

# 内観ニュース

第 19 号

発行所

日本内観学会

〒565

大阪府吹田市山田丘1-2

大阪大学人間科学部

教育心理学研究室

【特別講演】

## 建設的生き方について

D・K・レイノルズ

(文化人類学博士)



今日できるだけおもしろくて意味のある話しをするつもりですが、日本語が下手なのでどのくらい通じるかわかりません。

じゃあまず、人間の問題どこからいきますか。だいたい人間の問題は感情の問題と人間の問題だと私は思っています。私たちのライフにはコントロールできることとできないことがあります。完全に支配できることと支配できないことがあります。コントロールできないことはいろいろありますよ。私の意志でコントロールできないことはお天気でしょう。あなたがたの場合は御主人のことを自分の意志でコントロールできないでしょう。残念と思うでしょうが。子供や奥さん、健康も自分の意志でコントロールできないですね。私は一生懸命ビタミン剤飲んで健康的な生活をしています。このあいだ皮膚ガンで悩んで手術されたんです。自分の意志で自分の健康はコントロールできないんです。そして自分の感情も自分の意志でコントロールできません。感情は自然な現象です。

好きな感情はあるでしょう。嫌いな感情もありますが。無くそうとしてもだめですよ。例えば、試験の前、学生たちは緊張します。不安でいっぱいになるかもしれません。なぜかというところからですね。失敗するのが怖い。自然な現象です。あたり前です。だけど自分の不安を無くそうとするとまたいろいろ問題がでてきます。どんな感情が湧いてきてもあるがままに受け入れたほうがいいです。寂しさもそうです。悲しみもそうです。フィーリングはコントロールできないのですから、責任はありません。英語では No responsibility と言います。ですから怠け者の感情が湧いてきても悪い人にはなりません。絶望が湧いてきてもあなたは悪い人にはなりません。セクシーな感情が湧いてきてもあなたは悪い人になりません。お天気みたいに、雲みたいに自然な現象です。ですからどうしたらいい？コントロールできない場合には。受け入れるしかないと思えますよ。自分の感情と闘うとまたいろいろ問題でますよ。けれども不思議なことは日本語でよく言うんですよ、「感謝しなさい」とか「しっかりしてください」とか。そういう感謝とか何か自分の意志でつくることはできないと思いますよ。ありがたい気持ちには自然に湧いてきます。それで結構です。けれど、わざと意識的につくることはできません。ですから感情の方はあきらめたほうがいいです。ときどき不安でいっぱい、ときどき怒りでいっぱい、それは人間の自然なことですから受け入れたほうがいいです。じゃあ、自分のライフで自分の意志でコントロールできることは何ですか。考えてください。自分の意志でコントロールできることは御主人じゃなくて、奥さんじゃなくて、子供じゃなくて、健康じゃなくて自分の行動です。わたし、こうしたい場合にはちゃんとこうできます。だから、Behavior 行動、行為ですね、自分の意志でコントロールできます。それだけです。自由さがあつたら、私たちのライフに自由さがあつたらこのへん(コントロールできること)ですよ。コントロールでき

ますから責任があります。どんな感情が湧いてきても行動の方は責任をとらなくてはならない。ですから試験の前や仕事のインタビューの前に緊張して感じるのは仕方ない。でも勉強することは必要、勉強することは行動ですから。わかりますか。それでいいんだけど、感情でときどき困っていますからどうしたらいいのでしょうか。

