

内観ニュース

第 20 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

柏木哲夫先生の記念講演

「生と死の精神医学

——ターミナルケアを巡って——をめぐって

記念講演のこと

第十九回を迎えた本学会の大会が大阪のコスモスクエア国際交流センターを会場にして、一九九六年五月二十四～二十六日の日程で開催され盛会であった。

盛会となった背景には、三木善彦大会長をはじめとする企画・運営に携わったスタッフの尽力を、まず、挙げなければならぬであろう。宿泊参加と当日参加の両方を可能にした企画が見事なヒットであった証拠に、その正確な人数は聞いて失念してしまったが、後者の当日参加が、これまでの大会の中でも多いほうであったらしい。というのも、今回のような宿泊型の大会はどうしても交通の便を犠牲にしてしまうため、概して当日参加者が少なくなる傾向があった。

宿泊参加者の大半は学会員であり、当日のそれは、いわゆる外部の参加者が増える。

本学会としては研究を深める一方で内観の一般への普及を目指していることもあって、大会開催にあたっては、当日の

一般参加者の動向が気になるところである。

そこで、外部の専門家や一般参加者を魅きつけるためには、記念講演を目玉にすることが多い。その意味では、講師の知名度の高さといい、設定されたテーマが当日参加者を増やしたことは間違いないと思われる。

講師の魅力

柏木哲夫先生といえはターミナルケアの専門家として高名である。

「死にゆく人々へのケア」「生と死を支える」「死に学ぶ」など重いタイトルの著書に反して、否、むしろそのせいかも知れないが、講演の切り出しは軽いので始められた。

「御難の歳になりました」と、ご自身の年齢(57歳)をのっけから軽いユーモアで話し始めただけでなく、講演の途中にも時折ジョークを交え、聴衆の気持ちをほぐす配慮が何とも木目細かく印象的であった。おそらく、氏はユーモアを死に学んだのであろう、と筆者などは独りごちていた。

演題になった「生と死の精神医学——ターミナルケアを巡って——」では、精神科医として長年の間、臨床と研究に携わってきて、意を決することでもあったのであろうか、途中で内科の研修を受け、ターミナルケアに関わるようになり、ホスピスで二千余名を看取ってきた経験を中心に話された。講演で見た氏のユーモアのセンスはヒューマニティー溢れるものがあって魅力的でさえあった。

たとえば、ガンを患う人の傾向として『**矢先症候群**』と名付けるタイプがあるという。専門的な真面目で固い疾病分類の話しかと思いきや、そうではなく、日頃の臨床実践のなかで患者さんたちの眩きをうまくキャッチして名付けたようなのである。これまでやりたいことも我慢して家族や会社のために働いてきて、やっと自分のために使える時間が出来たと

思った『矢先』にガンになってしまふ人のことを指すのだという。

このような『矢先症候群』を診てきた氏が「だから、皆さんやりたいことがあるれば、先へ延ばさず、生きているうちにやった方がよいですね」と語るとき、笑って聞きながらも、妙に強い説得を感じてしまったのは筆者だけではあるまい。

タイトルをめぐって

話しの初めの頃に、氏はサブタイトルに付けた“巡って”を話題にされた。科学の分野にある医学の講演にはふさわしくないタイトルで、ほんとうは“くについて”とした方が良いかも知れない、というようなことを述べていたと記憶しているが、筆者は氏の付けた“巡って”にいたく共感し気に入ってしまったのである。

なにしろ、ことは『死』の問題である。氏も講演のなかで述べているが、「死は人間的出来事 (human issue) であって、医学的出来事 (medical issue) ではない」ことを考えたとき、科学的で簡潔な『くについて』というタイトルは、馴染まないように思われた。

『ターミナルケアを巡って』というサブタイトルが付いたのは、氏が二千余名の末期ガン患者を看取ってきた経験によるのであろうか。氏は『死』の看取り方についても言及しているが、それは決して調査的、評価的に解釈するといった近代の科学的医学の手法ではなく、患者の内面に注目し、その中へ入ってゆく、いわゆる共感的、理解的な態度が大切であると強調された。おそらく、氏にとって『ターミナルケア』とは客観的に対象化して語るものではなく、その周りをグルグル巡るしかないほどに、大きく、そして深い思いを寄せてきたテーマに違いない、とここでも筆者は独り合点であった。

