



No. 10  
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・最近の話題

指宿竹元病院長

竹元 隆洋

#### 一、朝日新聞の「天声人語」

平成三年七月二十一日の「天声人語」では短文にもかかわらず見事に内観を紹介している。(他人のことも思い出した。あの人にお礼の、あるいはおわびのあいさつに行かなければ、といった心境になった。静かな一週間の後、友人は心の平静さをとりもどし「感謝と積極的な気持ちを味わった」。この方法は内観と呼ばれるそうだが個人ではなく、国や民族にも「内観」が必要なきがある。だれに世話になつたか、だれに迷惑をかけたか……。古い枠組が壊れた現在、未来に備えて、世界中が「内観」の季節を迎えている」と結んでいる。さすがに新聞人らしい視点から内観を国際的思想の根幹においた発想を提示している。この文が「天声人語」という日本の文化思想のリーダー的存在ともなるコラムに登場したことの意味は大きい。内観の技法についての説明も内観の原法を実に正確に伝えていて筆者の取材の緻密さがうかがえる。さらに八月十五日の「天声人語」にも同じ筆者が内観の視点から過去をふり返り、未来に立ち向かうことの重要性を説いており、前回の内容を拡大発展させて「日本人が将来を考えるためにこそ、緊要なのだ」と呼びかけている。この「天声人語」が内観の正しい理解や普及のために果たす役割は大きいと思われる。そればかりか、集団や国家的視野で国際政治・経済の歴史と未来を考え

る上での重要な方法論として内観を位置づけている点で実に貴重な提言である。

#### 二、「風の子学園」コンテナ熱死事件

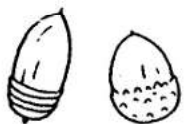
平成三年七月二十九日、広島県三原市の小佐木島にある民間施設「風の子学園」で十四歳の少年と十六歳の少女がコンテナの中に閉じ込められて熱射病のため死亡した。この事件は大々的に新聞などで報道されたが「週刊朝日」の記事によると「坂井園長は教育の方法として、自然の中で動物に触れ合い、作物を育てることとともに、子どもたちに「内観」をさせるのが大きな柱だと説明している。この「内観」が実はコンテナに十日間も閉じ込めることだった。入園したての園生をまず「内観室」と呼ぶコンテナに監禁し、絶食させる。これによって園長に対する恐怖心を植えつけた」と掲載している。掲載された記事の真偽のほどはともかくとしても、この報道は内観のイメージに大きな傷を負わせてしまった。確かに内観は集中力を高めるために外界と屏風で遮断をし、内観者の希望によって時には絶食もする。絶食内観療法として体系化され心身症などの治療に効果を発揮している療法もある。しかし、この学園で行なわれていたものは「内観」に言葉をかりた懲罰でしかなかったようだ。坂井園長は内観についてどの程度熟知し、指導者として必須条件と思われる内観体験があつたのだろうか。内観について正しい理解が少しでもあれば、こんな事件は起こらなかつたであろうし、こんなものを自ら「内観」と呼ぶこともなかつたであろうと思われる。この事件についてこれ以上論ずる価値はないが、しかし、今後このような名称だけの内観が世に横行する危険性は高い。内観の変法がさまざまに工夫されることは望ましいことであるが、果たしてどこまでが内観で、どこからが内観ではないのか、一線を画することは困難になつてくる。技法的には今後とも多くの変法が生み出されるであろうが、内観の内面的な本質がゆがめられてはならない。それだけに内観の本質にかかわる理論的確立が可及的早期になされるべく内容充実した研究が待たれている。

#### 三、第一回内観国際会議

平成三年九月十五、十六日。青山学園国際会議場で第一回内観国際会議(日本内観学会後援)が開催された。荘厳な会場は二百人を超える人々でうまりアメリカ、ドイツ、オーストリア、イタリア、フィリピン、オーストラリアそして日本の七か国が参加した。大会長の石井光先生(青山学院大学)は「世界に広がる内観―歴史と現状と展望」と題して基調講演を行なった。その後各国から七題の研究発表と二人の体験発表があつた。ひき続いて行なわれた河村知里さんのヴァイオリン演奏は心なごむものであつた。懇談会ではカラオケも飛び出し底ぬけに明るい雰囲気であつた。外国からの参加者にプレゼントが贈られ、記念写真撮影で終わった。二日目は各国の現状について報告があり、午後からは村瀬孝雄先生(日本内観学会会長)を座長として「二十一世紀の内観」と題して六人のパネラーによって討論が行なわれた。最後に三人の体験発表で会を閉じた。

