



第 13 号  
 発行所 会  
 日本内観学会  
 〒651-21  
 神戸市西区学園西町8-1-1  
 神戸芸術工科大学  
 心理学研究室

### 若い世代にお願いする

瞑想の森内観研修所 柳田 鶴声

#### 無限受容の果実

今年も年末から年始にかけて、十五名の方が内観して下さいました。内観後の感想で、A高校教師「今ここで死んでも一つの人生、それでもよいではないかと思いました。」B女学生「昨夜布団に入ったが一睡もできず、寝ているのか覚めているのかわからない状態で、自分の過去が走馬燈のように浮かんで、罪深い自分の姿をみました。」後日、父と弟に自分の非を悔い、手をついて謝し、母に対しては「産んでいただいて有難う」とお礼をしたとのこと。Cカウンセラー「交流分析その他のカウンセリングの勉強をしたため、知識があったせいか、自分の納得できるところまでは到達できませんでした。」

これは僅か三例ですが、今まで五千数百名の面接をし、感想を聞きましたが、人間の顔が違いうように、千変万化でバラエティーに富んでいます。そこがプログラム化された能率開発法とか催眠術、また洗脳的な教育との大きな違いだと思います。

吉本先生はよく内観者に「あなたについて行きなさい」と言われます。ここにはその人だけの持っている固有の人格を尊重し、自然に宿善開発へ導くお手伝いをし、後は刻を待つというか、神に任せるといふ、基本的姿勢がこのような結果をもたらしているものと思います。

#### 百花繚乱の陰

ここ数十年で内観法は飛躍的に知名度が上がり、いまや国際的にも知れ渡るようになりました。そして多くの若い研究者や実践家が輩出し、内観のできる場所も、一般研修所の他に寺院・病院・一日内観所・短期内観所と、沢山生まれました。また研究発表や体験発表のできる機会も、内観学会、自己発見の会、内観懇話会はじめ、数多くの同好会の集い等々、修行(仕方)の方法も、通常なされている吉本原法の他に、五分内観・一日内観・三日内観・ヨーガやその他の修行法とミックスしたもの多様な仕方が考案され、みなそれぞれに効果を挙げています。内観は今まさに百花繚乱として咲き誇っているように見えます。

しかしここに問題がないわけではありません。カウンセラーや心理療法に携わる人々・教育関係者・矯正関係者・福祉関係者・医療関係者を含めて、内観の存在を知らない人は無いといって過言ではありません。「あ、内観ですか。よく知っていますよ」とか、「私も内観を勉強したことがあります」と等と、内観を知っている人は着実に増えています。

しかし吉本内観の根幹であります一週間の内観を体験した人となりますと、非常に少ないのであります。現実に今座っている人数も、研修所が十指に満たなかった十年前と、五十ヶ所(外国六カを含む)余りあるとされている今日でも、殆ど変わっていません。つまり、内観法は名前だけが踊って、内実が伴っていないということです。

#### 原点・人間救済

研究や論議や宣伝も大切なことではありますが、内観は厳しい実践によって評価されてきたものです。厳しい実践を怠り、観念論に陥ると、せっかく先達が築き上げた大きな山が崩れて、裾野だけが広がり、内観という原っぱだけになる危険性があります。内観法も時代の変化に即応して、常に

研鑽を積み、先達を越える大きな山を作る努力が肝要かと思えます。しかし現実には裾野思考が強くなり、より容易に、より簡単に、ことを成就しようという傾向に流されてはいませんか？

日本内観学会も十五周年を迎えた今日、あらためて内観法の原点を反すうする時にきていると思えます。いうまでもなく、内観の目的は『どんな逆境にあっても大安心でいられる心境に達すること』です。吉本先生の思想の原点は、常に虐げられた人々への、慈悲の心による、人間の救済にありました。先生の眼は、いつも逆境をさまよう人々に向けられていました。それが少年院の少年であり、刑務所の受刑者であり、ハンセン氏病患者であり、不治の難病者であったのです。今先生がご存命で若かったら、エイズ患者の救済に東奔西走していることでしょうか。『一番苦しんでいる人を救うことこそ人類を破滅から守る。』これが先生の哲学であり、使命感であったと思います。面接者も、このことを忘れないようにしたいものです。

