内観ニュース
第39号
発行所
日本内観学会
〒851-0494
長崎市布巻町165-1
三和中央病院

第38回日本内観学会 大阪大会を終えて

追手門学院大学　溝部　宏二

平成27年5月15日から17日までの3日間、追手門学院大阪城スクエアにて、第38回日本内観学会を開催いたしました。今回の大会を開催するに当たって、大会長が興味のあるテーマを好きな人に語ってもらうという我が儘一杯に企画させていただきました。大会の中身をどの様に評価されるかは、大会参加者の皆様方に委ねたいと思うのですが、私自身はとても満足しています。北山修先生、東豊先生、山折哲雄先生というスターぞろいの演者をお招きして、「聴衆が集まらなかったらどうしよう」との恐怖が300名以上の参加者のおかげで杞憂に終わったのはとても喜ばしい体験でした。

大阪大会のメインテーマは「内観SAIKOU：サイコセラピーとして修行としての内観を考える」というもので、内観の持つ、サイコセラピーとしての一面と人間修養法としての一面を平等に議論しようじゃないかと考えてつけさせていただきました。かなり葛藤を引き起こすテーマですが、恩師の一人に頂いた「サイコセラピーの本質に言及するテーマですね。成功すると思います。」とのお言葉を少しは実践できたのではないかと自負しております。メインテーマとして他にいくつかタイトルを考えました。例えば「吉本を知らない子供たちさ」や「F2世代の考える内観」です。F2世代と言いますのは、メンデルの法則の雑種第二代 second filial generation のことで、吉本伊信を知らない孫世代を中心に演者を構成したことによります。それ以上に、長島正博が内観の原法3部作で農学出身の彼が、「原種そのものは生産性が高くなくても、その原種を他のものと掛け合わせて出来た雑種第一代には生産性の高いものがある。しかし、雑種第二代になると生産性は著しく落ちる、優れたF1を次々生み出していくためには、原種の保存が不可欠である。」との意見を述べています。このテーゼはテーゼとして尊重しつつもアンチテーゼとしてF2の中には、F1には存在しなかった親の優生形質をホモに受け継いだものが存在しますし、劣勢形質といわれたものにも意味があるのではないかとの考えから、内観が見かけ上捨て去った劣性形質？の「宗教性」に再焦点化する試みを行いました。更に言えば、原種の保存とは吉本が作りだした内観の形式を守ることではなく、吉本が内観を創って行く過程を大切にする事であると思っています。他者が原種と考えているものは、他者の主観が混じり既に原種ではないと考えているからです。

もう一点強調しておきたいことがございます。日本内観学会が大切に守ってきた「体験発表」を「見畏みて逃げましき」と切り捨てた（発表者自身の「我をな見たまいそ」とのコトバが無いにも拘らず）今回の大会に、不満や憤懣を感じられた方も多数いらっしゃると思います。「体験発表」は内観学会の大きな特徴ですし、素晴らしいのは知っています。しかし、不特定多数の者に開いた、本人による強烈な罪の告白は感動とともに嫌悪感や居た堪れなさを引き起こすことも意識して欲しかったのです。テーゼはアンチテーゼと邂逅してアウフヘーベンするものです。しかし、ジンテーゼとして矛盾を超克することは不可能でしょう。相矛盾するものを矛盾として内包したまま次のアウフヘーベンを目指して進むのも一つの方法であると感じています。内観の世界に完全に身を置いている訳ではない、半分部外者の大会長の勝手な振る舞いを許して下さった学会理事の諸先生方や、大会長の我が儘を快く？引き受けて下さった実行委員スタッフならびに、不慣れな学会運営を辛抱して下さった大会参加者の皆様方に心より御礼申し上げます。そして何よりも、「一人では何も出来ない自分」を再認識させてくれた、大阪大会そのものに感謝したいと思います。ありがとうございました。

