内観ニュース
No. 11
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

イチジクお握り——教育と内観

多布施内観研修所
池上吉彦

立つところが傾（かし）いでいると、そこにはじめから立っている本人は真っ直に立っていると思い込んでしまいます。その人から見ると水平な立場に立っている人のほうが傾いでいるとしか見えないでしょう。

お医者から「対人恐怖症」という診断名をもらった三十過ぎの方が内観に来られました。集中内観の体験は二回目です。一回目は、母親に対する自分を調べたが不十分で、被害感のみ生じて混乱した。本人が別の研修所での内観を希望したため当研修所を紹介したと、医師の紹介状に記されていました。

当研修所での八泊九日の研修でお調べになったテーマは、母・父・母・嘘と盗み・友人・父・母の順でした。この方の内観によって学ばせてもらったことは、立場の歪みということでした。この方は、父に対しての調べのときは、実に素直にしていただいたことを認め、迷惑かけたことを迷惑かけたとするのですが、母に対しては三回目の調べにいたってもなお、世話になりました、迷惑をかけましたと認めるのに躊躇があるのです。

母から愛されていたと認めることは、これまでの母に愛されていない自分であったという立場が、完全に覆（くつがえ）ることになり、そうなると、その上に積み重ねて作り上げてきた人生が無価値になるのですから、お世話になりっぱなしで何のお返しもせず、その上迷惑かけたなどという事実は、ごめんこうむりたいのです。

七夜明けたころから、三回目の母に対する自分調べにかかり、幼稚園のころ、お手々つないで母と通ったり、かわいい洋服を作ってもらったり、運動会なんかのとき、イチジクお握りを作ってもらったりしたことを思いだし、母の愛を一身に受けていたことに思い至りました。

そして次の小学校低学年を調べたとき、遠足の弁当にイチジクお握りをねだったのに、母から断わられたときのようすを思いだしました。母が、生まれたばかりの弟を愛し、私を拒否したと信じたとき、この方の立場の歪みがはじまったのでした。そのことに気づいてからは、自我我欲によってのみ他人を見ていた自分。して欲しいの主張はあっても、してあげようとしない自分、母に膨大な要求をするから不満となって返ってくる事実を発見します。

高校の入学式には父が、卒業式には母が来てくれたのだが、母のは当り前で、父にはありがたいと思い続けていた矛盾に苦笑していました。愛されることばかり望んで愛することを忘れていたから、愛されているのにそれ以上のものを求めて受け入れられず、愛しているのにそれを認めないことになり、それが対人恐怖という形で表れたのでしょう。

しかしこの方は、最後の一歩を、今の自己の崩壊を恐れて、踏み込めませんでした。内観の最後の言葉が、母が私を拒否したのでなく、私が拒否させたように思うと、「母が私を拒否した」という仮の事実を残したままの感想だったことで分かります。だから、これまでより楽な日暮しにはなりましょうが、まだ対人恐怖的なものは残るでしょう。しかしその残ったものが、三度目の内観にこの方を誘うはずです。

思わずこの方の話が長くなりましたが、それは、学校教育の中での内観の効用の原理、あるいは内観そのもののはたらきが語られているような気がしているからでした。

私が高校の教師となって間もなく、生徒指導（当時は補導）主任となって、ことに、処分処罰に大きな疑問を抱きました。何をしたから何日の停学、累犯加重でついには退学に至るという方向。そして退学になった人が立派な生き方をしているのを見て、やっぱりあれでよかったという言い方。いずれも教育者としてはまことに無責任に思えたのです。その後、教育相談の係となって、いわゆるカウンセリングで生徒に対しても、効果というか実りというか、その表れが、在学三年間に対して余りにも悠長でした。

その両方を満足させてくれたのが、「内観」というものでした。生徒指導部の手にある不登校等悩みごと、問題行動、教育相談の手にある不登校等の問題行動、それらはさまざまな顔をしてはいるものの、どこかでいつか歪んでしまった立場に、傾（かし）いでいることを知らずに乗り続けているという根本のところでは、共通しています。

それをたった一週間という短期間で、教えられることなく、自ら学び見出す方法が内観です。凄いというほかありません。非行という行為をしたればこそ、登校できないと悩んだればこそ、それに遇うことができたのです。生徒たちにこのすばらしい内観に遇ってもらうには、その仲立ちをしていただく先生方が必要です。内観についてよく知っておられる先生、集中内観を体験された先生、相談室などで内観指導をなさっている先生、そういう先生方に動機づけしてもらえる生徒はしあわせです。