#### 療法法の必然性

人間救済のための内観も、現象的一側面からみれば必然的に療法という性格を帯びることになります。内観が内観療法と呼ばれる由縁はここにあります。現実にも内観療法として社会的に認知されております。療法である以上、科学的理論と実践的システムのおおまかな統一が必要であることはいままでもなく、原点の理念をしっかりと把握して使命感を持って取り組んだとき、初めて揺るぎない内観療法の評価が確立すると思えます。

幸いにして日本内観学会会員には、若い優秀な人材が豊富です。又近々吉本先生の資料館完成で、五十年間蓄積された膨大な資料が全公開されます。今一度、若い人々が原法を再検証して、名実共に内観法の現代的発展を成されることを、心から祈っております。

「ワークショップ印象記」

ワークショップに参加して

参加して

西広島リハビリテーション病院

精神科医 武田 裕

私は内観ワークショップに、今回で二度参加させていただいた。内容は、いずれの回も盛りだくさんで楽しいものであったが、それにも増して印象深かったのは、思わぬ出会いがあったことである。一度めの参加の際には、断酒会を主催しておられる先生に出会った。この先生は多くの断酒者を育てておられるが、自分のやり方には問題があったと反省し、内観ワークショップに参加したと言われた。反省しているといわれるのは、先生が断酒させ断酒会のリーダーに育てた人の少なからずが、自分が断酒したことを誇り、他者を見下すような鼻もちならぬ人間になってしまったことである。自分が見え、反省することがなければ、他の人を指導する良いリーダーにはなれない。先生は自己を見つめさせ、反省させるものとして、内観しかないと思っていると云われた。

二度目の参加の際には、会計上の先生に出会った。この先生は、見事なばかりに日常生活の中で内観を実践しておられる。生活そのものが内観になっており、人と接する際には、自然に自分を振り返り、相手の立場にたつところから始めるそうである。先生の事務所で働く職員が何かミスをした場合、先ず、自分が十分に教えていなかったのではないかと考えるそうである。こういう態度でいると、ミスしても、皆嫌がらずにやり直してくれる。対外的な交渉においても、相手の立場に立つので、何となく相手が折れてきて、自然に話がまとまってしまふ。先生の事務所に勤めておられる職員の方々にも、自然とこの態度が伝わってゆ

くため、職員の家庭のあり方までが変わってゆくそうだ。このため、家庭の人に感謝されることも多く、一年も勤めた方が退職する時など、泣いて別れる程の心の交流ができるそうである。

こういうお話を伺うと、ワークショップの中で「内観は健康な人がより健康になる道」と言われたことが、成程とうなずける。今の日本人は、現代の風潮なのか、望むことが得られないことへの不満や、得たものを失う喪失感ばかりに目が向いてしまっていて、日常の何でもない生活の中に、もっと深く豊かなものがあることを発見することが下手なようである。内観法は、こういう現代人の見失っているものを取り戻させる力を持っているようだ。

内観は、このように良い方法であるので、より一層、その原理の解明がなされてゆくことが望まれる。作用のメカニズムがもっと明らかになれば、より適切な対象や時期、方法で内観を適用することができるようである。精神療法の一つとして、広く利用される日が早く来ればと願っている。

それにしても、内観を実際にやっておられる方々には、おおらかで人間味豊かという共通のムードがある。土の臭いさえ感じられる。今回のテーマであった「母なるもの」が関係しているのだろうか。



【第五回ワークショップの案内】  
会員の全員参加で成功させる

ワークショップをめざして

内観学会会員のみなさま、毎日をお元気に励んでおいでのことと存じます。第五回の内観ワークショップを、今年には九州の会員がお引き受けして開催することになりました。十一月六日(土)と七日(日)に、福岡市近郊の公共施設を予定しております。十名の実行委員が力をあわせて、気持ちのいいおもてなしをしたいと思います。

募集目標は百五十名ですが、実行委員を筆頭に九州の会員が足で参加者を募る活動を中心に据えて取り組みたいと考えています。しかし九州は立地条件のうえで不利を免れませんし、加えて九州の会員数は二十五名と小所帯です。百五十という数を考えますと、いまから胃が痛くなりそうです。

そこで、全国の会員のみなさまにせつにお願したいがございます。後日参加申込書を皆様のお手元にお送り致しますので、ぜひとも周りの方に受講を勧めて頂きたいのです、お一方が一人を確保して頂きますと、毎年三百人の規模でワークショップが開ける、というのは単純計算に過ぎませんが、でも内観の普及と理解をひろげるために、ひいては内観学会の発展のために、会員の皆様にこそって作業に参加していただきますことは、とても大事なことと存じます。「会員の全員参加で成功させるワークショップ」をスローガンにして取り組まさせていただきます。御協力のほど宜しくお願いいたします。