この二日間は内観の国際的な普及の状況を肌で感じ、各国の人々の深い内観体験の模様と内観の本質に関するさまざまな考え方やとらえ方に接することができた。「フロイトは精神世界の変革に第一歩を印したが次の一步は内観である」「二十世紀は理論の時代であつた。二十一世紀はリアリティの時代である」など印象的な発言が数えきれないほどあつた。内観的発想は対人関係のみならず物や自然にいたるまで拡大され、さらに全世界的思想への拡大となりスケールの大きさに目を見開かされる思いであつた。

次の第二回内観国際会議は三年後にオーストリアのウィーンで開催される予定である。



## 去る九月十五・十六両日に 第一回国際内観会議開かれる



各国からの参加者



会議風景

## フィリピンでの内観

青山学院大学

石井 光

一九八九年三月二〇日から二四日まで、フィリピンのマニラで、フィリピン初めての内観研修会が開かれた。もともと、これは一週間の集中内観ではなく、一日内観から四日内観までの短期内観である。

オーストリア在住で、集中内観を二回体験した中国系フィリピン人のアレクサンダー・チュア氏が、いくつかの問題をかかえている弟をはじめとして、兄弟や両親にぜひ内観を体験してもらおうとプライベートな内観の会を企画し、筆者が招待された。今回内観を体験したのはチュア氏自身とその両親、姉と義兄、弟二人、友人四人の合計十一人で、そのうち一日内観が六人、二日内観が二人、三日内観が二人、四日内観が一人である。一日のスケジュールは朝の十時から夕方六時までで、従って二日内観といっても、一日内観を二回といった方が正確である。昼食は丸テーブルで共に中華料理をいただいた。

週に七日間働く人も多いフィリピンの社会で、一週間の休暇をとれる人は、学生以外はほとんどいないといえる。今回も、復活祭の貴重な連休を使つての内観ではあるが、休日は二日間であり、一週間の集中内観に固執することはとてもできない。内観者に一時間しか時間がないなら、如何にして一時間の内観を効果的に行うかを考えることが大切であろう。

フィリピンの労働者の賃金は、日本円に換算すると大学卒でも平均月一万五千円程度であり、経済的にも、集中内観のようなものにお金を払えるのは特殊な人達といわざるをえない。ちなみに今回の内観は、すべてチュア家がスポンサーであり、参加者は全員中国系の人達(華僑)で、経済的に

は特殊な階層である。

内観への導入は、内観の重要性を説明した後、全員で集団内観をし、参加者はそのままひきつづいて、チュア氏特製の、木の枠に茶色の模造紙を貼った屏風に入つて内観をつづけた。面接は三〇分おきである。一日内観の場合、時間が限られている為、内観者が、一週間の内観のように多少力を抜きながら助走から入るといったことはない。初めからスタートダッシュをかけて、途中気を抜くことなく一気に終わりまで走りぬく。効果も、一週間の内観の七分の一ではない。従つて面接時間もそれに対応する工夫が必要だと思ふ。

内観の結果は極めて素直である。思つていたよりも多くのことを親にしてもらつていたことに喜び、迷惑をたくさんかけてきたことに驚き、すまない気持ちになる。今まで考えなかった考え方に接し、新しいものの見方を学ぶことになる。一週間をやりとおしたという感慨や終わったという解放感もないので、かえつて日常内観には入りやすいかもしれない。十分自己を見つめたとはいえないまでも、全く新しいものとして学んだ内観的ものが見方が日常生活に継続しやすいように思われる。したがつて、一日内観の終了の際には、日常内観のやり方をきちんと示すことが重要であると思ふ。

フィリピンは、三〇年前はアメリカの援助のもとに東南アジアでは日本に次ぐ経済の発展を示していたが、現在では、長年のマイナス成長の結果、韓国をはじめ多くの国に抜かれている。プラス成長に移つたのはようやく昨年からである。マニラの町には地下鉄はなく、電車も新しくできた路線が一本あるだけで、市電はない。バスはあまり多くなく、ジブニーという乗り合いのジブニーが沢山町中を走っている。ジブニーは、日本で廃車になる自動車の中古エンジンを輸入し、町工場が車体を組立てたもので、その形は少しづつ異なっており、相当の排気ガスを噴出する。一区間二ペ

ソ(一二円)である。その他の交通手段は、わずかのタクシーの他は、トライスクールと呼ばれるサイドカー付のオートバイ(一区間六円)、カロッサと呼ばれる馬車である。このような状況の中で、一週間の内観研修会が簡単に成立するとは思えない。フィリピンには内観は短期内観の形で導入していくことが現実的だと思われる。ヨーロッパやアメリカと異なり、近い将来内観研修所が開かれるという見通しももてないように思う。しかしそれは、かつての日本も同様だった。終戦後の困難な経済状態、社会状態の中で、全くの無料奉仕で内観の普及に努力された吉本先生御夫妻の苦労があらためて忍ばれる。