はじめに報告した三十過ぎの方は、二回の内観によって、崩されるはずのところがはっきりし、焦点があきらかになりました。内観さえすればこが消え去り、ちゃんとしたところに立っている自分を、感動とともに味わうときが来ます。もっ

と早く、中・高生の頃、内観を教えてくださる方に出会っていればよかったなあと思います。

【付　録】

イチジクお握りの作り方

飯を丸く握り、薄焼き卵で包み、さらに海苔で包んでから、包丁で十字に切れ目を入れ、開いて中に桃色のデンブを入れる。

第三回　内観療法ワークショップ印象記

「すみません」と「ありがとう」

岡山大学医学部神経精神科助教授
黒田重利

私はこのたび模擬内観をした。変な、おかしな書き出しですみません。私は精神科医であるが、これまで内観療法には無縁のものであった。だから、この文章をみつけた私の友人、知人は奇異に思うことであろう。その私が内観療法ワークショップに参加し、模擬内観をした。

実は、内観療法ワークショップへの参加は渋々で、全く自発的ではなかったし、入門講座が終ると帰る予定であった。ところが、急な状況変化で一泊することになった。しかし、まだ座るとは考えていなかった。だから、一日目の夕方、事務局からの案内で、内観をするメンバーの中に名前があるのを耳にしたときは驚いた。内観へのためらい、抵抗を示す間もなく決定されたことが、結果的に良かった。

模擬内観なので、合計4時間の短時間であり、集中内観の七日間と比較すると、余りに短い。けれども、はじめは4時間もある内観が、終ってみると4時間でしかない内観であった。短時間ながらも、静かに自己を集中して見つめる機会を与えられた。

内観法は自己探求法の一つであり、私が私の過去を私自ら探っていくので、まさしく私ずくめである。過去はすでにあった事実の連続であり、作り事を言ってみても自らを欺くのみでむなしさのみでしかない。しかも、内観三項目「お世話になったこと」に焦点を当てて、自分の過去を克明に探る。いざ内観を開始すると、はじめは本当に思い出さず、五分、十分と時間の経つことの速さにあわてた。困った。

そのうち私の悪、罪が見えてきて、途中逃げたい、掘り下げを浅くしたい等と思ったが、どうしようもない。懺悔しかない。そして、私が小さく、卑しくなり、母親が大きく、暖かく、偉大に見えだしたところで模擬内観の4時間が終った。内観の内容の乏しさ、浅さは言うまでもない。指導者のていねいなお辞儀に感銘したし、適切な指導に対して、心より深謝します。

私が内観療法ワークショップに参加し、得たものをまとめると、①「すみません」と「ありがとう」の二語をより素直に表現できるようになったこと、②過去を思い返るときに、なつかしいとか美しいなどと従来のように思い出すのでなく、一コマ一コマと具体的にかつ克明に、そして被愛と罪・迷惑に分けて思い出すという思考法を知ったこと、そして③自らが内観を体験したことである。

ありがとうございました。

第四回　内観療法ワークショップのご案内

心の発達と保健に関わる、教育・医療・司法・矯正・人生相談など、様々な分野の専門家の方々に呼びかけ、開催して参りました内観療法ワークショップも、今回で四回目となりました。

今年は次の要領で開催致し、共に学んで参りたく、皆様のご参加をお待ち致しております。なお正確な日程は、本年5月の学会大会（岡山）の際および、9月に発行予定の本誌「内観ニュース」の誌上にて、ご案内致します。

記

◆日　時　平成四年十月末頃(予定)
◆会　場　東京周辺の宿泊研修施設
◆プログラム
【講　習】入門編・中級編
【事例研究 A】
一、不登校の事例
二、夫婦内観の事例
三、摂食障害の事例
四、教育の場における内観の効用
【事例研究 B】
不登校の事例の内観の実況テープを聞き、討論を中心に、内観の実際について学習。
【内観実習】初心者を対象に、内観を実地に体験して頂き、内観面接も実施します。
【パネル討議】
テーマ　『イメージとしての母親像と現実の母親』
演　者　村瀬孝雄先生
巽　信夫先生　ほか
◆参加者交流のための自由懇談時間も設けます。
◆事務局　〒東京都八王子市暁町三―四―七
丘の上病院　喜多　等
TEL　〇四二六―二二―五二七四