北山 修 先生の「罪と恥～劇的な精神分析入門～」をお聴きして

一般社団法人日本ヨーガ療法学会　中田 愛子

北山先生は、精神分析家であり、九州大学名誉教授、白鴎大学副学長・兼特任教授、国際基督教大学客員教授として大変ご活躍されていらっしゃいます。御講演は、日常のユーモアを交えながら私にもわかりやすい言葉を選んでくださり、先生のお人柄とその舞台に惹きつけられました。そのような素晴らしい先生の御講演について私が感想を述べさせて頂くのは恐縮以外の何ものでもございませんが、編集部よりご依頼を頂きまして、これも何かのご縁なのではと感じ、身に余る思いを感じながらもお引き受け致しました。拙い文章ではございますが、どうかお許しくださいませ。

先生の御講演で特に心に深く残った内容が3つございます。それらは内観法やヨーガ療法に通じるものを感じました。私事ですが、これまでに集中内観を数回体験し、ヨーガ療法士という立場でクライアントの方々に実習指導をさせて頂いておりますので、内観とヨーガ療法の視点を入れながら、綴らせて頂きます。

1つ目は、「**心の台本を読む**」という捉え方です。北山先生はおっしゃいました。人生とは、幼い頃に特別な他者と形成した台本を、相手役を変えながら無意識に反復する。その台本が悲劇であれば、待ち構えているのは幸せではない人生になってしまうため、読み取りの修正が求められる。これは、まさに内観やヨーガ療法で行う認知の修正と同じ内容かと思われます。この世の中を手元の台本（主観）で見渡すと、それは過去の記憶から生じる思いこみや被害者意識、判断・批判などを含むため、物事をありのままに観られていない。主観から客観へと視点を変化させることで、相手の気持ちやその場の状況の理解をしながら中立的視野での観察が可能となる。最近流行りのマインドフルネスも、この中立的視野を目指すものかと思われます。山あり谷ありの人生を生きていく上で、非常に重要な視点となるこの客観視。しかし、自然と出来るようになるものではなくコツを身につけるトレーニングが必要です。それが内観やヨーガ療法に繋がっていくのだと感じております。

2つ目は、「**私の罪意識を深めると、相手（クライアント）も深まる**」という考え方です。Reflect back という英語を用いて先生はご説明なされていました。ヨーガ療法の授業では「この世は自分の心の合わせ鏡」という格言を通して学びます。最初にこの智慧に触れた時、私の勉強不足でその論理が正直に申し上げてあまりよくわからないな、という印象でした。しかし、一流の諸先生方と出会って次第に気づいたのは、一流であればあるほど、ご自身の思いを冷静に見つめている、ということでした。特に、普通であれば眼を背けておきたくなる否定的感情に対しての観察力が非常に高く、それに対する冷静なご対応はお見事という他ございません。まずは自己分析。自分がわかると、相手が初めてわかる。そのためには、1つ目の客観視が非常に重要なのだと考えます。大会長の溝部宏二先生が御講演でおっしゃっていた「自己の加虐性を知る」というお言葉が思い出されました。

3つ目は、「**楽屋と舞台**」のお話です。治療室は、クライアントにとっては楽屋。セラピストにとっては舞台。その線引きをよく意識化していないと、クライアントもセラピストも救われない。患者さんが安心できるように、セラピスト側は舞台を整えておく。その準備を事前に楽屋でせっせとやっておくことが必要なのですね。裏方は目に見えない部分なので、ついつい手を抜いてしまいがちですが、それが舞台の善し悪しを決定していきます。この楽屋については、おそらく身近な方々との関係性だと思われます。良い雰囲気を醸し出す人のところに自然と人は集まる。人は瞬時にそれを見抜くと。本当にその通りだと感じております。まずは、自分の身近な人たちとの関係性を良好に保つことで、その輪が広がり、楽屋が良い雰囲気に満たされて、その結果舞台が出来上がる。まずは自分なのだと改めて痛感致しました。頭で理解するだけではなく、それを実践していくことが何より大切だと思いますので、いつもお世話になっている方々にしてもらったことを当たり前として流すのではなく、いつでも感謝の気持ちを置き去りにせず生きていきたいです。これがすべてという気さえ致します。