感情のためのヒントを提案してあげます。ひとつのヒントは、感情でいっぱいになったとき気をそらすことができます。私は飛行機恐怖症な人です。飛行機は怖いですよ。怖くないはずなと思います。高いところを飛んでいますからいつか死ぬかもしれないという恐れがあります。私は飛行機に乗る前は原稿とか全部片づけます。私が亡くなったらこの原稿はこの出版社に送ってくださいとかいろいろ準備しますよ。だけど、毎年秋と春に日本に参ります。ある人によりますと怖いから飛行機に乗れない、それ嘘です。私は怖くても何回も何回も飛行機に乗りますよ。なぜ飛行機に乗れないかという切符を買わないから乗れない、切符を買ったら乗れますよ。切符なしで乗ろうとするとやってみてごらん。できません。怖くてもどんな感情が湧いてきても必要な行動できますよ。そういう区別は私たちのライフに大事な区別だと思えますよ。このへん(コントロールできなこと)をあんまり努力すると無駄な努力になってしまふ。このへん(コントロールできること)のほうは努力したほうがいい。だから朝寝坊したいと思っても、それで結構だけど、起きること。そしてどうしたらいい？

ひとつのヒントは気をそらすことですね。私は飛行機の中で一生懸命絵を描く人です。揺れると必ず死ぬと思うから、小さな葉書を取りだして水彩用具を持っていますからそれで絵を描きます。そのときは一時的にこわい感情を忘れるんですね。こんどあなたが不安でいっぱいになるとか、怒りでいっぱいになるときは部屋を掃除してみてください。車をきれいにしてみ

てください。クッキーをベイクしてください。そういう行動は役に立つかもしれない。できるだけ筋肉を使う行動のほうがやりやすい。そうすると時間の流れで自分の寂しさとか悲しみはある程度は静かになって不思議なことは部屋はきれいになります。車はピカピカになります。クッキーが焼けます。

二番目のヒントは待つことです。感情はずっと同じ程度で同じレベルで続かないです。一〇年前に父が亡くなりました。食道ガンで亡くなりました。彼は八才からタバコを吸った人です。母はすごく悲しかったですね。数週間、数か月経つうちに、ある程度はその悲しみは静かになりました。ある日、引き出しを開けて父の写真を見る、また悲しくなるでしょう。また時間の流れで静かになる。結婚記念日とかクリスマスとかいろいろなできごとで思い出して悲しくなるけど、また時間の流れで静かになる。それはどなたでもそういう経験があると思います。待つだけである程度は救いになります。残念ながら好きな感情もそうです。好きな感情はずっと続かないですね。ハッピーな感じとかリラクソスの感じとか、たとえば日本もそうですがアメリカもそうです。デートする時にいろいろ良い感情を間接的につくるんですね。ロマンチックなディナーを食べて、お互いにおみやげをだして、ていねいな言葉を使うでしょう。そして結婚する。そういう行動は結婚してからストップ。そして数年経ってカウンセラーのところに行ってカウンセリングのため「私たちの結婚生活の中にそういうロマンチックな愛はなくなった」と言って苦しんでいる人が来ますよ。もちろんそうです、時間の流れで感情は静かになります。ですからもし、あなたがたの結婚生活にロマンチックな愛を続けたいとしたら、やっぱりロマンチックなディナーとか相手にロマンチックな言葉やプレゼントをしなくちゃならない。そうしないと静かになります。

三番目のヒントですが、ある程度は行動によって感情は間接

的に「indirectly」に支配することができます。完全なコントロールではないのですが、例えば、毎朝ジョギングしたい人がある日起きて「今日はやる気がしない」ときの私のアドバイスは「とにかくランニングの服を着てください」。それ行動ですね。そういう行動によってランニングしたい気持ちは湧いてくるかもしれません。脱ぐのは面倒くさい、ランニングをしてしまうかもしれません。ですから今の時代の人たちの考えでは、まず感情を直して何かをする、そういう考え方は大間違いですよ。まず自信をつくって何かをする、子供たちの教育もそうです。日本もそうなってしまった、残念だけど。今の先生やカウンセラーの人たちのひとつの仕事は、子供たちに自分に対して自信をつくるために指導する、それ変な考えですよ。順番は逆です。私たちはみんなそういう経験あると思いますよ。

