内観ニュース
第３３号
発行所
日本内観学会
〒702-8508
岡山市浦安本町100-2
慈圭病院

内観面接者の存在

日本内観学会理事長　巽　信夫

第32回日本内観学会大会（真栄城輝明大会長、奈良）は、大変刺激的で、次世代内観の方向性を伺う上でも示唆に富んでおりました。

其の詳細は、どなたかの印象記にゆだねますが、とりわけ特別講演をいただいた、精神分析医であり社会心理学者でもある、西園昌久先生からは、今後の内観研究の上でも、多くのヒントをいただきました。

なお、其の際、人間関係を基本とされる立場から、内観面接者の存在につき、率直なお尋ねをいただけたことも、貴重でした。

このテーマにつき、内観面接者は黒子に徹するというスタンスから、従来、当会でも話題にされる機会に乏しかったように思われます。

そこで、この際、小生なりの見解を、今日的状況と重ねるかたちで、改めて述べさせていただきたく思います。

まず、昨今のモノ的文明の加速化が、反面、対話不在、ひいては人間の疎外化を招来させている消息を、これまでにも触れさせていただきました。

昨今の様々なメンタルヘルス障害の背後にも、この傾向が如実に窺われます。

ここで、最近伺ったある事例を、紹介してみたいと思います。

この世に生を受けて以来、簡単な言葉のやり取りは可能なものの、植物人間様状態のため、施設生活を余儀なくされている方（A氏）の、御家族からの報告です。

その居室に、いつの間にか地域の方々が多く出入りされるようになり、ささやかながらも、不思議と和やかな雰囲気が醸成されるようになりました。

あるとき、長年、希死願望に支配され、やがて数日後にこの世を去ると宣言した青年が、カウンセラーと共に其の部屋を訪れ、A氏と2人だけの時を過ごすことになりました。

退室後、其の青年が、今一度生きなおす気持ちに変容されたとのことでした。

これまで、評価社会のなかで様々に傷つき、この世での存在理由自体を見失っていた自分が、A氏と直に向き合うなかで、初めて無条件に存在を受け入れられたという実感獲得が、その理由だったとのことです。

ここには、人間界の日常的規範拘束や、意識的、無意識的な支配や操作といった対人レベルを超えた、生命的ともいえる深層での、存在と存在の出会いの妙が窺えるようです。

内観者と向き合う、内観面接の本質もこのあたりにあるように思われます。

まず、内観では、内観者が内観に取り組む閉鎖空間を、「法座」と呼びますが、この呼称に内観者と面接者との関係が、自ずと象徴されていましょう。つまり、法座にある内観者を、仏性、つまりは真我探求者として、心から敬います。

故吉本師は、「内観面接者の条件として、まずその人に一度ぺちゃんこになってもらうことが大切です。面接指導の技術や礼儀は、一度稽古すれば習得出来るものです。しかし、将来、面接者になろうとする人は、単なる技術や礼儀の習得では、こと済みません。」と述べておられます。

小生自身、内観体験時、吉本師と直接向き合った瞬間、師からにじみ出る"無条件の存在受容"の雰囲気に触発され、それまでの心の鎧が自ずとほぐされたという、体験がありました。

その後の内観の進み具合も、師の答礼の角度や語調といったメタ領域の所作に、おのずと反映されていることに気ずかされ、自らの内観の鏡的存在として、受け止めさせていただきました。

なお、その際、「内観の深まった静寂な場面に臨むと、自らの呼吸も深まってゆく」といった、某面接者の言葉にも伺える如く、面接者自身の"いのち"の活性化をも促す点を、看過すべきでありますまい。

つまり、内観面接を"いのち"の相のもとに捉えるなら、内観の進みとともに始動する"いのち"の世界の鼓動は、面接者に感受されるとともに、この感応はさらに内観者に再感受されるという型で、呼応、共振しつつ、夫々の覚醒を促してゆくようです。

まさに、ここには、言語交流以前の"相互活性的ないのちの磁場"が、醸成されており、しかも其の波動は、次第に精妙化されてゆくようです。

この一期一会ともいえる「間主観的な生命場」醸成こそが、内観面接のエッセンスといえましょうが、ここには、"聴く"という癒し的交流の本質が濃縮されてもいるようです。

それだけに、様々な分野で、カウンセリングへの関心が高まりつつある昨今、その諸技法を学ぶ方々にも、是非内観体験をお勧めしたく思います。

なお、我執からの解放を促す内観法は、本来捨てるべき我の成り立っていることを、前提とした仕組みとなっています

一方、昨今自我機能自体に課題を荷った方々が増えつつあることも、実情です。

それだけに、内観面接に際しても、現代臨床心理学の知見を踏まえ、臨むことも求められており、時代と共に変容している人心の機微を踏まえての複眼的対応は、今後の面接者に課せられたテーマかとも思われます。