随想

日鋼記念病院医学情報部
菊池浩光

私が内観と出会って最も感銘を受けた話は、吉本伊信先生の求道の歩みである。昭和二十八年の内観道場開設から先生の内観一筋の生活が始まっておられるが、それまでの約十六年間も内観普及の伝導を志しながらそれが果たせない毎日であったという。昭和十二年と言われる先生の「開悟の法熱が、その後お亡くなりになるまで全く冷めることなく心の中で燃え続けていたことは、その後五十一年間の先生の生き方に明らかである。先生が世の中の人が内観を受け入れてくれるかどうか何の保証もないところから始められ、人生をすべて内観に捧げられたことは誰もが首肯されるところであると思う。

さてここで、我が身を振り返ってみた時に、はて自分には人生を賭けてやりたいことがあるだろうかと、あまりにも貧弱な人生設計に愕然とせざるを得ない。もちろん、衆生済度の心に目覚めて菩薩の生き方をされた吉本先生とは、比較の対象にすることなど見当違いもはなはだしい自分であることは重々承知であるが、先生のような「自分の一生をこのために生きる！」と言い切れる生き方に強く魅かれていることには間違いがない。

三十を過ぎた頃から「自分は一体何をしたいのだろう」「自分にとって、命を使ってやりたいことは何だろう」という問いかけが私の胸にたびたび訪れるようになった。自分を守ることに必死になり、他人よりましかどうかにとらわれ、嵐のごとく心が揺れ動く毎日に、沢山の執着を持っている自分を自覚し始めたのである。

このようなことを思うようになった理由は、一つはクライエントとの出会いにおいてである。考えてみれば、臨床の業務において目の前に立ち現れるクライエントの多くは、病気を始めとする数々の苦しみや悩みを通じて実存的な問題に直面している。これらの方々と出会い、時間を共有し対話させていただいて、苦しさの中から自分で生き方を見出されていった姿には驚きとともに感動させられてきた（内観の、人間を透明にする働きには素晴らしいものを感じている）。その変化には率直に畏敬の気持ちを抱くことができ、人間の内的成長力（あるいは人間の自我を超越した存在のはたらき）の圧倒的な強さを信じることができこのような仕事ができることの有り難さを感じたものだった。

臨床に関わる者として未熟さをさらけ出すことになってしまうが、自分は、そういった方々ほど一生懸命に生きていないのではないかということが気になってきて、果してこのまま、人生や人間を直接にも話題にする場面に関わることが許されるのだろうかと慌て始めた。臨床家がクライエントよりも人間的に常に立派でなくてならないということではない。楽はいけないとかいつも悩みを抱えていなくてはならないということでもない。悩みや人生を扱わせていただく以上、臨床家としても一人の人間としても、技術や感性を磨くとか、自分を振り返るとか成長させようという努力（姿勢）のベクトルの方向と大きさを問題にしたいと思ったのである。

もう一つの理由は、治療者の無意識のあり様が治療場面にかなり大きな影響を与えていることを感じ始めたからである。例えば、自分が相談したい事柄があったとき、それを誰に持ちかけるかということは大変大きな選択問題である。仮に、死の不安を訴えたい末期の患者がいるとしてその気持ちを誰に打ち明けようとするだろうか。私たちが相談相手を選ぶ時には、話を分かってくれそうにない人には相談しない。そのあたりの分別は無意識にも峻厳になされているのではないだろうか。特に闘病生活の長い患者や死期の近い患者、辛酸をなめた人生を生きてきた人の感性は鋭いと言われている。単に話しやすいとかというのではなく、相手に死のことを話題にするだけのレディネスがあるかどうかを見抜き、この人ならと思われる人に心を開いていく。従って、相談相手は必ずしも主治医や婦長とは限らず、ふさわしい人がいなければ結局誰にも相談できないで終るかも知れない。

こう見てくると、クライエントが心を開いてくるのは治療者側の無意識のあり様に深く関係してくる。治療者がどんな人生観、人間観、世界観、病気観を持った人間なのか、人生に対して肯定的かどうか、世界に対して開かれているか、人間を信じているか、それに応じて心の開き具合いやカウンセリング等の展開も異なってくることが考えられる。