質疑応答をめぐって

およそ記念講演と呼ばれるものは、質疑応答にまで心を配ってくれる講師は少ないように思われるが、氏の聴衆が理解しやすいように丁寧な、しかも自然体で率直に答えていた姿が清々しく、印象に残った。氏の素朴で温かい人柄に触れたように感じたからである。

「人は生きてきたように死んでゆく」とは氏の言葉である。それは、吉本伊信の「信心あるかなきかは、日々の暮らしに問え」に通底する人間観ではないだろうか。

『死』を直視してきた人の人間観はどこかに共通するものがあるのかも知れない。心に残る講演であった。柏木先生ありがとうございました。

(文責 真栄城 輝明)



記念講演で講演中の柏木哲夫先生

【各地だより】

北海道内観懇話会誕生から 五年を迎えて

札幌太田病院 大西 祥子

北海道内観懇話会が誕生したのは一九九一年。第十四回日本内観学会大会が札幌で開催され、その準備委員会が母体となり結成されました。せっかく北海道で初めて内観学会が開かれたのだから、一度きりで終わらせるのは惜しいという声の高まりがあったからです。幸いにも大会運営や懇話会結成には、第二回富山大会や北陸内観懇話会（さわやか会）というお手本があり、参考にさせてもらったのが思い出されます。

そうしているうちに札幌内観研修所の五十嵐一夫先生と内観普及協会の内海由雄さんが中心となり、全道内観大会を開催してくれることになりました。年二回交互に主催・共催で大会を行うという現在の形ができました。最近では、北海道内観懇話会はより学術・研究的に、全道内観大会は一般への啓蒙・普及的色彩を強めていこうとする動きがあります。

北海道における内観法の歴史を振り返ってみますと、一九七〇年故成田敏夫氏が北海少年院で、一九七四年から札幌太田病院で、そして札幌と釧路に内観研修所が二カ所あり、予想以上に早くから内観が実施されていたようです。第十四回日本内観学会大会には、全国から多くの方々に参加頂き、北海道の内観普及に大いに貢献したと言えましょう。

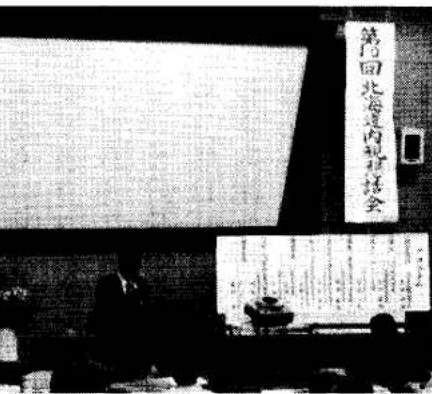
最近ではいくつかの病院でも実施されるようになり、関心が高まり、知識を持っている方が増加していることに驚かされます。一昔前は「内観？ それは何ですか？」という反応でしたが、最近は「もう少し詳しく知りたいのですが」という答え

が返ってくるようになり、少なくとも内観法の知名度は飛躍的にアップしています。

産声をあげた第一回北海道内観懇話会は、日本内観学会副会長の三木善彦先生をお迎えし「内観の人間学的意味」と題し講演を頂きました。哲学的な表題にもかかわらず、三木先生のお人柄と得意な手品と話術により、とても分かりやすく楽しい時間であったことが思い出されます。

第二回は内観学会副会長の竹元隆洋先生がちょうど学会で札幌に来られることを知り、講演をお願いしたところ快く引き受けてくださいました。テーマは「内観の構造」でしたが、内観を知らない人のために、なぜ内観が人には必要なのかをかみくだいてお話し下さったのが印象に残っています。

第三回は、全道内観大会主催で、総合テーマの「家族と内観」は、現在も引き継がれその重要性をアピールしています。その後、ひがし春日井病院の真栄城輝明先生に「心理療法としての内観法」、北陸内観研修所の長島正博先生に「生と死を見つめて」、北海道大学教授の岩本隆茂先生に「学習心理学と心理療法」と題して講演をして頂きました。



