

内観ニュース

第 23 号

発行所

日本内観学会

〒565-0871

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

「人は何故苦勞してまで歩くのか」

— 神渡良平先生の講演を聞いて —



神渡良平先生

国立療養所琉球病院

島袋 安 行

昨年（一九九八）十月、内観療法
ワークショップが沖縄で開催され、

神渡良平先生の特別講演「心の中の永遠の泉」は「ているる」の会場を埋めつくした聴衆に深い感銘を与えた。多くの感動のことばの中からいくつかを紹介し、私なりの感想を述べてみたい。「根雪が融け水がぬるむ様に、人間も自然の子とすれば、人間にも根雪が融けて水がぬるむ時があるのではないか」。この言葉は何かよくはわからないが、私の心の中にジワッと入り込んできた。今、心理臨床の世界でも「国家資格」をめざした動きが急ピッチで進んでいて、私も「臨床心理士」の有資格者である。その意味で、他者の内面世界との係りを樹立しようとする立場にある。しかし、いつも心のどこかにひっかかっている物があることに気付く。この資格があれば、それだけで本当の意味で他者の悩みを聞けるのか、今の私にその能力があると言い切れるのか。私の心の根雪はまだ融けていないのではないか。むしろ、資格がなくて真に傾聴している人達が沢山いる様に思

える。資格の上にあぐらをかくのではなく、本当の意味で他者の心に触れることが出来る様な存在になれる様努力しなければと思う。しかし、やはり「国家資格」は必要と思うし、獲得したいと思う。

「泥水をコップに入れて置くと、清い水になる」。内観を説明するのにうまい例えだなと思った。しかし、約半年後の今、私の中の天の邪鬼がつぶやくのだ。たしかに、「内観で座ることによって濁った心も清い心となる」に違いないけれども、沈殿した物はどうするのか。沈殿物・不純物も自分の心の一部ではないのか。自分自身が認めたくなかった醜い部分・私の塊をもう一度自分の物として受け入れるのはつらい作業である。しかし、現実の自分は清い自分だけではない。醜い自分をも素直に認める勇氣が必要ではないか。しかも、透明なガラスコップは外から明らかにその事実を見せてくれているのだから。「内観」は、その事実を内側から自ら気付くことであり、日常行動の変容の達成をももたらす。

約20年前、湯川秀樹著「天才の世界」を読んだ。その第一番目に取り上げられたのが「空海」だった。日本の現代の天才が、天才の第一に取り上げるのだから、これは大変な天才なんだなと記憶していた。今回あらためて読みなおしてみ、「空海」の偉大さを再認識させられた。

空海は京都へ出て大学に入學したが中退し、放浪の旅へ出る。室戸崎・大滝嶽・金嶽・石峯等で約十年間も修行したと言う。その後、遣唐使として中国へ渡り真言密教の第一人者、恵果とめぐり会い密教の全てを吸収し、日本に持ち帰った。

その様な天才が、「高飛車に、こうあるべきだとは決して言われなかったであろうと実感した」と神渡先生は述べられた。中国語を自由にあやつり、書道の開祖といわれ、東寺をまかさされ、日本最初の私立大学とも言うべき「綜芸種智院」を創設し、橋を作り、井戸を掘り、筆の作り方まで指導したという、その様

な大天才が決しては高飛車ではなかったと実感されたのは何故なのであろうか。私の様な凡人ならば、自己の才能を鼻にかけ、他者を見下す態度を取ったであろう。

歯の痛みに堪えながら、回転の鈍い私の頭脳が出した結論は、「空海は、自然の中を自分の足で歩いた」からではないか。自分の非常に優れた才能で一度頂点をきわめ、何もかも吸収しつづいた後、再び私達凡人の域にまで降りて来られた。自己の打算や欲望のために行動するのではなく、他者の為に何をなすべきかという所でエネルギーギッシュに行動した。人としてのスケールが大きかった。心の容量がとてつもなく大きかった!