第三十二回日本内観学会 奈良大会に参加して

三和中央病院　塚﨑　稔

優雅な寺院作りの旧奈良駅から古都奈良の街並みを抜け、猿沢池のほとりを少し歩いていくと、会場のならまちセンターに着いた。第三十二回日本内観学会大会は、ここ奈良市で平成二十一年六月十九日（金）から六月二十一日（日）の三日間にわたって開催された。内観発祥の地であると同時に、今大会は例年と違って大会長である真栄城輝明先生のアイデアで、中身の濃いプログラムが構成されていて二重に胸が膨らんだ。

まず、内観法を広く会員外の方々にも知ってもらう目的で、内観セミナーが初日に行なわれた。参加希望者が多数で急遽セミナー会場を大会場に変更したそうだ。それから、一般演題ではひとつひとつの症例をじっくりと時間をかけて討論された。十五分間の発表の後にコメンテーターの先生がコメントし、それに触発され会場からも活発な質問が出されていたと思う。今回、一般演題を出させて頂いた私にとっても大変勉強になり有意義な内容であったと感じた。三日目に行なわれた事例シンポジウムをみても、滋賀里病院の栗本藤基先生より「内観とひきこもり」と題した詳細な事例が紹介され、森谷寛之先生（京都文教大学）と人見一彦先生（近畿大学臨床心理センター）からの事例に対する検討発言が続いた。この事例で「ひきこもり」という長期的悪循環から患者を救出し「自立」へと導くその過程には驚嘆させられた。内観療法が有効であったその土台には、治療者の患者に対する深い愛情があったのだと感じた。

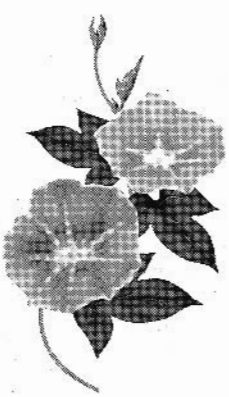
特別講演では、精神分析家として有名な西園昌久先生が「精神分析と内観療法の交叉するところ」と題して、阿闍世コンプレックスと内観療法との接点や「イナイイナイ・バアの心理」などを講演された。内観療法の理論的考察に深い示唆を与える内容で、会場の人達は興味深く聴き入っていた。どれも初めての試みで、学会に参加された会員の方はもとより非会員の方にとっても新鮮で内観に対する新たな実感がもてたのではないだろうか。

最後に歌手の島倉千代子さんが、吉本伊信先生との思い出のお話をされ、ユーモアに溢れたエピソードを紹介された。吉本先生を知らない世代の私にとっては、先生の人間的温かさに触れることが出来て嬉しかった。そして講演の合間に披露された名曲とともに、会場全体がその歌声に酔いしれながら三日間の幕を閉じた。

今大会では中国から大勢内観研究者の方が参加され、国際色にあふれた学会となったことも特徴だった。まさに大会テーマのごとく「内観の空にかぎろいを迎えて」、内観による親善の和が垣間見られたと実感した。

大会開催一ヶ月前には、関西方面で新型インフルエンザ感染拡大のニュースが連日過剰に報道され、集会や他の学会が中止になる中、学会実行委員会の冷静なご判断で無事大会が開催されたことは嬉しい限りである。そのおかげでまたひとつ内観法の新たな展開が見つけられたのだから。

今大会を企画していただいた真栄城大会長及び実行委員会の皆様に感謝したい。



学会シンポジウムに参加して

聖マルチン病院　井原　彰一

今回のシンポジウムのテーマは「これからの『内観』の行方を考える」―女性の視点を中心に―というものであった。四人の女性シンポジストがそれぞれ一家の主婦として家事や育児を引き受けながら内観者の身の回りの世話をし、なおかつ臨床心理士としての研究活動を続けてきた体験をふまえて、内観面接指導あるいは内観研修所運営における女性の役割、あり方について活発なディスカッションが行なわれた。そのことを通して内観そのものの本質に迫る洞察も深められたように思われる。

