

# 内観ニュース

【特別講演】

## 「心理」「療法」ということ

伊敷病院 神田橋 條治

第 16 号  
発行所  
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

緑がきれいですね。木々の緑に比べたら言葉は粗雑でつまらないけど、学会は言葉をやりとりする場所だから仕方がない。精神医学は随分科学的になって面白くないから、今は漢方と気功をしています。漢方をやっている人の一部で流行している○リングテストというのがあります。患者さんの手に薬などを触らせて、片方の手の指でリングをつくらせて、それを術者両手の指のリングでキュッと引っ張るのです。生体にとって心地良くないものを触りますと、○リングの指の力が弱くなって、フツと開くんです。ボクはビフテキを食べるとおいしいと思うんです。だけど○リングテストを通してみたボクの身体はイヤッて言っているわけです。ボクはコレステロール値が異常に高くて薬を飲んでいる身だから当り前のことなんです。ボクの身体はビフテキを嫌がってパツと力がなくなるんです。これで今日の話の全部です。それを今から説明するだけです。ボクのなかに「ビフテキはおいしい、好きだ。ご馳走だ」との考えが、ずっと刻み込まれているわけです。おそらくボクの身体がまだ成長期であった頃に、○リングテストをためしたら、ビフテキでギュッと力が入ったはずなんです。成長するときには必要なんですか

ら。ところが中年になってきて、もういらなくなっているのに「これはおいしい。これを喰うと力がでる」という考えだけがずっと続いている。そこに実態と考えとの間に裂け目ができているんです。

ところで、ボクは精神分裂療法を二年ほどやったところにふと思ったんです。なぜ人と人が話をしたら、こっちの人が治るという心身の変化が起こるのだろうか。話しているのは外の事。良くなるのは内側の心身。不思議だなあと思った。自分なりの答えは……話が通じ合って、治療者と治療される人との話がピタッと合ったような感じが現われるということは、ある裂け目が越えられた、ある裂け目が埋まったということ。そうなると話していると患者の中の今までのわきの方にのけ者にされている精神活動が日常生活の中に甦ってきて、再び使われるようになる。そうすると動きが豊かになり、健康なものが引き出されてくると言うようなことであろうと考えました。



特別講演 5月28日 午後1時20分  
**「心理」「療法」ということ**  
講師 伊敷病院 神田橋 條治 先生

患者さんと話しするよりも緑(木陰)に浸ってもらった方がよっぽど癒されるように思います。なぜ、自然に癒してくれるのか、自然は外にあるのに、何で内側が治るのだろうか?長い間の疑問でした。

内観療法での母との関係のイメージ、3つのテーマはきっと内側に作られている思い込みという文化を壊す働きと、それからつながろうとしているはずだと思います。吉本先生は仏教に関係なさった方らしいので母なる自然、自然という表現ではなく仏性という言葉で表現されたかもしれない。仏性を聞き取るような感覚と自分の内側との連続性が治療者として大切であり、そうしたらつながりができている状態を得るために内観療法の治療者は自ら内観を体験する必要があるのかもしれない。内観の合宿の日々の事柄も本人たちを縛っていた文化が再賦活されないような、できるだけ内側の自然、あるいは仏性がふあーっと盛り上がってきたものが、再凍結されてしまわないような環境的配慮が必要かと連想しました。

治療している人は、どんどん治療成績が上がるように工夫して、そして「科学たりうるか」じゃなくて「科学さん、ここまでおいで」という感じでされたらよろしいかと思えます。

(文責 一條信子)

## 『九州内観懇話会の二』報告』

昨年の内観療法ワークショップには全国の会員の皆様方にご協力を頂きましてありがとうございます。おかげさまで盛会でございましたので益金を残すことができてきました。これを基金に九州内観懇話会を発足させることができました次第です。

当時は、九州全体で二名という会員数でした。いかにも孤立

しているという印象で、内観というこないものを普及させずにおくのはもったいないと思ったものでした。WSの熱気を継続して会員の交流・切磋琢磨をはかり、さらに内観そのものの普及をはかろうということで懇話会を発足させました。

第一回目は池上会長のお膝元の佐賀市で開催しました。二名の参加があり初回としては盛会でした。九州での内観の取り組みの歴史と各分野での到達点、内観の体験発表を軸にしまして、学会やWSとはまたひと味違った和気あいあいとした楽しい催しとなりました。ちょうどその時間に地元の高校が甲子園で優勝したという快挙もありまして雰囲気盛り上がりしました。