第10回 北海道内観懇話会

そして第十回大会を迎えた今年七月十三日には、札幌医科大学名誉教授の杉山善朗先生が「心の生涯発達」と題してお話しくださいました。第十回を機に会場を札幌教育文化会館に移し、一般参加者の便宜を図ることになりました。毎回80〜120人の参加があり、今回はテレビニュースでも放映されました。

以上簡単に報告させて頂きました。これからも皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

「山陰内観療法懇話会」発足する

平成八年五月三十日、鳥取県米子市にある鳥取大学医学部において、山陰内観療法懇話会が発足しました。この日は、大阪で開催された第十九回日本内観学会大会に参加されたドイツのユング派精神分析家でも度々来ておられるアルミン・モーリッヒ先生と、青山学院大学教授の石井光先生を招いての臨床精神医学講演会が鳥取大学で開催される事になっており、その開催直前のあわただしい雰囲気の中、山陰各地から集まった約十名程の内観関係者で会の発足が決まりました。この懇話会は各地で開かれている内観体験者や内観に関心のある方々の集まりとは少し異なり、設立趣旨は(1)内観療法の原理とその応用を研究し、さらなる啓蒙、普及促進をめざす。(2)関連分野との交流を図り、相互啓発、研究を行う。となっており、活動内容は、研究報告 特別講演等を年に一、二回開催するという事で、会員は内観療法に指導的役割を果たす人を中心にしようという事になりました。会長は鳥取大学医学部神経精神科教授の川原隆造先生、副会長は島根県の安来第一病院院長で、日本内観学会運営委員でもある松下棟治先生と、島根県立中央病院の竹下久由先生、幹事には医療、教育、福祉、内観研修所の関係者数名が選ばれ、事務局は鳥取大学医学部神経精神科に置くことになりました。

今回この懇話会が発足の運びとなったきっかけは、昨年平成七年の十一月に山陰で初めて開かれた山陰内観療法研修会(自己発見まつり・山陰)に、予想をはるかに上回る百三十名を越える方々の参加があったこと、又、平成九年秋には、この山陰の地で内観療法ワークショップ、更に平成十年には日本内観学会大会の開催も予定されている事にあります。

山陰内観療法懇話会の会長である川原先生と内観の出会い、

昭和四十九年六月に故吉本伊信先生が鳥取大学医学部で講演をされた事でした。この講演を機に山陰地区の精神科医十一名が吉本先生の所で集中内観を体験され、その中に川原先生や松下先生もいらっしやうったという事です。そして、平成二年十月、デイヴィッド・レイノルズ先生と石井光先生が米子で講演をして下さった折、地元を代表して講演して下さったのが川原先生で、その時、米子にも内観研修所がある事を知りになった川原先生は、内観療法が有効ではないかと思われる患者さん方に集中内観を紹介され、その効果に確信を得られて、平成八年一月からは、病院内に内観室を設置され、入院患者さんに対する内観療法を始められました。

思えば約二十年前に吉本伊信先生が蒔かれた種が、いつの間にか芽を出し、少しづつ伸びて行き、この山陰内観療法懇話会の発足という一つの花を咲かせたわけです。又、川原先生と米子内観研修所との出会いのきっかけを作って下さった石井光先生が、再び米子で講演して下さった日が、懇話会の発足した日になったのも、不思議な御縁を頂いたような気がします。まずは山陰地区の内観に携わる人々がこの懇話会を通して互いに勉強し合い、そして次には内観体験者や内観に関心のある方々の集まりも発足させて、山陰地区に内観の花を次々と咲かせて行くことを期待しています。

(文責 木村 秀子)



【内観研究】

中国精神科臨床における
内観療法の試み(2)

郭 萌 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)

本論は前号の第十九号に投稿された論文の続きである。

著者の一人、王教授は中日連合内観療法研究会を発足させた代表世話人でもある。投稿は日本文で寄せられており、訳出は上海第二医科大学精神医学教室の張海音氏によってなされた。

編集部としては、一切、訳文には手を加えていない。訳者の張氏は医師になってから北京大学でわずか一年間の短期研修で日本語を習得したという。それにしても外国からの日本語による投稿は嬉しい。

三、結 果 (病例提示)