第五回ワークショップ事務局

高口 憲章

〒七〇七 福岡県大牟田市今山三三四

米の山病院 医局

電話 ○九四四一五一―三三三一

FAX ○九四四一五三一五八〇〇

【研修所探訪記】⑧

岩手内観研修所

盛岡白百合学園 宮 朝子

◆「ふる里の山に向いて言うことなし ふる里の山はありがたきかな」と、石川啄木が詠んだ雄大な岩手山が望まれる県都盛岡に、岩手内観研修所がある。

JR盛岡駅よりタクシーまたは岩手県交通バスの「松園ニュータウン行き」に乗り、市街地を通り約二十分くらい走ると、「アネックス・カワトク」デパートが見える。そこで下車。電話をすれば迎えに来て下さる。デパート前の本通りから横道に入り五、六分歩くと岩手内観研修所がある。

誰でも気軽に立ち寄れるようにと、玄関には、「吉田金造」という表札があるだけ。玄関を開けると、まず目に入るのは見事に活けられた季節の花々。緊張した心がホッと和む。奥から、にこやかな笑みをたたえて応対して下さったのは、当研修所所長の吉田金造先生と、その奥様の吉田ゆり先生である。

◆昭和四十八年、吉田先生ご夫妻は、息子さんの登校拒否と家庭内暴力で悩み、お互いに相手の非をなじり責任をなすり合って、今思えば身の毛もよだつ地獄の毎日だったそうである。岩手大学の大沢博先生のお勧めで奥様が内観され、次いで吉田先生が内観された。それを機に、親子としてご夫妻が信じ合い、助け合って今日に至っていらっしゃるとのことである。

◆岩手では昭和五十一年から内観体験者の有志によって「内観の集い」が発足されたが、吉田先生ご夫妻は快くご自宅を会場に提供し、毎月一回怠け心をゆさぶり、また未体験者に対する内観の導入をしておられた。昭和五十九年の秋、吉本伊信先生から、「お話し合いをしている暇があったら内観しなさい。内観研修所を開いて人助けをしたらどうですか」というお声の便りが届いた。会員全員それで目を醒まされ、吉本先生のお心に添うべく早々相談を重ね、法座は吉田先生のご自宅を使用し、「集い」のメンバーのうち学校の先生方五、六人で、食事、テイクアウト、面接、買物等交互に分担すること

で研修所が開設された。従って、研修は夏と冬の休校期だけであった。その後、吉田先生が時間拘束のない現職に就いてからは、奥様と息子さんの三人で常設できるようになったそうである。

◆内観室は、庭に面した二室が用意され、静かに落ち着いた雰囲気の中で内観できるように工夫されている。部屋の正面には、吉本先生自筆の大きな額が掲げられ、白布張りの屏風にも吉本先生の研修所と同様の絵が貼られている。研修方法も、吉本先生の方法にできるだけ沿った形で実施され、あくまでも内観の原点を貫くという熱意が伝わってくる。

面接は、日中は吉田金造先生が、朝夕は、看護協会にお勤めの奥様が受け持たれ、研修者の健康面のチェックも万全で、心身共にリフレッシュする上で絶妙のコンビである。また昼食の準備は息子さんが受け持たれ、プロ顔負けの腕前で、たいへん好評とのことである。

◆研修者は、地元岩手はもとより、宮城、青森からも来られる方があるとのこと。不登校や非行



吉田金造・ゆり先生ご夫妻

のほか、家庭問題や性格の悩みを持った方などが多いが、最近特に教育研修や精神修養といった目的で来られる教師も少なくないとのことである。研修者数では、一ヶ月平均五、六人ということだが、どの方にしても、我が子同然に接し、親身になって指導されるため、研修後も悩みの相談や近況報告等につながっているとのこと。「研修者の元気なお便りが、何よりもうれいす」と、声をそろえて話される。だから何の便りもなく、どうしても心配な時は、吉田先生自ら遠路はるばる訪ねられ、相談にのることもあるとか。そのようなご苦労を通して、「心を洗う機会により多く恵まれることになり、この幸せを感謝しております」とおっしゃる吉田先生ご夫妻のお顔は、観音様のように慈悲に満ち、光り輝いていた。

