

内観ニュース

第40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

日本内観学会が

「日本学術会議協力学術研究団体」

として認定されました

日本内観学会事務局 塚崎 稔

日本内観学会は、平成27年12月18日付で内閣府の特別な機関である日本学術会議から日本学術会議協力学術研究団体として認定（称号を付与）されましたことを会員の皆様にご報告いたします。

日本学術会議協力学術研究団体とは「学術研究の向上を図ることを主たる目的とし、研究者によって自主的に運営されており、なおかつ規定人数以上構成員規模を有し、日本学術会議から認定を受けた学術研究団体」のことです。この認定を受けたことで、日本内観学会は国から正式な学術団体であることが認められ、学術団体のデータベース学会名鑑(<https://gakkaist.go.jp/gakkaist/>)に登録されることになりました。詳しくは日本学術会議Web site (www.sci.go.jp/ja/group/dantai/index.html)をご覧ください。

認定申請の経緯は、以前内観学会大会の大会長より大学からの支援を受けるためには日本学術会議協力学術研究団体へ加盟していることが条件というご指摘があり、そのことを受け理事会では加盟を検討していました。村瀬孝雄会長のとくに1度申請をしたのですが、審査に合格できなかった経緯があったそうです。

今回、再挑戦で平成26年5月より準備を開始し「内観研究」等必要資料を集め7月1日に申請をしました。しかし、認定までの道のりは容易ではありませんでした。学会としての一定の要件が求められたからです。日本内観学会の設立趣意、毎年の事業内容（大会、ワークショップ）、議事録、会計報告、会員の構成、学会が発行している「内観研究」の内容など

の詳細な書類審査があり、さらに学会責任者へのヒアリングもおこなわれました。その間、審査には1年以上の期間を要しました。

書類審査においては、日本学術会議事務局より「内観研究」の掲載内容は、投稿数の半分が学術論文であることが必要で、単に講演要旨、報告、文献紹介、シンポジウムのもとめなどは学術研究誌に該当しないという指摘をうけました。内観研究編集委員の先生方にご伝えたところ、学術誌として相応しい内容の機関誌として内容を充実していただきました。ヒアリングにおいては、①日本内観学会の事業の将来性、②他学会との連携の2点について重点的に問われました。

ヒアリングに臨んだ事務局としては、2名の審査委員に対して日本内観学会が設立された当時の目的（これは竹元隆洋元会長にお伺いしました）を説明し、そして大会、ワークショップ（市民に公開する講演・シンポジウムを含む）を定期的に開催するとともに、学術誌として質の高い「内観研究」を発刊し、さらに優れた研究者に対して奨励賞等の表彰制度を定めていること、今後将来的には、学会主催の内観研修制度を確立して、社会に貢献できる認定内観面接士を養成していくこと等を説明いたしました。

他学会との連携においては、日本心理医療諸学会連合（UPM）に加盟し、心理関連学会、精神医学系学会15学会と協力し互いに研修会を開催する等交流を推進していること、さらに日本精神神経学会学術総会で毎年ワークショップを開催し、精神医学領域にも積極的に参加していること、国際協力としては、中国内観療法学会に参加し、中国における内観療法の発展に協力していることをお伝えいたしました。その結果、今回の認定となったわけです。

今後、日本内観学会大会、内観療法ワークショップなど日本内観学会主催の大会、研修会をおこなうときには、日本学術会議協力学術研究団体である旨を関係機関にお伝え願えればと思います。

日本学術会議協力学術研究団体に指定されることで、これからは内観法（内観療法）の普及・研究に弾みがつき、特に若い研究者が内観に関心を持って頂ければと期待しております。そして日本内観学会に入会し、内観研究に論文を投稿されることを望みます（学部での研究業績、修士・博士論文として高く評価されることが期待されます）。また、医学、心理学、社会学その他の大学の専門分野に従事されている先生方においては、内観療法の講座を開講していただけますことを願っております。

最後に、今回の認定は日本内観学会を運営維持してこられた歴代の理事長（会長）、理事、役員、会員の先生方、ならびに会員の皆様のご尽力と内観普及に対する熱意の賜物であり、ここに深く感謝申し上げます。