例3 男性26才、エンジニア、未婚。

六年前、大学を卒業して仕事を始めた。職場で同僚達との関係が悪くてよく喧嘩をしていた。同僚達が自分の悪口を言っているというナイフで同僚を怪我させた。入院診断は**人格障害**である。薬物療法はなかなか効かなかったため、内観療法を取り入れた。うまく行った。内観後の感想から見ればよく自分の過去を調べた。「自分の欠点や他人に迷惑をかけたことを知らない」と自分への認識が分かるはずがない」「これから同僚との感情交流を大切にしようと思います」

内観前のSCL-90

心理自己評価尺度の得点は189、内観後161。

内観前の人間関係評価尺度の得点は74点、内観後83。

例4 女性34才、会社員、未婚。

短大を卒業して仕事を始めた。上司との関係が悪いため首になった。そして十数年来、母親との関係も悪くて一人で宿舎で過ごしていた。失恋のため自己傷害になった。自殺も図った。去年入院させられた。診断は**人格障害**である。「内観療法を受けたい」と言って一週間の集中内観を始めたが、よく内観テーマを外れ、過去のトラブルについて自分の理屈ばかりを言っていた。「母親に対しても上司に対してもそして恋人に対しても何も迷惑をかけたことはない、すべて他人が悪い」と主張していた。一週間は過ぎたが内観はうまく行かなかった。

四、考 察

内観療法は一九三七年頃吉本伊信先生が創設された独特な精神療法である。この方法は浄土真宗の一派に伝わる「身調べ」という求道法から発展してきたもので現在では一宗一派に偏った宗教的色彩を取り除き、老若男女誰でもができるような形にした精神修養法であり、人格改善法であり、精神療法である。内観者は指導者にしたがって内観テーマを与えられ、「相手に借りはないかと考える」「相手はともかく、自分はどうであったかと考える」「相手の立場に立って考える」という内観的思考様式で目が開け、自分の本当の生き方がつかめて身を持って実証し徹底した自己凝視によって獲得した人間的深さによってより豊かな人間になっていく。今回、4例の中の3例は順調に行ったが、過程から見れば、趙鶴鳴先生(4)の報告した一例の強迫症に対して内観療法を行なった結果とほぼ同じである。便宜上三つの段階に分けて考察してみたい。**第一段階は模索段階**。導入されて場面模索から少し落ち着いてきて内観模索が始まる。テーマについて考えようとするが、遠い過去のことは思い出されずテーマと無関係な感想が雑然と浮かんで消えていく。指導者の基本的な態度は「待つ」ことである。内観者が場面に慣れるのを待ち、内観の仕方を学ぶのを待ち、洞察がおとずれるのを

待つ。一方で、内観のテーマ通りに考えるよう積極的な方向づけを行なう。第二段階は進展段階。時日が経ち面接が繰り返されるにつれてだんだんと内観が軌道に乗り、特定の人物と自分に関する過去の事柄が浮かんでくるようになる。第三段階は洞察段階。自分がいかにわがままで自己中心で相手の立場を考慮しない人間であったかという自覚と、そのような自分に対して世話をし愛してくれた、なんとありがたい人たちかという強い感動を伴った体験である。内観者は自分の罪を自分のものとして強い自責の念をもって受容し、他者からの愛を感謝の念で実感し、他者の悲しみに共感する。そして新しい認識を発見した驚きや悲しみや喜びが生じて治療的意味もあると言えよう。

今回、4例の中の1例は失敗したが、たぶん内観を導入する前、指導者は内観療法の難しさに対する覚悟が不十分で、そして内観者の自己探求への抵抗を解消できなかったことによるものと思われる。これから、症例を重ねて研究を進めて行きたい。

(文 献)

- (1) 王 祖承…内観療法。国外医学精神病学分冊、一九八八・三：一三八〜一四一
- (2) 周 徳平…中国における内観療法についてのアンケート。内観ニュース一九九四・二
- (3) 三木善彦…内観療法入門。創元社一九七六
- (4) 趙 鶴鳴…内観療法治療強迫症一例。健康心理学、一九九四・二：三三