しかし、短期内観をした人々は、皆内観の重要性を理解し、内観を多くの人にする必要性を痛感している。今回の内観はチュア家全体の雰囲気を変えらるきっかけにはなり得たと思う。今や私の友人であるアレキサンダー・チュア氏の、家族を思う気持ちに少しでも答えられたことをうれしく思っている。フィリピンに内観研修所ができて内観が広く普及する見通しは今のところたないとしても、現に内観を必要としている人達は沢山いる。今後機会がつけられるならば、又フィリピンに出かけていきたいと考えている。(一九八九年三月二十五日記)

### — 投稿文 —



## 学会印象記

村井病院

中島 武志

平成三年五月二十五日と二十六日の両日にわたる第十四回日本内観学会が開催された。会場は札幌市の北大学術交流会館。お世話下さったのは、札幌太田病院の太田耕平先生をはじめとするスタッフの方々。北海道で初めてもたれた内観に関する一大イベントということで、特に普及啓蒙の役に立ちたいという思いであったと聞いた。これらは例えば、前例のない模擬内観コーナーを設けたとか、初心者向けのビデオを二室に用意するなどの形となって表われていた。特に模擬内観は二日間に三十名以上の希望者があり施行されたという。新しい流れとなるのかもしれぬ。

恒例となった前夜祭としてのナイトセミナーには四つの事例が用意され、いづれの会場も多数の参加者であったが、研究会的な進行というよりは、事例提示と質疑応答に終始するというのは少し物足りなくはないか。二時間という時間があるのだから、もう少しテーマを絞っての事例検討をしたらどうかなど考えさせられた。

第一日はメインシンポジウムと一般演題発表があり、前後に講演が三題あるというスケジュール。「内観—変法と原法」と題されたシンポジウムでは変法と呼ばれるものの二つの方向が示された様に思う。一つには時間などに制約がある場合、工夫することによってあたかも制約が無かったかの如き効果を得ることができるとの工夫の方向。もう一つには原法通りにやっても深まらぬ為他の工夫を追加したりしてより本質的な洞察に導きたいが為になされる変形。現在関心が持たれることの多い治療技法としての内観を考える時、変法はより積極的に支持されるが、多くは前者の変法として語られるだろ

う。更にそうした際には、助言者の一人であった安岡氏が掲げた様に「治療構造」という言葉は一つの鍵概念になるだろう。こうしたおさえるべき鍵概念の発掘作業が益々多くなるように努力すべきなのだろうと思われた。一般演題は三つの会場に分れて各々十題。事例を中心とする発表が多く、且つ一題あたり二十分の発表時間はゆとりがあったと思われる。その中で桜井氏の「先祖祭祀に見る家族の縁と内観」とか「湯沼氏の「内観と言語」という発表は、これまでに乏しかった観点(つまり民俗社会学的、言語学的という)からのもので大変興味深かった。単に評論に終わるおそれも否めないが、新しい視点として大事にしたいと思う。

講演の中では村田氏の「自分史の吟味」は氏の真摯なお人柄の伺がえるもので、その博学な内容と相俟って興味深く拝聴させて頂いた。

二日目は大会長の講演にしても、五つのシンポジウムにしても、学会長の講演にしても一般の人々が聴いて充分飽きない内容としてまとまっていたのは良かった。中でも村瀬学会長の「内観の特殊性と普遍性」のお話しは、とかく特殊性の面に目の向きがちな我々の態度を自覚させて下さったばかりでなくまだまだ広い視野の中から内観をとらえて自己の裡にイメージ化してゆかねばならない必然性をも教えて下さった様に思う。

最後に岩手の原健氏と札幌の内海由雄氏が体験発表をして下さって大会は閉められたわけであるが、いつもながら最後に大きな感動を残すことができるのはこの学会の大きな特徴の一つだと実感せざるを得ない。

全日程を通して四百名を超える参加者が時に会場に立見の姿を現出せしめた。が、スムーズにプログラムが進行されたこともあってこうした会場の狭さによるトラブルもなく、又、気楽に話しかけあう姿がフロアーで多く見られたことも快いものであった。運営に当たられた多くの人々の御苦労に深く感謝してこの稿をとじることとしたい。



## 【研修所探訪記】⑥

## 米子内観研修所

◆ 大阪発の空路より鳥瞰すれば、鳥取砂丘の黄色い隆起、因幡から伯耆への延々たる海岸線、国立公園大山（だいせん）のなだらかな裾野と続き、その西方に日野川が孤を描いて日本海に注ぐ。迎りから、対岸の島根半島に向けて突き出す白砂青松の弓が浜。その根元に米子市が見える。山陽倉敷からだ、伯備線特急「やくも」でちょうど二時間である。

米子内観研修所は、米子空港から車で二十分、どの町にもあるような、昔ながらの商店などが立ち並ぶ落ち着いた町並みの一角に、その大きな石造りの門を開いていた。案内して下さったのは当研修所の奥様、木村秀子先生で、応接間に通され着席するや、詳細なお話が始められた。