中国各地を照らす内観の灯火

大阪内観研修所 榛木 美恵子



内観法創始者の吉本伊信(1916年-1988年)が身調べ(内観)で得た喜びを世界の人々に、と祖師親鸞(1173年-1263年)も参拝している聖徳太子廟に報告したのは、1937年であった。その後、この内観は内観法として確立され、内観療法としても広く活用されるようになった。

中国の日本の森田療法研究の第一人者、上海精神衛生中心院長、王祖承教授(外国人として初の森田正馬賞受賞)は、1986年、中国にこの内観を紹介。その後、内観療法が森田療法と同様に中国の文化や国民性に適応するか、中国の臨床に適応するか、その歴史、原理、実施方法、臨床効果などの研究が始まった。(1994年内観ニュースに報告)1983年、中日連合内観療法研究班が、上海精神衛生中心に誕生。来日していた王祖承院長と方胎儒教授は、内観研修所を訪問、吉本キヌ子氏、吉本正信氏、鞍田善三氏に面会、内観研究所や内観面接を視察。この時、真栄城氏とともに案内させて頂いたのが、筆者が中国へ内観普及に関わる始まりとなった。(写真1-1、2)

筆者は、翌1995年、湖南省張家界市(前大庸市)で開催された中華医学会行動医学部第3回大会で、吉本伊信小史を発表する事になった(堀井茂男氏、1995年内観ニュースに報告)。そしてこの年、中国から6名の医師が内観研修に来日、眞信夫、眞栄城輝明、鞍田善三、榛木等が集中内観、面接指導、内観講義、日本文化紹介等、日本の心理療法理解の研修を行った。その後、筆者は招聘をうけて訪中、内観指導と日本文化紹介を行ってきた。一方、中国各地から医療関係従事者が大阪内観研修所へ、集中内観に来日(これまで約60名)。また、2008年、上海交通大学医学院(王祖承教授)、2016年、北京(鄒鳳卿教授)等によって開催された集中内観研修に訪中する。

◎中国各地での内観の広がり

1 上海市…上海市精神衛生中心から6名の精神科医が集中内観に来日、上海交通大学医学院内に観療法室が設けられ研修や症例検討会が行われる。(写真2-1、2…上海精神衛生中心での内観研究、同センター内観療法室)(写真



1-2: 1993年 内観研修所
榛木 鞍田 方胎儒 吉本キヌ子 王祖承 眞栄城



1-1: 内観面接 鞍田善三指導
-王祖承・方胎儒

2-3…内観治療討論会(中国内観研究班(榛木)上海市徐匯区精神衛生中心から3名の精神科医が集中内観に来日、同病院に内観療法室が完備、内観研修が実行されている。(写真3)
2010年内観は中国全土で一部公費負担医療となる。
その他…上海復旦大学では、年4回、内観研修が実施されていると報告(第4回国際内観療法大会)



2-1: 上海内観室2010年
室長 潘桂花医師



2-2: 上海精神衛生中心の内観室
2016年 集団内観の様子



2-3: 内観治療討論会-内観
研究班と参加医師一様木



3: 上海市徐匯区精神衛生
中心内観療法室 外観

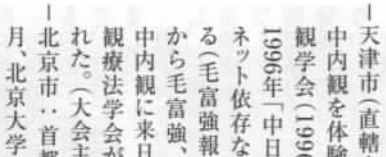
1 天津市(直轄市で国家中心都市の二)…1983年、天津医科大学の李振涛が、集中内観を体験、天津において、1995年集団内観療法を主催、また第19回日本内観学会(1996年大阪)で「内観療法法中国における臨床応用」を報告する。
2006年「中日文化及び心理治療検討会」が天津で開催。その後内観は、非行やネット依存などの改善に導入されている(毛富強報告)。また天津医科大学から毛富強、顧石松、鄒鳳卿等が、集中内観に来日、2011年、第3回中国内観療法学会が天津医科大学で開催された。(大会主席、毛富強)(写真4)

1 北京市…首都北京市では、2008年7月、北京大學精神衛生研究所・第6医院(北京大學付屬精神病院)の招聘で(呂秋芸教授)筆者は訪中、内観講演と日中学生内観交流(北京大學・大阪産業大學内観プロジェクト)、日本文化茶道紹介等を行う(写真5-1、2)