●岩手内観研修所

〒020-102 盛岡市緑が丘三二一五―七  
TEL 0196-621-2008



【随想】

私の日常内観

自己催眠法との併用

北陸内観懇話会（さわやか会） 土倉 功臣

生活の一部としての日常内観

吉本伊信師は「自分を知らないと練習は、くりかえしトレーニングしなければ、何カ月もすると忘れてついに消えてしまう」、また「日常内観を綿密に実習する人こそ、真の内観者と呼べるでしょう」と書いておられます。

日常内観を続けておられる方のなかには、必ずしも原法どおりでなく、いろいろな工夫をこらして、各人各様のやり方もまたあるようです。しかし、修養法とか自己啓発法は本来つらいのを我慢してしかたなく行うというものでなく、やること自体が気持ちがよくて効果もみられるのでやらすにおれない、今日一日しなければなにか忘れ物をしていってしまうというべきはずのものだと思えます。日常生活のなかに組み入れて毎日の生活の一部として溶けこんでしまえば、もう続けてゆくことは苦にならなくなります。

自己催眠とアルファ支配

私は「自己催眠法プラス内観」を、私なりに工夫をこらしてアレンジしたやり方で過去十五年にわたり、毎日三十分から一時間半続けております。自己催眠法を行うと、まず心身がリラックスして気分がさわやかになり、疲れがとれて意欲が湧いてきて、次第に無意識状態になり、脳波はαリズムになっていわゆるアルファ支配になります。そして集中力が強まると同時に被暗示性が高くなり、後催眠といって催眠がさめたあと、ものの考え方、見方、受けとめ方、日常の行動が暗示どおりになって願望が実現し、幸福感、満足感に包

まれ、性格改造により運命まで変わってまいりませぬ。性格は運命の母といわれるように。

α支配下では、暗示が人脳新皮質の分別を離れて、フィルターなしにストリートに潜在意識に浸透してゆきますので、自己暗示すると大変効果があります。このような心的状態になった時に自分にとってプラスになる暗示を与えて、いわゆる潜在意識に成功回路を植え込んでゆくのです。



筆者とその胸象  
竹田貞郎氏作・「内観」

催眠状態での暗示と三点セット

私は暗示には禅語、論語、諺、金言、教訓、道歌、箴言、尊敬する人物の座右の銘などをよく用います。さらに続いて内観の三点セット「お世話になったこと」「して返したこと」「ご迷惑をかけたこと」を調べてゆきます。そうしますと過去の身の出来事がいもづるを手繰るように、また極めて鮮明に映像化され、遠い昔のことでもつい昨日のようによみがえり、時間の経過につれて感謝と反省そして報恩の念がほうふつと湧いてきて、その思いが次第に濃縮されてきます。

例えば小学校低学年のときの母親に対する自分を調べますと、母親像がありありと手にとるよう

に浮かんでまいります。私にとって、これはもう五十六年前のことになります。入学式のとき母親に手を引かれて小学校の門をくぐった時の様子、その時母親の着ていた着物の柄、真新しいランドセルの色、母が夜なべをして作ってくれた草履袋までつい昨日のように記憶がよみがえってきます。

催眠の心的状態

ここで催眠状態について少し述べてみますと、意識には覚醒意識と潜在意識（深層心理）とがあり、深い催眠状態というのは覚醒意識が薄れて潜在意識だけの状態になることです。前述したように心身ともにリラックスして無我の境地になります。自己の雑念や外界の音響に無抵抗の状態になります。ひとことと言えば、無念無想の境地ということであり、眠っているのでもなく、また仮死、気絶状態でもない。あらゆる刺激を受け入れてこれに対する反応の起こらない精神状態とも言えます。永年座禅をした禅僧のいう三昧の境地であり、禅、ヨーガ、瞑想などと同種共通のものだと思います。

例えば今、深い催眠状態のときに近所からピアノの音が聞こえてきても、それはただピアノの音が耳に入るだけで、それがピアノの音であることも、また何の曲であるということも一切考えなしで、ただポンポンという音が聞こえるだけで、うるさいとか、あの音はいやだとも好きだとも、そのようなことは何も考えない状態になります。

自己催眠のやり方

自己催眠とは、自分に言い聞かせて催眠状態に入ってゆくやり方で、私のやり方を記してみますと、まず①安座をしてベルトを緩め大きく深呼吸を二、三回行います。そして②深い深い催眠に入り無我の境地になるのだと自分に言い聞かせます。