この意味において、内観療法の創始者、吉本伊信先生と一脈通ずるものがある様な気がする。私の体力では一生かかって、四国八十八霊場を巡礼することは不可能なので、せめて、思いついた時に「内観」を心がけ、一歩でも二歩でも自分自身の資質を高めたいと思うこの頃である。「情は人の為ならず」を常に肝に銘じつつこれからの人生を生きたいものです。

最後に、台風十号で交通機関が乱れていたにもかかわらず、遠路はるばる来沖され、私達に感動を与えて下さいました神渡良平先生に感謝を申し上げ、先生のご健康を祈りつつ私のつたない感想文とします。



琉舞 (かせかけ)

「ワークショップ印象記」

第十回内観療法ワークショップ イン沖縄に参加して

白金台内観研修所 本山 山陽 一

「先生、沖縄ツアーに参加しませんか?」

ある会合での木村秀子先生の一言が、私の沖縄内観療法ワークショップへの参加を決めてくれた。そのツアーは、鳥取の「はくちょうの会」のメンバーのための企画で、三木先生御夫妻と私が便乗することになった。ワークショップ以外にも沖縄観光つきというありがたいもので、不精者の私はただ皆のうしろをついて行くだけでよかった。

ところが、出発地の伊丹空港のアナウンスが「台風の影響で沖縄行の飛行機は、沖縄からそのまま引き返すかもしれないのでご了承下さい」と私の浮ついた気持ちに水を差した。が、それも一瞬のことで女傑木村秀子先生が率いる集団は、少しも動ぜず「まあ、なるようになるよ」とばかりに正に風まかせの旅に出ることになった。すると、不思議なことに台風が直撃したにも拘らず、行く先々でほとんど雨の影響を受けずに観光を楽しむことができたのである。集団の中に徳のある人物がいたのか、それとも台風が怖れをなして避けて通ったのか、ともかく不思議な旅であった。

沖縄の景色はどれも私の心を捉えたが、中でも国際通りの沖縄民謡の踊りのパレードは、その鮮やかな色、パワーに圧倒された。特に、年代を超えた女性の楽しそうな表情は、私を感動させ、この上もなく幸せにしてくれた。その底抜けに明るい笑顔の裏に、沖縄の歴史を想う時想像以上の悲しみがあったに違いない。本当の明るさは、深い悲しみを乗り越えて生まれるも

のかも知れない。内観法が本当に自らの愚かさ、弱さ、醜さを自覚した後、心から明るくなるのに似ている。

ワークショップ当日は、約四百名の一般参加者が大盛況だった。内容も石井光先生の「入門コース」と竹元隆洋先生の「専門コース」に分かれて始まり、四名の体験発表、神渡良平先生の自らの内観体験を交えての講演と続き、会場に感動を与えた。最後のシンポジウムも会場が爆笑につつまれたユーモアあふれる中に知性の光る内容となった。

ワークショップ終了後、思いがけず平山恵美子先生のご招待を受け、神渡先生と共に沖縄内観研修所でのバーベキューに参加する幸運に恵まれた。目前に迫る夜の海と満天の星空の下で平山先生の心のこもった食事をいただきながら、本当の幸せを求める人たちとの会話はこの世の天国にいるような心地だった。「内観の集い」にはこういう余禄がある。

余禄と云えば、昼食で偶然一緒になった顔見知りの先生から伺ったカウンセリングで有名なカール・ロジャーズの話も興味深かった。ロジャーズは最後まで資格を嫌ったという話で、ロジャーズの直弟子達も最後まで資格をとらなかつたそうである。ロジャーズのクライエント中心の精神が伺えて心に残った。

今回の沖縄内観療法ワークショップの全体の印象としては、とても暖かく、楽しく、誰でも参加できる親しみやすい内容になっていくというところである。

遠来の客をもてなし、ワークショップを成功させようという実行委員会の熱意にあふれた企画だった。

近年のワークショップに参加して感ずることは、当初の目的とは違って普及に力点が置かれた内容が多くなっている、というところだ。当初は、内観の理論化、専門性の向上を目指して専門家向けの企画だった。ワークショップを始める前の準備会のメンバーの一人としてそう断言できる。ところが、実際はそうならなかった。このことは一つのことを暗示していて興味深い。

先頃沖縄で開催された内観学会でシンポジストの小森康永先生は、十年位前からアメリカで誕生した最新療法ナラティブセラピーを紹介された。私の理解によると、ナラティブセラピーは、理論化、権威化を排し、小さな事柄にこだわるらしい。理論化、権威化は、セラピーを硬直化させ、やがて衰退していく、という考えらしい。

内観法は、もしかするとそのことをちゃんとわかっている、現在のようないくつかのワークショップが主流になっているのかも知れない。つまり、内観法の理想は、曖昧で抱えにくく、理論も権威もない。それでいて効果は大きく、クライエントの絶大な支持がある、という形態なのかも知れないということである。

