事也十分取れなくなり二回の入院治療を

受けました。二回目の入院時に午前、午後二回の分散内観を指導したところ、強迫観念にとらわれて自己中心的になっていたNさんが、「迷惑になっている」と対他存在に目を向けることができるようになったのです。そこで、内観をする事によって(感謝、迷惑の考えを持って)次の行動をするように、日常生活を基本において自宅でやってみようと退院となりました。(日常)内観は一日一回二時間程度のノート内観をして頂くこととしました。Nさんの内観ノートを少し紹介してみます。①はしてもらったこと、②はして返したこと、③は迷惑をかけたことです。

昭和六一年二月二三日。主人に対する自分を調べます。私が五四歳のときのことを調べます。①岡山に帰る荷物を日曜日には帰って手伝ってもらいました。②荷物をおろして落ち着いてから職場の人や主人にお茶とお茶菓子で話をしながら休みました。③岡山に帰るときには大きな二二トンのトラックだったので乗せるのも下ろすのも大変でした。

昭和六四年一月三十日(前日のこと)についての内観。①朝食はあるものにして、お餅を機械で四升つきました。二升のし餅にして二升丸めました。主人がちぎって私が丸めました。きな粉のもしました。お餅をちぎるのは難しいです。皆もろぶたにいてて客間の方に持っていききました。後片付けは主人が皆しました。②食卓の上やお餅つきした所をきれいにしました。③餅つきの後片付け。に食べさせてあげました。④餅つきの後片付け。

このように毎日一〜二時間静座して、前日のことについての内観を続けてもらっています。通院は二週間に一回です。その度に読ませてもらった上で感想を数行書き入れさせてもらっています。薬物療法も併せて行っています。Nさんのノート内観は簡単すぎると思われるかもしれませんが、彼女は毎日大変な気持ちで続けてくれているようです。今でも入浴に一時間近く要し、衣類を払う動作などの確認行為は続いています。その中で、

昨日が無事終わったことを考えて「よかつた」と思い、主人に感謝するのです。現在、多少の症状の揺れはありますが、毎日の日記内観を続けてくれています。

さて、毎日が無事であることを基本的な「よかつた」こととし、過去や未来、不安の材料やストレスを置いておく考え方は森田療法、ゲシュタルト療法、再決断療法などに見られますが、ここでいう「よかつたさがし精神療法」の基本もここにありますが、安心な日常生活があり、その上に感謝できることがあれば素晴らしいことですし、「よかつた」ことは自分だけのものでもありません。してもらったことに感謝できるのはよかつたことですし、して返せたらまたよいことです。迷惑をかけたことも、その日の迷惑をわびて感謝して終わり、その日一日が無事過ぎて「よかつた」と思えばいいわけです。よいことを探すのに内観療法ほど適しているものはないのです。

「よかつたさがし」はテレビのポリアンナ物語(原作「少女パレアナ」、パレアナの青春)共にエレナ・ポーター著、村岡花子訳、角川文庫)からとったものですが、これをするには素直な気持ち(村瀬)が必要ですし、全ての事象についての客観視ができればいいですね。精神療法の治癒機転は感情を伴った自己洞察などと大上段に構えてみてもその出発点はいろいろな観点からものがわかるということ。内観療法を集中内観からみると大変だと思ふ人にも、この「よかつたさがし」と内観療法の話は受け入れてくれるのではないのでしょうか。いろいろな場面、状況、時に、この「よかつたさがし」と内観を使ってみて頂きたいものです。

(一) 堀井茂男・アルコール依存症者の内観療法、岡山医学会雑誌、一九八七。

(二) 堀井茂男・内観の構造的改良：シンポジウム「医療の場における内観」、第六回日本内観学会発表論文集、一九七八。

【日本内観学会第13回大会の印象】 日本内観学会

第十三回大会の印象

国立精神・神経センター武蔵病院
臨床心理士 松岡正明

私は内観を体験したことも勉強したこともないが、ちょっと興味があつて内観学会を覗いてみた。以後に述べることは、そういう者の印象である。

とは言つても、今から十五、六年ほど前、まだ学生だった頃、ある心理学の先生方について行って奈良の内観研修所を見学し、その先生方と吉本伊信先生とのやりとりを側で聞かせてもらったことがある。その時、吉本先生は内観を指導した多くの人の中で、本当に内観出来たと言えるのは、数人しかいないのではないかといったことを述べておられたが、こうした話を聞きながら、私は妙だと思つたことを覚えていた。つまり、わずかな人の結果にしか満足出来ないとする、毎日毎日、朝から晩まで、何十年も内観の指導をしてこられたことのほとんどは無駄だったということではないのか、それなのに、そういう途方もない無駄をやめる気配は見つけられず、先生方に内観について熱心に説明をしておられ、しかも、その情熱には、どこことなく、けたはずれの、すごみのようなものさえ感じられるが、これは一体何なのだろう、という妙な気持ちだった。