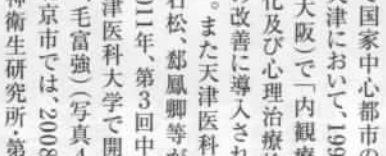
2016年6月、北京森田・内観医学研究所、天津医科大学医学人文学院名誉教授の鄒鳳卿が、東京大学で内観講演を行い、その内容は連合週報(中国連合マスコミ)に全文が掲載された。(写真6-1…顧石松教授)(写真6-2…鄒鳳卿教授)



1-2: 1993年 内観研修所
榛木 鞍田 方胎儒 吉本キヌ子 王祖承 眞栄城



2-1: 上海内観室2010年
室長 潘桂花医師



2-2: 上海精神衛生中心の内観室
2016年 集団内観の様子



2-3: 内観治療討論会-内観
研究班と参加医師一様木



3: 上海市徐匯区精神衛生
中心内観療法室 外観

4: 天津の内観の様子: 毛富強氏提供

甘肅省天水市…2003年、筆者は天水市精神病院開院50周年記念大会
6-2…鄒鳳卿教授)

5-1: 北京大學精神衛生研究所・第6医院(北京大學付屬精神病院)における内観講演

5-2: 内観と日本文化講演



5-1: 北京大學精神衛生研究所・第6医院
(北京大學付屬精神病院)における内観講演



5-2: 内観と日本文化講演

に招かれ、内観講演を行う。この席で同市副市長と面談、内観を伝える好機を得た。天水市精神病院では菅院長とともに何蕊芳医師が室長となつて内観療法室が設置され、内観療法が普及した。近年では矯正教育にも内観が導入されている。(2016年第二人民病院 范凌云報告)(写真7-1,2,3,4)

甘肃省蘭州・第二人民病院では、内観療法が何蕊芳等によつて実施された。ここでは多くのスタッフが内観を研修、面接者が養成されている。(約15名)(写真8-1)また蘭州の蘭州城市学院(師範大学、学生数約1万3000人)では、心理学コースに、内観が導入。(何蕊芳)

2015年、同大学の心理学科、及び一般学生に日本の内観を紹介。(内観講演と集団内観)(写真8-2)黒竜江省・哈尔滨市の曲伟杰心理学校(民間)では学校長はじめ、スタッフが集中内観を体験。民間で、自由に内観が研修できる。また内観体験発表等もおこなわれている。(写真9-1,2)

また、個人の内観研修所(齊美娜)も設立、内観研修を行っている。山東省淄博・2009年、第2回中国内観療法学会開催。第五人民病院、路英智(大会長)。ここでは森田と内観併用療法が実施されている。(3ヶ月間入院療法)(写真10-1,2)

広東省珠海・広東省には2007年、内観を紹介。2008年、珠海李学君産婦人科病院院長が来日、集中内観を体験する。珠海において不妊治療に内観を導入。同病院には



6-1: 北京兩門中醫院の内観体験班



7-1, 2: 甘肅省天水市精神病院内観療法室2003年



7-4: 留置所における青少年対象の8週間の内観の実施 2013年



6-2: 北京・彭鳳卿教授 東京大学講演2016年6月25日



7-3: 中学校教育への内観導入 天水市 2007年



8-1: 蘭州第二人民病院 内観スタッフ



8-2: 蘭州城市学院 日本の内観紹介と集団実習

日本建築様式の内観研修室が設置されている。(写真11-1, 2写真提供 李学君)

広東省深圳・2008年

深圳中醫院の魏周科は集中内観体験のため、来日する。2015年、筆者は深圳市中醫院で、医学生と中医学研究者対象に内観講演と内観実習を実施。(写真12)



9-1, 2: 曲伟杰心理学校 内観療法室内2010年



11-1: 広東省珠海 (日本様式) 産婦人科病院内観室



10-1: 第2回国際内観療法学会 日本文化紹介 山東省淄博2009年



11-2: 産婦人科病院での内観実習



10-2: 第2回国際内観療法学会 参加者 2009年9月10-13日



12: 広東省深圳市中醫院 医師・学生に講演と集団内観

資料提供 (無断転載禁止)	王祖承
上海市 上海交通大学医学院	范凌云
甘肃省 天水・蘭州 何蕊芳	顧石松
北京市 鈺鳳卿	毛富強
天津市 天津医科大学	
山東省淄博市 路英智	
黒竜江省哈尔滨 曲伟杰	齊美娜
広東省珠海 李学君	
広東省深圳 魏周科	
日本 大阪内観研修所	木