以後持ち回りで夏と冬の年二回の定期開催といたします。次回は九五年二月十九日に大牟田で開きます。おいでください。



第1回九州内観懇話会

九州内観懇話会 事務局長

高口憲章

## 第十七回日本内観学会大会印象記

沖縄県立精和病院 長 田 清

数々の出会いに導かれて！

五月二十三日に埼玉県行われた、アルコール依存症のグループセラピーのワークショップに参加した際、セッションの始まる前に内観学会の抄録集を広げている方をお見かけしました。内観という文字に懐かしさを感じてお話しを伺ったところ、この方は札幌太田病院の上野婦長さんでした。何年も内観から離れていて後込みをする私に「是非参加なされるといいですよ」と強く勧めて下さったので、内観学会への参加を決意しました。二十五日、二十六日は松山で日本精神神経学会に参加、二十七日は早めに切り上げて鹿児島に移動、薩摩半島の南端の指宿まで空港バスで2時間のゆったりとしたバスの旅。会場のグリーンピア指宿は年金保養施設で下界とは隔絶された山頂にあり、眺め下ろすと鹿児島湾を一望でき、その感動は素晴らしく、これだけでも来た甲斐があったと思えます。初めての学会なので緊張しながら受付を済ませ部屋に行くと、同室の喜多等先生も到着されていて、夕方からの症例検討会が始まるまでの間歴史や雰囲気を見せて頂き、少し緊張がとけてきました。学会場に行くと、九州アルコール関連問題学会で一緒に竹元隆洋会長から「お誘いしようと思っていたんですよ、ようこそいらっしゃいました」と歓迎の言葉を頂き、それですっかり緊張が取れてしまいました。

私自身は昭和六十二年に内観研修所において吉本伊信先生から集中内観を受け、アルコール依存症に対して内観治療を行っ

ていましたが、病院を替わったためその後内観療法から離れていました。今回数年振りに内観療法に接するため、初心者というか門外漢という感じで学会に参加していたのですが、お会いする方々が、私が集中内観の経験者だと知ると一様に「ホーッ」という声を発せられ、その後急にうちとけられるという経験を繰り返すうちに、自分も既にこの学会の一員なんだという確信をもてるようになりました。

学会場は熱心な参加者で溢れ、「内観療法は科学たりうるか」という真摯なテーマで学問的発展を目指す心意義が、各発表やシンポジウムでの発言から充分に伝わってきました。私個人としては、「科学」よりも「宗教」でいいんじゃないかという気持ちも少しはありますが、療法としての完成度を高めるには徹底的な追求が必要なんでしょう。学会としての搖籃期は過ぎ、成熟期という収穫期に到達している時期から参加することになった私としては今後の発展に大いに期待をするところです。

最終日、朝食前に温泉に浸かり展望台に散策に出た折り、同郷の真栄城先生と出会い挨拶をしたのが縁で、この印象記を書く機会を頂きました。私の性格では当然断わる話でしたが、内観学会での多くの方との出会いに心が曳かれていたためお引き受け致しました。内観療法の実践を強く決意させた3日間でした。最後に、暖かい、心のこもったサポートで学会を運営された竹元先生以下指宿竹元病院のスタッフの皆様ご苦労様でした、お礼を申し上げます。





【随 想】

## 面接者としての私

奈良内観研修所 三 木 潤 子

## ●内観研修所の開設

二十歳で初めて内観を体験した時、吉本伊信先生ご夫妻のよ  
うな生き方をいたいと強く思いました。結婚相手は偶然か、運  
命かわかりませんが、内観の研究者でした。いつか内観研修所  
を開設することが二人の夢でした。三人の子どもに恵まれ幸せ  
な日々が続きましたが、研修所を開きたい気持ちがつり、自  
宅を増築して研修所にする計画を立てました。吉本先生に報告  
したところ、思いがけなくも、閉鎖された会社の独身寮を貸し  
ていただけることになり、改修して研修所をオープンしたのは  
一九八三年の春でした。

●子育てと旅館の女将さんおかみと面接者

内観は宿泊研修ですから、寝具や食器、屏風や座布団などを  
買いそろえ、夫の母からは手作りの布団もいただきました。食  
事を時間通りに用意するのも大変で、旅館の女将さんになっ  
た気持ちです。夫が大学に勤めているので、留守の間の面接は  
すべて私が担当します。子供の世話と旅館の女将さんと面接者  
の役割を果たしていくのが大変ですが、充実した毎日です。

## 育てられる

内観やカウンセリングでの面接、電話の応対などをやりなが  
ら、自分自身が育てられることを感じます。

研修所をやりかけたころ、なぜその人がそのような行動をと  
るのかよくわからず、腹を立てたり、ふさぎこんだりしたこと  
がありました。月日が経つにつれて、だんだん相手の方によっ