以上のようなことで、人生の取り組み方を無意識の領域にも踏み込んで自覚し整えていく必要性を感じ、吉本先生の人生への姿勢にモデルを見出したわけである。自分もまた、これからの日々が本当に大切なものを求めシンプル・ライフに向かう求道の歩みでありたいと願っている。幸いにして、内観学会の先輩諸氏の方々には自己を厳しくみつめていくことが身についておられる方が多く（これは本学会の宝物でありアイデンティティーの一つと考えてよいと思うが）、是非この流れに便乗させていただきたいと思っている。

【研修所探訪記】⑦
和歌山内観研修所

●　和歌山内観研修所へ行くには、JR和歌山駅前でタクシーに乗り、「冬野（ふゆの）の正教寺（しょうきょうじ）さんへ」と言えば間違いない。市街地を後に田園地帯を走って約二十分、蛇行する道の幅員が急に狭くなると、研修所は近い。

車を降りてすぐの石段を上ると、左側にま新しくモダンな、総二階の研修所の建物がある。受付をするには、その反対側の山門をくぐってお庭に入る。お寺さんとはいえ、格式を重んじる寺社にありがちな荘重さや威風などの、訪れる人を圧するような物々しさがなく、昔からの壇徒や近隣の童たちがごく気軽に出入りしている境内、そんな形容がぴったりくる庭を進み、右手の庫裡の入口に向かって来訪を告げる。応対して下さるのは、当研修所の奥様、藤浪和子先生である。

●　ご主人の藤浪紘先生は、建設会社にお勤めであるが、この浄土真宗のお寺の跡取り娘であった奥様と結婚され、やがてご住持としてお寺に入られた。その後ご主人は、つとに思うところあって今より十年ほど前、ご長男と二人で、吉本伊信先生のところで集中内観をされた。翌年、中学一年生のご長女が、「私もやりたい。だってお父さん楽しそうなんだもん」と言われるので、奥様が付き添うかたちで、やはり吉本先生の研修所へ。

幼少時よりご両親から、「自己の真実を知れよ」と繰り返し説かれていたものの、その教えの含意を、奥様は長い間なかなか悟れなかったとのこと。ところが内観を進めるうち、日本が大戦に負け、幼年の奥様がご両親に手をひかれて、死線を越えて満州から帰るときの情景をまざまざと思い出した途端、「内地へ帰ってからの両親の生き方を改めて知ることこそが、真実を知るということであった・・・・」と、つくづく悟らされた由である。

●　それからおよそ一年、吉本伊信先生から研修所開設の勧めがあり、自分自身の内観を続けてゆきたいと思っておられたご夫妻は、まさに天の声とばかり、ご家族に相談されたところ、お子様方も大変喜んで協力を申し出られた。そこで、研修所を開設したい旨を吉本先生に告げると、「あなた達の好きなようにしてくださって結構です」との言葉。

はじめは、本堂の控えの間を使って内観所とし、そして四年後、ご主人が山門の前に現在の研修棟を建てられ、広く和歌山県内外の研修者を受け入れられるようになった。高台に立つ研修棟は、一階に内観室が2室と厨房および浴室、二階に4室の内観室があり、どの部屋も採光と通風にすぐれ、白布張りの屏風も、包まれるような優しさと温かさが感じられる。

和歌山内観研修所の全景と、藤波先生ご夫妻

●　研修者は、不登校や非行のほか、家庭問題や性格の悩みを持った方などが多いが、教育研修や精神修養といった目的で来られる人も少なくない、とのこと。動機がそのいずれであっても、「これから人生を歩む人達が、たとえばお箸の持ち方を覚えるように、内観によって物の見方の基本のようなものを若いうちに身につけて育って下さり、将来営む家庭での教育の糧にしてもらえれば…」というのが、ご夫妻の願いである。

目下のところ、面接は一手に奥様がなさっておられ、ご主人は将来の定年退職を潮に、奥様共ども、研修所の仕事に専念されることになっている。ご夫妻のひたむきなご努力が実り、和歌山県立医大精神医学教室や和歌山市教委などに、理解をもって下さる先生方ができ、平成二年十月と同三年十二月に、和歌山市内で「心のシンポジウム」を主催され、ともに盛会であった由。また平成三年十一月には内観情報誌「かぐの実」を発刊された。

●　筆者が通されたのは、山門の奥にある本堂の一室で、縁先には、折からサルスベリの濃い桃色の花房が、燃えよとばかりに咲き乱れ、またそれとは対照的に、その樹下の池には、苔むした岩に這い上がろうとしている一匹の亀。浦島の譬えの如く、亀は現実世界と精神世界の橋渡しをすると伝えられる動物である。その様は、内観者を心の旅路へいざなうことに、これからの人生を打ち込もうとなさっている藤浪先生ご夫妻の姿と重なりそしてまた、底深い、己の心の淵にしばし潜行しそっと息継ぎに上がってきた、内観者自身の姿にも見えた。