以上は筆者と交流のある中国各地の内観普及の様子を紹介したが、中国各地で日本の内観専門家は、内観普及に努めている。内観は現在、中国各地で医療やメンタルの専門家(集中内観体験者)によつて、研究が重ねられ、国土・文化・風習・生活、またそれぞれの問題にあわせた、内観の応用と適応が、試みられ、普及している。

中国政府は「中国青少年基金」を設立して、民間資金で就学できない子供に資金援助をしている。筆者が王祖承教授とともに援助に加わった子供が、成長し、第2回国際内観療法大会(上海)に、我々を訪ねてきてくれた。みかん農場で働く彼女が、浙江省から電車を乗り継ぎ、持てる限りの重いみかんを担いで、はるばるの面会に来てくれた事に心うたれたが、「恩より重いものはない」という彼女の返礼。筆者は、この内観少女と、彼女に内観を指導した王祖承教授、中国の内観の灯火に、心より感動した。

「病院での内観」

三和中央病院の内観療法

馬場 博

【出会いと導入】

当院は、2008年8月からアルコール依存症者に対する治療プログラムに内観療法を導入し、現在まで主にアルコール依存症の入院患者さんに集中内観を実践してきている。

内観療法を導入する前は、断酒継続し社会復帰する人は殆どなく、否認・逃避・攻撃・拒絶の壁に看護師は日々振り回されていた。そんな時期に内観療法との出会いがあった。

それは、2008年（昭和58年）2月、長崎で開催された第1回九州アルコール問題関係者会議で、指宿竹元病院会長竹元隆洋先生の「内観療法」の講演を聴いた時が内観との出会いであった。

内観療法の指導法とその真髄を知りたい気持ちで、指宿竹元病院へ内観研修に行かせて頂き、感動に包まれた高揚した気持ちで病院へ戻り、上司へ内観療法の素晴らしさを報告し「是非、内観療法を取り入れて下さい。」とお願ひし、1988年（昭和58年）8月より内観療法を開始した。



内観療法室



集中内観風景

【当院での内観療法】

（集中内観について）

内観療法室にて月2クール実施。水曜日～翌週火曜日までの7日間。時間は朝8時より19時までの1日11時間。

集中内観の前日（火曜日）に前回終了した内観者より内観の体験を話しても

らうという形式で座談会を行い、翌日より集中内観を開始している。病棟で朝食を済ませてから内観療法室へ移動し内観開始する。昼食、夕食は屏風の中で摂って頂き、食事中は内観テープを放送している。入浴も病棟の入浴日に内観療法室にて行っている。19時になればその日の内観を終了し、病室へ帰る。

集中内観期間中の病棟での生活は、ほかの入院者との会話やテレビ視聴など極力避けるように促している。（個室利用可能であれば個室利用する。）

1日の面接回数は7回、看護スタッフと主治医で実施している。入院プログラムは3か月を基本としており、入院2か月半～3か月目頃に集中内観へ導入し、同意を得た患者さんに体験して頂いている。

外来での内観体験希望者（外来内観）には、6時より21時までの1日15時間実施している。面接は1日9回実施、面接者を午前はデイケアスタッフ、午後病棟スタッフに分かれて実施している。

（1日内観について）
外来希望者と新規入社職員を対象に8時45分～17時まで、面接回数7回実施している。

【デイケアでの内観】

（アデイクシヨングループ日常内観について）
アルコール医療における内観療法の意義は、断酒意欲の向上だけにとどまらず、人生の再構築をめざす自己実現の意欲を持続させることにあると述べている。（竹元）

入院中の集中内観により依存症者の飲酒に対する認知の偏りを修正し（否認の克服）、退院後、より高次の自己改革に向けて行動変容へ導き、自己実現の意欲の向上を目的に、平成22年10月よりアデイケアプログラムに日常内観を導入している。