内観学会の後の六月はじめに開かれた日本心理学会で、村瀬孝雄先生が「素直」をテーマに講演され、内観や吉本先生のことと話題にのぼつたのだが、司会の三木善彦先生が、吉本先生には内観の指導をやりながら、それと同時に株でお金儲けをすることも出来る「したたかさ」もあつたといつた主旨の発言をされた。

おそらく、内観療法や内観学会の発展にも、吉本

先生の情熱とか、したたかさなどの強烈な個性の影響があつただろうと想像するが、私が今回初めて内観学会に参加して感じたことは、そうした創始者の個性から離れて、学会として、学問として、日本で生まれた心理療法としての発展を今後も続けるためにはどうすればよいかという模索が、様々な形で行われているようだということだった。大会の総合テーマ「今、内観に求められるもの」にもそうした意味が込められていたのだと思う。

たとえば、シンポジウムで村瀬先生は、相当うるさい人に見せても内観療法の有効性を主張できるような資料が必要だという旨の発言をされたが、理論にうるさい人、技術にうるさい人、倫理にうるさい人、経済効率にうるさい人、法律にうるさい人、統計研究にうるさい人……などなど色々なうるさい人がいる訳だから、様々な人々が各々の得意の分野で種々のうるさい人を納得させること出来る業績を積み重ねる必要があることを述べておられたのだろう。そうした多方面での模索や研究は、当然、これまでも行われてきたのだろうが、今大会としては、プログラムの活字の太さから判断すると、理論の必要性について特に関心があつたようである。無責任な個人的期待を述べさせて頂くと、理論を作るとするなら、欧米の心理療法の理論の真似ではなく、相当違うものが出来ればおもしろいが、と思つている。

シンポジウムに限らず、種々の場面で様々な所属、職業の方が、発言、発表をされていた。内観療法の性格上、仏教関係の参加者も多かったようである。その方々の発言は用語や話の進め方などに仏教的な感じがあったのだが、普段聞くことのない仏教的な意見は、私にはとても新鮮でもあつた。学生の時に初めてユング心理学の講義を聞いた時、心理学と言うより宗教的と感じたのだが、今回はそれとちょうど逆で、仏教的ではあるが、まだ習つたことのない心理学のような感じもしたのである。そして、これまた無責任な希望なのだが、ど

こか心理学的といったあいまいな何か、いつか新しくおもしろい心理学にまで発展して欲しいとも思つている。

私の印象記

指宿竹元病院

一條信子

飛行機から名古屋空港に降りて、約一時間程で宿泊予定のホテルにたどりつきました。バス停から十五分くらい。慣れないパンパスをはいいたとしても（それでもハイヒールではないのに！）足にマメをつくつてしまひ、いかに日頃愛車に頼り切りで歩いていないかがよくわかります。

この日はナイトセミナーに参加、明日から大会が開催されるというとき、いつもと違ってなんだかわくわくしている自分を感じました。今までは不安と緊張感で胸がいっぱい！（でも食事は欠かさない）で、原稿を何度も確認したり、余裕も全くなかつたのになんだか今回は違ふなど自分でも不思議なのです。

一九九〇年五月十九日、第十三回日本内観学会大会（大崎修大会長、ひがし春日井病院）がスタートです。今回の総合テーマは「今、内観に求められるもの」。ずい分奥の深い難しそうなテーマだなあ……。とにかく大会は始まり、シンポジウム「内観療法に理論は必要か」に参加しました。各々の先生の話や録音したり写真をとったり電池が切れるのでは、と心配したり……。内観研修者の立場から村瀬孝雄先生、森田療法の立場からデビッド・レイノルズ先生、臨床心理士の立場から杉田敬先生、精神科医の立場から竹元隆洋先生、各々の立場から先生方の考えを拝聴させていただきました。理論の必要性について「うーん、やっぱり必要なんだ」と思いました。役立つための理論が必要であり、実際の指導現場での問題（副作用・

適応症の明確化)を解決するためにも理論が必要で数多くの研究が重要であることも痛感させられました。と同時にデビット・レイノルズ先生の「理論をつくっているうちに、今すわっている内観者にどんな影響を与えているのでしょうか?内観中の人に役立ちますか?もし、役立たないのなら自分の内観をした方が良くと思いますよ」という言葉がスウツと心の中に浸透して、とてもあたたかい感じが今も起こってきます。