て鍛えられてきた自分を今、感じます。

## ある化学の実験で

私は高校時代に化学の実験をしました。水の中にマグネシウ  
ムのかたまりを入れて沸騰させると、マグネシウムは変化しな  
いけれど、酸素を発生するというものでした。その実験から、  
私はマグネシウム自体は何もしないのに、水の中に入っただけで水  
の成分が分解され酸素を取り出すことができるのです。私はこのマ  
グネシウムのような存在になりたいという思いがあります。す  
なわち、私は何ら積極的に行動はしないけれど、相手の前に座  
り、相手の心の叫びを静かに聞き、そこにいるだけで相手が自  
分自身を見つめ、自身を生きたことの手伝いができればと思  
います。

## 過 渡 期

中学の時、私は歴史の時間に「過渡期」という言葉を知りま  
した。政権が交代し、次の時代に変わっていく間、前の時代か  
ら次の時代に変化する。その移り変わりと共に、人々の価値観  
の変化や暮らしの変化に心ひかれるものがありました。

内観もカウンセリングも、ひとりの人が自分の問題に取り組  
み、その人自身が変化していく様をありありと見せていただき  
ます。私はさきのマグネシウムの存在感と自分の変化の様子に  
興味があるのです。

私は内観面接者、カウンセラーとして、今後もさまざまな方  
の心の旅路と私の心の変化に目を向けて生きていきたいと思  
うのです。



## 【内観研究】

## 内観法の用語の再検討

竹田綜合病院心療内科 杉田 敬

## 【はじめに】

内観法は単に内観とも内観療法とも呼ばれ呼称が一定していない。また「内観」の語を用いた表現は多彩で、それらの表現中の「内観」の語が内省自体をさすのか内省方式を表すのか曖昧なことが多い。そこで「内観」の語の使われ方を検討した。

## 【対象と方法】

調査の対象は、昭和五十三年から平成五年までに発行された本学会の論文集全十六冊中、体験発表を除く全論文五百二十七編から「内観」の語を使った表現を全て拾い、分類を試みた。

## 【結 果】

一、「〇〇内観」の熟語……この種の熟語は百種を越え、そのうち論文集発刊以来使われていたのは集中内観・日常内観・分散内観の三種で、その後、記録内観・家族内観・親子内観・一日内観などが登場した。次に内観法の実施場所で見ると、学校では通学内観・学校内観・教室内観など、病院では医療内観・病院内観・外来内観など、家庭では自宅内観・自宅日常内観など、矯正施設では新入時内観・謹慎内観などがあつた。

また実習者の違いからは、夫婦内観・母子同伴内観・父母内観など、併用法の違いから催眠内観・断食内観など、記述式では記述内観・書記内観・日記内観など、実習人員数から個別内観・単独内観・集団内観など、通信式の電話内観・通信内観・ハガキ内観など、内省時間の長さから瞬間内観・三分内観・五分内観・三十分内観・一時間内観・一日内観・四六時間内観・毎日内観・生涯内観などの熟語が作られていた。

二、【内観〇〇】の熟語……百十種を越えたこの種の熟語中、施設名では使用頻度の高い内観研修所・内観道場のほか内観所・内観場・内観研究所などもあり、実習者では、頻度の高い内観者のほか内観事例・内観例・内観症例・内観実習者など、助言者では、同じく内観指導者のほか内観面接者・内観助言者・内観治療者・内観指導職員などの用語が使われていた。

三、「内観的△△」の熟語……内観的思考・内観的観点・内観的罪悪意識・内観的態度・内観的人間像・内観的方法・内観的治療・内観的効果・内観的指導などが繰り返して使われ、ほかにも内観的精神・内観的発想・内観的罪悪感・内観的生活・内観的治療構造・内観的雰囲気などがあつた。

四、熟語以外の表現……「内観」の語を単独で使った表現では、内省自体を表すものに、内観を記録する・内観ができる・内観が深まる・内観が浅いなどがあり、内省方式を示すものに内観を取り入れる・宗教と内観の比較・日本の内観・内観の歴史などがあつた、またどちらか曖昧な表現も多数みられた。

## 【考 察】

一つの技法の理論と応用に関して案出された様々な言葉が使いこなされてゆく中で、一般性の乏しいものは淘汰され、意味の深い言葉が生き残ると考えれば、内観法に関する用語がかくも多彩なことは自然な流れといえよう。それにしても内観法関連用語はあまりにも多い。また「内観」の語が内省自体か内省方式か、いずれをさすのかが曖昧な表現の多いことも看過できない。このままだと、「内観」の語のもつ本来の意味合いは拡散して不明瞭となり、ひいては内観法に対する社会の認識を高めることが妨げられるのではないか。内観法の真の発展と普及を願う私たち研究者や実践家は、用語について改めて意識し、この方法の理論や実践上の諸問題について、より客観的な検討を重ねてゆくために、個々の用語の定義や用法に関する約束ごとを取り決めてゆくことが必要であるように思われる。