◆ 今より十五年前、修行法を求め腐心しておられた御主人の木村慧心先生が、吉本伊信先生に会われて自ら集中内観を体験なさった。そして、「これは修行したという慢心よりも、むしろ謙虚さも養うものであるから」と、ご自分が要職にあった団体の人たちを対象にはじめられ、約十一年の間、慧心先生が内観面接を続けてこられた。

秀子先生も、「いつかは集中内観を…」と思いつつ、四人のお子様のお世話などで果たせず、代わりに、「集中内観をしたいが、子供がいてできない」という方のお子様をお宅に預かり、先生方のお子様と共にお世話をして、その方に内観をやって頂いたりという暮しを、十年間続けられた。

◆ そのうち、お子様の手が少し離れた昭和六十二年一月、秀子先生は念願の集中内観を、吉本先生のとこで体験される運びとなった。それまで「瞬間内観」と称して三項目による内省を続けておられた先生は、集中内観で、はじめて過去にま

で廻れたことが、大変に嬉しかったそうである。同年二月、「米子内観研修所」の看板を掲げ、団体以外の人々にも門戸を解放され、以後ご主人は全国に出る仕事が多くなったため、研修所は秀子先生が専任となった。

とはいえ家庭を持つ身の秀子先生お一人で、連日内観者の面接を続けてゆくことは容易でなく、集中内観は、原則として毎月第三日曜日午前九時から、第四日曜日の午前九時までの一週間のみ実施し、八月は二週とし、年末と年始に一週づつ追加され、つごう、年に十五回、集中内観のクールがもたれている。

◆ 面接は、日中は主に秀子先生が、早朝と夜は、アシスタントの若い長沢先生（男性）が受け持たれ、この組合せがなかなか味わいがあったよとの評もあるとか。また通常一クール八人程度で受け付けるが、年末年始には希望者が多く十五人までは可能である。

研修所は鉄筋三階建てで、二階と三階の六室（八畳×十五畳）が内観室だが、各室一人から三人当てと実にゆったりしており、発育のよい現代の若者にもさほどの窮屈感を与えないよう、大きな屏風も用意しておられる。

◆ 以上の形態の背後には、いまも常に秀子先生のご主人、慧心先生があることを見逃せない。慧心先生は、全国どこかの出先におられても、必ず秀子先生に電話をよこされ、面接の一問一答に至るまでアドバイスなさるとのことである。

中国地方で唯一の研修所だが、地元山陰はもとより、遠く東北・関東や九州からも来られる方があるとのこと。最近よく紹介される鳥取大学医学部神経精神医学教室からの患者さんの場合、期間中主治医の先生が毎晩訪問され、面接をしていって下さるそうである。

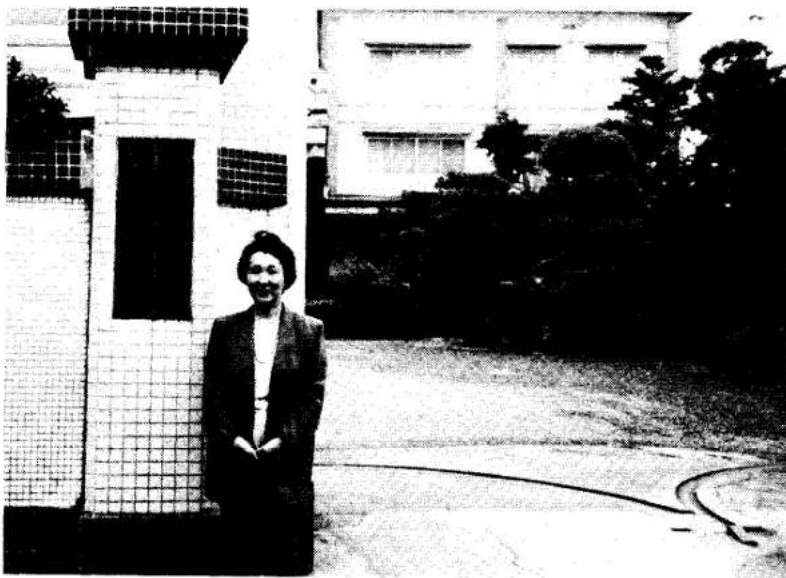
◆ 気がつくくと、またたく間に四時間が過ぎていた。ちょうど日曜日。ご家族でくつろがれる時間を割いて応対して下さった秀子先生は、まことに

気さくで、向かい合ってお話するのは初めての筆者であったが、もう何年も前からの知り合いのような、とてもくつろいだ気持ちになっていた。包み隠しのない内観者の開陳に耳を傾けていて、いつしかこちらの肩の力が抜け頭が下がってゆくような、そんな感覚に浸りつつ筆者は帰途についていた。