午後から一般演題がはじまり、私自身も徐々にばたばたしはじめて、短時間に会場から会場へと行ったり来たりしました。自分の発表の時は余裕をもって会場に入ったつもりでしたが、もう私の前の三木先生が演壇に立たれていました。「わあ、もう次なんだ」とあわてましたが、三木先生が柔らかなトーンで語りかけるように発表されているのでホツと安心して席にすわりました。自分の発表も終わり、やれやれと思うひまもなく、また別会場へ:今思えばなんとせわしい一日目の午後だったのでしょうか。夜の懇親会ではゆったりとした気分で、いろんな先生方とお話しができて大変楽しいでした。

第二日目、五月二十日、さすがに二日連続の寝不足で身体にこたえていましたが、また興味深い先生方のお話しを聞きたいと思いつきながら会場へむかいました。

記念講演は宇佐美秀慧先生で「内観における懺悔とエッセンシャル・ネイチャー」というテーマでのご発表で、その後シンポジウムIIが三部門に分かれました。私はB部門「登校拒否をめぐって」(座長:楠正三、三和啓二両先生)に参加しました。登校拒否への内観的アプローチについて三木善彦先生、太田耕平先生、加賀万仁先生、教育現場から池上吉彦先生、指定討論者に金城忠忠先生でフロアを交えての活発な討論が展開されました。最終的には内観導入、動機づけといった深い問題にたどりつき、自分自身の臨床現場を振りか

えりいろいろ考えさせられました。午後から成田善弘先生のご講演で「面接の意味と構造」ではじまり体験発表へと続きました。

清水志津子様の体験発表は新鮮で、内観体験の生の声を聞くことができ感動させられました。石井光先生の集団内観では、自分自身が内観体験することができました。四・五歳の自分に戻りその頃の母に出会えて、その頃住んでいた家に戻り、その空気を感じたように思い、なつかしくあたたかい気持ちで身体の中を流れていきました。とても身体が軽くなり静かなうれしい気持ちになれました。飛行機の時間もせまり会の途中でやむなく会場を出ましたが、来たときよりも元気でスッキリとした気持ちで帰ることができ、とても得したなという感じでした。「ああ、やっぱり内観はいいなあ」としみじみ感じ、そういえば自分でも久しぶりに内観したなど気付きデビット先生の言葉が聞こえるようでした。今もそんな感じですよ。

大会事務局を担当された真栄城輝明先生はじめ準備委員の皆さま、誠にありがとうございました。来年は札幌にて、太田耕平先生(札幌太田病院院長)を大会長として、五月下旬から六月上旬に開催予定です。また皆様とお会いしたいと今から楽しみにしています。



一九九二・二六 第一回内観療法ワークショップ 内観療法をとり入れるには

南豊田病院

鈴木和磨

本日ここにこの様なテーマで私に話せということになりましたのは、当地方に於いて、病院医療の中に内観療法を取り入れた、おそらく最初の施設の長ということからだろうかと思えます。ただし、あらかじめお断りしておかなくてはなりませんのは、私自身は内観体験をしたものでもなく、また内観療法に対する深い学識を持つものでもありません。確かに内観を病院医療の中に取り入れる口火はつけましたが、私自身は、当院内観療法スタッフが病院精神医療の中で苦心しながらそれを実践しているのを見守って来たものに過ぎず、その立場から当院内観療法の導入時のいきさつやその後の状況についてお話しすることしか出来ません。準備委員の方からパネラーをとのお話があった時、安易な気持ちでついお引き受けしたことを悔やみながら今ここに立っているものであります。

私共の病院は自動車の街豊田市の南端の田園地帯にあり、現在定床三三〇で、内科・歯科の外來を併設しているとはいえず主体は精神科病院、それも私立の病院であります。

昭和四十四年七月一〇二床で開設しましたが、入院患者数が増すと共にアルコール関連疾患により入院治療を求めて当院を訪れる人々の数が増して来ました。それらアルコール依存症と言われる人々を精神分裂病をはじめとした一般精神障害の人々と同一病棟内で治療していくことの弊害に悩まされるようになりました。それは双方の患者さんにとって不幸なことであることからアルコール依存症治療の専門的組織的治療とその場の確保が

急務となって来ました。そこで昭和四十七年十月よりケースワーカー・看護・臨床心理士等を他のアルコール治療先輩病院等に見学に出したり、定期的にアルコール治療学習会を重ね、また断酒会等の断酒自助組織の協力を得たりして準備を進め、昭和五十年七月アルコール専門病棟三六床を断酒治療病棟として独立させました。

そしてアルコール専門病棟にアルコール症者達を集め、彼等自身の酒害に目を向けさせ、アルコール依存症という病気の自覚を得させ、断酒への動機づけをなし、入院治療は酒なしで生きていくことの基礎的学習と訓練の場であり、本番は退院後にあるということ、集団精神療法(断酒学校)・読書会・講義・アルコール病棟としての生活療法・自治会活動の育成・院内断酒例会(断酒友の会)の発足等をなし、また勿論個人精神療法的働きかけもなされました。