ここでは二つの観点から今回のシンポジウムについて考察してみたい。第一は女性内観指導者のモデルとしての吉本キヌ子夫人との対比において、第二は内観における女性的側面が果たす役割についてである。

A．女性内観指導者のモデル ― 吉本キヌ子夫人

内観の普及のために全身全霊を尽くしてまい進する夫を陰で支えながら、内観者のために心を込めて料理を作り、風呂の準備をし、身の回りの世話をする。しかもそれを盆暮れ正月もなしに休むことなく内観者のために献身するキヌ子夫人の姿に、実に多くの内観者は感動し、安らぎや癒しを感じて来た。理想の夫婦像をそこに見てきた。厳父と慈母が手を携えて内観者に救いの手を差し伸べる姿である。

しかしながら、今回の四人のシンポジストはキヌ子夫人の歩んだ道をそのままは踏襲していない女性たちである。長島美稚子氏はキヌ子夫人のようには「献身的」にできない自分を悟り、長年の葛藤の後にそのことをやっと言い切れるようになったと言い、また女性は陰で支えるのではなく、堂々と表で支えれば良いと考えている。三木潤子氏は吉本先生ご夫妻のやり方をモデルにしながらも、夫と相談しながら奈良内観研修所方式を創り出してきている。食事は三食手作りとはせず、昼食と夕食はレストランから運んでもらい、また臨床心理士として必要な人には内観前後にカウンセリングを導入している。榛木美恵子氏は内観研修所と心理相談センターを併設しているし、中国への内観普及にも力を入れている。木村秀子氏は自分の所属する教会施設でボランティアの協力を得て内観指導をしている。一ヶ月のうち一週間だけを集中内観の週に当てるペースを保持し、裏方に廻らず面接に専念しており、若い世代の女性にキヌ子モデルを期待するのは無理であろうと述べている。このように四人のシンポジストはキヌ子モデルの素晴らしさを認めつつも、内観の本質を崩さずに時代や自分の置かれた状況に合ったモデルを模索してきている。

B．内観における女性的側面が果たす役割について

四人の女性シンポジストの発言からして、キヌ子モデルが提示した三度の食事の世話や風呂の準備や宿泊の世話をすることなどは女性内観指導者に求められる絶対的条件とは考えられていないことは明らかである。では内観にとってキヌ子モデルが提示したものは何であったのか。内観者にとって、研修所にたどり着くまでの人生における自分の偽らざる姿を直視し、認識の歪み、自己本位的な行動、感謝のない生活、嘘と虚偽にまみれた自己を見せつけられるのはそうとうに辛いことである。それを面接者の前で言語化して語るという営みは大きな苦痛を伴うものである。その醜い自分に対して密着した日々の生活の世話（食事・風呂など）を通して、ありのままの自分を優しく包み込んでくれる人が側にいてくれる――顔を見たり、直接話すこともないけれどもじっと自分をあたたかく見守ってくれている存在がそこに居る。この母性的な場がなければ人間は内観という営みを続けることはできないであろう。吉本先生は面接という場を通して分かってくれる人であり、キヌ子夫人は姿が見えなくても分かっていてくれる人である。前者を内観における男性的側面、後者を内観における女性的側面ということができるであろう。ジェンダーとしての女性が必ず後者の側面を引き受けなければならないということはない。しかし、内観者にとってはこの両者が必要であり、研修所には両者の雰囲気がなければならないのである。

時代の変化の中で女性の意識が変わって直接的な社会参画の気運が高まる状況にあって、いかにして内観における男性性と女性性の両者を確保するかが課題となるであろう。

西園昌久先生の特別講演を聴いて

文教大学　小林　孝雄

第32回日本内観学会奈良大会において、西園昌久先生による特別講演「精神分析と内観療法が交叉するところ ― イナイイナイ・バアの心理 ―」を聴かせていただきました。日本を代表する精神分析家である西園先生が、内観療法（内観法）についてお話をされるという、非常に貴重な機会に出席することができました。

まず、壇上での西園先生の様子が印象的でした。すでに80歳を超えているとは思えず、しっかりとした姿勢と身のこなし、マイクを手に持ち、ご自分で準備されたパワーポイントを示しながら、角の丸い声色でありながら芯のしっかりとした語り口でお話をされました。