あなたのお仕事で最初の段階ではたぶん自信なかったと思いますよ。何回も何回もやって相手に「よくできました」とか言われてだんだん自信は湧いてきましたよ。まず、自信をつくって何かすることではないですよ。ある日本人は私のところに来て、「結婚したいんだけど自信ない」と言いました。「あなた結婚したことありますか」と私、聞きました。「いいえ、まだ結婚してない」。自信ないはずですよ。あたり前、結婚して成功してから自信は自然に湧いてきます。だから気をつけてください。この時代の人たちの考え方では、まず感情や自信をつくって心を直して、自分の不安をなくして、そして、そしてそれから何かする、それは間違った考え方ですよ。すればいい、自信なくても、行動は自分の意志でコントロールできますから。ある人は



特別講演に聞き入る参加者

私のところに来て「デートしたいけれどもシャイなので、誘うのが怖い」と言いました。オーそれ結構ですよ。シャイな人はかわいいですよ。シャイな人は良く思われたい、失敗したくない、尊敬されたい、皆そう。だからシャイなままで結構ですよ。シャイを直す必要はない。誘うことはそのままやってもらえん。言葉で話すのはやさしいけれども、することは難しいかもしれない。だけどできます。コントロールできるところで努力したほうがいいです。(文責 三木 潤子)

【各地だより】

### 「沖縄内観研究会」設立される

平成七年十月七日(土)、沖縄県断酒連合会主催のシンポジウム「アルコール依存症と内観法」が沖縄県立総合精神保健福祉センターで開催された。コーディネイターは真栄城輝明先生(ひがし春日井病院)であった。

真栄城先生の事前の綿密な根回しと、熱意と時の流れを的確に把握した絶妙なタイミングで私達を導いて下さった結果、シンポジウム終了後直ちに会結成のはこびとなった。県内では永山千代子氏(沖縄中央病院)が地道に内観の火を燈し続けてこられたが、今日ここに「公の火」として結実したのである。

会の役員は次の様に決定された。会長・長田 清(沖縄県立精和病院精神科医)、副会長・島袋安行(国立療養所琉球病院心療療法士)、事務局・永山千代子、平山恵美子(沖縄内観研修所)、顧問・真栄城輝明先生。

十一月一日に第二回会議が精和病院で開かれ、仲村将義氏(冲高教組)より、三木善彦先生(大阪大学人間科学部教授)の講演会と内観体験セミナーへの取り組みの議題が提案され、講

演テーマその他が検討された。会として全面的に協力することが確認された。また、「一九九八年の内観ワークショップ」の誘致の準備が決定された。この時点での会員は十三名であることが会長より明示された。

第三回会議で補足修正があり、第四回会議は会場下見をかね教育福祉会館（那覇市古島）で開かれ、主催者の冲高教祖（沖縄県高等学校障害児学校教職員組合）の諸先生方との顔合わせをし、講演の具体化が話し合われた。

十二月十六日（土）、約四〇〇名の満席の聴衆を迎え、二時間半の三木先生の講演は、途中退席者もなく、みごとな話術と、手品・スライド等を駆使した「内観でよみがえる人間関係」は多大な感銘を与えた。本県における内観の普及・理解に大きな足跡を残して盛会のうちに終了した。

長田会長より、沖縄内観研究会設立等の説明がなされ、当日入会希望者が約三〇名もあった。

講演に引き続き、内観体験セミナーが四階和室を中心に実施された。主催者の予想を上回る四〇名近い希望者がいて、お断わりする程であった。永山・平山・島袋・長田が面接者となり、三木先生が各部屋を順に巡って指導される方法がとられた。先生の面接場面を目前にできたことは大変な収穫であった。

翌十七日（日）は、午前八時～十二時体験セミナー、昼食後、一時～三時には全員による座談会が設定された。感想・質疑に對し三木先生より懇切丁寧なコメントがなされた。

十二月二十日（水）には、沖縄で最初の「沖縄内観研修所」



沖縄県にて 初の内観シンポジウム開催  
(向かって右端が筆者)

（平山一義・恵美子夫妻主宰）が開設された。二十五日（月）より一人の内観者を受け入れ研修所がスタートした（沖縄県中頭郡西原町嘉手苅四二―十三）。夫妻の主導で、平成八年一月二十六日には、長島正博先生（北陸内観研修所所長）の講演会が予定されている。