ただし彼等は自発的治療動機に乏しく、たとえ入院時「入院治療をする」という意思表示をして入院しても、身体的バランスがある程度回復し、苦しさが少なくなると、身体的合併症には目を向けても、自己の過去および現在そして未来を真正面から見据えようとせず、否認・逃避・拒絶の厚い壁の為、病識を得させ治療への動機づけと導入を図ることが困難なケースが多く、その前に立ち往生することがしばしばでありました。

彼等の心をして彼等の過去及び現在に目を向けさせ、自己の身体的・精神的・家庭的・社会的不健康さが彼等のアルコール飲酒によるものであると素直に認めさせ、断酒を決意し、そこから立ち直ろうと未来への希望をもたせて、主体的に治療しようという気になるよう彼等の心に働きかけられるものはないものかと苦慮していました。

その時洲脇寛先生の著書から内観療法を知りました。内観は社会的自己について徹底的な内省検討を加え、主体的に取り組むことよって成立する治療で、アルコール依存症の治療に有益である

という示唆を与えられました。一面これは病院管理者としての陰の声であります。当時医師をはじめマンパワーの慢性的不足状況にあった当院としては、一人の指導者が一度に多くの内観者を指導することが可能であるということもまた魅力であったことは否定出来ません。

そこで当時のアルコール治療スタッフに、アルコール治療研究会の場で紹介し、大和郡山市の吉本伊信先生のところへ研修に行くようすすめました。ただしお互いに顔を見合わせ積極的に研修に応じようとする人は最初はありませんでした。しかし何回かの話し合いを持っていくうちに、臨床心理士杉本好行君と他に男女看護者二名がその気になってくれ、昭和五十一年四月吉本先生のところまで集中内観体験をさせていただくことになりました。その体験報告をスタッフ一同と聞き、院内導入の検討作業に取り掛かりました。病院職員はそれぞれの職種に応じた役割を担い仕事を既に行っていますので、内観治療だけに専念させるといふわけにいきません。それに内観治療には面接だけでなく、風呂を沸かしたり、食事を運んだりの日常のお世話も大切なことであります。内観面接は集中内観を体験したものなら誰にでも出来るという吉本先生のお言葉もあり、面接は何人かのスタッフがチームを組んで行うことにしました。その為吉本先生にお願いをして、定期的に職員を奈良に派遣しました。また院内に内観療法への理解と協力を広めるため、臨床心理・看護・ケースワーカー等、特に各職場の主任や責任者には内観体験をしていただくよう延二十余人が吉本先生のところでお世話になりました。職員は各自それぞれに思いは異なるにしても相当な抵抗があったことと推察されるのですが、皆最後まで研修してくれ、研修後その事に対する不満を聞かないばかりか、以後当院内観治療にそれぞれの立場から理解と協力をしてくれました。当初一週間の集中内観を行う為に、病棟の中の静かな一室を確保し、また当

時の勤務体制から夜間と早朝の面接が出来ない為、宿題という形で課題を出しておき、朝の第一回目の面接の時纏めて聞くことにしました。しかしこれは内観スタッフが六名となった時、スタッフの努力により、昭和五十二年からは夜間早朝面接も行われるようになりました。

また内観の導入は慎重に行い、患者の主体性を尊重し、その動機づけに十分な時間をとることにしました。約二ヵ月間の準備期間を経て、患者自治会にも呼びかけ、二名の内観希望者が出て、五十一年六月から内観の臨床がとにもかくにも開始されることになりました。その間吉本先生から何か御激励の電話をいただき、又どっさり内観冊子やテープが送られて来ました。

その後の当院内観療法の歩みについては、一九八〇年第三回内観学会に於いて「病院精神療法としての内観療法―当院に於ける歴史的経過と問題点」第一報として、山本好子・高橋昇・杉本好行等が発表し、昭和六十三年第十一回大会に於いて第二報を小泉規実男・広瀬充・寺田桂子等が発表していますので私がここで触れる必要はありませんが、病棟内でやっていたのは内観の雰囲気は保てない・他患者により内観が乱れてしまう・病室に帰って寝るのでは集中内観の集中性と一貫性が保てない等々という声をスタッフからしばしば聞かされ、吉本研修所と出来るだけ内観構造を同じようにしてやっていきたいという願いが出されました。そこで昭和五十四年四月院内敷地内ではあります表通りに面して独立した内観研修所を設けました。木造二階建て和室六畳と八畳の内観室三部屋と、それに内観当直室、厨房、洗濯室、ホール、浴室、WC、玄関等を設け、放送設備、冷暖房、防音窓等を備えるものでした。そして内観療法チームによる内観当直が開始され、内観者へのサービスが向上し、病院精神療法としての体制が一応整い、外来通院者や一般の人を受け入れが可能となりました。