まず、ご自身が出会ってこられた、内観とゆかりのある人たちの話から始まり、そして、本邦で生まれた精神分析の概念である「阿闍世コンプレックス」を、親鸞との関連および「赦し」によって生じる懺悔心という文脈から内観に触れつつ、紹介されました。親鸞が、「阿闍世は父親殺しの罪からいかに赦されたか」という問いへの答えとして「懺悔」と「善知識」と述べていることを、精神療法の文脈におきかえ「正直になることとよい治療者に出会うこと」と述べられました。これは内観療法にも当てはまることであり、印象に残ったことの一つでした。

また事例を紹介された後、S. フロイト以後の精神分析の変遷について、知性から情性への変化がその変遷の一つであったと紹介されていました。

そして、精神分析の立場から、内観療法を次のように整理されました。①集中内観のセッティングが、「抱える」環境となっている、②順を追って具体的課題が与えられることは、観察自我への信頼によっている、③母親との関係における自分を調べることは、事実というものは本来相手と自分との間の出来事であるととらえていることによっている、④現れては消える（イナイイナイ・バア）「面接者」および「記憶と感情」は、治療者との間の投影と取り入れを生じさせ、母親および父親との関係で自我機能が発達した過程に符号する、また記憶の書き換えが行われることにつながる。（以上、私自身のメモによるもので、実際の表現とは異なっている部分があることをお断りしておきます。）

私は、大学でカウンセリングや心理臨床の教育・研究に携わっており、内観療法に関しては、「内観によって、内観者にいかなる体験過程が生じるのか、またそれを実現している要因は何か」、ということに関心を持っています。

この西園先生の特別講演で、そのことを考えるための、非常に豊富な視点と材料を与えられたという感想を持ちました。

言うまでもなく、精神分析は、しっかりとした理論的枠組みが構築されており、またそれを検討、修正してきた歴史があります。実践においても、治療の効果、治療過程についての検討や、実践家の教育・訓練について取り組まれてきた歴史があります。

西園先生は、まだ日本に精神分析が入ってきて歴史の浅い時期から精神分析に向き合われ、精神分析が、日本人としての背景を持つ自分の血となり肉となるための、困難な作業に取り組まれてこられたのだと推察します。この日のお話の内容においても、古い・新しいといった基準や、洋の東西といった基準にとらわれず、また心理学・哲学・宗教といった学問領域の区分に縛られることなく、治療場面で本当に生じていることは何か、ということに純粋に向かわれている姿勢が、はっきりと現れていたように思います。

私のような内観における新参者が言えることではないのですが、内観療法は、理論的枠組みや実践の検討において、精神分析と比べると歴史も浅く、検討の余地もずいぶんと残されているといえると思います。

西園先生の講演は、精神分析の概念的枠組みを内観療法に押し付けるようなものでは全くなく、内観療法で行われていることは何であるのか、について、精神分析が得意としている「知性」を使いながら接近して行く、その接近の様子そのものを見せていただいた貴重な時間であったと思います。

第20回内観療法ワークショップin長崎に参加して

川崎医療福祉大学　笹野　友寿

第20回内観療法ワークショップは、平成20年11月1日～2日にかけて長崎市の活水女子大学を会場として開催されました。大会テーマは、「恢復する力 ― 内観で生れるこころ ―」でした。

基調講演は「内観するということ」と題して池上吉彦先生がお話くださいました。内観によって、他人からの説教では到底思いつけない己の愚かさを知ることができると述べておられました。また、「三つのテーマ」は人間関係の根源を探るものであり、「嘘と盗み」は人間の根源を調べるものであると解説くださいました。

教育講演は「内観療法入門」と題して、三木善彦先生がお話くださいました。はじめにビデオを視聴しましたが、あらためてビデオの効果に興味を抱きました。また、13年間下痢に苦しんだクローン病という難病の20代会社員の事例紹介がありました。彼は十数年後の現在、手術を何度も受けながらも医師として元気に働いているとのことでした。