長田清会長のお骨折りで「内観おきなわ」創刊号が発行され、講演会場で配布された。研究会結成後、これまでの歴史の遅れを急いで取り戻すかのようにあわただしく課題が与えられた。真栄城先生が慎重に、優しく蒔かれた「内観の種子」が、この沖縄の地で今開花しようとしている。会長を中心に精一杯頑張る決意であるが、顧問の真栄城先生をはじめ、内観学会の諸先生方の温かいご指導ご鞭撻をおおぎつつ着実に育てていただきたいと思います。会員一同、心よりお願い申し上げます。沖縄内観研究会結成のご報告と致します。（文責 島袋 安行）

## 第10回を迎えた岡山内観懇話会

（助慈圭病院 堀井 茂男

岡山内観懇話会が平成七年十一月の開催で第十回を迎えました。今なお発展途上中の懇話会ですが、この辺で現状をお知らせします。岡山と内観とは昭和四十二年頃に故奥村二吉名誉教授が岡山大学に内観療法として導入して以来、精神科への内観療法の利用、昭和五十五年第三回日本内観学会大会（奥村先生会長）開催、平成三年第三回内観療法ワークショップの開催、平成四年第十五回日本内観学会の開催（横山茂生会長）ととも縁の深いものがあります。

第十五回の日本内観学会開催を契機に岡山でも内観の会を持つ

ではどうかという話を持ち上がり、横山茂生（川崎病院精神科部長）、吉岡晋一郎（県立岡山病院副院長）、私の三人が相談したうえで、まあとにかく内観に関心のある人が集まりましたよということになり、平成四年十一月に準備会兼第一回会合が持たれました。場所は岡山県立岡山病院、場所の世話は吉岡先生でした。

呼びかけは岡山での内観学会に出席された人を中心に、内観に興味を持っておられると考えられた方に行いました。第一回は十名ほどの参加者で、たいへん和気あいあいとした雰囲気が開かれ、これからのことが話し合われました。代表（会長）として横山茂生、会場世話係として吉岡晋一郎、事務局担当として堀井茂男があたることになり、経費としては第十五回の学会の予算の残りから少し頂いて開催することとなったわけです。

懇話会は年に三回程度、三、七、十一月開催で場所は県立岡山病院、演題はそのときどきに決めていこうというごくおおざっぱな会ができあがりました。これまでの十回の内容は表の通りです。最近の会合では二十名前後の参加の会になっています。どちらかといえば内観体験者、指導者的な立場の人が多く、内観療法についての勉強会的な面が強い傾向がありますが、内観の新しい体験者の話もあり、内観を忘れないようにという親睦や憩いの場的な雰囲気も忘れないようにと考えています。今後は啓蒙的な側面も考え、内観を知らない人達のためにも何か岡山で考えていきたいと思っています。

岡山県、また近辺に住んでおられて内観、あるいは内観療法に興味をお持ちの方はこの岡市内観懇話会にご参加下さい。第十一回の会合は、平成八年三月四日（月）午後六時三十分より八時三十分まで県立岡山病院四階会議室にて開催されます。これまで同様会員の方には連絡を差し上げますが、新たに参加希望の方は事務局の堀井、会場世話係の吉岡までご連絡下さい。ご一緒に内観を学んでいきたいと思えます。