【第2回内観国際会議の報告】

古城に鳴り響く鐘の音

神戸芸術工科大学教授 三木善彦

内観の国際的な学術研究と交流の場である第2回内観国際会議が、一九九四年九月一〜四日にウィーンを街を見下ろす丘の上にあるウィルヘルム・ヘンベルグ城で開催された。

一日目の夜、開会式の冒頭でライマン氏が大きな鐘を使って演奏すると、荘重で微妙で深いハーモニーが流れ出し、その音色とともに私たちは内観の世界に引き込まれていった。

主催者を代表してF・リッター氏(新世界内観研究所)は、『内観の手続きは簡単だが、今の鐘の音のように豊かな内容をもって研究することによって新しい世界が開かれる可能性がある』と挨拶したが、この四日間の内容はそれを予感させるものであった。続いて村瀬孝雄氏(日本内観学会会長・学習院大学)は、『今回の大会は海外で初めての内観の学会であり、内観が国際的に普及することを願っておられた吉本先生もあの世で喜んでいらっしゃるでしょう』とお祝いの言葉を述べた。

たしかに、オーストリア八五名、日本四一名、ドイツ二〇名、スイス四名、イタリア四名、カナダ・アメリカ・フィリピン・スペインから一名、総勢一五八名が四日間の長時間一堂に会して、研究発表や体験発表あるいは討論に参加する情景は、内観が国際的に広まっていることの象徴であった。その後の歓迎パーティーでは懐かしい人々との出会いがあった。

二日目の午前は「学校、教育、満たされた人生」をテーマに教育者や内観面接者の報告があった。午後は「自己実現と精神性」をテーマに、宗教家や心理療法家あるいは内観面接者が内

観に関連して瞑想・自己発見・宗教・ヨガなどを語った。夜は市民オペラ劇場で、華やかなオペレッタを楽しんだ。

三日目の午前中は「人生空間としての経済と労働」、および「内観的思考と経済」をテーマに、実業家や大学教授が内観が企業活動にどのように生かされているかを事例を上げて紹介した。午後は会場をウィーン大学医学部の旧校舎の講義室に移し、「再社会化の新しい道ー内観」「再社会化の新しい道・行刑における静かなセラピー」をテーマに、刑務所長や元受刑者を交えて活発な発表や討論が行われた。夜はワイン酒場で歓談の時をもった。

四日目の午前中は「内観とサイコセラピー」、および「内観と依存症の治療」をテーマに精神科医や臨床心理士、あるいは麻薬リハビリセンター所長などが臨床例や内観をどのような形で治療の一環として採用しているかを報告した。午後のはじめは自由テーマであったが、高橋正氏(行動内観研修センター)の行動内観が注目を浴びた。そしてシンポジウム「世界における内観の将来」の後、今回の国際会議を契機に国際内観学会を組織する件が提案され、審議の結果、国際内観学会が正式に発足し、村瀬先生が初代会長に選出され、石井光氏(青山学医大学)が日本での窓口となった。三年後の第三回内観国際会議は、イタリアが引き受ける方向で検討中とのことであった。



シンポジウム風景



第2回内観国際会議会場



## 中国で内観法の展開をめぐる

中国には、五年前から王祖承教授の紹介で内観法を理解する医師が増えてきている。すでに、一部の病院では内観法を臨床に導入している。日本が生んだ内観療法は中国で実践したら奏功するのか、実践にあたってどのような利点があるか、また注意しなければならぬことは何かをめぐって討論会を行った。その一部を紹介しよう。

### 孫仲礼(研修医師) 淮北鉅務局精神病院

最近、森田療法は中国でだんだん展開されてきてよい効果を得ている。森田療法は神経症に対して有効な方法だと言える。内観法も日本の独特の療法であるが、中国で行われる可能性があるかどうかというのは興味深いことである。