その後、内観実習とシンポジウムが同時に行われました。

シンポジウムは「内観による恢復とは」と題され、4人のシンポジストの発表がありました。高口憲章氏は「身体の快復 ― 身体内観 ―」と題して発表されました。身体内観とは自分の体を内観して、感謝と安心を手に入れるということ。そして宇宙にまで心を広げて、最後には妙好人の境地へと至るというお話でした。堀井茂男氏は「心の回復 ― うつと内観 ―」と題して発表されました。一般に〝うつ病〟と呼ばれているものの中には、様々な病態が含まれていることを示され、特に神経症性格に治療効果が高いことを報告されました。また、内観した多くの事例において、自由な心の獲得がみられることが示されました。清水康弘氏は「家族の会復 ― 家族内観 ―」と題して発表されました。父、母、娘、息子の家族全員が内観した事例を紹介くださいました。親に強いこだわり行動があり、そのために子供に不登校などさまざまなひずみが生じた家族でした。どこから手をつけたらよいのか途方に暮れるような難解な事例でしたが、清水先生の導き方の巧みさにはすっかり感心させられました。岡俊郎氏は「魂の恢復 ― Spiritualityと内観 ―」と題して発表されました。クリスチャンの立場から恢復について述べられました。命が救われるためには念ずることが必要であるが、それは魂がふれあうということである。魂がふれあうということは、互いに助け合い許しあうことであるという、貴重なお話でした。

懇親会は、三和中央病院のスタッフの皆さんによる、龍が金のボールを追いかける様子を演じる蛇踊りやダンスなどが披露され大いに盛り上がりました。

二日目の特別講演は、「内観療法の適用と効果」と題して竹元隆洋先生がお話くださいました。心とは何かという話から入り、大脳の古皮質と新皮質から来る欲求に対して、人は自らをコントロールしながら行動を取っているが、思い通りにならないことの方が多いと話されていました。そういったストレスに関連して、機能不全家族、アダルト・チルドレン、嗜癖行動障害という大切な視点について、話題を広げてくださいました。

招待講演は、「遠藤周作と長崎 ― 遠藤文学・その母なるもの ―」と題して、活水女子大学学長奥野政元先生がお話くださいました。長崎と深いつながりがある遠藤周作について、彼が日本人にどういう問題を投げかけてきたのか。そしてまた、日本人にとってキリスト教とはどの様なものであったのか。日本人にとって遠藤周作の文学はどういう力づけと勇気と癒しを与えてくれたのか、といったテーマでお話くださいました。

内観体験発表は、福岡ソフトバンク・ホークスの小久保裕紀選手が発表くださいました。現役の一流プロ野球選手が、メンタルトレーニングのために2度も集中内観され、その体験をこのような会で発表くださったことに対して深く敬意を表したいと思います。

内観フォーカシング研究会のこと

学習院大学　伊藤　研一

三木善彦先生の励まし

ことの始まりは、日本人間性心理学会での私自身の発表でした。内観の三つのテーマでフォーカシングを行なうことを「内観フォーカシング」と名づけました。具体的には、被験者に一時間の面接場面で、内観の三つのテーマについて思い起こしてもらい、想起したことを思い浮かべたときに生じる身体の感じと「コミュニケーション」してもらうという方法です。これを大学生を被験者にして行ってみるとかなりの効果が見られるという発表を行ないました。そのとき、フロアに三木善彦先生がいらっしゃり、皆さんご存知の素敵な笑顔を浮かべながら「内観のいろいろなバリエーションを試みることはとても良いことです。どんどんやってください」とおっしゃいました。私の頭には三木先生は吉本先生の直弟子でもあり、長年集中内観の指導に尽力されていて、変法は好まれないのではという先入観があり、難点を指摘されるのではないかと内心びくびくしていました。そこへ思いもかけない励ましを得て、とてもうれしく思い、さらに山気が出て、文部科学省の学術振興資金、いわゆる科研費を申請したら面白いのではないかと考え、その年、三木先生と文教大学准教授の小林孝雄先生を巻き込んで申請したところ、あっさり通ってしまいました。もともと関心があったテーマでもあったのでそれまでやっていた内観フォーカシングを発展させたいと意を強くしました。

内観とフォーカシングの出会い―第一回内観フォーカシング研究会

どうせ研究会を行なうなら、ディスカッションがなるべく刺激的になることを願いました。そこでもともと「当たって砕けろ」意識の強い私は、共同研究者の三木先生、小林先生に加えて内観サイドでは三木潤子先生、本山陽一先生、清水康弘先生、フォーカシングサイドでは、東京女子大学教授の近田輝行先生、大正大学教授の日笠摩子先生、帝京平成大学准教授の村里忠之先生、愛媛県松山市堀江病院の精神科医、川本立夫先生に参加を呼びかけ、全員が応じてくれました。どなたも内観界、フォーカシング界で望み得る最高のメンバーです。ただ、内観側の参加者とフォーカシング側の参加者は今までほとんど交わることがない方々でしたので、こんな研究会が実現できたというだけで、ワクワクしたのを覚えています。また、私の内観フォーカシングを経験した高橋（現在広岡）理恵さんが加わりました。残念ながら清水康弘先生は仕事の都合で参加できず、代理に清水志津子先生が参加してくださいました。