表 岡市内観懇話会の主な内容

回	年月日	演 題
1	平成 4.11.26	自己紹介と今後の会について相談
2	5. 3. 1	事例検討「精神療法システムの内観」 柚木隆義（六条院内観研修所）
3	5. 7. 5	「内観と私」水島睦枝（国立療養所邑久光明園）
4	5.11.29	「岡山少年院における内観の現状」 黒石静男 藤原督雄 奥山尚勝（岡山少年院）
5	6. 3. 7	事例検討「Green-Paroxysm」(33歳男性の精神分裂病者の内観療法) 柚木隆義（六条院内観研修所）
6	6. 7. 4	「断酒会で知り合った男性とスリップした女性アルコール依存症者」 藤本康之（助慈主病院）
7	6.11.7	事例検討「内観事例から」 笹野友寿（川崎医大精神科）
8	7. 3. 6	事例検討「反応性うつ状態に施行した内観療法事例-42才女性」 小野弘太郎先生（岡山大学医学部精神神経科）
9	7. 7. 3	「専光坊での『内観』を体験して：一心理臨床家の立場から」 高田広之進（助慈主病院）
10	7.11.6	事例検討「うつ病」横山茂生（川崎病院精神科）



第10回 岡市内観懇話会参加者  
(前列 向かって右から二人目筆者)

岡山内観懇話会事務局：慈主病院（堀井茂男）  
〒702 岡山市浦安本町一〇〇一—二  
TEL（〇八六）二二六二—二一九一  
FAX（〇八六）二二六二—四四四八

懇話会世話係：県立岡山病院（吉岡晋一郎）  
〒700 岡山市鹿田本町三十一—十六  
TEL（〇八六）二二二五—三八二一  
FAX（〇八六）一三四—二六三九

## 【内観研究】

中国精神科臨床における  
内観療法の試み

郭 蒨華 (上海市精神衛生中心)  
王 祖 承 (上海第二医科大学精神医学教室)

## 抄 録

内観療法は、日本で生まれた独特な精神療法である。今回、われわれは四例の人間関係障害を伴った精神科患者さんに対して内観療法を行った。内観療法によって親に対する愛情の再認識、そして社会に対する責任感を持てるようになった。そういうことによって患者さんの人格改善をもたらした。

Key words: 内観療法 精神障害 MMPI  
SCL-90 心理自己評価尺度  
人間関係評価尺度

## 一、前 言

内観療法は日本の独特な精神療法である。一九八九年、王祖承教授がはじめて中国に体系的に紹介した。(注一) それから中国湖州市精神病院の周徳平先生が九十名の精神科医を対象として内観療法についてアンケートを行った。(注二) 結果として、多くの回答者は内観療法が精神科臨床にとり入れる価値があると答えてくれた。内観とは自分の内に沈潜して、過去から現在に至るまでの対人関係の中で自分がどのようなあり方をしていたかを、「して貰ったこと」「して返したこと」「迷惑かけたこと」という観点から具体的に観照することである。(注三)

今回はわれわれは四例の精神障害患者の治療に内観療法をとり入れてみた。

## 二、対象と方法

## 1、対 象

入院している患者、男性二名、女性二名、年齢は25才から40才である。診断別は人格障害二名、強迫神経症一名、精神分裂病一名、四名の患者さんは薬物療法によって精神障害の症状が改善したが、対人関係障害がなかなか効果が見えてこない。人間関係評価尺度の得点は75以下である。

## 2、方 法

患者さんの同意を得てから一週間の集中内観を行う。治療環境は静かな個室に一つの椅子とテーブルを置いてある。ほかには何もない。外とすべて遮断されている。楽な姿で座る。読書など、全部禁止される。一日に四時間の集中内観、午前と午後はそれぞれ二時間。一時間おきに指導者は面接に行く。具体的な内容と時間割りは以下のとおり示す。母親に対して「しても良かったこと」「して返したこと」「迷惑かけたこと」を中心に内観させる。第一日は小学校一年生から三年生まで、第二日は小学校四年生から六年生まで、第三日は中学校、第四日は高等学校、第五日は大学時代、第六日は就職から現在まで、第七日は全般的にまとめる。

## 三、結 果 (病例提示)

## 例1 男性30才、公務員、未婚。

一九八五年、大学を卒業して仕事を始めた。上司との関係が悪いうえに同僚との関係も良くなかった。そして何度も上司と喧嘩して上司を殴るまで酷かった。家でもよく両親と喧嘩したりして怒りやすかった。生活のリズムも崩れていた。そういうことで入院させられた。診断は**精神分裂病**。入院してから両親との関係はもっと悪くなった。面会の時、何も言わずと黙っていた。薬を投与して精神症状は改善したが、両親との関係はなかなか良くならなかった。ということの内観療法をとり入れ