（文責 杉田 敬）

## ●米子内観研修所

〒六八三 鳥取県米子市角盤町四―二五  
TEL ○八五九―二二―三五〇三



木村 秀子 先生

## 〔内観研究〕

## 内観法における

## 初期検索年齢について

大同病院

岩 本 直 美

第十三回日本内観学会は、私にとって一つの転機となった。初めて参加した大会であり、内観法についての研究をする契機を与えてくれたのである。名古屋大会の公開講座で、内観を始める際に、どの時代（年齢）の自分から調べるか、ということが話題になり、それについての論文が、本紙8号の内観研究(3)で取り上げられた。

本来、内観法では、小学校低学年の自分についてから調べているが、小学校入学前の自分から調べ始める、という方法もある。これは、内観原法と変法の違いの一つである。われわれ（岩本・真栄城、一九九一）は、この点に注目し、小学校入学前と小学校低学年での報告に違いがあるか否かを検討することにした。

## I 方 法

H病院では、集中内観の逐語録をカルテに記載しているため、われわれは、この記録を分析し、以下の二点より両時代の比較を試みた。

(i) 内観の三項目（世話・返し・迷惑）が想起されているか。

(ii) それぞれの項目の報告内容を、具体性・明細化などの観点から三段階に評価する。

対象は、H病院での集中内観者の中から、男15名女15名を無作為に抽出した。

## II 結 果

(i) について、項目別の報告者数を調べたところ、「返し」において入学前より低学年の方が多かったが、その他の項目では差がみられなかった。

(ii) について、報告内容を各項目ごとに0～4点に評価し（報告のなかったものは0点）、その平均点を求めた。その結果は、両時代とも、①世話②迷惑③返しの順に得点が高く、それぞれの項目間には有意な差があった。しかし、得点の上では、各時代の間に差はなかった。

このことから「返し」という発想は、小学校入学前から低学年にかけて徐々に生じてくるが、その内容は両時代の間でまだ差がないといえるだろう。またこの結果は、多くの「世話」を受けたにもかかわらず、非常に「迷惑」をかけ、ほとんど「返し」とをしていない、という内観法の図式を支持するものだと思われる。

記憶についての研究では、5歳以上になると、短期記憶の容量はおとなどあまり差がないという。それでは、内観に直接関係すると思われる長期記憶についてはどうであろうか。例えば、ある時点での記憶を数年後に想起してもらう、というような長期記憶の研究は、条件の統制という点だけを考えても、研究計画が非常に困難だと思われる。ちなみに、われわれの研究では、内観者の年齢と報告内容の評価点の間に相関はなかった。従って、内観者の年齢が低い（あるいは高い）ほど幼少の頃の記憶を想起しやすい、というような傾向はないと考えられる。

われわれは、報告の有無とその内容から、小学校入学前と低学年の比較を行なったが、両時代の間には差はみられなかった。

そこで、内観の対象人物を父と母だけに絞り、報告内容の比較を行なったところ、両者の間に差はなかった。このことは、内観法で従来「母親」が強調されてきたことに反する結果であり、より詳細な検討を要するであろう。

## III 補 遺

われわれの研究では、小学校入学前から調べ始めた記録の中の入学前と低学年の部分と比較した。しかし、より厳密には、入学前から調べ始めたものと低学年からのものとの比較が必要だと思われる。また、小学校入学前と低学年の比較のみでなく、その

他の時代との比較や、内観の深まりとの関係なども検討すべき課題であろう。

内観法では、内観者が、ある時代についての記憶を検索し報告するのだが、その内容が正確に事実であるといえるだろうか。本紙8号で本山は「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ところを最終目的にしている」と述べているが、彼のいう「事実」とは何を指しているのだろうか。また、「ありのまま」という言葉によって表現したいことは何であろうか。

内観者にとっては、想起し報告する内容は紛れもない「事実」である。たとえ事実が、主観的で先入観に満ちた形で記憶されていたとしても、である。ここで大切なのは、ある人が経験した事柄をどう捉えているかであり、それがその人にとっての「事実」なのである。これは「心的事実」と言い換えることができるだろう。

幼少期の思考様式は自己中心的であり、その頃の記憶はかなり歪められていると考えられる。しかし、その記憶を、他者の視点という今までと異なる枠組に入れ換えて、異なった方向から眺めてみると、その様相はかなり違って見えてくるはずである。

他者の視点から自分を見直すことが「ありのままに見る」ことだと解釈すれば、他者の視点によって記憶を見直し、自己を対象化して見ることが内観の最終目的だと言え換えられる。