研究会では私が前述の学会で発表した一ケースを詳しく検討したセッション、私の文教大学時代のゼミ生で内観フォーカシングを修士論文で取り上げた当時足立区教育研究所相談員の串田篤則さんのセッション、集中内観経験者とフォーカシング経験者のそれぞれに内観フォーカシングを行なった小林先生のセッションが行なわれました。どのセッションでもディスカッションは、参加者の質問、意見が飛び交い、口をはさむのも容易でないほどの白熱ぶりでした。

私が発表した内観フォーカシングの事例では、被験者が大学浪人時代に「迷惑をかけたこと」についてフォーカシングした結果、「自分がもう一回生まれ変わった感じ！」「うれしくてしょうがない」と笑がこみ上げ、「『わかった！』って感じする」「晴ればれとしている」という感想が得られました。このケースは集中内観に匹敵するようなケースであると内観側の参加者から認められて、とてもうれしく感じました。同時に、故村瀬孝雄先生が論文の中で「狭義のフォーカシングでは、『気になっていること』『問題として感じていること』を思い浮かべて、それに伴ってからだに感じられる感じ（フェルト・センス）に注意を向け、そのフェルト・センスといわば交流、対話することを行なう。しかし、思い浮かべるのは必ずしも『気になっていること』などに限らず、最近よく感じる気分や見た夢、音楽、絵画などでもかまわない。それを思い浮かべることによってフェルト・センスが生じ、フェルト・センスと交流することが重要な

のである」「内観の三つのテーマ、とりわけ三番目の『迷惑』のテーマによって想起された具体的な記憶は、内的な感じにあるインパクトを与えて感じを活性化させるための『起爆剤』になるという意味では、内観テーマは非常に強烈かつ深遠な潜勢力を秘めているのは間違いないところである」として暗に内観テーマについてフォーカシングを行なうことを勧めていたことの慧眼を改めて思い知りました。

展開―第二回、第三回フォーカシング研究会

毎年一回研究会を行い、第二、第三回と続きました。日常内観への内観フォーカシングの適用、内観と内観フォーカシングを比較する統計的研究、内観面接者がフォーカシングを行なうことの意義などきわめて興味深いテーマについて、第一回と勝るとも劣らない活発な議論が交わされました。

日常内観にフォーカシングを適用することに関して、小林先生は自らが被験者となって、その過程を録音した発表を行いました。その結果、日常内観の記録だけを行う場合に比べて、はるかに感情が動き、内観が深まることが示されました。

統計的研究では、フォーカシング日常化傾向尺度を使って、集中内観の効果を検討しました。フォーカシング日常化傾向というのは、フォーカシングを繰り返し経験することによって、日常生活においてフォーカシング的態度とでもいうべきものが定着してくることを指しています。具体的には「問題に巻き込まれず、ほど良い距離をとれる傾向」「からだの感じ、すなわちフェルト・センスを大切にする傾向」「厳しく自分を責める傾向が弱まる傾向」の三つの傾向からなっています。奈良内観研修所で集中内観を行った一七事例の質問紙調査の結果から、集中内観において「問題とほど良い問合いをとる」傾向が大きく増加することが重要な意味を持っていると考えられました。

集中内観においては、たとえば内観者が抱えている問題がどのような問題であれ、三つの課題の想起を課すことや、屏風の開け閉めや合掌などによって面接時間を明確に区切ること、終了時に次の課題について問われること、内観できないときにそれぞれの内観研修所によってさまざまに行なわれている面接者の工夫（カウンセリングをする、内観の相手に対して理想像と現実像を書かせる、恨みを書き出させるなど）は、内観者が自分の抱えている問題そのもの、またそこから生じる否定的なフェルト・センスはとりあえず置いておき、あるいは、一度、その問題について触れて否定的な感情を語ってカタルシス効果を得てから、内観課題に集中するという意味で、フォーカシングにおける「問題とほど良い距離を取る」工夫につながると考えられます。また内観中の食事の世話、内観者が「主役」として絶対的に尊重されていること、していただいたことを想起することによる肯定的なフェルト・センス、さらに内観が深まっていったときに典型的に生じる「存在の根本から受け入れられている感じ」、などは、肯定的なフェルト・センスに注意が向くことで、否定的なフェルト・センスから結果的に距離がとれるということにつながるのではないかと考えられます。このような工夫が集中内観では多く組み込まれていることによって「問題とほど良い距離をとる」ことに大いに役立っていることに気づかされました。