そんないろいろなることを考えさせられる沖縄内観療法ワークショップだった。

「学会印象記」

第二十二回日本内観学会大会に参加して

琉球大学 新 里 春

沖縄での大会は、筆者は金曜日の事例検討会からシンポジウムまで参加させて頂きました。筆者の心に大会の熱気、他の学会ではいまだかつて体験したことのない興奮が今でも残っています。その熱気が納まらないうちに広報編集委員からの依頼に応えます。

大会は初日から感動的でした。札幌太田病院長の太田耕平先生と婦長の上野ミキ先生の精神病院でしかも精神分裂病患者への内観療法の適用例の発表には驚嘆しました。筆者の狭い知識では内観療法は屏風に囲まれた狭い宇宙空間で退行を促す治療法なので、精神分裂病には禁忌と信じていました。しかし太

田病院では病院全体が内観研究所的雰囲気・機能を有し、その中でさらに屏風のある面接室を設定しているとのことでした。吉本伊信先生の内観研究所は奥さんの吉本キヌ子さんと一体となって研修所全体を内観研究所にこしらえ、その中に屏風がいくつも立てられた空間のある部屋がある、これが筆者の内観研修所のイメージですが、太田院長はそれを病院全体に適用したところにそのユニークさ・病院経営の素晴らしさがあると言えます。

太田病院ではすでに退行状態にある病態に対して、座位による内観と廊下を歩きながらの行動内観を実践しているとの報告でしたので、納得すると同時に内観療法の応用範囲の広さにも初めて接し驚嘆した次第である。

大会二日目の一般演題では内観の応用範囲をインターネットまで広げたA会場の発表を聞きましたが、これは内観の支援システムとして位置付けて理論化すれば、内観友の会を補完するものになりえると思えました。それにロールプレイングを付加することによって内観から反れて行くのではないかと言う感想を持ちました。

A会場第2セッションでは「内観と四国遍路の世界」にはこじつけがある感じを受けました。何故なら「無」の世界の探求と「してもらった」などの繋がりを求める世界とは対照的だと思っただけですが、浅学非才の傍観者の感想ですのでご容赦下さい。

真栄城輝明先生の「心理療法としての日常内観の工夫」は、集中内観の進化を日常生活で図る工夫だと理解しました。内観で得た気づきを日常生活で行動変容まで図るといふ試みは「友の会」への参加、行動内観の実践、インターネットによる友の会などと同等の試みであり、病院臨床セラピストとしての新しい試みの発表でした。筆者は行動内観のことは知りませんが「友の会」「インターネット」などは会員の繋がりを強化する働



第22回大会 シンポジウム風景
右から2人目が新里里春教授

きがあるとおもいます。そしてそれらは会員同士の「友の会」ですので、セラピストとクライエントの関係に必然的に付随する「転移・逆転移」の関係に陥る危険性がありません。しかし、セラピストとクライエントとの関係での通信による日常内観のチェックでも、毎日書く行為はセラピストと繋がっていると見るべきでしょうから転移的関係の継続になり、終わり無きセラピーに陥る危険性があるのではないかとの感想を持ちました。会場でその疑問を先生に投げたかったのですが、会員で無い手前遠慮してしまいました。

シンポジウムでは「各療法の治療転機―内観療法との比較―」がテーマでしたが、あまり比較が見えなかったのは残念でした。発表者が論文にまとめる予定ですので、研究論文の出版まで、その内容はお預けとなります。筆者は再決断療法(交流分析)の立場から概観しましたが、内観療法が自分の宝さがしであるということを発表の準備段階で気づき内観療法を再評価しました。最後に、大会、懇親会への出席、およびシンポジウムの機会を与えて下さった大会長長田清先生に厚く御礼申し上げ感想と致します。

「内観研究」

内観のこころを森田療法にみる！

(助)慈圭病院 堀 井 茂 男

私は、内観療法とともに森田療法もよく利用しています。これまでこの二つの精神療法について比較・検討したり、両療法の併用について報告してきました。森田療法はご存じのように、あるがままにその状態を受け入れ、症状にとらわれず、目の前の役に立つ目的本位の行動をせよ、などと、禅宗的な厳しい感じを持つ精神療法です。しかし、森田療法をしているうちに、内観療法で重要とされる感謝や希望のこころが森田療法にもあることがわかりました。

内観療法を精神科医療に応用するのに多大な貢献をした奥村二吉の「森田療法と人間の救われる道」によると、次のような記載があります。これは森田正馬56才時、結核のために衰弱した病体を押して16日間の九州講演旅行をしたときのものです。その旅行には慈圭医大古閑教授が保護者として付き添い、薬と注射等手抜きなく用意されていたようです。彼は各地で計7回の講演をしました。この話によると、森田療法的境地にいれば、その時々、現在における、感謝と希望を持っていければ、極楽に通ずるということになります。