この度、初めて内観学会に出席させて頂きました。包み込まれるような温かい雰囲気の中で、参加者の方々が内観を大切に思い、更なる発展を願うお心が伝わってきて、心から感動致しました。今回の学会はいつもとは少し違うとお聞きします。それは今まで蓋をしていたスピリチュアリティへの見解に一歩踏み込んだのだと伺いました。WHO（世界保健機構）が提唱する健康の定義を例に、時代が変わったのだとどなたかがおっしゃっていたのが印象的でした。その分岐点の場にいられたことは大きな喜びです。今後の内観学会のますますのご発展を心から願いつつ、来年の学会を今から楽しみにしております。お読みくださりありがとうございました。合掌。

大会長講演　溝部宏二先生の「現代社会の必然としての自我肥大者（自己愛者）と内観～精神の弁証法的発展～」をお聴きして

奈良女子大学大学院　松本愛弓

「ロクデナシの私の『底』に汝を観るコト
～罪と恥の彼岸、『原恩』の自覚～」

これは、当初、大会プログラムで案内されていた大会長講演のタイトルです。どういうわけか、そのタイトルは当日になって表題のように改題されていました。伝え聞いたところによりますと、溝部先生は、前日の夜遅くまで大会長講演の原稿に目を通して推敲を重ねられていたようです。当日は、精神科医と臨床心理士という二つの視点に哲学と仏教学を加えたきわめて内容の濃い大会長講演を拝聴することができました。

具体的には、ヘーゲルの弁証法を元に内観の構造や内観者の思考の変化を考察され、日本の文化的背景を交えながら内観と宗教がどのような関係性にあるのかということをお話くださいました。その鍵となる概念として取り上げられていたのが、ヘーゲルの弁証法です。内に含む矛盾は己と対立するものを生み出しますが、その対立があるからこそさらに高い位置へと発展し、統合されていきます。その点を考慮すると、本大会の大きなテーマでもある宗教を捉え直すためには、科学的な視点からの考察も重要であるということになります。両極にあるものを止揚（アウフヘーベン）することでさらに高みの世界へと目を向けることができるようになるのです。人の心を研究対象とする心理学において、自分自身の感性や信念と真摯に向き合いながら、一方で科学的根拠からも目を背けずに丁寧に取り上げていく、その両方の姿勢を身につけることの必要性を改めて痛感しました。また、溝部先生はこのような弁証法をベースに、内観面接の構造についても考察されています。内観では、時間の制限や規則の厳守など、父性的に内観者に変化を促す側面と、食事の配膳や丁寧なお辞儀、屏風に包み込まれる安心感など、母性的に内観者を受容する側面が見受けられます。両役割を1人の面接者が担うことは難しさがありますが、構造として止揚することは可能となっているのです。加えて、3項目のテーマに沿って自己の在り方を見つめ直していくなかで生じる自責感は、それでも他者からの限りない愛を受けていたという被愛事実の発見により生まれる恩愛感と止揚し、お詫びと感謝の心で報恩の行為へと繋がっていきます。以上のような、白か黒かの二分法的思考を、弁証法によって統合することで灰色の部分の存在に気付くことができ、さらなる発展へと繋げていくことができるという考え方は、自分自身の内観体験を振り返っても腑に落ちる部分が多かったです。人の心は複雑で、本音と建前があるように多少なりともの矛盾を孕んでいます。それと同時に移ろいやすいものでもありますが、そのような曖昧さは心を疲弊させ、行き場を見失ってしまうことが多々起こり得ます。白か黒かを決めてしまう方が楽にはなれるのかもしれませんが、その際に目を背けることになった気持ちが段々と溜まっていくと身動きがとれなくなり、立ち行かなくなってしまうのでしょう。灰色の世界に身を置く勇気を与えてくれるのが内観の効用の一つなのかもしれません。