【学会印象記】

第十九回 内観学会に参加して

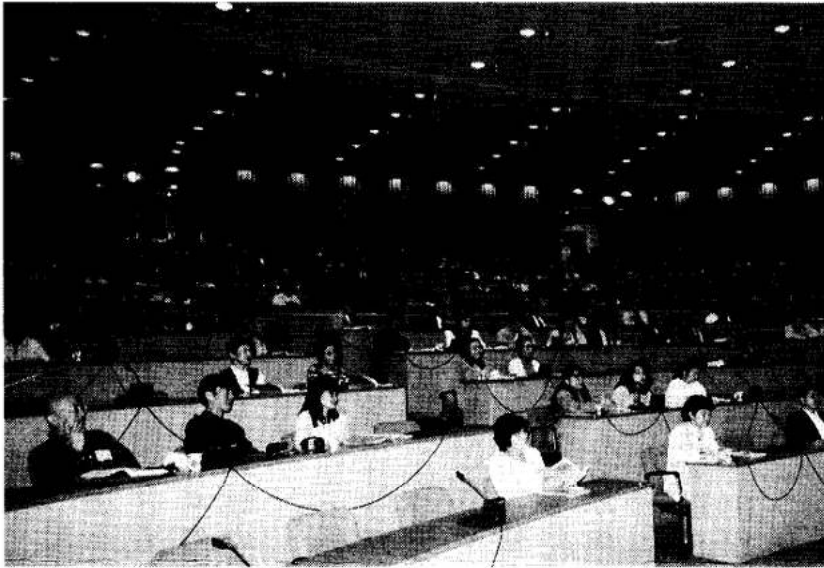
豊中市立第六中学校教諭 小池 泰久

一日内観や集中内観を体験しながら、あまり内観の実感を持ってない身としては、学会と名のつくものに参加するのはやや面映ゆいものがありました。初めて参加させていただいて、良かったと思えました。というのは、感心したこと、首をかしげたことも、よくわかったことも、あまりわからなかったことも、そのままに感じることを許してもらえ、そういう雰囲気を感じたからです。しかし、だからといっておたがいを励ます場ではあっても、批評はきちんとし合うという場面も見せていただき緊張感をもって聞くことができました。

ワークショップと異なるところは、「研究の場」だということでしょうが、私としてはいざしらずにしても、学びの場だとしか考えていなかったのも、受け入れられるものはすべて受け入れたらいいと思って参加していました。そのためかどうか、あまり「研究」という気持ちはなかったのにもかかわらず、胸に残る発表がたくさんありました。

ここでは、私が聞かせていただきながら自分の胸のなかを行き来していたものについて少し思い出してみたいと思います。

学会の最中、ずっと自然に心に浮かんでいたのは、内観を研究し合うときの内観的態度ってなにかなことでした。とくに、根拠を述べずに、他の療法よりも内観を中心にするべき、というような意見が出されたのには首をかしげました。また、内観の形式へのこだわりも、理由を述べて主張し合うべきではないか、と思うことができました。私の感じですが、先験的に内観を良いものとして守ろうとすると、内観の発展に良くない



第19回大阪大会のメイン会場における大会風景

いんじゃないかなと思っただけでした。が、無然とした自分の心を覗いてみると、あんまり内観的じゃないなあ、とも思いました。

内観のやり方を柔軟に変えてみたり、他の療法を取り入れようとする試みには惹かれました。私が内観を深めることができないうため、なんとかしたいという気持ちがあるせいでしょう。ほかに、本当にそうだなあと思ったことは、内観の結果は本人の何気ない振る舞いや細かなことにあらわれるということです。逆に面接者の側から言えばそういうことに気づいていこうということでしょう。私も教師としてふだんからそういう小さなことに気づけるようでありたいと思いました。

【随 想 記】

門

渡辺 万津子 (本学会運営委員)

第十八回内観学会(東京)でのシンポジウムで「取材を通して思うこと」との村松基之亮氏の講演の終わり頃に夏目漱石の「門」に少しふれられた。興味深い余韻が残ったので講演のあと、改めて村松氏に内観と漱石の「門」について伺った。氏は……離れ小島で一人で生活するなら別だが現世社会で生きる限り、しがらみは付きまとい、いいにつけ悪いにつけ避けられない。当然何らかの悩みや不安が伴い、これを受け入れて私たちは暮らしている。時代は変わっても、これは不変で漱石も同じ体験の持ち主、それを宗助という人物を通して語ったのが「門」である……。