「その間夜中にはときどき軽い喘息が起こるから、今にもそれが激しくなりはしないかと恐れ、夜中の咳のひどいときには血が出はしないかと戦々恐々である。もしこの喘息の発作か血が出れば旅行も講演も中止するのもやむを得ぬという決心である。夜が明けると、ああ昨日は無事に終わった。幸いである。今日の仕事が楽しみである、うれしい。朝になって喘息も落ち着いていた。ああ良かった、咳と痰が出る、はらはらしながら痰を見る、赤い物が無い、ああ良かった、安心した、と朝の出発の時も、

講演の前も、講演の間も、痰の出る毎に16日間を幾十回か安心と喜びをくり返したのである云々・・・」と一喜一憂をくり返して、「私の極楽は今度の旅行における心境のようにその時々現在のにおける感謝と希望の体験にあることがわかったのである。」

もう一つは、森田療法全集第IV巻「結核患者も活動療法に堪える」(入院日記)からの引用です。この患者さんは、赤面恐怖、結核による右関節の強直、左肋膜炎の癒着及肺萎縮の病状がありながら森田療法に挑んだ人で、森田療法に入ってから第8日に疲労感が減少し、第39日目に次のように述べています。森田の指導に自己を客観的に見ることもともに感謝の気持の指導のあったことも伺えます。

「・・・自分は今回の病気以来、今日まで自分の病気を理解してもらいたく、自分も苦心し、屢々非行の振る舞いをして、家人を泣かせた事もある。ある時母は、・・・不平、怨言ばかりで、感謝の念が少しもないようでは、決して治らぬと言われた。けれども其の当時は、如何に感謝の念を起こそうとしても起こすことが出来なかった。しかるに今度自分を自覚して、自分**は病弱でありヒネクレであり、悪人である**ということを知り、**翻然と悟って、初めて家人に感謝ばかりするようになった。**・・・」

その他、私の患者さんでも、森田療法で、感謝の念がおき、希望を持ち、恩返しをしななければいけないと考えた人がいますし、中国上海で知り合った人にも、森田療法で救われ、自分の名前を「○謝森」(森田療法に感謝)と改名をした人がいます。

このように、厳しいばかりの印象を与える森田療法にも、内観療法の、感謝・希望そして報恩というところがあることがわかりました。ともに日本の精神療法として、方法自体はかなり異なっていますが、やはり共通点はあるものです。両方のよい点(私は森田療法は客観的自己を、内観療法は社会的自己を見出すのが特徴と考えています)を生かすような方法を今後追いかけていきたいと考えています。

「各地だより」

ヨーロッパ内観研修所の移転

昨年ヨーロッパの四つの内観研修所のうち、三カ所が、それぞれ、より内観にふさわしい環境を求めて、新天地へ移転した。

一九八〇年にヨーロッパで初めての集中内観研修会を主催した、当時シャイプス・セミナーハウスの所長であったフランツ・リッター氏が、その後何回かの集中内観体験と面接経験を経たのち独立してウィーン近郊にプーカースドルフ内観研修所を設立したのは、一九八六年であった。その後、この研修所は一九九〇年にウィーンから車で一時間のノイエ・ヴェルト（新世界）という所に移転して、「新世界内観研修所」として再スタートをしたが、その後さらに内観の研修所にふさわしい土地と建物を探し続けたリッター氏は、一九九八年八月、ウィーンから電車で南へ四五分、駅から二分の交通便利なしかも自然に囲まれた静かな場所に、新世界内観研修所を移転した。母屋と棟続きの内観棟は畳三畳ほどの八つの小部屋からなり、各部屋に内観の場所の他、ベッド、洗面所等が整っていて、内観者は昼も夜も他内観者と顔を合わせることなく、しかも他の人たちが共に内観していることは身近に感じることができるよう工夫されている。

リッター所長は定期的にイタリアで内観研修会を開催するほか、ビジネスマンを対象に、年間三回の二泊三日の内観と3か月に一回の会合からなる、一年間の「行動内観」のコースを主催している。

又リッター所長の努力で本年一月からオーストリアでは医師から送られた場合に内観研修費の七五％が保険で支払われるようになった。

一方、一九九一年にウィーン市内にヨゼフ・ハルテル氏によって設立されたウィーン内観研修所も、一九九八年に西へ一〇〇

キロほどの山の中に移転し、二五人位が一度に座れるオッチャーランド内観研修所として再スタートをした。ここでも、内観者が内観をし、就寝できる一畳ほどの空間が数名分用意されている。