また、後半では現代社会の病理として、「肥大するだけ肥大した傲慢な自我の肯定」というものについて、事例を提示しながらご説明くださいました。周りの人から認められたい・評価されたいという思いが強くなりすぎると自分の間違いを直視できなくなり、その結果、相手を非難することで自分を守ったり、問題は自分の周囲の人間にあるとしてその人たちを変えようとする方向に進んでいってしまいます。内観ではそのような自分を徹底して見つめ直すことによって、他者から見た自分という視点を獲得することができ、あくまでも問題は自己に存在したのだということに気付くことができるようになるのです。自分がたとえどんなに罪深く恥の多い存在であっても、変わることなく存在し続ける恩愛を自覚することで、自分なりに生きていくことができるようになる。それはある種、自分というものの存在を超えたところで、もっと広く、深く、限りないものと一体となった感覚を味わうことであるとも言えるようです。内観の最大のテーマは「徹底して死を取りつめることである」ということをお聞きしたことがありますが、広大な宇宙から生まれ、また再び宇宙へと還っていく存在として自分というものを捉え直してみますと、ある大きな一つの流れのなかに包まれているような安心感があります。そして、溝部先生がおっしゃられていた「内観は大いなる存在（Zoe：個体の分離を超えて連続する生命）への目覚めである」という言葉がすんなりと心に収まるような思いを感じました。そのような点を考慮すると、内観自体は宗教ではないものの、その背景には宗教性が広がっており、制度化された特定の宗教そのものへ発展する可能性をも秘めているようです。私自身、これまで宗教については知識不足ということもあり、真正面から向き合って考えるということはしてきませんでしたが、今後内観療法に関わらせていただく者として、自分のなかでそのテーマに蓋をすることはしないように、真摯に向き合って参りたいという思いが湧いてきました。

溝部先生のご講演は多彩な知識が散りばめられており、私の拙い文章ではそのすべてを拾いきれず、こぼれ落ちてしまっているエッセンスも多くあるかと思いますが、とても貴重なお話を拝聴させていただいたことに深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

第38回日本内観学会　大阪大会印象記

東　豊　先生の「心理臨床から学ぶ良い人間関係や環境の作り方」をお聴きして

奈良女子大学大学院　北野　留美

東豊先生のご講演は、わかりやすい言葉で、事例のご紹介をしていただきました。カウンセリングの中で、まるで先生が魔法でもおかけになっていらっしゃるのではないかと思われるような変化がクライエントに起こっていることに驚き、お話に聞き入ってしまいました。

先生の行なっておられるカウンセリングは、問題や症状の原因を究明して解消しようとするものではなく、その問題を継続している仕組みを変えようとするものです。過去の在り方ではなく、現在のあり方を問題にするとお話し下さいました。先生ご自身、「三界は唯心の所現（涅槃経）」（身の回りに起きることはすべて自分の心が作ったものである）というお釈迦様のお言葉を深く信じておられることに起因していると思われます。心に想うそのままが現実として現れるので、クライエントの思いと言葉、コミュニケーションに特別の注意を払い、それらに影響を与えられるように配慮されているとのことでした。

まず初めに、万引き少年の事例をご紹介いただきました。実際、先生のカウンセリングの中で、クライエントの少年に対して、「君ほどの人が、なんでまた万引きなんかやるの？」という言葉かけをされており、そこには、「君は万引きなんかやる人間ではない」との強いメッセージが込められていました。一方母親は、「この子は今に悪いことをするに違いない」とびくびくしており、その様子から、「お母さんの思い通りに悪いことが出来るようになるのです。」と、「お母さんの想いのパワーは絶大である」ことを話されていました。

そこで「P循環・N循環」のお話が出てまいります。クライエントからセラピストに表出してくる、困ったことや悩み、怒り、恨みなどを、N（ネガティブ）要素といい、これは、個人の内部で循環してクライエントの心と身体にダメージを与えます。それを心身交互作用と言います。それには、個人内N循環と対人N循環があり、クライエントと命名された人は、個人内的にも対人的にも、「N循環」の渦の中にいる人であると考えることが出来るので、個人が問題なのではなく、「N循環」が問題なのであり、どうやったら「N循環」の渦から「P循環」の渦へ変えることが出来るかを考えるのが大切だと話されました。