私は自分の内観体験に宗助が重なる部分を聞いてみた。

日頃、自分の分別で生きてきた宗助が少しでも「安心」を持ちたいと禅門の前まで行けた。「自分は門を開けてもらいに来た」扉をたたたくが、門番は扉の向こう側にいても顔も出さない。ただ「たたいでも駄目だ、ひとりで開けて入れ」しかし「門」の中になかなか入らない自分を発見する。

これについて村松氏は「私はこれを漱石の『失敗』とか『挫折』とか、そうは考えません。なぜなら、私たちの現実の暮らしにあつては「門」の前まで行くこと自体が難しいからです。お金、世間体、地位、肩書き……さまざま欲望と利害願望が深層にあるからです。内観は「門」の前までともかく導いてくれる数少ない方法です。内観の『深い浅い』はどうでもいいのです。その人なりに、あとは『自力』で奥の院に向かうか「門」のところまでギブアップするかです。真の内観は、実は内観のあ

夜の交流会では、長島先生の人柄に触れ、楽しい時間を過ごさせていただきました。会話に加わりながら、専門家でない者が、知らないことを恐れずに参加できる、そんな学会を誇りに思いました。「いつかは私も内観に出会えるかもしれない」希望を持って会場を後にしました。

とから始まります。

「しかし、これほどお座りになっても大分違います。わざわざおいでになっただけの事は充分御座います」

村松氏は、若い僧のこの言葉が好きで、内観学会の講演の中で是非話したかった、とおっしゃられた。

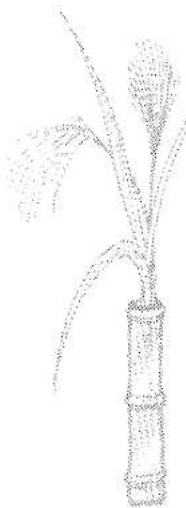
私は、内観の「門」をたたいた頃の自分をやはり宗助に重ねて思い出していた。

宗助は呆然とした。自己の根気と精力の足りない事をはがゆく思う上に、それほど歳月をかけなければ成就できないものなら、自分は何しにこの山の中までやって来たのか？と悩む。

「決して損になる気づかいはございません。十分座れば十分の功があり、二十分座れば二十分の徳があるのは無論です。その上最初を一つきれいにぶち抜いておけば、あとはこういうふうに始終おいでにならないでも済みますから。しっかりお座りなさいまし」

参禅を終え帰る二、三日前に宗助は、直截に生活の葛藤を切り払うつもりで、かえって迂闊に山の中に迷い込んだ愚か者であったと思いつめ、僧に「私のようなものには到底悟りは開かれそうにありません」と告白する。「いえ信念さえあれば誰でも悟れます。ただ熱心が第一です」と躊躇なく答えた。この若い禅僧の言葉は私の心を捉えて放さない。それは内観面接での吉本伊信先生のお言葉そのものでもあったからだ。

宗助は相変わらず、しがらみの中でお米と共に暮らし続けるでしょうが、私も相変わらずの暮らしの中で、心のどこかには、宗助同様に禅僧のこの言葉を忘れない。日常内観を超えて、自分なりの内観法で、自分の人生を考えていくしか方法が無いように漱石の「門」は今の私に語りかけてくる。



編集後記

編集委員でありながら、記事を送る約束をすっかり忘れており、真栄城先生からお知らせを受けて大慌て。お手伝いさせて頂くどころかご迷惑をお掛けしてしまいました。よく「内観ができていないかば、その日その日の自分の行いをみれば分る」とは聞いていますが、やはりなかなか難しいものです。

油断せぬよう心掛けたいものです。

Ⓚ

諸般の事情から、年二回発行してきた小紙が今号を最後に年一回に縮小されることになった。事情の一つを言えば、本学会にも漸く学会の顔である研究誌が誕生したことである。

一般への普及だけを目指すなら、小紙はある程度その役割を果たしてきたように思うが、研究を深めてゆくためには、確かに不十分であった。永くその誕生が待たれていた研究誌の名は「内観研究」と呼ばれ、昨年より小紙とで二人三脚を組んで研究と普及を担い始めている。言うまでもなく、この場合、縮小は発展から産まれたことになる。両者、請う、愛読。

Ⓜ

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