森田療法と比べて内観法はより豊富な思想や意味を持っている。人間は自分の心を洞察して周囲の人々との調和、共鳴が出て社会的な責任感も湧いてくるだろう。自己中心や恨み、敵意など不良の心理を解消することになる。誠意や謙遜、自然の心理状態に戻る。それによって健康的な人格や心理のバランスが保てる。そういうことで内観法は人格障害や行為障害に適するだけでなく、教育の方法としても普通の人々に役立って矯正や予防の働きがあるに違いない。人間関係の改善によい影響を与える。内観法の中にわが国伝統文化と一致する思想は少なくない。例えば、自分を洞察するのは古くから中華民族が提唱する美德である。それは中国で内観法を展開する上で有利なことだと思う。社会は速く発展して交流や共同協力もさかんになっていく。今、内観法を中国で行うことは意味深いことである。われわれは内観法の要領や本質を探って、その中にある大切な思想を理解した上で、中国において改善、発展させて行きたい。

### 謝斌(医学修士、主治医師) 上海市精神衛生中心

中国と日本はみんな東方民族で同じ文化と伝統を持っている。その考えからみれば内観法は日本で普及してきてよい効果を得られているわけだから中国においても、効果をあげる可能性がある。それに両国の国民性は似ているところが多い。例えば、「内省」や「慎独」「恩返し」「己所不欲」「勿施於人」などである。

もちろん万能な心理療法は存在していない。各療法はそれぞれ一定の適応症を制限するはずである。資料を調べてみると内観法は神経症や一部の人格障害と異常心因反応に適するということが分かった。また自己中心や社会責任感がない不良少年に対して内観法が教育、矯正の方法となる。

少年院で内観法を普及させる価値があると思う。とにかく内観法は中国で展開するのは可能である。文化面の類似があるから、よく注意して一定の対象を選ぶとしたら効果が得られよう。実施するにあたっては改良の必要もある。また、ほかの心理療法と組み合わせたらもっといい成果が得られる。



(本文と写真は中国の上海精神衛生中心に発足した内観療法研究会での座談会の様子です。翻訳は上海市精神衛生中心の張海音氏によってなされたものである。紙面の都合で残り五名の意見は割愛した。)

## 第十八回日本内観学会大会のご案内

具体的現実的な目標をもった対象者に対して、どの様に内観を有効に活用するかということについて突っ込んで検討し、治療技法としての内観の有効や限界を検討したいと考えています。もちろん自己啓発や教育、産業の分野で行われている内観の重要性は言うまでもないことですが、今回は「 $\sim$ としての内観」という風に意識してより分化した形で内観を捉えたいと思います。

- 一、会 期 平成七年五月二十六日(金)二十七日(土)二十八日(日)
- 二、会 場 大正大学 〒〒 豊島区西巢鴨三―二〇―一

TEL〇三(五三九四)三〇三五

(大正大学カウンセリング研究所直通)

FAX〇三(五三九四)三〇四一

- 三、総合テーマ「治療技法としての内観」

- 四、大会長 学習院大学教授 村瀬孝雄

- 五、大会事務局および問い合わせ先は会場となっている同上の  
大正大学へ

- 六、講 演 未定

- 七、シンポジウム 「治療技法としての内観」

- 八、一般演題発表希望者は、後日郵送の用紙に必要な事項を記入の上、早日に大会事務局にお申込み下さい。演題申し込みをいただいた方に祈り返し抄録用紙を送付いたします。

演題申込み期限 平成六年十二月三十一日

抄録提出期限 平成七年二月二十八日

発表 十分、討論 十分(スライドは十枚以内)

- 九、事例検討会

大会第一日目に、事例検討会を開催致します。事例提供者は大会事務局で依頼中です。

## 編 集 後 記

本号を編集して感じたことであるが、内観は今、大きな節目を迎えており、それは単に国内に止まらず、広く海外にまで波及した高いうねりを見る思いがする。

「古城に鳴り響く鐘の音」というタイトルで、第二回内観国際会議の様子を報告してくれた三木善彦氏の一文はそれを見事に象徴しているように思われる。内観が世界に向かって躍進してゆく動きをうまく伝えていくからである。

一方、杉田敬氏の論文、「内観法の用語の再検討」は、このように内観が世界へ普及してゆくこの時期において、タイミングよく提示されたと言えよう。

「躍進」と「再検討」はこの節目の時代に、とりわけ大切にしなければならぬキーワードに思えてくるのである。

(真)

### 広 報 委 員

青山大学 石 井 光

ひがし春日井病院 真 栄 城 輝 明

### 原 稿 の 送 り 先

〒四六 春日井市下原町字萱場一九二〇

ひがし春日井病院内観療法室

TEL (〇五六八) 八二―五五〇〇

FAX (〇五六八) 八二―〇六七九

### 「事務局だより」

- 1、年会費等の払込口座番号の変更

郵便局 01070017179156 日本内観学会事務局

- 2、年会費を二年間未納の場合自然退会になりますので御注意下さい。