自分をさがす　旅にでよう

やすら樹

No. 111

2008 SEP

特集・第31回日本内観学会大会

発行　自己発見の会

人は、どんなにつらい状況にあっても、
そして孤独感と絶望感に
さいなまれることがあっても
決してひとりではないのです。
そのときに感じたこと、思ったことは、
いつかどこかで
だれかの心と響きあうことでしょう。

日野原重明（1911 —）
医師

内観とは

内観とは、身近な人々（母または母親代わりに育ててくれた人、父、配偶者など）に対する自分を見つめるために、①していただいたこと②してさしあげたこと③迷惑かけたこと、について、具体的な事実を過去から現在まで調べる方法です。

内観は新しい自己を発見し、人生をリフレッシュする自己啓発の方法として役立っています。

さらに非行、不登校、夫婦の不和、うつ状態、アルコール依存など心のトラブルに対する心理療法としての価値が認められています。

現在、日本各地やヨーロッパに内観研修所が開かれ、一週間の研修の世話をしています。また一日内観や家庭、学校で行う記録内観などいろいろな形態の内観が開発され、内観法は新たな展開を見せています。

◆特集 ― 第31回日本内観学会大会◆

お話と音楽と映像による「癒し」

大会長講演

「癒しということ」

カウンセラー　仁田公子

長田クリニック院長・長田清先生の大会長講演のタイトルは「癒しということ」でした。

長田先生は、本誌読者の皆さまには連載「心はどこに」でもおなじみですが、沖縄県那覇市のご出身で、大学院時代には大脳生理学の研究に従事され、その後、病院精神科勤務を経て、現在、那覇市内でクリニックを開業し、内観療法だけでなくさまざまな心理療法の技法による「統合的アプローチ」でご活躍中です。座長の竹元隆洋先生（指宿竹元病院院長）からは「精神科医の中でも非常に貴重な存在」とのご紹介がありました。

竹元先生のお言葉を受け、先生は演壇に立たれると突然、軽快な「マンボ」のリズムに合わせてステップを踏み始められました。聴衆の視線が一機に先生に集中するとともに「大会長講演」を前にした堅苦しい雰囲気が一転して明るく和やかになりました。この後も、随所に映像と音楽が盛り込まれ、適度に脳を刺激されつつ、楽しみながらお話を聴かせていただきました。

講演では、大脳生理学の研究を土台としながら、先生ご自身の「癒し」のエピソードや、豊かな臨床活動でのエピソードを通じて、西洋医学の知見だけに留まらず、多角的な視点から、「癒し」の本質が語られました。

先生は、まず初めに、「癒しの島沖縄」というイメージに対し、地元住民としては「違和感」を感じておられること、ご自身はむしろ「白神山地のブナ原生林」に「癒し」を感じることをお話されました。さまざまな「癒し」のイメージ写真が示されるうちに、自分にとって「癒し」

とは……、と考えさせられました。

次に、先生は、ご自身の「癒し」の原体験を例として語られました。大学院時代、神経システムの研究で動物実験をしていたある日、アメリカの『ベン』という映画で、ネズミが集団で人間を襲うシーンを観てから、恐怖で眠れない日が続いたとのこと。そこで、教授に相談し、「慰霊祭」を実施したところ、不眠はすぐに解消されたのだそうです。先生の「いのち」に対する優しさが感じられ、いつも「心はどこに」で紹介される先生の心温まる患者さんとのやりとりの原点を垣間見る思いでした。

先生は続けて西洋医学以外のいくつかの「病気の解釈モデル」を「チムワサワサ」（沖縄のことばで「ドキドキ、落ち着かない不安」の意）を例に説明されました。沖縄では、以前は「霊媒師」と精神科医とが同じ患者さんを治療することがあり、先生の治療に先立ち、霊媒師の呪術で不安発作が収まったケースもあったことをユーモアを交えて語りながら、「人のパワーで相手を治せることもあるとすれば、どのような信念があれば人を治せるのだろうか」、「特定の見方に偏ることなく、その人の心に添った治療を実践することが大切」と、さらに「癒し」のエッセンスに迫るお話が続きます。