次の事例では、「N循環」→「P循環」へ変えるツールとして、お祈りの言葉が登場しました。宿題をしない長男とともに来談した母親に「私は太郎を許しました。太郎も私を許しました。ありがとうございました。太郎はとても良い子です。益々よくなっていきます。ありがとうございました。」と、毎日唱えてみるように提案され、カウンセリングでも、上手くいかなかったことよりも、上手くいったことを長い時間聴くようにされました。すると、お祈りによって母親の心の中にP（ポジティブ）要素が膨らみ、母親の不安やイライラが落ち着き、その雰囲気が周囲に良い影響を与えると共に、母親の子どもへの関わり方が変わり、そうすると子どもが変化するのです。母親こそが自分の中でP循環をつくり、子どもとの間で対人P循環をつくることが大切とのことでした。「母親」を「セラピスト」に置き換えても同じことが言えるのではないでしょうか。一人の母親としても、セラピストの卵としても大変勉強になるお話でした。そして過去の事実は変わらなくとも、その捉え方を変化させ、P循環をつくっていくという考え方は、内観に通ずるものがあると感じました。恨みや怒りのN循環の渦の中にある人が、内観3項目に従って過去の事実を想起することにより、その渦を個人内P循環、対人P循環の渦へと変えることができると思います。

先生の講演を伺っていると、会場全体が温かく明るい雰囲気に包まれていくように感じ、私自身もとても幸せな気持ちになっているのに気が付きました。知らず知らず、先生のP循環の渦の中に入ってしまったのでしょう。

これからも、先生が書かれた書籍を積極的に読ませていただき、学び、実践したいと思います。本当にありがとうございました。

第一一一回日本精神神経学会学術総会に参加して

心身めざめ内観センター
千石 真理

二〇一五年六月四日から六日での三日間、大阪国際会議場と、隣接するリーガロイヤルホテル大阪で、「翔たくわれわれの精神医学と医療―世界に向けてできること―」というテーマで第一一一回日本精神神経学会学術総会が開催されました。世界精神医学会（WPA）リージョナルコングレス大阪も併催され、七千二百一五名が参加。精神障害の原因の解明と治療法、予防法の確立と脳科学の発展は軌を一つにするという展望から、ips細胞の山中伸弥所長を始め、海外からも医療界の著名な先生方がご登壇されました。現代社会と精神医学・最新の医療について考える、大変有意義な大会において、昨年度の「内観療法の実際―入門編―」に続き、本年度も「内観療法の実際―症例編―」と称し、六月五日、午前八時半より十一時まで、内観ワークショップが実施されました。司会は堀井茂男先生（公益財団法人慈圭会慈圭病院）、コーディネーターは小澤寛樹先生（長崎大学大学院歯薬学総合研究科）と塚崎稔先生（医療法人清潮会三和中央病院）が務めて下さいました。講演者三名の発表内容を順番に報告させていただきます。最初に、コーディネーターでもある塚崎稔先生が、「症例からみる内観療法」のタイトルで、内観療法の概要について説明された上で、医療機関での内観療法の実際として、治療構造や適応疾患について解説された後、就労支援として活用されている、うつ病リワークプログラム、そして再発防止のための医療観察法通院プログラムの例をそれぞれ挙げられ、現代社会の病理性と言える、肥大化した自我の修正に内観がいかに有用であるかということを解説して下さいました。次に「ハワイの内観研修―背景と実践」のタイトルで千石真理（心身めざめ内観センター・神戸常盤大学看護学科）がハワイで内観研修を実施するに至った背景とアメリカ人の内観五症例を挙げ、国外での内観の今後の可能性、課題について発表しました。最後に真栄城輝明先生（佛教大学・大和内観研修所）が「病院臨床と内観研修所を舞台に」と題し、統合失調症患者の二事例を挙げ、カウンセリングや自由連想法による精神分析などと違う内観独自の治療構造、すなわち、課題探索連想法によって自己探索を行うことによってこそ得られる「たとえ統合失調症であっても、内観することによって物の見方が変わり、心に平穏が訪れ、感謝報恩の気持ちで暮らせるようになる。」という内観の治療効果に至るまでのプロセスを丁寧に解説して下さいました。