記憶というのは、大なり小なり歪曲されているものである。よって、いつの時代の記憶であっても、その想起さえ可能であれば、他者の視点に立って見直す、という内観の目的は達せられるといえるのではないか（もちろんそれは、内観者が一定の発達水準に達しているという条件つきではあるが）。つまり、われわれの研究結果を考え合わせると、小学校入学前からの内観は可能であり、低学年からに固執する必要はなさそうである。

寄  
稿

## 北海道の大自然から聞こえた

## “子供たちの叫び”

富山県警察本部

婦人補導員 土肥 由美子

さらっとした薫風が広大な平野を自在に吹き抜ける北海道の地。空から見た緑したたる景色。

迎えてくださった札幌太田病院「太田耕平先生」を中心とした、第十四回内観学会準備委員の皆様のおかげで暖かい心づかい。

日々、〇〇すべき、△△せねばと目まぐるしくせきたてられる中で、フツと心地よい空間に出会えたような今回の学会出席だった。

ゆとりのできた私の心に、あらためて子供たちのさまざまな声が聞こえてきた。

日本の教育界だからって……点数が何だよ！点数が取れないからって、全部ダメ人間のレッテルはるなよ！前よりちよつともいい点数とつてみる。もつと上へ、もつと上へと限りなく責めやがる。法律がどうの……規則がどうの……

ルール、ルール。規則、規則。あれはダメ。これもダメ。

何すりゃいいんだよ！

スポーツや遊びにまで……何から何までランク付けすることばっか考えてよ！

大人の都合いいことだけ頑張れ、頑張れっていいやがって。オレたち、そんなことしてくれって頼んだ覚えはないぜ！

しかたないから、ワルってわかかってても、「非行」とかいうもんでもしなきゃ、息が詰まってしまうだろ。エネルギーの使いようがないんだよ。平均寿命がえらく伸びて、まだまだ生きなきゃならんのに、

早く、早くと追い立てやがって。

大したことしてない奴に限って、自分のガキのころをすっかり忘れて、せめたてやがんの。たまったもんじゃねえ。

自然をみてみるよ。何億年も前からの姿そのまま。季節ごとについて、誰がみても見飽きることのない美しさを、自然に出してるだろ。オレたちだって一生懸命、生きることを考えてんのによ！

忙しい、忙しい、大変だ、大変だと目先のことに振り回されて、オレたち子供まで巻き添えにしやがって。

心の底からフツフツと沸き上がってくる、本当の子供の心を満喫させてやろうと思わんのかよ！それが大人の役割だろうが。

“わかってくれよ！”

そんなじゃないとオレたち、本当に芯から疲れちまうぜ。登校拒否なんてのも、そんな現れなのに大人はわかっちゃいねえ。『私たちの子供のころはなかったことよ。本当に近頃の子供は変ね』何ていいやがって。

仕方ねえから、シンナーで狂って幻の世界を一瞬楽しんだり、セックスで自分をポロボロにして、命がけで訴えてんのがわかんねえのかよ。こんな形で表現するしかないんだってば。

でも悲しいよな。そんなオレたち。

オレたちだって望んでるんだぜ。大自然のように誰からも愛されて、笑顔で人生歩きたいってさ。

どんなにつっぱって親を困らせ、警察にパクられても、フツと、心のどこかで、「ヤバイ、このへんでブレイキかけなきゃ」って思うんだよ。オレ生んでくれた母ちゃん、悲しい顔がよぎったり、一緒に泣いてくれたセンコーの顔が浮かんだり、優しくかばったり、慰めたりしてくれた大人の声が聞こえたりして、反省の気持ちも確かに沸いてくるんだぜ。

………だけど………

いままさ、わかかってなんてくれねえよなあ。

『親をだますんじゃない。大人をばかにするんじゃない、今度ワルやつたら少年院だ』だって。

今までより、もつともつと締めつけてくるのがオチだぜ。しょうがねえから、又つっぱるしかねえんだよな。このまんまつっぱるしか………

そんなとき、そつと耳元で

「百人の子供たちに内観させるより、指導する一人の大人が内観してくれはるほうが、はるかに効果ありませ」

と、故吉本伊信先生の関西弁が聞こえたような気がした。



## 【体験報告】

## 重度身体障害及びアルコール症者としての心的苦悩からの脱却

内観普及協会会長

内海 由雄

『心・命（生死）・自己（他）なる尊厳、自由・平等・安楽とはいかなるものか？』

個々人、これらの問題解決無くして、真の意味での精神的日常生活、充実、悦びを勝ち得ることは、絶対かなわない、単なる虚しき願望でありましょう。古今不変、全人類の永遠なるテーマでもありましょう。一歳半にて我が身をポリオに冒され、両脚不随。情無用。医師によって、下半身七カ所メスで切り刻まれました。子供の心とは、本当に純粹で美しいものでありましょうか……幼少の頃より「ピッコ、カタワ」呼ばわりされ、石片を投げつけられたものです。