代替医療（「ホメオパシー」など）の治療効果についても触れられ、「治療の共通要因」に関する研究では「治療に重要なのは信仰心（＝治るという信頼）」といわれているとのお話が印象に残りました。また、特に心理療法（精神療法）は「主観的なプロセス」であり、「病名がその人個人にとって持つ意味を考えることが大切」であり、「治療にとって大切なのは、患者さん自身が病気を受け入れること」とお話されました。

このお話を伺って、私は、カウンセラーとして指導者から「半歩下がって寄り添いながら一緒にプロセスを歩みなさい」と言われていること

とを思い出し、焦らず根気よく、あきらめずにかかわり続けることの大切さを感じました。

先生は、さらに、統合的心理療法を目指して、各々の技法の治療効果について比較研究を行ったM・J・ランバートの「心理療法の四要因」のうち、治療効果への寄与率は、①治療外要因（40％）②人間関係＝治者ー患者関係（30％）③希望（15％）④技法（15％）で、この中の一位の「治療外要因」とは、ほかならぬ患者本人の「強さ」その他の属性や治療への思いであり、ヒポクラテスの時代から言われている「自然治癒力」を信頼することが「治療」にとって大切であると述べられました。

続いて、前記の四要因を用いて「内観」による「癒し」の構造をわかりやすく明らかにしてくださいました。中でも、内観者が抱く「希望」に関連して紹介された「海に落ちた船乗りの話」が深く印象に残りました。それは以下のような内容でした。

「あるとき、仲間とともに海に出た船乗りが誤って海に転落。船はどんどん先に行ってしまい、ひとり海に取り残された船乗りは、岸にたどり着こうと必死で泳ぎ続けた。しかし、次第に疲れ、絶望しかかったとき、「力を抜け」という天の声が聞こえてきた。そこでフッと力を抜くと、今まで自分を呑み込もうとする恐ろしい存在だった海が、逆にやさしく自分を支えてくれるものに変わり、身をゆだねることができた。海は変わっていないが、海への彼の関わり方が変わったのだ」（ケネス・タナカ『真宗入門』より）

最後に、先生は、「癒し」とは「相手のよいところを見つけ、その人の力を見出し、それを活かす方法を一緒に考えること」と結ばれました。不思議なことに、先生のお話を伺ううちに、いつの間にか、自分自身が楽になり、「癒された」と感じていました。先生の温かいお人柄に会場全体が包まれた講演会でした。

特別講演

「子どものこころの居場所」を聴いて

カウンセラー　仁田公子

学会最終日の公開講座は、前日までの雨模様から一変した晴天の中、一般参加の方々で満員、大盛況でした。村瀬嘉代子先生のお話は、先生の人間に対する慈愛に満ちた眼差しが感じられ、大変密度の濃いお話でした。

先生のご専門は臨床心理学で、内観にも深い関わりをお持ちです。しかし、今回は臨床心理そのものや内観そのものに限定せず「人が生きていく上で基底に通じるようなことを」と前置きされ、お話を始められました。

村瀬先生は、まず最近の子どもについて「ゲームに熱中する」、「人間関係が苦手」、などと病理が指摘されやすいが、「深い内面では人間の本質はそう変わらない」と指摘されました。また、虐待を受けた子どもたちの心のケアに携われたご経験から、人間には連続性があり、虐待を受けた子どもの心のケアと健康な子どもを育てることの間にも共通な部分があり、「子どもの気持ちをくみとること」が大切と指摘され、①客観的に②相手の立場に立って限りなくその人の心に添って理解する「一人称」の感じ方で③同時に「二人称」の姿勢で、統合された見方をしていく必要があり、人が必要としているものを見極めてきちんと提供していくことが大切と語られ、とかく「病理」や「障害」に捉われて目の前の子どもの本質を見失いがちな、現状への反省を促されました。

また、虐待を受け養護施設で過ごす子どもたちとの関わりでは、その子どもの「苦しみ」を理解し、こころの居場所感覚を取り戻すべく、

日常生活の中での工夫、特に日々の何気ないふるまいを通じて一対一の関係を築く工夫が大切であることを強調され、子どもにとっての「こころの居場所」について、お話くださいました。