（文・杉田　敬）

◆　和歌山内観研修所
〒六四〇―〇三三　和歌山市冬野一〇四七
TEL　〇七三四―七九―一八七一

【連載・内観研究】⑤ 内観の原法とはなにか(上)

上松病院心理臨床室
宮崎忠男

はじめに

最近何回かの内観学会と研修会とに参加した。そこではしばしば内観の原法という言葉を耳にした。しかし、討論のなかでは原法の定義がなされず、あたかも自明のことのように討論が展開していき、途中でようやく、それなら原法とは何か？と改めて考えようとする時に、時間が終ってしまうような経験をした。これでは内観の未経験者には不親切であろう。

そこで本論では、日本内観学会第十四回大会札幌「のシンポジウム「内観一変法と原法」での、長島正博（北陸内観研修所）の発表①をもとに、内観の原法とは何かということを定義してみたい。

一・内観の原法

内観の原法をどこにすえるかによって、まるでちがった答が生まれてくる。つまり内観という言葉を考えるとき、内観の前には身調べという修行法があったのだから、最も根源的にいえば「身調べ」が原法だといえる。

しかし、吉本伊信が「身調べ」という概念を避けてあえて、「内観」という概念を用いたのは、それなりの理由があったからに他ならない。

ここでは吉本が他界された当時、つまり最晩年の頃の内観法に限って、原法という言葉を使うことにしたい。しかし、それをいきなり定義づけるのではなしに、歴史的な回顧をしつつ、定義していきたい。

二・内観技法の歴史

1・身調べというもの

内観の原型はすでに述べた通り、身調べである。これは浄土真宗の一部に伝わる修行の方法である。断食、断眠、断水で行われ、「今自分が死んだら、どこへ行くのか？、地獄行きの種が多いか、極楽行きの種が多いか」と死を取りつめて行う荒修行であった。

吉本は数えで二十一歳の年（一九三六）に初めてこれを体験し、失敗した。しかも、その後も挑戦したにもかかわらず失敗している。第4回めの体験で、はじめて宿願の信心獲得（いわゆる真実の自己に目覚めること）に成功した。その時にこの喜びを世界じゅうの人々に伝えたいと発願し、七十三歳（一九八八）で亡くなるまで、その実践と普及に努めたのだった。

一九三八年より内観の普及のためには、資金が必要であると考えた吉本は、実業界に入った。そしてその商売をしながらも、月ごとに相談日をもうけて大阪や奈良の各地を巡回しつつ内観の面接を続けていた。

2・身調べから内観へ

念仏の世界とりわけ浄土真宗では、厚い信仰をもった人を妙好人とよんでいる。さて、そのころ身調べによって信心を得たとする人が続出した。彼らの中には一度信心を得たらどんなに悪いことをしても救われる（地獄に落ちない）という人たちが現れるようになった。

このような事態に危機感を感じた吉本は恩師駒谷諦信と相談して、身調べに大きな変革をおこす。そして次のような事項を主張していった。

① 信心を得たといえども、悪いことをすれば、地獄へ落ちる。

② 三日間ほどで信心を得たことにするのは、機械的、形式的、画一的でいけない。求道者の熱心さに応じて時間、日数を延長すべきだ。断食なども緩和して、食べさせ、眠らせて反省させ、結果的に自然に、寝食が離れてくるのを待つ。

③ 信心を得た後でも、法座に座って（安座でも良い）こんにちでいうところの日常内観を続けること。理論に流れることは定散（知識に拘束されるはめになりかねない）で、本筋ではない。

④ 面接者も求道者である。内観者の告白で反省のヒントを得て、一緒に内観すべきである。師といえども仏（の使者）ではない。

以上の四つの観点が確認された。こうして内観（法）という言葉が、一九四一年ころより使われるようになったのである。

三・内観の大衆化

内観することによってこれまで悩んでいた病気などが、治ってしまうケースがあった。吉本はそのような場合、口外させなかった。それは、内観が病気を治すだけの道具だと誤解されることを怖れたからである。

しかし、ある時に、ある人から「内観の対象を熱心な求道者だけにしていたら、内観者はごく限られてしまう。内観すれば、病気も治るし、商売もうまくいく」とこれまでのやり方の反対に宣伝すれば内観者は多くなると忠告された。この忠告を受けて、内観者の条件を緩和することにした。