③凝視法といって、座った自分の目の高さより少

〈次頁、下段につづく〉

【随想】  
遠いまなざし

東京都 渡辺 万津子

昨年春、メルボルン市にあるホスピスサービスの「終末期医療」の施設を訪ねた。こじんまりとした家庭的雰囲気の中で、最後のみとりは、よく訓練されたボランティアの死別カウンセラーにゆだねられていた。

「私たちボランティアは、ゆだねられた人たちのベッドサイドにすわり込み、手をにぎり目を見て最後の時間を共にするだけ。ほとんどの方たちは『ただいつも私のことを見守ってくれる人が傍にいてくれる』ことに安心して『マザー』と一言残して召されていきます」と、静かに語られる死別カウンセラーの目は、日々一刻一刻と次の世への準備をする人たちのみとりに、女性特有のきわめて謙虚でつましやかで、何とはなしに清らかなものを（暁の光に、早朝の気に、あるいは夕焼けに、星に）感じさせる言葉を越えた遠いまなざし、そんなイメージの人に出会った。

古い話だが、木下恵介監督の作品「父よ！ 母よ！」を見る機会があった。この映画はドラマではなく、ルポルタージュをもとにつくられたもの。数多くの家庭の夫婦、親子の関係をありのまま描いている。共通のテーマは非行であった。わが子とどのようにかかわってよいか方法を見失い、自信を失った母親の相談が私どもの所にも多くなつた時代である。当時、欧米から輸入された心理療法の専門書などには、少年の自殺増加、家庭内暴力、不登校現象などは、家庭内部から湧きでた細菌、その細菌が培養された母胎は母親にあるのでは、などと指摘し、世論にも母親の否定的な面を強調する風潮があった。

このようなとき、私は「内観」に出会い、創始

尊敬する京都の佐久間頭一画伯が、この一文のため描いて下さった合掌童子。私に深く内在した「遠いまなざし」に重なっている。



者吉本伊信先生の「集中内観」を受けた。「してもらったこと、してかえたこと、ご迷惑かけたこと」の三点にしばって幼児期から年代順に系統的な調べは、否定的なことに目が向かない仕組みになっていることに私は大きな意味があることを体得した。人間の根源的な純粹な心が基本にある。このときの集中内観の終りの夜、私は母の亡くなった日のことを内観した。この世で最初に肌に触れ、その温もりは、長いというも愚かなほど長い命の果てにこの母の胎内を通して生まれてきたものである。母のその温もりが次第にうすれ、じつと遠いところにあった。「オ……カ……ア……」

「前頁、下段よりつづく」  
高い位置の壁に目標として画鋲を刺しておき、ジーンと見つめながら肩より全身の力を抜いてゆきます。④目標を見つめてそこへ心を集中してゆきます。⑤全身が鉛のように重く、身体が床から土の中へ沈みこんでゆくと想像します。⑥キーンと心の中で三回唱えますと次第に催眠状態に入ってゆきます。⑦上体が前に倒れて、頭が前に下がるというふうになんじますと、暗示どおり本当に頭が下がってきます。この時点になりますと既に催眠に入っています。

ここまでできますと心身の力が抜けたようになつてうっとりとしてきます。まさに心身脱落、天地一枚、宇宙いっぱいの境涯で、さらに透明人間になったような気持ちにまで深まってゆきます。このようにして催眠が深化したところで自分で自分に暗示をし、またそこで内観に入ってゆくのです。

**自己催眠と内観併用の効果**  
どうも内観そのものより、自己催眠に片寄りすぎたきらいがありますが、私の日常内観は両者を併用することによって、今までうっかり見逃して気づかずになっていたこと、そしてそこにいたるまでの道程が見えてきて、家族、周囲の人びと、先輩や先人達、大自然の恵みによって生かされていることへの感謝、そして人のため社会へのお返しをと念じています。

\*\*\*\*\*

注ぐことである、ということであった。  
母を内観したことによって、生身の母という生命の連続性にとどまらない、一種の普遍的な「母性」に深い関心をもつようになった。メルボルンのカウンセラーは深い信仰に根ざして、万物を生みだしてくれた大いなる宇宙の大生命への感謝のところで、終末期医療に徹していられる。