「こころの居場所」には空間的な要素と時間的な要素が含まれ、空間的な要素とは、「ホッとできる」こと、時間的な要素とは、過去から未来へと、意味ある継続性のある時間を、自分自身が「生きる」実感を伴い、自分のものとして体験できるようになることとのお話には、大地にしっかりと根を張って伸びていく木のイメージが自然に浮かんできました。集中内観後、あらゆるものと根底でつながり、「根づく」感覚を持った体験が思い出されました。

次に先生は、「こころの居場所」のもうひとつの側面、「人間関係の網の目の中での在所」にお話を進められ、ひとつのエピソードを紹介してくださいました。中国残留孤児の母親と、聴覚障害に精神症状を伴った、日本語の理解も乏しいその子どもの心の交流が甦ったケースです。子は、精神科に入院しても拒食で治療を拒否し、別の手立てを考える必要がありました。先生はまず、母親のこれまでの子育ての大変さを労い、これからどうしたら母子でコミュニケーションがとれるか、一緒に考えていくことを提案し、子の視線の先にあるものに注目しながら関係作りの工夫をされました。あるとき、子猫をじっと見つめる子の姿を見て、「子猫のようにかわいがられたらな～」という子どもの気持ちを感じ取られた先生は、母子のところに猫を連れていかれたとのこと。すると、母子で微笑しながら猫をさすり始め、それまで何も話さなかった子どもが「マオ」と話したそうです！このときの心温まる情景が目に浮かぶとともに、微細な点に注目されて、小さな点から編み目を紡ぎだそうとされた先生のしなやかなお姿が、「技法はあくまでも標準、その人に合った糸口をどうやって見つけるかが『臨床』ということ

です」というお言葉とともに深く心に刻まれました。

最後に先生は、養護施設の子どもたちに、絵カードを用いて実施された「父なるもの」「母なるもの」のイメージに関する調査や、「大人になって大切にしたいもの」についての中学生を対象とした調査の結果から、子どもたちの多くが、現実にはそうでなくても、よい意味での保護と権利を与えるものとして「母」を選ぶこと、「大人になって大切にしたいもの」としては「家族」を選ぶことが多いと語られました。また、その調査の副産物として、いろいろ辛いことなどを聞かれただろうにも関わらず、多くの子どもたちが質問を終えたときに「ありがとう」「ご苦労さま」「話をして頭がスッキリした。考えが深くなった」という反応を示したことを報告されました。子どもたちは、周囲の大人に自分についてしっかり聴いてもらう機会が少なかったのではないかと感じました。また、どのような状態の子どもでも、大人が真摯な姿勢で、相手が素直に話をしてくれるように関われば、人としての本質に通じるような深い心を言葉で表現できるはずであり、聴く側の大人のあり方こそが厳しく問われていることを教えていただきました。

大人に求められることとして、先生は次の六つの点を提示されてお話を結ばれました。

①点を線から面、立体そしてαへとつなげる想像力②複眼的な視野③潜在的可能性を見つける喜び④自分の生に触れながら相手に合った関わりを見つけようとする姿勢⑤気づく力と、考え工夫することへの喜び⑥共に育つ姿勢

仕事の上で常に援助を受ける方々に対する「内観」を繰り返し、自らが「喜び」とともに生きることが大切であることを改めて感じさせられた講演でした。

◆特集 ― 第31回日本内観学会大会◆

第31回日本内観学会大会印象記

「若い視点で内観の将来を語る」と「沖縄の心と内観」

和歌山内観研修所　藤浪宏典

学会というとみなさんはどのような印象をお持ちでしょうか。今年は沖縄で開かれましたので、南国へ旅するわくわく感も手伝って楽しく有意義な三日間を送ることができました。学会員でなくても一般参加できるので内観の雰囲気に触れたいと思われる方は是非参加してみてください。全国から選りすぐりの先生方、実践者の方が集まるので講演や研究発表など味わい深い話がたくさん聞けます。