【内観研究】(3)

内観原法と

その応用について

名栗の里内観研修所

本 山 陽 一

第十三回日本内観学会の公開講座で、内観の、始める時期についての質問が出たらしい。らしいというのには、私は家庭の事情で出席できず、復数の出席者からの又聞きだからである。私の又聞きに依ると、演者が内観の導入を小学校に入る前から始めたのに対し、フロアーから吉本伊信先生は小学校低学年からの内観を始めると云っているのに、小学校以前から始めるのはどういう意図があるか、という趣旨の質問が出たそうだ。これに対し演者は、吉本内観と内観法は違う、演者自身の面接体験で小学校以前からでも充分思い出せる、というような意味の答えをしたということだ。

私はこの問題については前々から関心を持っていたのでここに私見を述べ、諸先生方の御意見を仰ぎたいと考え、この欄に書かせて貰うことにした。

まず最初に私自身の立場をはっきりさせておくと、私は、初心者には厳密なまでに小学校低学年にこだわっている。二回目からは個人差に応じて小学校以前を調べて貰ったり、小学生の記憶の出ない人は出るところから始めていただいたりする。しかし一回目は必ず小学校低学年から始めて貰う。その理由は、内観法は事実をありのままに見る、自分自身のあるがままの姿を知ることが最終目的にしている、と思っているからである。その結果として、どんな境遇でも感謝出来るような心境になる、と解釈しているからである。したがって自意識が芽生え、はつきりした自分の記憶がある小学校低学年にこだわる。無論人間には個人差があ

り、もつと小さな時の記憶を思い出す人も大勢いることを私も体験上知っている。しかし、内観法本来の目的から云えばこのことは大した意味を持たない、と考えている。

内観法に取り組む人たちには、さまざまに考え方があろう。その一つに、小さい時の記憶を特に重視する人達が居る。その中には、出来るだけ小さい時の記憶を思い出すことが内観を深めることのように考えている人もいる。この考え方には一理ある。人間にとって乳幼児期の育ち方は重要だし、一部の治療法にも利用されている。最近では(一)「前世催眠療法」なるものがアメリカで生まれ、その人の前世まで逆のぼる方法まで出てきている。過去を逆のぼり社会的不適応の原因を除こうという考え方は一つの見識だと云える。

しかし私はこの立場をとらない。これらの方法が間違っていると云っているわけではない。それは、確実に効果を上げているだろう。むしろ、私の意見は効果を上げようが上げまいが関係ないのである。内観法には、内観法本来の目的と限界があり、内観法の役割があると考えるからである。

内観法はあくまで事実をありのままに見、自己があるがままに知ること、その結果、因果関係を超え、通常、我々が抱いている価値概念を超え、現状肯定に至ることを目的にしていると考えるのである。したがって、これ以外の目的で内観法に取り組む人々は、内観法の限界をよく知る必要がある、他の方法と組み合わせながら内観法を利用することが必要になってくることもよく理解出来る。そのために、出来るだけ小さい時の記憶を思い出すと云うのなら、内観法と他の方法の併用ということも納得できるが、内観法にとてもこのことが大切だと考えられると、内観法本来の目的を見失う危険がある。私は内観法のみしか知らず、今のところこの方法のみを追求しようとしているので、厳密なまでに小学校低学年にこだわり、事実を深く、あるいは素直に見る目を養成すべくお願

いしているのである。吉本伊信先生が、私に御指し導下される場合にも、この一見どうでもいいようなことにこだわったことが、私の内観の方向性に影響を与えたことを考えると、私自身、後に続く人達のためにもこだわりたい。最初の導入が最終目的を暗示するようでありたいのだ。

今後も、内観法に取組む方法として、効果をより上げようと内観法にアプローチするグループと、目前の効果より内観原法に忠実にこだわるグループに分かれてくるであろう。前者は内観法の拡がりを生み、後者は内観法の深さを追求していくと予想される。どちらも内観法にとって必要なことで、この両者が車の両輪のようによい方向で影響し合うことが理想だろう。

ただ、目先の効果を追求するあまり本来の目的を失い、短期的には信用を得ても結局は信用を失うと云ったような、効果至上主義の危険も、また内観原法にこだわるあまり形骸化して形だけが引き継がれ、精神を見失うと云った愚かさも、よく理解した上で両者とも取り組まなければならぬだろう。