一九四四年に吉本は自分の経営する会社の女子工員を対象とし、交替で一週間の集中内観を試みた。（吉本キヌ子によれば、集中内観の期間は、原則的には1クールが一週間であった）

それ以前、内観者の絶対的な条件として「無常感（死をとりつめる心境）のない人はお世話しない。身、命、財の三つを投げすてる思いで行わなければ駄目だ」と考えられていた。しかし、罪悪感だけでもあれば、精神生活の上で大きな変化がみられることがわかった。若い人々は皆すなおで誠実な生活になったことを確認しえた。

これが内観を「集団」で採用し、大衆化して効果を挙げた最初であった。

吉本は一九五三年、三十八歳で事業から隠退した。そして奈良の大和郡山に内観道場を開設した。

文　献　①長島正博（一九九一）：原法からみた変法・第十四回日本内観学会大会論文集、七二～七五・

【事例報告】

内観で悟ったこと

奈良内観研修所　三木潤子

四十代前半のKさんは、大会社のエリート・サラリーマンです。うつ状態になって精神科医に相談したところ、「静かに自己を見つめるグッドチャンスですから」と内観を勧められ内観に来られました。

そして帰るときに「これが今の私の率直な気持ちです」と言って、内観の感想と自分に対する決意表明とでもいうような文章を渡して下さいました。ご本人の許可を得て、ここにご紹介します。

★内観の感想

うすうす他人に対する自分の欠点に気づいていたが、根本的に改善・解決しようとは思わなかった。というのは、私は私の考え方・生き方を大きく変えてしまうと、私自身というものが喪失してしまうと考えていたからである。

今回の研修で教えられたことは、自分が存在する前提に他人が存在するということである。つまり、私が生きて生活する上で、必ずや家族・友人・上司・部下から何らかの形で理解・協力・手助けをしてもらっているからこそ成り立っているのであった。

今までの私は、今日の私が存在するのが、あたかも自分一人の努力・勤勉で成り立ったような錯覚をもっていた。ある人には横柄になり、あたかも唯我独尊の気味があったといえる。

研修を終えて、今までの私の思い上がりをとても恥ずかしく感じる。どこまでできるか分からないが、今後は他人に対する思いやりを深め、他人を幸福にすることが、結果として自分の幸福につながることを肝に銘じて、人生を歩んでいくつもりである。