（実施方法）

実施時間帯は、毎週金曜日の午前の活動プログラム（10:00～12:00）を行う、内観療法室が使用可能な日には屏風の中、または壁に向かって内観した後、メンバー・治療者間でミーティング形式の座談会を行い、その中で感じたことをフィードバックするという方法である。

（内観の認知療法について）

内観の認知療法（Naikan-Based Cognitive Therapy）は、三和中央病院、精



デイケアでの日常内観

神科デイケアにおいて開発された内観的思考を身につけるための治療方法である。

平成23年8月よりデイケアプログラムに平野先生の「こころのシート」を参考に「ありがとうシート」を作成し導入した。内観3項目の想起により自己を見つめる中で他者からの被愛体験や感謝の気持ちを感じ、それが自己肯定感につながることでメンバーは前向きに活動を行うようになりデイケア内での言動に変化が見られるようになった。

この「ありがとうシート」による内観3項目の想起を定着させ、メンバーの更なるQOLの向上やリカバリーを目指すためにプログラムを構造化し、平成25年7月より内観的認知療法としてセッションを開始した。

〔実施方法〕

毎週金曜日の午前中にデイケア室にて実施。1クールを9セッションとし第1回から第8回まではテーマを決め（母、父、祖父母、兄弟姉妹、友人、病院関係者、自分の身体、かけがえない人）、その対象者に対する自分について内観3項目の想起を行う。第9回は対象者を各自で選択し行う。1セッションにかける時間は約2時間で前半の1時間はウォーミングアップとして内観に関する資料や内観テープを用いてモデリングを行った後、ディスカッションを行い気づきを共有する。

後半の1時間は約20分で「ありがとうシート」を記入しその後記入内容をグループワークとしてシェアリングする。全体での座談会を行い、終了となる。第9回に関してはモデリングに第1回から第8回の各自の「ありがとうシート」を用いシート記入後、各グループ（5〜10名）でシェアリングを行う。リーダーは集中内観を体験したスタッフが先行し、ディスカッション、シェアリング、座談会でのメンバーの話を傾聴し内観的思考を捉え、フィードバックを行うこともある。

参加の有無や参加姿勢は自由としており、体調に合わせて参加したり、シートは記入しないがモデリングやシェアリングには参加するということもある。

当初は内観体験者に負担が掛かっていたが、数年経った現在では13名のスタッフ中11名が集中内観を体験しており、内観的認知療法、アデイクション日常内観プログラムのリーダーのみでなく1日内観時の面接者としての役割も果たしている。



内観的認知療法実施場面

〔院内での面接者研修システムについて〕

面接者養成のために次のような面接者研修会を病棟スタッフ、デイケアスタッフ合同で年4回実施している。

〔1〕面接者の内観体験発表。〕

これは自分自身の内観体験が精神的な健康の向上に役立つだけでなく、体験発表をすることで面接者同士の共感性、連帯感が強まるという効果がある。

〔2〕面接者としての姿勢、考え方の統一。〕

病気が回復してほしいと願う治療者としての心と態度（姿勢）で接する事を基本としている。

①まず第一に、内観の深化や変化を焦らないこと、

（面接者が焦り、突き放しや見捨てられ 不安等を与えないようにする）

②大きな期待を押し付けないこと、

（内観者への期待がプレッシャーになり負担感を与えてしまう）

③その人なりのレベルで内観をして頂く、

（一週間座っているだけでも良しとする）

〔3〕面接方法の検討。〕

面接時の問題点や症状が不安定などで内観中断した患者さんの対応方法など実際の事例を挙げながら検討し対応法を統一している。

〔4〕他の施設との合同研修の場や学会への参加。〕

院内独自の研修システム以外に、他の施設との内観研修の場が必要である。過去に指宿竹元病院との合同研修会を行ったり、面接スタッフの指導をして頂いて来た。そうすることによって自分たちの独断に走ることなく、常に客観的に内観療法の技術を学ぶことができると思われる。

〔5〕内観に関する学会への参加。〕

日本内観学会、内観医学会、内観療法ワークショップ、九州内観懇話会など内観に関する学会などに積極的に参加することで、内観法、内観療法に関する学問的知識や経験を蓄積する。