そのためには本当の意味で理性的な、道理を愛する人達の、そのためなら自分の意地や面目を捨てることを厭わない人達の、議論、研究、実践が期待されるのである。

(一) J・L・ホイット J・フィッシュャー
一九八九 片桐すみ子訳 輪廻転生
人文書院



【研修所探訪記】

名栗の里内観研修所

名栗の里内観研修所（本山陽一所長）探訪のため、西武鉄道・池袋駅から特急電車に乗った。

車窓からの景色を楽しみながら、私はその日の午前中にあつた日本心理学会の大会での日本内観学会会長・村瀬孝雄先生による、「素直——日本の心理療法を理解するための鍵概念——」という講演を思い出していた。

村瀬先生は「日本で開発された森田療法や内観療法は、日本に古くから内在している中核的深層的価値を実現しているのではなからうか」と問題提起し、その中核的価値は「素直」であるとして、論議を展開された。

たしかに深い内観者は、こだわりがとれ、人に素直に感謝し、自然の美しさに素直に感動する。そして自分のおかれている状況を素直に受け入れる。

しかし、疑問もある。この海千山千の人々のうごめく複雑な社会を、「素直」だけで生きていけるであろうか。それに対して村瀬先生は、「一度、赤ん坊のような素直な状態になり、その上で練り上げられた強さをもった人格になることが必要ではなからうか」と答えておられたように記憶しているが……。

こんなことを考えていると、わずか四十分で飯能駅に到着。デパートもホテルもある大きな町を抜けて、本山先生の車で、透き通った水の流れる名栗川沿いに四十分あまり走る。周囲は緑したたる山々。この辺りは奥武蔵自然公園になっている。河原のキャンプ場を左に見て、川から離れて急坂を登り、少し下がった所に、名栗の里内観研修所があつた。

一七〇坪余の敷地に、六三坪の建物。昭和五十九年四月に開設した研修所は手狭であつたので、

思い切つて今年四月、現在地に新築したとのこと。新しい研修所は内観用に八畳が三つ、十畳の離れが一つ、それに必要なら八畳の応接間も内観室に早変わりするので、二十名までは可能とのこと。初夏というのに、ウグイスがよく啼いている。

先生は昭和二十六年生まれ。高知県出身。高校時代から東京都下で暮らす。大学の経済学部を出て、病院の事務として、それまでの利益を倍増するほどの手腕を発揮する。しかし、本人の言葉によれば「天狗になって」、人間関係でつまずき、悩む。

ちやうどそのころ内観を体験。それまでも、心の安らぎや魂の救いを求めて、禅やヨガを修行していたが、内観ほどピタツとしたものはなかつたので、これは自分に向いていると感じ、吉本伊信先生のところに三か月住み込んだこともある。そして、四六時中内観づけになるには、自分で内観研修所をやることだと決心して、病院を辞めて、研修所を開設したという次第。

自分の心に素直な行動とはいへ、妻子を抱えながら、すべてを投げ出して研修所を運営していく苦労は、並み大抵のものではない。実際、初めのころは内観者が少なく、経済的にも精神的にもつらい時があつたようだ。しかし、その苦労がまた先生の人格を練る働きをしてきたように、私には感じられた。大柄で頑健な体格で、大まかなように見えて、繊細な神経を持ち、配慮が行き届き、世情によく通じていることなどは、その一端であらう。

さらに、研修所のことと精一杯のはずなのに、今春発足した内観の普及と内観体験者のアフターケアなどを目的とした「自己発見の会」の事務局長を引き受け、精力的に活躍している。

その先生を支えてきた泉夫人は、大阪府出身の控え目な、穏やかな人柄。電車の中で見染められたの恋愛結婚。内観者をやさしく包んでくれるような人。夫人のお母さんも、吉本先生のところで

ボランティアとして黙々と台所仕事をなさっているのを見かけたことが何度もあるが、ここでも裏方を担当して、静かに働いておられた。小さな三人の子どもは、活発で笑い声が絶えない。

夜、内観室に泊めていただいた。月が澄み切った空にかかり、虫の音が聞こえるだけの、閑静な山の中。ここは都会の喧騒から離れて、自分の心の汚れを洗い流し、素直な心を取り戻すところ。そして、考えた。この本山先生は、村瀬先生のいう「素直さと、練り上げられた強さをもった人格」の持ち主の一人ではなからうかと。