★内観で悟ったこと

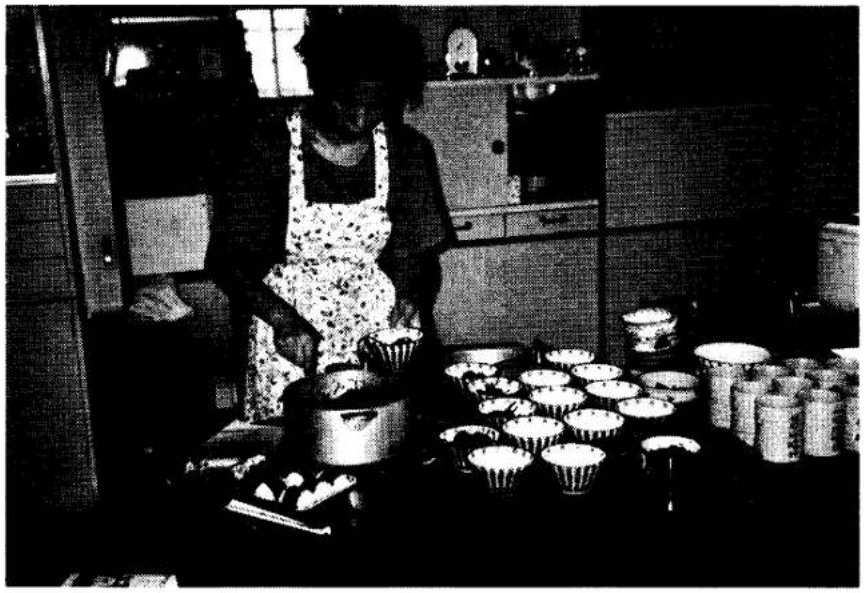
1．他人に対して

① 他人それぞれに「人生の哲学」と「生き方の領域」がある。自分の考え方を無理に押し付けたり、相手を同化しようと考えるな。

② 他人は誰でも「自尊心」がある。その自尊心を平気で踏みにじるようなことはすべきでない（自分の嫌な経験を思い出せ）。

③ 形だけの親切心、思いやりで、いい人振るな。早晩、化けの皮がはがれる。ほんとうに相手を思いやる気持ちが大切である。

④ 自分を無理に売り込むな。相手は自分の手柄話には反発こそすれ、賞賛などするはずがない。真の実力と自信が自然に周りを魅きつける。



筆者が内観をなさっている方々の朝食の用意をしているところ

2．妻・子に対して

① 妻にとって、夫は最良・唯一の友人であり、相談相手であったはずである。夫の都合（転勤）で、各地を連れ回したのに、妻の心を察しなかった。妻の気持ちと立場をもっと知るべきだ。

② 子どもの親離れも、もう近い。今まで培ってこなかった父子の関係も二度と取り戻せない日がすぐそこ迄やって来た。とにかく本気で、子供と接触しろ。後悔するぞ。

そして今まで感じなかった他人の恩に気づけ。そして感謝を忘れるな！

今まで高慢な態度をとっていたことを反省し、これからは謙虚になり、一人ひとりを大切にして、家族との触れ合いも深めていこうと決意しておられます。内観後、Kさんはうつ状態から回復なさいました。

「労働時間を減らし、もっとゆとりのある生活に」という動きが強くなってきている時代です。多くの方が内観なさって心のゆとりを持ってくだされば、と願っています。

奈良内観研修所発行「内観療法の実際」より

【学会案内】

第十五回 日本内観学会大会の開催にあたって

岡山で本学会大会を開催するのは、第三回に続いて十二年振り2回目のことであります。この間、本学会の会員皆様の御努力で各地で盛会に開催され、その内容も一段と充実したものになりつつあることは、衆目の一致するところであります。

精神医学および臨床心理学の教科書には、精神療法、心理療法のひとつとして内観療法が記載され、実践面ではアルコール依存、非行だけでなく、神経症や精神病領域の治療にも次第に取り入れられつつあります。また各地に研修所が開設され自己啓発を目指す人々の援助がなされるようになりました。

第十五回本大会は、岡山在住の本学会有志の方々の協力で準備を整えてまいりました。そして本大会のメインテーマに「家族と内観」を掲げました。これは内観が自己改革と共に、対人関係を通しての自己探求であると同時に、家族の支援協力がなければ、その効果も十分に生かされない点に注目したからです。

本大会が皆様のご協力により、実りあるものとなるように念じております。

第十五回日本内観学会大会長
川崎医大附属川崎病院精神科部長
川崎医療福祉大学教授
横山茂生

第十五回日本内観学会大会

■日時　平成四年五月三十日（土）午前～五月三十一日（日）午後

■会場　岡山県総合福祉会館
〒七〇〇　岡山市石関町二―一
TEL　〇八六二―二六―三五〇一
（JR岡山駅からタクシー5分）

■参加費　学会員・・・・・・・三、五〇〇円
一般・・・・・・・四、〇〇〇円
学生・・・・・・・二、〇〇〇円

■事例研究会
日時　平成四年五月二十九日（学会前日）
会場　岡山県立総合福祉会館（学会会場）
こちらもふるってご参加下さい。

■事務局　〒七〇二　岡山市浦安本町一〇〇―二
慈圭病院　堀井　茂男
TEL　〇八六二―六二―一一九一
FAX　〇八六二―六二―四四四八

第14回大会より：期待と熱気があふれる開会式・村瀬孝雄学会長の挨拶（1991年5月25日～26日）

■講演とシンポジウムの予定

【特別講演】筑波大学社会医学系（精神衛生）
教授　小田　晋先生

【教育講演】香川医科大学精神医学講座
教授　洲脇　寛先生

【公開講座】
「内観の効用と限界―研修所からの報告」
神戸芸術工科大学教授　三木　善彦先生
北陸内観研修所　長島　正博先生
米子内観研修所　木村　秀子先生

【シンポジウム】
【家族と内観】（メイン・シンポジウム）
「思春期・青年期例を中心に」
専光坊　宇佐見　秀慧先生
「アルコール依存症事例を中心に」
ひがし春日井病院　真栄城　輝明先生
「重度精神障害者事例を中心に」
丘の上病院　喜多　等先生