当日は、朝一番のプログラムにも関わらず、会場ほぼ満席となり、多くの方が、最後の質疑応答まで熱心にご参加下さいました。精神医療者が各専門分野における最先端の研究成果を発表する中で、当大会で三年連続で内観療法ワークショップが実施されたのは、精神医学界が内観療法にいかに高い関心を寄せているかという表れです。今後の内観療法の可能性、発展について、強い希望を感じさせていただいた一時でした。大変貴重な経験をさせていただき、心より御礼申し上げます。

第17回日本内観医学会　奈良大会のご報告

日時：平成26年10月18日（土）午前9時～午後6時45分
場所：奈良女子大学（佐保会館・講堂）

第17回日本内観医学会奈良大会が奈良女子大学の佐保会館にて開催された。佐保会館は、奈良女子高等師範学校と奈良女子大学の同窓会である佐保会が所有する同窓会館だ。昭和3（1928）年に、皇太子殿下（昭和天皇）の御成婚記念事業の一環として建てられたものであり、登録有形文化財の木造2階建の昭和の香りが漂う中で、一般演題（4本）と体験発表の後にランチョンセミナーを挟んで、シンポジウム（2本）が行われた。詩人の谷川俊太郎氏を招いての記念対談は、公開講座として行われたので、参加人数を考慮して、場所を大講堂に移して開催された。大会テーマとして「内観療法の新たな可能性を探る」を掲げ、Domestic Violence（DV）の加害者臨床の研究発表を皮切りに体験発表では被害者の立場からの発言によって内観療法が両者の回復に役立つことが示唆された。まさに、内観療法の新たな可能性が示されたわけである。

今回の大会には、公開講座となった記念対談を含めると参加者の延べ人数は、383名を数えている。その中には中国から20名、韓国から2名、イギリスから2名、デンマークの1名は大会当日に体調不良で欠席となったが誌上には発表原稿を寄せている。参加者が増えたのは、学生を無料参加にしたことや詩人の知名度に預かったことは間違いない。

若い研究者の卵に内観を知ってもらうことは、今後の内観界にとっても意義あることと考えてのことである。シンポジウムAでは、「内観療法の国際化にあたって直面する諸問題をどう乗り越えるか」というテーマのもとで「中国における内観療法」（王祖承医学博士・中国内観療法学会顧問）と「韓国における内観療法」（李大云心理学博士・韓国内観協会会長）のほかに「ハワイの内観研修の経験から」（千石真理医学博士・心身めざめセンター主宰）が講演しただけでなく、「多文化間精神医学の立場から」（長崎大学精神神経科教授の小澤寛樹医学博士）の発言を交えてフロアとの活発な質疑応答が行われた。また、もう一つのシンポジウムBは、「内観療法の新たな可能性を探る」と題して、中国の山東省市淄博市精神衛生中心から参加してくれた路英智教授が「森田療法との併用」を、私立中学校にて学校心理士として活躍する森下文氏が「内観面接で夢を聞くことの意義」と題して、精神科医で滋賀里病院の栗本藤基院長が「日常内観の実践から」というテーマを掲げてそれぞれが講演したあと、日本文化から生まれた心理療法に強い関心を抱いている京都文教大学の秋田巌教授に指定発言者として貴重なコメントを賜った。

奈良県大和郡山市にて生まれた「内観」は、いまや欧米はもとより、中国や韓国において人々の精神衛生に寄与しているが、とりわけ中国における発展は、本国の日本を凌ぐ勢いである。ちなみに、今年の2015年11月6・7日には上海にて第6回国際内観療法学会が開催されます。参加希望の方は、真栄城（佛教大学・大和内観研修所）までご連絡ください。（電話 0743-52-2579、メールnaikan3@nifty.com）最後に、今回の大会にご協力いただいた関係各位には、心より感謝申し上げます。