（文責…三木善彦）

名栗の里内観研修所

住所 埼玉県入間郡名栗村上名栗一六八八—三
電話 〇四二九—七九—一〇〇二



西ドイツ、 マールブルグの内観

青山学院大学

石井 光

三月二七日から四月三日まで、西ドイツの大都市マールブルクで内観研修会が開かれた。主催者はマールブルク大学の心理学教授、エルンスト・リープハルト博士で、ヴォルフエンビュッテル内観研修所のゲラルド・シュタインケ所長と筆者が、リープハルト教授と共に面接にあたった。これは、リープハルト教授の主催するマイトリ（仏教心理学の一種）センターのオーブニング・セミナーでもあり、古いお城を改装したセミナーハウスを会場としておこなわれた。リープハルト氏はこのセミナーの為に、数ヶ月前からほとんどすべてのエネルギーをそそぎこんできた。パンフレットを三千枚作製し、それを主要な心理学研究所、セミナーハウス、仏教センター、メディアーションセンター等に送る他、屏風、座右団、尻あて、お盆、照明具から湯のみ、コップにいたるまですべてを買い揃えた。屏風と寝具の一部は、ヴォルフエンビュッテル内観研修所から三百キロの道程を運ばれた。リープハルト教授はその運搬と返送の為に、筆者と一緒に講演会への参加を含めて、自らの運転で、その距離を一〇日で三往復もしている。しかも、事故の為に三週間前に肋骨を折ったままの体で面接にあたった。

参加者は二二名。当初の予想よりもずっと多く、その為、ゲラルド・シュタインケ氏が、急拠、応援に面接者として参加した。それでも会場の都合で六名の希望者をことわらざるを得なかった。常にそうであるが、主催者が誰であるかによって参加者の顔ぶれがかなり違ってくる。この内観研修会の参加メンバーの多くは、来談者中心療法、リバーシング、絵画療法等、様々な種類のカウンセラー、セラピスト達であった。参加者のうち、シャイプス仏教センター所長エルフイン氏が四回目、ゲラルド・シュタインケ氏の伴侶マルティーナさんが三回目の他、二人が二回目の内観であった。二二人の内観は、印象的であった。経験上、参加者の数が多い程初めの約束は守られるが、参加者達の真剣さも加わり、絶対沈黙の約束が破られることはほとんどなかった。自らがセラピストやカウンセラーの人達は、内観に際しても、自然に身につけている自分の型から離れられなかったり、面接者の観察をしたりして、普通よりも内観にはいるのが遅れることが多い。しかし、日数がたつにつれてカウンセラーとしてでなく、人間としての内観になってくる。四日目位になると、九人の男性の内、同時に五人が大声で泣いている時もあった。女性の部屋でも、あちこちで泣き声が聞こえる。悔し涙、怒りの涙、うれし涙、さんげの涙等、泣いている理由は様々である。面接の後、笑いがこらえられない人もいる。厳粛な雰囲気ではあるが、まことににぎやかである。そのような感情の高ぶりも経ながら、参加者は今まで気づかなかった多くのことを発見し、人間として大きなものを得てゆく。

参加者の一人である、精神分析医でもある精神科医は、ひととおりの内観のあと、自分自身に対する内観をした。このテーマは、奇しくも公認会計士の高橋正先生が日常内観でおこなわれているテーマと同じであるが、彼は面接者からの提案ではなく、自らそのテーマを思いつき、実行した。そしてそれは、患者に対する医師としての自分についての内観に発展し、近代医学の狭い概念で患者に病名をつけ、それでよしとするのではなく、患者とその体が語る本当の声をかたむけることがずっと大切であることを確信するに至った。彼が委員をしてる政府の予防医学に関する委員会であることを強調していきたくて語ってくれた。森田療法のことでも評価しており、日本にしばらく滞在して内観と森田療法を勉強したいと希望していた。ある若い女性は、四才のころ、父親が、怖がっている自分の手にカブト虫をのせたことを思い出した。妹は手の上に乗せられても喜んでいたが自分はいやだった。父は自分に意地悪をしたと父を悪者にして批判してきたが、父は私にも生き物を好きになってもらおうと思っかけてくれたのに自分はそれを父への攻撃材料にしてきたことに気がついたと語ってくれた。あくまでも具体的な深いさんげの内観であった。

ドイツの参加者は、特定の面接者に抵抗があった場合に、そのことをはっきりと表明することが多い。面接者が内観者の内観に個人的な好奇心を抱いていた、面接者が内観者の語ることを全面的に受け入れていないと感じられる時等、如何にそれが内観の障害になったかが伝えられる。もちろん、耳だけで聞くか心から聞いているかによっても違ってくる。内観面接者を志す者にとっては、後の為に大変に参考になる感想であり、このようにして面接者も成長していく。

一方、この内観研修会と時を同じくして、オーストリアのエーレンホフ麻薬リハビリセンターでは、ブーカーズドルフ内観研修所所長フランツ・リッター氏他三名の面接により、薬物、アルコール依存の患者さん達が内観に取組んだ。同時期に複数の場所で内観が行われたのは、ヨーロッパでは初めてのことであった。