今回、私は大会初日に開催されたパネルディスカッションと最終日の特別講演1をみなさんにご紹介します。

「若い視点で内観の将来を考える」

座長は近畿大学医学部精神神経科学教室精神科医の東睦広先生と私の二名で担当させていただきました。三十代～四十代の四名のパネラーの先生方がそれぞれのお立場から発言されその後会場の方々との討論という流れで進みました。

初めに、「臨床心理学の立場から」と題して東京大学大学院教育学研究科研究員で臨床心理士の高橋美保先生が発言されました。内観は日本で生まれた数少ない心理療法であり日本特有の文化が影響していると考えられるが、一方で海外でも有用性を発揮している点が興味深い。今後、現代社会の枠組みにどう適応していくのか、内観をどのように説明するのかというようなことを考えていく際に、型や枠に込められた

意味は何か、何が内観療法たらしめているのか内観のエッセンスを見極める作業が必要になると思う。自分の臨床活動に内観をどのように組み込んで行くのかが今後の課題と話されました。

続いて「若手精神科医の立場から」と題して富山大学医学薬学研究部神経精神医学講座精神科医の古市厚志先生が発言されました。古市先生は内観を適用した失敗例を紹介されました。内観療法を使う臨床家として自分に智慧と慈悲が備わっているか。自分の内観体験を患者に当てはめ理想や期待を押付けていないか。などご自身の精神面や技術面の反省に重点をおかれていました。また、事例の蓄積により効果的な適用判断ができるのではないか。内観への動機付けの工夫、他の療法との交流などを将来への期待として話されました。

座長の東先生から「この事例は内観をしてもしなくても悪くなったと思われる」と指摘がありました。

三番目に「在米歴21年の高校カウンセラーの立場から」と題してAsian American Recovery Services, Incの眞榮城さおり先生が発言されました。アメリカでのカウンセラーの仕事に内観をどう取り入れるか模索されており、高校生に対して内観ジャーナルと題して記録内観を実施した経験を話されました。内観後にディスカッションをしたグループではディスカッション時に気づきの共有ができ、あまり内観ができなかった生徒に対して特に効果があるのでは？とのこと。また、集中内観と比較すると形を崩しているので不安がある。子供たちは内観に対しあまり抵抗なく入ってきた。今後は臨床報告の英語での出版、アメリカでの内観療法ワークショップ開催など海外への情報発信を進めて欲しいと結ばれました。

また、上海精神衛生中心精神科医の南達元先生は座長の東先生からの「中国の若者の特徴や内観療法を適用する工夫」の問に答える形で発

言されました。内観学会の抄録には「面接者としての最も基本的な条件は謙虚であるという吉本伊信先生の言葉や禅との比較から、内観の特徴として人に仏性を認めて面接する面接者の態度や外界と隔離した孤独感により仏性が顕在化し自己成長が促進される。内観の評価として集中内観のあと実生活に戻ってからの報告に注目する必要がある」と記されています。

長期の縦断研究は難しいと思いますが、データの蓄積により内観とは何かという問の答が見えてくる気がします。

この後会場から十件近い意見や質問をいただき盛り上げていただきました。紙面の都合で詳細にご紹介できないのは残念ですが内観学会を立ち上げたお一人、竹元先生から「三十年前我々は技法だけを話した。今は若い人が内観とは何かを語っていて三十年の蓄積なのかと感慨深い。内観は構造が強い治療の力を持っている」とのご意見をいただきました。

『沖縄のこころ（肝心）と内観』

大会の最終日、沖縄の空は真っ青に晴れ渡り南国の本領を発揮していました。公開講座として解放される特別講演には五百席の会場が超満員でした。特別講演1の講師は大和内観研修所所長で臨床心理士の真栄城輝明先生でした。

内観とは何かという解説が主な目的だと思うのですが、内観と沖縄の言葉と歌（こころ）を絡めることで、内観の目的を言外で伝えるよう工夫された不思議な講演に感じました。

沖縄にはチムグクル（肝心）という言葉があり、人を思いやりいたわる心というような意味だそうです。内観面接をしていると内観者からチムグクル（肝心）を感じることがある。大会テーマである「チュラぐくる（美しい心）」とはこのチムグクル（肝心）を持った心であり、内面の充実に努め自己啓発を怠らなければ人の顔は美しく輝く。肝心のチムグクル（肝心）は内観することによって養われチュラぐくる（美