ハルテル夫妻は、このほかに、ウィーンを中心にセンターを持ち、そこでは、一日内観と、月に一度の内観フォーラムが行われている。このセンターでハルテル氏が主催している指圧師養成の一年間コースには記録内観と集中内観がプログラムの中に組み入れられており、毎年内観を体験した指圧師が多数巣立っている。

さらにハルテル氏は、ドイツとスイスでも定期的に内観研修会を開催している他、ゲーラスドルフ少年刑務所で月一回の一日内観を行っている。

オーストリアにはこのほかにザルツブルク内観研修所があり、ローランド・ディック所長はエーレンホフ麻薬リハビリセンターの被収容者の内観面接も担当している。

これらの三つの内観研修所は「内観ネットワーク」をつくり、おり、共通のパンフレットを作成し、面接者養成のワークショップを毎年共同主催している。現在、十名以上が、面接者養成コースに参加しており、独立して面接者になって各研修所のお手伝いをしている者が四名である。

ドイツのヴォルフエンビュッテル内観研修所も一九八八年にブレーメンの近くに移転し、立派な内観用ホールを持つ研修所として、再出発した。ゲラルド・シュタインケ所長は、二年に一回、七〇名以上の参加者を集う、二泊三日の「内観フォーラム」を主催している。

このほか、ドレスデンの精神分析家アルミン・モーリツヒ氏はドレスデン依存症センターの全面的改築に当たって、内観研修所の設置を計画している。

これらの内観研修所が中心となって、今後さらにヨーロッパの内観が広まっていくことが期待される。

「お知らせ」

内観センターの開設について

平成五年一月、奈良県大和郡山市の内観研修所に別館ができ、図書二千ケースが埃にまみれていた状態から脱することができました。古い本を整理し、新刊書の在庫を収納することが可能となりました。新刊書のご注文にも応じることができるようになり、内観を紹介するために本を活用していただく体制ができあがりしました。さらに在庫図書の整理も進み、図書資料一覧表を発行することができ、販売用の在庫がない図書資料についても閲覧可能な体制を整えました。しかし、これだけの資料整備が整っても活用されなければ、宝の持ち腐れとなります。そこで昨年、東京に内観センターを建設しようという計画が持ち上がりました。

この施設の完成図が下の絵です。敷地面積二五九坪、延床面積三七二坪の鉄筋コンクリート三階建です。場所は山手線目黒駅、地下鉄浅草線高輪台駅からともに徒歩で約一〇分ですが、平成一二年に地下鉄南北線の延長で白金台駅が施設から徒歩約一分のところに出来る予定です。この新駅ができますと、渋谷駅から約一〇分、東京駅・新宿駅から約二〇分、羽田空港・横浜駅・上野駅・池袋駅からそれぞれ約三〇分でこの施設の玄関まで来ることができます。

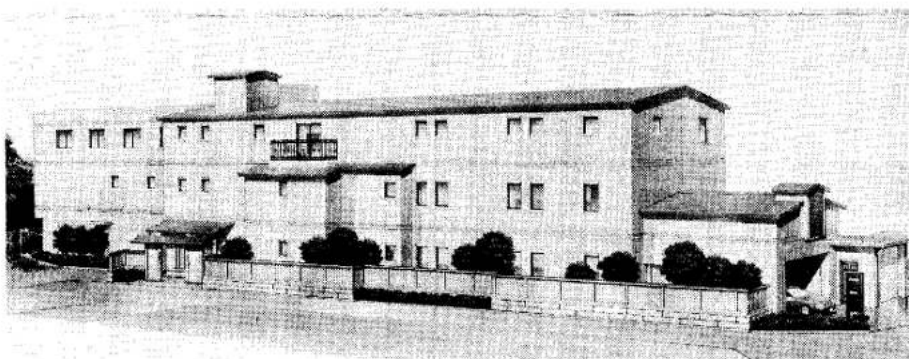
内部は、玄関ホールを真ん中にして向って左側が内観センター、右側が内観研修所に分かれています。

内観センターは、一階に内観の図書・テープを集めた書庫、二階にミーティングルーム・応接室(図書閲覧も可)・宿泊施設、三階にホールを備えています。このホールは約一〇〇名の集会が可能で、講演会・研究会・フォーラム・会議・一泊研修会等がいつでも開けるようになっていきます。