てみた。三日目の内観が終わってから洞察がだんだん深くなってきた。面接の時、「中学校と高等学校の時、進学のため勉強は非常に緊張していました。その時母親は精を尽くしているいろいろな面で面倒を見てくれました。そういうことはいつまでも忘れないでしょう」「これから、自分の力で恩返しをしなければならぬと思います」と語った。

内観前のSCリー90

心理自己評価尺度の得点は139点、内観後108点。

内観前の人間関係評価尺度の得点は65点、内観後80点。

例2 女性38才、労働者、未婚。

十数年前から洗手を繰り返して、油の匂いが非常に嫌いで、ちょっと汚いものでも嫌いになった。両親と一緒に食事をするのを拒否するほどであった。そして母親に「特別の料理を作ってくれ」と命じた。油の匂いがするとすぐ怒って両親と喧嘩する。それに母親を殴った。去年、入院させられた。診断は強迫神経症。薬物療法で少し症状が改善したが、まだまだ症状が残っていた。社会復帰のため、内観療法をとり入れてみた。一週間の集中内観で意外に内省力が浮かんできた。内観後、こう言った。「小さい時から母親はとてもしよく育ててきてくれました。私が病気になってから母親がもっと忙しくなってきた私の面倒を見てくれるうえに、母親の両親の面倒も見なければなりません。それなのに私はわがままで自分ばかりを考えていた、随分迷惑をかけていた」一週間の集中内観で症状がかなり軽快した。

内観前のSCリー90

心理自己評価尺度の得点は166点、内観後107点。

内観前の人間関係評価尺度の得点は68点、内観後85点。

(次号へ続く)

【印象記】

## 第七回内観療法

### ワークショップに参加して

鳥取大学神経精神医学教室 田代 修司

秋も深まる頃、「こんなに気持ちの良い朝を迎えるのは何ヵ月ぶりだろう」と思ってた昨日まで内観療法ワークショップに参加していたことに気付き、「あっ、そうか」と納得してしまった。そんな経験をさせてくれた第七回内観療法ワークショップは、平成七年十月二十一日～二十二日、京都厚生年金休暇センターにて開催されました。

会場は同志社大学田辺キャンパスの近くで、ゴルフ練習場、テニスコートやプールなどの施設を備えた広大な敷地内にありました。プールは寒いけど、テニスをしたら気持ちいいだろうなあ……と、つい雑念が湧いてしまいましたが、今回は内観、内観。しっかり頑張りましょう。

第一日目は開講式の後、「健康と内観」についてのセッションに参加させていただきました。ここで印象に残ったのは、高橋先生の行動内観のお話で、先生自ら階段を二段ずつ上り、体を鍛練されているとのことでした。後で、背筋をピンと張り、生き生きと階段を上って行かれる先生の姿を拝見し、日々の努力(内観)の大切さを教えていただいたような気がしました。「頭ではわかっているけど、行動に移すことは難しい。行動できるようになって初めてそれが分かったと言えるのだ。行動を変えるような内観をしないさい」そんな意味を含んで私の心に響いてきました。

引き続き、「教育と内観」というテーマでシンポジウムが行われました。石井先生の大学教育における内観をはじめ、中学、

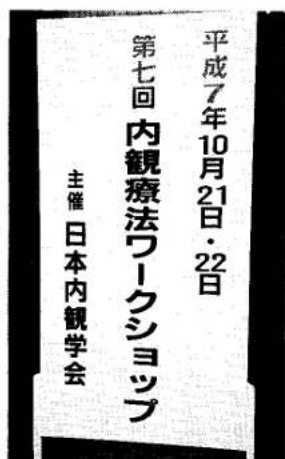
高校教育、看護研修でも内観がとりあげられているとのことでした。教育として若い時に内観を体験することができるといのはうらやましいことですし、教育として内観が広まればもっと明るい世の中になるんだらうなあと思いました。