【内観研究】⑦  
小学生における

H・R内観の効用

昇華学園小学校教諭  
東京内観研修所 北村 彰美

一、はじめに

今から十年前、初めて内観に出会い、生まれてからこれまでの母や父からはかり知れない愛情そして、周りの人々によって自分が生かされていることに気付かせて頂いた。小学校教諭として子供達と共に日々を過ごしている今、児童の心の教育や学級経営にも生かしているのではないかと感じ、昨年の5月から毎朝、朝礼時に3分間のH・R内観を試みた。まだ初期の段階ではあるが、日毎に、『お母さんにして頂いたこと』『して返したこと』『迷惑をかけたこと』が次々と思いつくようになり、少しずつ効果が現れ始めた。そこでエゴグラムを用いてH・R内観前と後の児童一人ひとりの内面の変化を測定し、内観の効用を考察していききたい。

二、方 法

平成四年五月～七月にかけて、担任している二年A組(男子十九名、女子二十三名)で行った。方法は前述の通りであるが、発表の方法は、手をあげて自由に発表させた。なかなか発表しない児童には、こちらから指名した。また内観前と後に『ANエゴグラム低学年用』を用いて測定した。

三、結果の整理

エゴグラムによる児童の内面の変容をみると、分類されるタイプが変わった児童は五名ほどであったが、五つの項目別に見ていくと、資料1および資料2のような結果が得られた。

資料1 H・R内観前と後とのエゴグラムタイプの比較

	M型 (理想型)	N型 (自己否定・ 他者肯定)	逆N型 (自己肯定・ 他者否定)	W型 (自己否定・ 他者肯定)
内観前	17	15	7	0
内観後	19	15	5	0

資料2 H・R内観前と後とのエゴグラムタイプの推移  
(変化が見られた5名について)

N ⇒ M	逆N ⇒ M	逆N ⇒ N
3	1	1

① CP (父親的な自我・批判的な自我) は、高すぎると社会的な機能や枠組みを維持しようとしすぎて他人に対する要求が多くなり、他人に厳しくなる傾向がある。この項目では約半数にあたる二十名の数値が下がっていた。またNP (母親的な自我) は十四名の数値が上がっており、CPと反対に他人に対して温かさや優しさがもてるようになってきている事がわかる。またNPが高すぎると、人に世話をやきすぎたり、自分自身にも働きかけを強く求める。これに分類される児童は、二十一名見られたが、内観後にはこのうち十一名が平均値に下がっていた。

② クラスの約四分の一にあたる十一名はCPとNPのバランスがより理想的な形に近づいていた。CP/NPの形は、他者を肯定し受け入れるということを意味する。

③ FC (生まれながらの自分をのびのびと発揮する自我) は、十九名の児童の数値が上がり、またAC (順応した子供の自我、感情の抑制) は二十名の児童の数値が下がっていた。この事から、少しづつ大人の目を意識した「いい子ちゃん」的

な部分がとれ、ありのままの自分をのびのびと出せるようになってきていることがわかる。また、FC/VACの形は、必要以上に抑制されず自分を肯定し自信を持つということを意味するが、FCとACのバランスが内観前よりも理想的になった児童は五名みられた。

④ A (理性的な自我・客観性) では、小二として多い傾向にある「理屈っぽい・情が冷たい」児童が内観前は十七名いたが、そのうち十名は内観後に数値が下がり、平均値またはそれに近い数値になっていることがわかった。

⑤ 学級経営における変化

(一) 四月から子供達一人一人と交換日記を続けてきたが、H・R内観を始めて三週間ほどたつてから、日記の内容が『お母さんにお返しできたこと』に変わってきた児童が数名いた。これらの児童のエゴグラムを見ると、内観前から理想型のM型であったが、尺度別にみるとCPとAの数値が下がり、NPの数値が上がっている。この事から、他者に対する要求が弱まり、逆に他者を受容する力が強まってきたということが言える。

(二) 朝礼時に内観をする事で、子供たちに落ち着きが見られるようになってきた。また、授業の始まりに自ら目をつむって心を落ちつける児童も見られるようになった。

四、まとめ

わずか一ヶ月という短い期間であったにもかかわらず、個々の児童の内面にわずかではあるが、このような変化が見られたという事に驚かされた。小学校低学年の子供達にどれ程の効果が出るだろうかと不安を抱きながら取り組んだが、子供達は無意識の中で『自己を見つめる』という作業を行っていたのである。二年生の終りには子供達がどのように変わっていくか、とても楽しみである。子供達とともに私自身も分散内観で『常に我が身を振り返る』ということに努めていきたいと思う。