また集中内観では「迷惑をかけたこと」を重点的に調べることが重視されますが、「迷惑をかけたこと」を深く調べるためには、それに匹敵した肯定的なフェルト・センスを感じられたり、また否定的なフェルト・センスとほど良い距離をとれたりすることが経験される必要があるでしょう。

もう一歩踏み込んでいえば、内観が進みにくい場合に、内観者が肯定的なフェルト・センスを感じられたり、ほど良い距離がとれたりするような工夫を探すことが有効になる場合があると考えられます。

内観面接者がフォーカシングを経験する意味については、三木先生夫妻にそれぞれフォーカシング・セッションを経験していただきました。とても貴重なフォーカシング・セッションになったと私は感じましたが、この実践についてはまだ始まったばかりです

これからもフォーカシングと内観の接点について、研究を進めていきたいと考えています。

第二十一回 内観療法ワークショップin津軽・弘前大会のご案内

この度、十年ぶりに第二十一回内観療法ワークショップを開催する機会に恵まれました。皆様のお越しをスタッフ一同心よりお待ちいたしております。

日程　平成二十一年十月三十一日（土）～十一月一日（日）
会場　アソベの森・いわき荘（岩木山のふもとの温泉郷）
大会テーマ：「こころ」と「からだ」のつながり

―プログラム―

一日目　開始　十二時

☆教育講演「内観入門」本山陽一（白金台内観研修所所長）
☆内観実習Ⅰ「面接」長島正博（北陸内観研修所所長）・本山陽一
☆シンポジウム
「医学の立場から」塩路理恵子（東京慈恵医科大学精神科医）
「ヨーガの立場から」木村慧心（日本ヨーガ療法学会理事長）
「スポーツの立場から」小泉　洋（トレーニングアドバイザー）
「指定発言」巽　信夫（日本内観学会理事長・精神科医）
☆特別講演
「子どもの心に耳をすます」真栄城輝明（奈良女子大学教授）

二日目　開始　九時　終了予定十四時三十分

☆分科会　Aコース「内観実習Ⅱ」　Bコース「子どもの問題を語り合う」　Cコース「医療における内観の有効性」
☆内観体験発表
☆記念対談　テーマ　～響き合う「こころ」と「からだ」～
講師　甲野　善紀（武術研究家）
真栄城輝明

事務局　ひろさき親子内観研修所　竹中哲子・佐々木すみ江
青森県弘前市緑ヶ丘一丁目四―八
TEL・FAX　〇一七二―三六―八〇二八
E mail　sasaki.s@pearl.ocn.ne.jp

第三十三回日本内観学会 長崎大会のご案内

平成二十二年六月に左記の日程で第三十三回日本内観学会を長崎市で開催いたします。メインテーマは「こころの平和を求めて」といたしました。

大会が初めて開催される長崎という地は、中世から現代に至るまで幾多の「受難と復興」を遂げてきた人達の歴史があります。さらに幕末から近代へと激変する時代に多くの若い志士達が活躍した場所でもあります。彼らの心にはいつも「平和な」社会を実現したい願いがありました。それは内観の目指すところでもあると思います。

どうぞ、多くの方々に次期大会へご参加願いますようご案内申し上げます。

大会テーマ　「こころの平和を求めて」
日　程　平成二十二年六月二十五日（金）～六月二十七日（日）
場　所　長崎ブリックホール　国際会議場
長崎市茂里町二―三八　TEL 095-842-2002

【お問い合せ】
事務局　三和中央病院
〒851-0494　長崎市布巻町一六五―一
TEL 095-898-7511　FAX 095-898-7588
E-mail info@sanwa.or.jp
大会長　塚﨑　稔

広報編集委員
塚﨑　稔（三和中央病院）
木村秀子（米子内観研修所）
本山陽一（白金台内観研修所）

原稿の送り先
〒108-0071　東京都港区白金台3-13-18　白金台内観研修所
TEL　03-5447-2705
FAX　03-5447-2706
E-mail　zan25224@nifty.com