文責：真栄城輝明（佛教大学・大和内観研修所）

谷川俊太郎さんを招いての記念対談

大会会場となった佐保会館

「第二十六回内観療法ワークショップ in 熊本」

蓮華院誕生寺内観研修所　大山　真弘

二〇一四年十一月二十二日と二十三日、熊本駅前のくまもと森都心プラザにて、「第二十六回内観療法ワークショップ in 熊本」を開催致しました。今回のテーマは「命をみつめて今を生きる（終末医療と自殺と内観療法）」でした。全国各地から十一名の学者・医師・僧侶で、終末医療や自殺対策の専門家の方々にご来熊頂き、講演やシンポジウムを行なって頂きました。

大阪大学名誉教授の三木善彦先生は「余命三ヶ月と宣言されて～ある内観体験者の物語～」という演題でお話しされました。内観をされたある末期がんの方が、死と向き合いながら懸命に生きていかれるお姿のお話でした。Aさん（六十代男性）はステージⅣの末期がん。多臓器に転移。「夕日が沈むのは十～十五分ですが、私にとっては二～三時間に感じるのです。命がやがて燃え尽きる人間にとっては、すべてがゆっくり流れてゆくのです。私の人生の中では今が一番充実しています」

次は、奈良女子大学教授の真栄城輝明先生の講演「『いのち』を活かす『生』と『死』のあり方」です。夫が急死し、その後の娘の不登校で、内観をされた方のお話がありました。「夫の一周忌に近いある日の明け方、糸のように細い月を見た。そして、その月へ亡くなっている夫を感じた。亡くなっているけど繋がっているんだと思った。その後は、私自身も元気になっていった。私にとって、内観は喪の営みだった」

講演者の長島美稚子先生は、夫をホスピスで看取られました。突然末期がんを宣告された夫を看取った壮絶な体験と、亡くなられた後の悲嘆の回復過程を話されました。故長島正博先生「お迎えが来ると思えば、それによって死の恐怖が和らぐ。懐かしい人の所へ行くのだ」長島美稚子先生「夫がいなくなった瞬間、夫がいなくなったことに圧倒された」「死に行く人と共に生を営んでいくこと。それはこれ以上ない豊かな時間であった」家族へのケアも重要である事を強調されました。

飛騨高山の千光寺住職で、飛騨にホスピスを作る会会長の大下大圓先生は「実践的スピリチュアル・ケアーと臨床宗教」という演題でお話し下さいました。「死生観四十九日体験ツアー」というものを医療関係者や一般の人を対象にお寺で行っておられます。末期残り一ヶ月と仮定し、実際に布団の中に寝てもらう。この時、誰に傍にいてもらいたいか。何故いてもらいたいか。その人はあなたにとって、どんな存在かも考えてもらう。これは「臨終内観」と似ていて、興味をひかれました。過去、多くの人々にこの「死生観四十九日体験ツアー」を行なった結果、体験学習によって死生観は変化することと、死のシミュレーションをすることによって、今をどう生きるかを考えるようになることが解った。

それから、メイン講演の柏木哲夫先生のお話を紹介致します。ホスピスの三大要素は、患者の症状のコントロールと、コミュニケーションと、家族のケアである。特に患者さんの痛みのコントロールは重要で、現在は小型のモルヒネ注入具があり、外出も可能になった。痛みの軽減により、患者さんの生活の質は非常に上がる。統計上見てみると、亡くなられる最後の一ヶ月が特に重要である。そして、終末期医療におけるコミュニケーションの重要性は、いくら強調しても強調しすぎることはない。

また、多くの人々を看取った経験から、「人は生きてきた様に死んでいく。いつも怒っている人は怒りながら、笑いの多い人は笑いながら、常日頃感謝している人は感謝しながら死んでいく」とおっしゃいました。でも、まれに死を迎えた末期に人生最後の大跳躍をする人がいる。家族にも看護師にも怒りまくっていた患者が、内観も何も知らないのに、自分で自主的な内観をして、最後は周りの人皆に感謝の言葉を言うようになり、亡くなられた人もいた。家族も含め、皆の驚きであった。