現在、内観研修所の開設を考えている者、自分がすでに主催しているセンターに内観を導入しようとしている者はリープハルト氏の他にも何人かいる。オーストリア、北イタリアも含めて、ドイツ語圏の内観は急激な発展の時をむかえつつある。

〈事例報告〉

地道な努力

和歌山内観研究所

藤浪 和子

S君(当時二〇歳)が初めて研修所を訪れたのは、四年前の底冷えのする二月のこと。医者から内観のことを聞いたと、落ち着かない様子でした。内観の仕方を説明すると、「まあ、やってみるわ」と大阪弁の巻舌で、早口にいった。パンチパーマをかけて、すごむと迫力があります。同室には、既に一日前から三人の男性が静かに内観していたが、彼が来てから部屋の雰囲気が変わり、消灯の頃、タバコの臭いが鼻先をかすめました。

翌朝は、部屋の四隅で煙が立った。これはS君のお蔭(?)。彼は中学一年の頃からシンナーを覚え、また傷害、恐喝、窃盗、無免許運転などを重ね、鑑別所や少年院に何度も出入りし、その時の経験から同室の人たちへの挨拶がわりに、娑婆土産のタバコを配ったらしい。面接時も彼は薄笑いを浮かべ、私をにらみすえて、なかなか口も利いてくれないといった日が続きました。

後日、S君がくださった体験記には、「私は自分の根性を治そうと思つて来ているのに、父や母のことなどについて何回も考えて、いつになったら自分のことについて調べさせてくれるのかと不安で、いつも腹の中にはムカツキがあり、今までの生活態度や行いからして、心の中はいつも屈折した怒りでいっぱいでした」とありました。

私は、どうか一週間続けてくださいますようにと祈り、ひたすら待ち続けさせていた。そして六日目。体験記によると、「忘れもしない六日目の夜、ドカーンという、まるで心の中に風穴が開いたような、強い意識が巻き起こりました。いつもは考えてもいないことを私はすらすらと言っ

ていたのです。それまで彼は子ども時代にカギっ子で寂しい思いをしたため、母親を恨んでいたが、風穴が開く体験の後には、「こんな自分のために、母がよくも捨てずに育ててくれた」と感謝するようになりました。

七日目にS君は、「先生、ちょっと話があります」と正座して、何か言おうとするのですが、震えて言葉がうまく口にのぼりません。やがて、「最後に、一服吸わせてください」と、ライターで火をつけ、タバコの煙を深く吸い込んで、ずいぶん無言の時間が過ぎ、思い切ったように一気に、「もう一週間さしてもらいます」とペコリと頭を下げました。

体験記の最後に彼は、「これからも日常内観を続け、二度と道を踏みはずさないことが、両親や保護司の先生、今までお世話になった人々へのせめてもの御恩返しと思っています。ここを新たな出発点、一から出直すという気で頑張っていけます。先生、今までこんなに加減な男の面倒を見ていただいて、ありがとうございます」と記しています。

その後、家庭での両親への暴力は消え、母にやさしくなり、父とも釣りに行くようになりました。しかし、シンナーによる後遺症のため、今も大病院に月一度通い、仕事も長続きしていません。家人は時としてはらはらすることもありますが、彼の部屋には『地道な努力』と書いて張り、頑張っているそうです。それから後、お母さんとお姉さんが内観に来てくださいました。S君も毎回三日ほどですが、四度内観に来てくださいました。まだ完全には立ち直ったとはいえませんが、家族に支えられて、少しずつ精神的に成長していかれることと思っています。S君、頑張つて!



第二回内観療法ワークショップ

お申し込み受付中

お振込先

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

お問い合わせ先

〒九六五 会津若松市山鹿町三一七

TEL 竹田綜合病院心療内科

TEL 〇二四二二二七五五一

(内線 二四二〇 杉田)

編集後記

第13回日本内観学会も、成功裏に幕を閉じることができたことは、松岡・一条両氏の印象記に詳しい。大会長の大崎修先生への日頃の世話に報いたいと、多くの人達が手弁当で尽力下さったことも大きかったことを付け加えておきたい。

内観ニュースも今回より増枚し、多くの方から玉稿を戴くことができ、発行部数も増えた。第1回内観ワークショップでの鈴木和磨南豊田病院院長のお話は、内観療法を導入しようとする機関にとって貴重な歴史的資料だからと、事情が変わってきた点もあるしと辞退されたのに御無理願って、2回に分けて転載させて戴くことになった。紙面を借ってお礼を申したい。今回は他にも面接者としてのあり方を考えさせられる記事が2つ程載っている。編集委員会としては、今後内容を充実させていくために、読者からの投稿も積極的に歓迎したい。(K・K)

内観ニュース編集委員

- 奈良内観研究所 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
- 名栗の里内観研究所 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