〔最後に〕

内観療法導入当初はアルコール依存症の入院治療を中心に続けてきたが、現在では、多くの精神障害で入院されている患者さんや内観療法を希望されて来られる外来者、デイケアでのプログラムに内観療法を導入し、当院での内観療法のヴァリエーションが拡がってきている。これからも一人でも多くの方へ内観療法を体験して良かったと言って頂けるよう努力していきたい。

自己肯定感の向上をめざした 内観カウンセリングの試み

久里浜医療センター 河本 泰信

去る6月2日から4日にかけて幕張(千葉県)にて第112回日本精神神経学会総会が開催されました。そこでの研修プログラムの一つとして「ギャンブル障害の病態メカニズム」をテーマとしたシンポジウムが行われました。その中で内観療法をベースとした介入法を紹介する機会を頂いたので、概略を報告いたします。

ギャンブル障害とはギャンブルを原因とした不適応行動(過剰な借金や対人関係トラブル等)の反復と「わかっちゃいるけどやめられない」という自己矛盾を特徴とする精神障害の一つです。そして非障害ギャンブラー(レジャー/職業)との特徴的な相違点が「損失を取り戻すこと」への著しい執着です。これはギャンブルに関する損失を「楽しませてもらったことへの対価」あるいは「投資」として割り切れなくなったことを意味しています。

このような執着を生じる原因として、医療モデル(「医学(疾患)」「認知」「力動」と非医療モデル(「社会」「道徳」「宗教」と)との二つのモデルが想定されています。このうち医療モデルの一つである力動的観点からは「自罰願望」や「学習された無力」という概念が提唱されてきました。これらに加えて、最近「過剰な羞恥心」仮説が提唱されています。この仮説では「金銭的損失が単なる経済的損失であるに留まらず、自己の人間の欠陥(意志薄弱/無能力等)の発露である」という自己認識が執着をもたらすと考えます。それゆえギャンブルの主目的が「可及的速やかな負債の帳消し」にシフトしています。ところで過剰な羞恥心と低い自己肯定感とは強い関連があります。そして多くの場合、低い自己肯定感のベースには「何もしてもらっていない」という恨みを伴う被害的認知があります。

以上より介入の主戦略は羞恥心を刺激しないこと、すなわち自己肯定感の向上です。それには「してもらったこと」や「して返したこと」の想起による被愛感や自己有能感の実感が有効です。それゆえ「してもらったこと」の想起を主体としたレシビとしての内観療法(内観カウンセリング)の導入が望ましいこととなります¹⁾。この方法は贖罪行為を棚上げしたう

えて、「欲望充足体験」とそれへの「感謝の表明」を行動指針とします²⁾³⁾。一方、プログラムとしての内観療法(伝統的内観療法・集中内観/分散内観)は「道徳モデル」としても作用します。つまり「迷惑をかけたこと」(借金や嘘)や「ギャンブラーとしての能力低下」(勝ち逃げ・損切りに関する判断ミス)などの現実を直視させます。そして、この挿さぶりは深い内省(懺悔心)をもたらすことがある反面、時に恨みを露呈させ、羞恥心や被害的認知を強化することもあります(図)。したがって、伝統的方法については十分に自己肯定感が得られた後にその適応を検討したほうが無難です。

このような内観療法の段階的深化を考慮した部分的適応(レシビ化)はその有効性とともに以前から報告されています⁴⁾⁵⁾⁶⁾。今回このような工夫がギャンブル障害に対しても有用であることを報告しました。

図 内観カウンセリングと伝統的内観療法の比較

	内観カウンセリング	伝統的内観療法
実施方式	レシビ(対話)	プログラム (集中内観/分散内観)
重点的質問項目	「してもらったこと」 「してかえたこと」	「迷惑かけたこと」
対象	人物に限定しない	人物のみ(特に両親)
惹起される感情	自己肯定感	懺悔心
行動目標	感謝(お返し)行動	贖罪(償い)行動
問題点	相対的罪意識に停留	羞恥心や被害感の強化