【各地の便り】

北海道における

内観法の普及状況

北海道において内観法は、比較的早い時期から矯正施設、研修所、病院で施行され、それぞれの分野で成果をあげていたが、相互間の交流はほとんどみられなかった。

平成三年五月に第十四回日本内観学会が札幌で開催されることになり、道内で内観に関わりを持っている方や、今後かわって欲しい方に広く呼びかけ、準備委員会が発足した。学会大会には延べ一〇〇人の参加を得て、内観法の研究はもろんのこと、啓蒙、普及にもかなりの成果があった。その機運を継続すべく、第十二回富山大会を範として、準備委員会を母体に北海道内観懇話会が設立された。札幌太田病院の太田耕平先生を会長に、年二回の例会、講演、体験発表を内容とする事が決定した。

そして第一回北海道内観懇話会が、同年十一月当時日本内観学会副会長であった三木善彦先生をお迎えして開催された。また第二回北海道内観懇話会は、平成四年六月、折りよく札幌の学会にいらしていた副会長の竹元隆洋先生をお迎えして特別講演をいただくことができ、その他研究発表や体験発表など熱気にあふれる会となった。

ちょうどその頃、札幌内観研修所の五十嵐一大先生や内観普及協会の内海由雄先生を中心に全道内観大会開催のお話があり、第三回例会との共催で、平成四年十一月、第一回全道内観大会が約百八十名の参加を得て盛大に開かれ、北海道にも内観法が根づいてきたことが実感された。今後は開催地を旭川や釧路での声もあり、予想を越えた広がり嬉しい戸惑いを感じている所である。なお懇話会例会の後「北海道内観懇話会ニュース」を発行し、啓蒙・普及の一助としている。

(一九九三、二、六 北海道内観懇話会事務局記)

【寄稿】

悩みは「友」

仙台泉内観研修所 阿部 美枝子

悩みは最高のストレス解消の妙薬ではあるまいか。私は内観のおかげで、平安、安心、平和、自由を得たが、一年前より、あるがままの己に抵抗を覚えて、不自由になってしまったのである。人は逆境の害には耐えうるが、順境の害には耐えがたきを知り、悩みが生じたのである。誠に嬉しかった。

人は悩むがゆえに向上し、文明も科学も社会も発展し続ける。それ以来、悩みと出会うと潤滑油にし、最も良くきく栄養ドリンクとして、楽しみながら飲んでいく。ききめは上々で最高のストレス解消法となっている。

一番近道の悩みの解消法は、その中へ我が身を投げ入れ、どっぷりとひたし、徹底して思う存分悩みきくことである。すると意識の扉が開かれ、自然と名解答に出会い、魂は歓喜の喜びに洗い流され、生命力は再びよみがえり、意識は拡大して前にも増してイキイキと輝くのであります。悩みは友。うまくつき合うことではあるまいか。

私の今の悩みは生きている事。これは当分楽しめるのである。内観は己を特別扱いせず、身びいきをやめて自他共にわけへだてすることなく、真実の目を開く最良の方法であり、自らの手によって、その効果の程を味わうことになるのであるから、ありがたいことである。

合掌

【学会案内】

第十六回日本内観学会

大会に臨んで

第十六回大会 大会長 宇田川 一夫

日本内観学会大会を、十年振りに杜の都仙台でむ再びお引き受けることになりました。

今大会の総合テーマは「これからのこころ学」です。いろいろな問題や悩みの対応のみならず、こころの健康の維持増進に関する「こころ学」は、残念ながら西高東低の傾向にあります。本学会が再び東北で開催されることは、こころのあり方を見直す良い機会になると存じます。多くの研究発表や討論を通して、東北に大きな「こころの足跡」を残して頂けますことを期待しております。皆様方多数のご来会を、準備委員一同心からお待ちしております。

会期 一九九三年五月二八日・二九日・三〇日  
会場 仙台国際センター  
〒九六〇 宮城県仙台市青葉区青葉山

電話 〇二二二六五一一二二

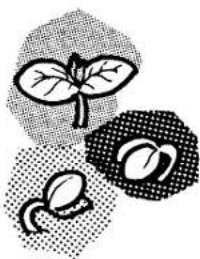
講演 特別講演「現代医療に欠けているもの」  
教育講演「内観が体によいわけ」  
公開講座「頭のさがること」  
「非行少年少女を信じるには」  
「登校拒否を考える」