最後に、ご多忙の所を、本ワークショップ開催の為にご尽力下さった方々、また、遠方よりお越しいただきました講師の先生方や参加者の皆様方に心から御礼申し上げます。

第二十七回内観療法ワークショップのご案内

日　時　11月7日（土）・8日（日）
会　場　尾道市民センターむかいしま文化ホール（こころ）
テーマ　「平和の礎を心に築く」

【1日目】　受付12時
開会挨拶
●講演1　「ユーモアと内観で人間関係をなごやかに」
講師：三木善彦（大阪大学名誉教授・帝塚山大学名誉教授
奈良内観研修所面接者）
座長：塚﨑　稔（三和中央病院院長）
●講演2　「内観研究の将来への展望」
講師：笹野友寿（川崎医療福祉大学教授）
座長：林　孝次（山陽内観研修所）
●シンポジウム「内観で照らされゆく世界」
本山陽一（白金台内観研修所）
河本泰信（久里浜医療センター精神科医長）
竹中哲子（ひろさき親子内観研修所）
伊木利夫（岡山少年院）
ニ川星児（岡山刑務所）
座長：笹野友寿（川崎医療福祉大学教授）
新野　順（鹿児島徳州会病院）
●内観実習

【2日目】　開始　9時30分
●講演3　「内観とフランクル」
講師：堀井茂男（慈圭病院院長・日本内観学会理事長）
座長：塚﨑　稔（三和中央病院院長）
●特別講演「自己理解から平和へ」
講師：鈴木秀子（文学博士・国際コミュニオン学会名誉教授）
座長：林　孝次（山陽内観研修所）
●内観体験発表　2名
閉会挨拶

（お問い合せ）
事務局　山陽内観研修所（〒722-0022 尾道市栗原町 10978-4 林孝次）
E-mail　naikan27@yahoo.co.jp
FAX/TEL　0848-25-3957
HP　http://naikan27.jimdo.com

第39回日本内観学会　東京大会
（第39回日本内観学会・第19回日本内観医学会合同大会）のご案内

このたび日本内観学会主催の第39回日本内観学会東京大会が東京町田市の法政大学の多摩キャンパスを会場に2016年9月30日(金)から10月2日(日)の三日間に開催される運びとなりました。今回の大会は、第19回日本内観医学会（大会長　小野純平／法政大学教授）と合同大会となるために、例年の春期開催ではなく秋期に開催となります。総合テーマは「内観の原点と展開」を掲げました。今回の大会は日本内観医学会との今後の協力関係を展望するための合同学会となっており、両学会合同のシンポジウムを大会2～3日目に予定しています。

大会三日目には評論家の柳田邦男氏による特別講演「死に面することからの学び」（仮題）が行われます。

今回の大会は日本内観学会と日本内観医学会の合同大会ですので、大会に参加申込みいただいた方は合同シンポジウムのみでなく、どちらの学会発表も聴講できる形といたしました。ただし一般演題の募集、演題の採否と発表については各学会の大会事務局が規定に基づいてそれぞれ個別に行います。

緑豊かな法政大学の多摩キャンパスで皆様とお会いできるのを楽しみしております。ふるってご参加ください。

（実行委員長　長山恵一／法政大学教授）

日　時　平成28年9月30日(金)～10月2日(日)
プログラム
公開講座　講演「死に面することからの学び」(仮)　柳田邦男（評論家）
会　場　法政大学多摩キャンパス　法政大学現代福祉学部棟・B棟（各種委員会・理事会）
法政大学百周年記念館（大会会場）
①ＪＲ中央線の西八王子駅（南口）から法政大学行きバスで22分
②ＪＲ横浜線の相原駅から法政大学行きバスで13分
（バス停まで徒歩数分かかります）
③京王線のめじろ台駅下車　法政大学行きバスで10分

申し込み先（お問い合わせはメールあるいは郵便にてお願いします）
〒194-0298　東京都町田市相原町 4342　法政大学　現代福祉学部　資料室内
第39回日本内観学会・第19回日本内観医学会併催大会　事務局行き
メールアドレス：2016naikan-goudou-taikai@mlhosei.ac.jp
HP の URL：http://2016naikan-goudou-taikai.ws.hosei.ac.jp/

広報編集委員
木村秀子（米子内観研修所）
田中櫻子（こころの相談室　DD夙川）
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