第二日目は朝六時から希望者が内観実習に参加されました。短時間でしたが、とてもよい内観をされていたようで、内観をされた方が朝食の時に「普段よりもご飯が美味しい」と感想を述べられたのが印象に残っています。朝食後は体験発表、事例検討、レイノルズ先生の特別講演が行われ閉講となりました。

翌朝、気分が良かったのはきつと、内観と関わりを持って生活されている方々にお会い出来たからなんだらうなあと感じつつ、また皆さんに会える日を待ち遠しく思っております。



会場となった  
京都厚生年金休暇センター



## 【帰朝報告】

### 万里の長城のように

奈良内観研修所 三木 潤子  
大阪 大学 三木 善彦

今年の一月十六日〜二十三日、私たちは天津医科大学に招待されて中国に参りました。中国心理衛生協会・天津医科大学・天津市心理衛生協会主催の「中日文化と心理療法シンポジウムおよび内観療法ワークショップ」で講演をするためです。

このようなご縁に恵まれたのは、日本内観学会会員・高口憲章先生（さかき診療所長）の紹介で天津医科大学教授の李振涛先生（精神医学）が数年前、私たちの研修所で一週間の集中内観を体験されたからです。

今回、李先生が裏方になって開催されたこの会では、四日間の会期のうち実質三日半は私たちの講演（内観療法の理論と方法、臨床事例、効果測定）や、李先生とそのお弟子さんたちの内観に関する発表で占められていました。

参加者は天津や北京、あるいは内モンゴルや敦煌から来た精神科医や教育者および心理学者の約八十名でした。会場には内観という新しい心理療法を学ぼうという熱気があふれ、質問もどんどん出ました。また、内観療法の実際を身をもって知るため三十分間内観し、私たちが面接のデモンストレーションをすることにになりました。「どなたか内観者になっていただけませんか」と呼びかけると、すぐに若い心理学者も年配の精神病院長も多くの人々が挙手したその積極的な姿勢には驚きました。

李先生たちの発表した事例は、天津市内にある非行傾向の強い子供たちが通う工読学校（仕事と勉強を教える学校）の十名の少女（十四〜十七歳）が内観したものです。そのうちのいく



つかを紹介しましょう。

①父が亡くなり、その悲しみを忘れるために家に帰らないで遊びほうけました。そのときの母の苦しみをわかっていなかったことが、内観してはじめてわかりました。

②夜遅くまでディスクで遊んでいたとき、父が来て無理やり連れて帰った。友達の手前そのときは恥ずかしくて「余計なことをして！」と思いました、それも私のためだったので。

③母と離婚した父を憎んでいました。しかし、内観して父から世話になったこと（一緒に住んでいたときに弁当を作ってくれたこと、お土産をくれたこと、私にいろいろな期待をかけてくれたこと）を思い出し、父はそれほど悪い人ではなかったことに気づきました。

④保護者からの報告をいくつか。「気持ちや感情を抑えることができるようになりました」「よく手伝うようになりました」「今まではわがままでしたが、悪いことをしたら謝るようになりました」「夫婦げんかをしていたら、娘が『一人とも内観したら』と言ったので目が覚めました」。

中国は古来より日本に文字や技術を伝え、日本の発展に寄与してくださいました。しかし、私たちの日本はどれほど中国にして返すことがあったでしょうか。日中戦争ではひどい迷惑をかけました。少しでもお返しができればと思います。

内観によって日中の人々の心が通じ合い、万里の長城のような長く深い絆が結ばれることを願っています。



天津医科大学に於ける  
中日文化と心理療法シンポジウム  
(右から二人目、立って挨拶する筆者)

## 第八回内観療法ワークショップご案内

日時 平成八年十月十二日(土)～十三日(日)