いつしか、自身疎外感に悩まされ、悪感情ストレスの塊と化していき、自他破壊破滅の念に染まり、憐憫の情がわずかに己への救いという、心的に歪み爛れた人格個性となっていました。十三、四歳頃から登校拒否し、自暴自棄に陥り、酒、タバコ、女博打、シヤブ、墨のイタズラ、ヤクザとの出入り、フーテン、プーターローとの交流、警察検事にももてあまされ、アル症として精神科入院三回、挙句の果には父母をも殺りくしようとした、身の毛もよだつほどのおぞましい生き方。自殺さえも出来ない哀れで腐れ切ったウジ虫以下の自分でありました。

しかし二十四歳の時に札幌で、我が正師、五十嵐先生に出会い内観させて頂き、号泣の自己懺悔の後、真の自己発見をして、全存在、我が身への感謝の念が関を切ったように吹き出し、また、禪の初関、無分別智の発見、見性体験も致しまして、二十八歳以後はビタリと酒も断ち、四十二歳の現在、内観普及に全生命を投じております。

真の幸福・愛とは、「宇宙即自己」無我実体の体得実践であります。国籍、性別、年齢、ハンデいの有無を問わず、ぜひ皆様方も正師の元、内観及び禪に参じ、「自己究明打開、無分別智の発見」、日々是安心充実の、幸せな人生を歩んで頂きたいと切に願います。形象有無にかかわらず、あらゆる実存に感謝致しまして、私の体験記を終らせて頂きます。ご精読誠にありがとうございます。

### 授業前5分 内観をやった

竹田看護専門学校  
学生 岩 淵 敬 子

拒食症の人に、絶食療法とこの内観法を行ったことを記載した雑誌を読んだ。父・母・兄弟(姉妹)に対しての内観法が行われていた。最後のまとめの部分に、内観法を行う意味が記載してあった。これを読んで、

- ① 世話になったこと
- ② して返したこと
- ③ 迷惑をかけたこと

この3点について全然書けなかったのが、なぜかわかった。私は物心ついた時から、父に対して恐怖心を持っていた。だからあまり父と話すというのでもなかった。父は、そういう私の態度が悪いと言って、母とケンカするときもあった。

私には兄と弟がいる。一番最初の子供、長男だから、兄には期待がかかり大事にされた。弟は末っ子だから、何をしてもあまり叱られることはなかった。私の目にはそう見えた。私は父に嫌われている、という気持ちがあった。

そういう気持ちは、私が高校卒業後まで続き、家から出て父と離れてから、そういう気持ちがすつきりとなくなりました。私は父と会話を持つようになった。父が私を必要としている、ということがわかるようになり、心の中が満たされたからだと思ふ。だから、看護学生時代の①②③については書けるのだと思ふ。

心の中が満たされたという気持ちになったなら、小さい時の父に対する①②③について書けないのはなぜか。それは、ここ2、3年の父に対して心を許すようになったが、小さいときの父に対しては、心を許していないのでは?と思つた。だから書けなかったのだ。

だけどそれがわかってからか、今は、小さい時、父に対して、①世話になったこと、②して返したこと、③迷惑をかけたこと、この3点について書ける。そして父が私に対して可愛がってくれたことが沢山あったと思ひ出せる。内観法をやった、私が小さいときの父も受け入れることができた。



### 学術雑誌がほしい

ニュース愛読の大学教授

#### 内観法の話が受けない

私は以前から内観法に関心があり、教室での講義においてはもとより、父兄や、幹部研修に派遣されているサラリーマンを対象にした講演などの時、及ばずながら内観法の紹介を心がけてきた者です。しかし、私の浅学のせいもあるのですが、こと内観法については、聴衆の受けがあまり不十分であるように感じることがあります。その理由として、いくつか思い当たる点を述べてみたいと思ひます。

#### 悩める学生の場合

心理学の学生の中には、かつて自身の性格や対人関係で悩んだことがあり、それが、心理学の専門課程を選択する大きな決め手になっているという者がおります。そういう学生にとって心理療法の話は、できればすぐにでも体験してみたいという衝動を駆りたてることも、しばしばのようです。

ところがこれらの学生の場合、自身が悩んでいるだけに、内観をやってみようかと思ひ募る一方で、「本当に期待した効果がなければ失望するのではないか」といった不安も同時に昂まってきて、本法を懐疑の目で見ることになりがちなのです。

したがってここでは、内観法の適応をめぐる、より正確で信頼のおけるガイドラインを示すことが、求められているのだと思ひますが、学生たちに安心して勧められる入門書が少ないのです。