【医療と内観】
「症例提供―摂食障害？」
札幌太田病院　大西　祥子先生
「内観療法を基礎にした精神医療の立場から」
川崎医科大学附属川崎病院　横山　茂生
「一般精神療法的観点から」
岡山大学医学部神経精神医学教室
青木　省三先生
「内観施設を有する医療の立場から」
指宿竹元病院　竹元　隆洋先生

【人づくりと内観】
「企業人としての立場から」
㈱ティー・オー・ジー（社長）岡本　佳海先生
「一泊二日の短期内観研修を担当して」
㈲サクセスワールド福岡（社長）柳井　弘志先生
「教育界における内観」
多布施内観研修所　池上　吉彦先生

私の内観体験記

高校一年生　女子

私がはじめて内観をしたのは中3の4月でした。その頃、友達と二人で授業を抜け出して遊んでばかりいました。その友達が、先生4人に強制的に内観研修所へ連れて行かれたのです。ところが、研修所の先生から「本人にやる気がないなら無理です」と追い返され帰ってきました。その日、先生に何回も説得されていましたが「一人ではイヤだ」ということで、私も一緒に内観に行くことになったのです。

全く気軽に内観に行ったので、最初は「不思議なところだなあ」とボンヤリしていました。四日目に友達が「帰る」と言い出して、私も迷いましたが、ここまで来たら最後までやりたくなり、私だけが残ることになりました。今思うと、一週間最後までやれて本当によかったです。帰りは、父、母が二人で迎えに来てくれました。

帰ってからの私は、だんだんと真面目になりました。二年の終りには、通知表も「2」と「3」ばかりでしたが、三年の二学期には「2」はなくなり数学は「5」になりました。そして、今高校に無事入学し、毎回、真面目に頑張っております。子供が好きだから将来は保母さんになりたいと思っております。内観していなかったら、そのまま遊びが続いていたと思います。

〈母から一言〉

内観して、本当に変わった。前はすぐ人を責めたけど、今は、一歩おいて話すようになりました。相手の気持ちがわかるみたいです。私も悪かった。子供ばかり責めていました。親も勉強ですね。

▼▼▼ 原稿募集 ▲▲▲

次の各コーナーに、原稿をお寄せ下さい。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。編集委員会から補筆・修正を願います場合は、ご協力をお願い致します。

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 研修所便り…研修所からのご近況などを・4枚
4 Q&A…ご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

広がるニュースの読者層

この内観ニュースは、日本内観学会会員と、定期送付を希望された非学会員の方々はもとより、全国の、国公私立大学の医学部と医科大学の精神神経医学教室、国立および主な私立大学の文学部・教育学部・教養部・生活科学部などの心理学教室、各県の精神保健センター、および精神保健や教育・文化に関係のある若干の国家機関、そして過去3回の内観療法ワークショップに参加された非学会員の方々に、無料で郵送されています。

そのほか、編集委員や研修所を通じて、公私のつながりをもとに配布されているものもあり、現在、毎号二〇〇〇部を印刷して、対応しています。

内観ニュース編集委員

奈良内観研修所　三木善彦
信州大学精神医学教室　巽　信夫
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
竹田綜合病院心療内科　杉田　敬

編集後記

新編集委員によって最初に取り組んだ昭和63年12月22日付の第4号から今回の第11号発刊までに足掛け5年が経過した。その間、第7号より巽信夫氏が加わって心強く思っていたら、先の第10号は〝開業のため多忙〟を理由に小泉規実男氏が抜けて、戦力ダウンを強いられた。

残った委員の中でも、たとえば本山陽一氏は、「自己発見の会」を組織して、第8号以降は〝やすら樹〟を育てる仕事にエネルギーを注がざるを得ない状況が続き、編集長の三木善彦氏に至っては全国各地を飛び回っての講演活動で超過密なスケジュールをこなしているのが現状である。

このような次第で本紙の内容にいささかの翳りを感じとった読者がいても不思議はないのであるが、編集委員会では、この節目に際して、分担する役割を今一度協議することになった。

協議内容の全てを報告する紙面はないが、杉田敬氏が書記係として原稿の収集役を担当することになったことはお知らせしておきたい。（真）

原稿の送り先が変わりました

平成4年より、原稿の送り先を次のように変更させて頂きました。これまで同様、よろしくお願い致します。また、小紙の無料定期送付をご希望の方も、こちらへお申しつけ下さい。

新しい送り先

〒九六五　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
TEL〇二四二―二七―五五一一
（内線）二四二〇
FAX〇二四二―二七―五六七〇