場所 よみうりランドホテル

住所 〒206 東京都稲城市矢野口三二九四

TEL(〇四四)九五五一六〇四三

事務局 〒194 東京都町田市東玉川学園三丁目

昭和薬科大学 心理学研究室

TEL(〇四二七)二一〇一五三〇

楠 正 三

第八回、秋の内観療法ワークショップについてご案内いたします。

一昨年来の福岡・京都ショップに次いで、今年は東京になりました。開催地は小田急線・よみうりランドホテル。東京駅から新宿へ、さらに小田急線とバスを使い約1時間、有名なよみうりランド遊園地内にあります。ここは研修用ホテルで、高橋正先生が以前から行動内観の研修に利用しておられます。昨年十月に一五〇人分の部屋と講義室とを予約しておきました。

今年「教育」をテーマにして、素敵なカリキュラムを実現しようという下検討中です。ねらいは内観法を日常的に行う人を増やすこと。日本中の学校が記録内観など自分たちのできる内観を試みるようになればと思います。

理想は内観研修所が指導しておられる集中内観と学校などで行う記録内観が、お互いに補完しあうことです。都合の良いところに、わたしどもの町の周辺は異色の内観研修所や内観サークルがいくつもあります。小田急線には高橋先生の行動内観、長浦光亮先生のエル・ロード内観研修所があります。また京王沿線では北村育子先生の東京内観研修所があります。

都会の騒音を離れて内観したいときは、電車で自然の景観地にまいますと、名栗の里や瞑想の森内観研修所があります。

周辺の学校としては小田急線厚木市にある青山学院大学で石井光先生と筆者が内観法を教えています。町田市内にある昭和薬科大学でも筆者の内観教室があります。内観法に対する学生たちの評判は大変いいです。

将来、電子ネットワークが普及しますと、町田周辺の大学群を結ぶ地域ネットワークができるでしょう。こうなれば、町田周辺に住んでいる三万人を超える大学生たちがこぞって内観するようになるかも知れません。

十人くらいの学生がグループがつくって、あるエピソードの主人公をいろいろな視点から、内観的に観察しますと新しい発見に出会います。グループ全体の意見や感想を要約しますとなぜか不思議な感動を覚えます。

このやり方は内観ロールプレイング(NRP)と名付けています。生活態度改善などの教育効果はありますが、集中内観で見られるような治療的効果を示すことはきわめて少ないです。相互に補充しあうべきでしょう。

ワークショップでは恒例の集中内観に加えて、行動内観や大学生の内観及び町田市内で行っている市民の内観をご紹介します。予定です。

(文責 楠 正三)



## 編 集 後 記

前号から広報編集委員の一員となりましたが、出来る事と言えば校正のお手伝いがやっと。真栄城先生の奮闘ぶりを目の当たりにして『内観ニュース』を頂けるありがたさを再認識しています。何事も当たり前と思うことなく、後ろにある人様の心を汲み取るようにと内観で教えて頂いたのに、恥ずかしい限りです。Ⓚ

世の中が生き辛くなっている。

環境汚染は今や自然界の隅々まで及んで、人々の心まで蝕んでいる。人間界について言えば、職場や学校、地域社会の人間関係ばかりか、家族関係も危うくなっている。

それだけに、今、生き方の手引き書を求めている人は意外に多い。そうした時代のニードに答えるかのように、第七回内観療法ワークショップは、アメリカからレイノルズ博士を招いて「建設的生き方について」の特別講演を企画し、好評を博した。

本号の一面にその一部を掲載した。

心の時代と言われて久しくなるが、内観への期待は各地に産声をあげた懇話会や研究会が伝えている。本紙としてはこれらのネットワークを広げて行く役割が果たせればと考えている。嬉しかったことは、本号に寄せられた自主投稿であり、次号からの編集が楽しみになってきた。

Ⓜ

## 広報編集委員

青山学院大学 石井 光  
米子内観研修所 木村 秀子  
ひがし春日井病院 真栄城 輝明

## 原稿の送り先

〒486 愛知県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) 八二一五五〇〇  
FAX (〇五六八) 八二一〇六九七