#### 外向性の強い学生の場合

いっぽう、自らは深い心の悩みを持っていないとも、親子の葛藤や社会における人間関係、医療における心の問題、民族の闘争や多国間の緊張、あるいは地球環境や人類の未来に注目し、自分の専攻する心理学を、何らかのかたちで役立てたいという高い意識を持った学生も、大勢います。

これらの学生は、欧米から輸入された精神分析

や行動論などとの対比のなかで内観法を捉えているので、どの方法がどういう人々に適するのかなど、容赦なく厳しい質問をしてきます。

ですからそこでは、内観法の奏功の機序や、もっと広義に、内観法を体験する人の内面の認知論的、力動論的、行動論的事象や、はたまた社会的、人類学的な事実について、より客観的なデータや多彩な考察を挙げて解説をすることが必要なのです。しかし、この面での研究成果も、まだまだ一部の領域に限られているように思います。

成人の場合

父兄やサラリーマンに講演をする時は、ようすが少し違ってきます。多くの父兄や幹部の方々、子供や部下に自分がどのように接しているかより、子供や部下をどう捉えるかに関心があり、私たちに知的レベルでの助言を求めておられるようです。そういう場で、「まず、お母さんや課長さんが内観法をやってみられたら……」などと話しても、「私に変われと言うのもわかるが、日々の生活や仕事もあるし、ちよつと無理な話なんですよねえ」という、声なき声がよく聞こえてきます。

集中内観方式では、「一週間の心のツアー」に出かけることで失うものをも回復できるのである、との保証を示すことが、ここでは求められているように思います。また、内観法の構造的長所を損なわないような、研修施設の規格化の作業が、内観面接者のより高度なトレーニングと併せて、求められているのではないのでしょうか。

実証的研究の集積

これらの要請に応え、内観法を学際的な批判に耐えるよう高めてゆくために、条件統制された実証的研究と、入念な考察を備えた事例研究の論文を主体とした学術雑誌があれば、私のような立場の者には力強い味方です。誌名も、「内観法研究」「内観学雑誌」「内観法の実際」「内観の科学」……いかがでしょうか。同僚や知人に気軽に推薦できる研究誌の発刊を、鶴首して待っております。

第15回日本内観学会大会の御案内

日本内観学会の第15回大会は、横山茂生先生(川崎病院)を大会長に、岡山市で開催されます。詳しいプログラムは、平成4年4月発行の本紙第11号でご案内します。読者の皆様のご参加をお待ちいたします。

期日…平成4年5月30日(土)～5月31日(日)  
会場…岡山県総合福祉会館  
岡山市石関町2-1

TEL 〇八六二二二六二三五〇一

◆大会長…横山茂生(川崎病院)

◆プログラム…一般演題・シンポジウム  
講演・公開講座

◆事務局…〒702岡山市浦安本町100-2  
慈恵病院 堀井茂男

TEL 〇八六二二六二二一九一

原稿を募集しています

内観ニュースは、春秋2回の発行です。編集委員会では次の各コーナーに、読者からのご投稿を募集しております。枚数は、表題・所属・氏名を含めた、四百字詰原稿用紙の枚数を示します。

- 1 随 想……………内観に関して何でもご自由に 6 枚
  - 2 内観体験記……………内観体験印象記をどうぞ 4 枚
  - 3 研修所だより……………研修所からご近況などを 4 枚
  - 4 Q & A……………希望の回答者がお答えします 1 枚
  - 5 事例報告……………抄録風・実録風共に歓迎です 4 枚
  - 6 研究と報告……………学術論文形式で願います 6 枚
- 原稿の採否は編集委員会に一任させていただきます。編集委員会から補筆・修正を願います場合は、ご協力のほど、よろしくお願い致します。



編 集 後 記

今号は、この夏のトピック三題を盛り合わせた竹元隆洋先生のご論考に始まり、内観法の海外普及にご熱心な石井光先生のフィリピン報告、学会札幌大会での運営・演題両面での新機軸に注目された中島武志先生の学会印象記と、新しい視点が次々と紹介されました。研修所探訪記では、またひとつ特色のある、中国地方の研修所を紹介させて頂きました。そのほかでは岩本直美先生に、内観は小学低学年からしらべるのが最適なのか否かについてのコントロールド・スタディの成績を、土肥由美子先生には、無明の大人から「非行」の烙印を押された少年の絞り出すような叫びを、内海由雄氏には、苦難と回生の赤裸な体験を、大学教員の某先生には、学術雑誌発刊への期待を、看護学生の岩淵敬子さんには、教室5分間内観が父娘の邂逅に役立った感動を、それぞれ書いて頂きました。  
(S) ご寄稿とお励まし大変有難うございました。

内観ニュース編集委員

- 奈良内観研修所 三木 義彦
- 信州大学精神科 巽 信夫
- 竹田総合病院心療内科 杉田 陽一
- 名栗の里内観研修所 本山 陽一
- 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) 八二一〇六七九