【文献】

- 1) 河本泰信 吉田恵理子 長縄瑛子 大石裕代 大石雅之(2016). 治療者自己開示技法を利用した内観カウンセリングについて 精神療法 42(2): 229-237.
- 2) Komoto Y. (2015). Brief intervention based on Naikan therapy for a severe pathological gambler with a family history of addiction: emphasis on guilt and forgiveness. Asian Journal of Gambling Issues and Public Health. 52 doi:10.1186/s40405-015-0007-3.
- 3) Komoto Y. (2016). A Desire-Targeted Intervention based on Naikan Counseling for Disordered Gamblers (DING). (In: Gambling Risk Factors, Prevalence and Treatment Outcomes, edited by Yvonne Carter.) Nova Science Publishers, NY. (ISBN: 978-1-63485-787-1)
- 4) 三木潤子 三木善彦(2009). 内観志向的カウンセリングと集中内観—5年間の身体からの解放— 内観研究 15(1): 73-81.
- 5) 長島美雅子 長島正博(2006). 中断者を減少させるための一工夫 内観研究 12(1): 73-79.
- 6) 堀井茂男(2010). 内観療法を診療に生かす 臨床精神医学 39(1): 43-48.

「第二十七回内観療法ワークショップ・尾道」

山陽内観研修所 林 孝次

平成二十七年、十一月七日から八日にかけて、広島県尾道市民センターむかし文化ホール「こころ」において、第27回日本内観学会ワークショップを開催しました。

総合テーマは「平和の礎を心に築く」ということで、各界の諸先生方による講演とシンポジウムや模擬内観が行われました。

講演一は、「内観への招待」ということで、奈良内観研修所の三木潤子先生によるご講演でした。

「内観とは何か、それはしてもらったこと、して返したこと、迷惑をかけたことを思い出す作業である。内観は感謝を押し付けるものではなく事実を知ることである。内観は日常的にも行うことが可能である。一日にあった良かったことを探してよかったことが積み重なって心温かくなり人を責める気持ちが薄らいでくる。そのうちに自分の至らない点を受け入れることができ、自分が周囲の人々から助けももらっている幸せな人間なのだと思えてくる。自分と他者の間に起きた事実を一つ一つ調べていくと自己中心的な自分が見えてくる、さらには周りの人に愛されていた自分、多くの人々に許されていた自分に気づける。一日十五分から二十分でも、夜寝る前に内観をすると良い」

内観の基本スタンスを明示したうえで、わかりやすい導入のお話でした。

次の講演二は、「内観研究の将来への展望」について、川崎医療福祉大学教授で精神科医の笹野友寿先生によるご講演でした。

「うつ病や自殺の予防としての内観療法の効果および他の精神療法との併用について。矯正施設における内観群と非内観群の比較検討。内観研修所の明確に構造化された生活の意味。発達障害を抱える青年についてのケース。在宅介護においての内観の有用性等について。

在宅介護の負担感に苛まれている方々の解決のためには、家族の愛情を再発見できるような支援が求められている。介護負担感の主観的なものが大きいと思われる。介護自体は軽いのだが大きな負担感を持つ人もいれば、重介護であるにも関わらずそうではない方もいる。心の方向に光を当てなければならぬ」

各分野における内観の有効性と展望について有益なご講演でした。

続いてのシンポジウムでは、五名の先生方による対談をいただきました。

まず「内観法が目指すもの」という題で、白金台内観研修所の本山陽一先生のお話しをかわきりに、「嗜癖を折りに変える」という題で、久里浜医療セン

ター精神科医長の河本泰信先生に、つづいて「教育現場での試み」としてひろさき親子内観研修所の竹中哲子先生。さらに少年院での内観実践の様子を、岡山少年院伊木利夫先生に、また刑務所教育の現状を二川星児先生にお話しいただきました。

各分野の諸先生方による、実践に裏打ちされたご講演に、内観の奥深さを確かに感じさせていただきました。

翌日の講演三では、慈主病院院長日本内観学会理事長の堀井茂男先生より「内観とフランクフル」という演題で講演をいただきました。

「人の重要な関心事は、人生の意味を見出すことである。人生の意味を見出している人は苦しみにも耐えることができる。生きがいある生活の確立に向けて、人生から何を期待できるかというよりも、人生が我々から何を期待しているのか、という視点が重要だということになる。自分が応えなくてはならないことから逃げるのではなく、引き受けるのだ。運命を肯定するのだ。あたかも今が二度目の人生であるかのように、後悔をやり直す人生として、今を生きたら良い。ここに内観との接点がある。内観の極地は「存在」を認める。生かされて在るところから生きてゆくことが重要である。それでも人生にイエスと言う、という考えを大切にして、行動において生きて行くことを考えることが大事」