シンポジウム

- ① 「内観研修所紹介前後の留意点」
- ② ① 「教育に内観法を取り入れるには」
- ② ② 「非行少年が求めた愛、見つけた愛」
- ② ③ 「職場と内観」
- ② ④ 「罪悪感の本態と受けとめ方」

事務局 竹田綜合病院心療内科 杉田 敬

〒六五五 会津若松市山鹿町三二一七  
電話 〇二四二二二七五五一一  
(内線) 二四二〇



(内線) 二四二〇

【Q & A】

問

内観の面接では、対象者に対するプラス感情だけ話すので、残されたマイナス感情はどうすればいいのでしょうか？  
(四十代 主婦)

答

内観はいろいろな観点から理解できますが、私はインド思想に関心をもっていきますので、その観点からお答えします。内観は仏教というインド精神文化から生み出された精神修養法、心理療法です。

このインドでは、古来より梵我一如(宇宙即我)と言われる外的事物や他人と自分とが同一である調和状態を如何につくり出すかという事が問題とされ、それを実現させる手法が考え出されて来ました。内観法が人間関係の調和を実現させる上で高い評価を受けるのも、こうした伝統に則っているからです。

この人間同士の調和を実現させるには、互いのプラス感情(お世話になった等)を数え上げ、その思いを増幅させればよいという事は、誰にでも分かる事です。ところで、残されたマイナス感情(迷惑をかけられた等)ですが、内観者のプラス感情が更に増幅されれば、すべて肯定的に受け入れる心が大きく育ってきます。インドではこうした心の変化を、無智さに満ちた暗性優位の心が、智恵に輝く善性優位の心になると言っています。

ですから、集中内観中でも、又、日常内観の時でも、マイナス感情には一切手をつけずに、プラス感情のみを大きくしてゆけば、実はマイナス感情のもとになっている判断自体は、自分の無智さが原因となっているのだ(自分も迷惑をかけていたし、して頂いた事も沢山あった等)といった気づき、智恵の輝きが出現し、不調和状態が解消されてゆく事は、内観ではよく体験されています。

吉本先生は、仏教の深い理解の中から、こうした人の心の仕組みをよく理解しておられたので、一切、マイナス感情を取り上げられなかったのだと思います。

内観によって、人においてもとよりの、一切の事物との絶対的調和に到達される事をお祈りしております。

(回答者 米子内観研修所 木村 慧心)

日本内観学会事務局

からのお願

1、入会希望者がありましたら、ご一報ください。入会申込書をお送りします。

2、転居・所属変更・改姓などの時はお知らせください。なお、第十五回大会発表論文集に掲載された住所録に誤りがあれば、お知らせください。

3、平成4年度までの年会費(五千円)の払込みがまだの方は、至急お願いします。なを事務手続き簡素化のため、払込み手数料(六十円)をご負担願います。

4、平成5年度分は、第十六回大会当日にお支払いくださるか、郵便振替で

京都 七一九一五六  
日本内観学会事務局  
に払い込んでください。

日本内観学会事務局

〒五一一二

神戸市西区学園西町八一―一

神戸芸術工科大学心理学研究室

TEL 〇七八―七九四―五〇二二

FAX 〇七八―七九四―五〇二二

編集後記

私の知人に、地質調査による環境アセスメントを行い、土地開発や公共事業の施工業者などに情報を提供する会社をやっている人がいます。彼によると、いざ深山に籠って一人ボーリング装置を始動すると、何年やっても、ある種の興奮を抑えられないそうです。

深い木立の根もとの肥沃な表層土の下には何百年、何万年という長い地殻の歴史が秘められており、それを掘り進み、棒状にて採集される地層の標本は、地下の歴史を静かに物語ってくれる。「それがとりとめもなく嬉しいんだよ」と恥ずかしそうに笑う彼。

母親を小学1年時に病気で失い、再婚した父親とは交信不通となった彼が学卒以来続けてきたその仕事は、母なるものと父なるものを求めて、彼の人生の地層を掘り続けることの代わりであったように思えます。

内観は、人生の地層を掘り進む作業。それは本来、とりとめもなく嬉しくなるものなのではないかと思えます。  
(K・S)

【内観ニュース編集委員】

- (委員長) 神戸芸術工科大学 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

【原稿の送り先】

〒六五五 会津若松市山鹿町三二二七

竹田綜合病院心療内科

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