内観研修所は、一階が男子専用研修室で五部屋(八畳四室・四畳半一室)あります。二階も全く同じ形で女子専用の研修室となっており、最大一八名ずつ計三六名の方に集中内観をしていただけます。風呂・トイレも各階に備え、研修中は男女が顔を合わせるようなになっていきます。また、防音にも気を配り、外部の音・隣室の音が聞こえないように設計されています。床暖房・エアコン等も完備し、静かで快適な環境で自分を見つめることができる都会のオアシスとなるよう配慮されています。

(文責・吉本正信)

所在地 〒108-0071	東京都港区白金台3丁目13番18号
「内観センター」	TEL 03-5447-2735
	FAX 03-5447-2736
「白金台内観研修所」	TEL 03-5447-2705
	FAX 03-5447-2706



白金台内観研修所の全景

集中内観は9月5日から始まります。一人でも多くの方に内観を知っていただき、集中内観を体験していただくために、この施設が活用されることを願っております。本山陽一先生が名栗の里から引っ越して来られます。

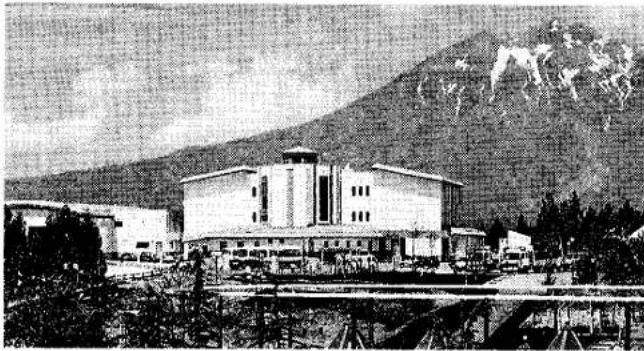
第十一回津軽・内観療法

ワークショップのご案内

今回、青森県では初めての内観療法ワークショップが開催されます。リング畑に囲まれた森は、静けさの中で内省し、自身と向き合にはこれ以上の環境はないでしょう。

この機会に心の洗濯を試みたいと思う方は、次に示した日程にあわせて申し込んで下さい。

- [日 時] 平成11年10月9日(土) 13:00～ 10日(日) 2:00
 [会 場] 星と森のロマンピア そうま
 〒036-1505 青森県中津軽郡相馬村大字水木在家字桜井113-2
 TEL 0172-84-2288
 [申し込み] 参加ご希望の方は、はがきにご氏名・住所・電話番号・
 をご記入の上、お申し込み下さい。
 折り返し参加費納入方法等についてご連絡いたします。
 [締め切り] 平成11年9月3日(金)
 [事務局] ひろさき親子内観研究所
 第11回内観療法ワークショップ事務局(竹中 哲子)
 〒036-8253 青森県弘前市緑ヶ丘1-4-8
 TEL. FAX 0172-36-8028



ワークショップ会場となる星と森 ロマンピア そうま

編集後記

今回の内観ニュースは沖繩に関係した記事が多く、校正しながらつい沖繩のことを思い出し、楽しい時を過ごさせて頂いたなど、今更ながら内観に御縁があったことで頂けた喜びを実感しています。他の場所と違って沖繩はやはり行くには遠い所、今回一年の間に二回も訪れる機会があり、友人・知人も楽しい時間を過ごすことができました。沖繩の方達の中に内観が広がっていくよう祈っています。

◆ 一九六〇年は内観にとって黄金の年であった。

◆ 吉本伊信師に紺綬褒賞が授与されたことに象徴されるように、第一回全国矯正職員内観研修会が大和郡山にて開催され、全国の刑務所や少年院で内観が注目された年である。

◆ 当時、沖繩は異国の支配下にあった。

◆ その南の島にも内観の噂は聞こえていたようで、内観指導のため師が初めて沖繩を訪れたのは、その年の瀬であった。

◆ あれから約三九年、日本内観学会主催のワークショップと全国大会が初めて沖繩にて開催されたのである。

◆ そういったわけで、今号は沖繩色になった感がある。 (M)

広報編集委員

石井 光 (青山学院大学)
 木村 秀子 (米子内観研究所)
 真栄城 輝明 (ひがし春日井病院)

原稿の送り先

〒 486-0819
 愛知県春日井市下原町字萱場一九二〇
 ひがし春日井病院心理療法室
 TEL (〇五六八) 八二一五五〇〇
 FAX (〇五六八) 八二一〇六九七