実存分析（ロゴセラピー）の解説を主軸に、フロイトの精神分析、アドラーの個人心理学の概要をふまえ、内観療法との接点を探り、さらには内観と森田そして実存分析との統合についての示唆をご提示していただきました。

最後の講演四は「自己理解から平和へ」という題で、国際コミュニケーション学会名誉会長、鈴木秀子先生により、ある大企業の社長の体験をご紹介いただきました。

「その方は心の奥で、いつも人は信じられないという苦しい思い込みを持っていた。しかし内観をきっかけに、それは小さい時に体験した、ある辛い体験の中で作り上げてしまった幼稚な思い込みにか過ぎなかった、と深い気づきを得た。自分の幼い頭で決め込んだその思い「幼児決断」を、正しい判断、正しい思いに切り替える努力を繰り返しつつ、責任を持って新たな生き方を始めた時から、自分と会社が変わっていった。自分自身と向き合い、過去の行いやその時の思い込みに気づき、どう変わりたいか自ずから問うに到るこの内観法は、非常に優れた人生を切り替える力をもっている」

平和に向けて、自己発見から他者受容への道をともに探る、貴重なご講演をいただきました。

今回広島県での開催にあたり、ご遠方よりお出向き下さいました講師の諸先生方、また会を支えて下さったスタッフの方々、そしてご多忙の中お運びいただいた参加者の皆さまに、心より御礼申し上げます。

第二十八回内観療法ワークショップin沖繩のご案内

【テーマ】「内観」ってなに？ ～初歩から学ぶ内観

【日時】平成28年11月19日(土) 13:00～18:00 / 11月20日(日) 9:00～12:00

【会場】沖繩県男女共同参画センター ているる

那覇市西3丁目11-1 TEL: (098) 866-9090

【主催】日本内観学会

【後援】沖繩県立総合精神保健福祉センター

【実行委員長】長田 清 (長田クリニック)

【運営】沖繩内観研究会

【事務局】沖繩内観研修所 (平山恵美子・平山 元)

〒901-1511 沖繩県南城市知念字久手堅 267-1

TEL: (098) 948-3966 / FAX: (098) 948-3944

【アクセス】会場へは那覇空港よりタクシーで15分、あるいはモノレールと徒歩で約30分。那覇市内のホテルよりタクシーで15～20分。徒歩圏内のホテルも数軒あり。

【プログラム】

〈11/19 (土) 1日目〉

13:30 基礎講演1「内観入門」 講師…本山 陽一 (白金台内観研修所)

14:10 基礎講演2「内観の実際」 講師…清水 康弘 (瞑想の森内観研修所)

15:00 内観シンポジウム 座長…平山恵美子 (沖繩内観研修所)

コーディネーター…真栄城輝明 (佛教大学・大和内観研修所)

【シンポジスト】①平山千之 (嫁の立場) ②當眞悟嗣 (夫の立場)

③當眞洋子 (妻の立場) ④橋本章子 (カウンセラーの立場)

⑤宮川 治 (精神科医の立場)

18:00 特別講演「内観に求める癒しとは、現代の癒し」長田清 (長田クリニック)

18:30 閉会

18:30 懇親会 (隣接するパシフィックホテル沖繩にて)

〈11/20 (日) 2日目〉

*A会場 9:30 教育講演1「精神科治療における内観」堀井 茂男 (慈恵病院)

10:15 教育講演2「教育現場における内観」真栄城輝明 (佛教大学・大和内観研修所)

*B会場

9:30～11:00「ミニ内観体験」記録内観」講師…三木 潤子 (奈良内観研修所)

*A会場で合同

11:10 ゆんたく内観 (内観についてみんなでおしゃべり)

12:00 終了

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 03-5544-7270
 FAX 03-5544-7270
 E-mail zan25224@nifty.com

第四十回日本内観学会・第二十回日本内観医学会 合同大会のご案内

日時 平成二十九年七月七日(金)～七月九日(日)

会場 岡山県医師会館 岡山駅西口より徒歩二分

大会長 日本内観医学会 堀井 茂男

日本内観学会 笹野 友寿