しい心）へと昇華してゆく。二一世紀は和解の時代になり、内観が大いに活躍する。チムグクル（肝心）を感じた例として二人の方の臨終に臨んだ際の雰囲気を話されました。

お一人は沖縄内観研修所平山恵美子先生のご主人で今大会の事務局を務められた平山一義氏。氏は大会の数ヵ月前に病気で急逝されました。最後の闘病で終始穏やかに過ごされ、周りに感謝の言葉を遺し笑顔で旅立たれたそうです。高校時代からのご友人に私は直接お話をおうかがいしましたが「彼の最後を見せてもらって還暦のよいプレゼントをいただいた」とおっしゃっていました。

もうお一人は真栄城先生のお義兄さんでした。苦労の連続の人生を愚痴ひとつ言うこともなく家族を守り、ようやく落ち着いた時に病に倒れられたとのこと。臨終に際し内観の三項目をご家族と一緒に語る時間を作られたところ、その場が家族のありがとうで一杯になり穏やかに旅立たれたとのことでした。

内観は人生を物語ること。チムグクル（肝心）を育てる。自分の命、人の命を大切に愛おしく思える心を育て、チュラぐくる（美しい心）を育てる。

今回の大会でも暖かい、豊かな時間を過ごすことができたことを嬉しく感じました。まとまりのない話で恐縮ですが、これで終わらせていただきます。

◆シリーズ〔内観をめぐるはなし〕第六六回

「鬱の時代」を迎えて

大和内観研修所　真栄城　輝　明

「今日のうつ病は、かつていわれていたように『真面目で責任感の強い、社会的・職業的な役割に従順な人たち』ばかりでなく、むしろその逆であるような『うつ状態』の人間が社会に蔓延してきました」

そう語るのは、五回シリーズで開催している内観セミナーにおいて第二回目の講師を務めた精神科医の鈴木茂氏である。その逆とは、一見躁状態と見間違うタイプがあるとの指摘だ。

「これまでは食欲不振や不眠がうつ病の典型的な症状の一つといわれてきたのですが、最近はそれとは逆の、過食とか過眠といった、自己抑制がきかなくなる傾向の人が増えていますね。買い物依存症もあります。店員さんたちがこぞって『似合います』などと言ってくれることで、一種の躁状態になる。ほんのつかの間、そういう心地よい場面で快感を味わえるようなタイプの鬱が出てきている」

これは、精神科医の香山リカ氏が作家の五木寛之氏との対談で「いまは鬱の症状として、なにか特定の傾向はありますか」と問われて返答した言葉である。（鬱の力・幻冬社新書）

このように今日のうつ病は、確かに従来のそれとは違う様相を呈している。時代と共に精神病も変わってきたのである。したがって、心の専門家にとって不勉強でいることは許されない。臨床心理士の資格が五年毎の更新制になっているのもうなずけよう。内観面接者にはいまのところ資格制度も研修制度もない。各人がそれぞれ研修の場を求めて自己研修をおこなっているのが現状である。そこで企画されたのが内観セミナーというわけだ。第一回目は日本内観学会

理事長の巽信夫氏が「現代社会と内観」というテーマで「うつ病」を話題にした。内観研修所にも「うつ病」の人が訪れることが増えていることもあって、両方のセミナーに参加したある内観面接者は、次のような感想を漏らした。

「同じ『うつ病』だというのに対応の仕方がこんなに違うとは知りませんでした」

実際、従来のうつ病によく効いていた抗うつ剤が最近のうつ病には効かないどころか、かえって悪化させることもあるらしい。さらに、両者の違いは薬の処方だけではなく、心理的な対応の仕方にも違いがあって、それを誤ると患者の病理に振り回された挙げ句、治療者自身が燃え尽きてしまう危険をはらんでいるという。そうならないために、対人援助の技術を身につける必要がある。参加者は、午前中の講義を聴いた後に事例検討会を通してその実際を学んだ。

私自身が心理臨床の仕事に就いた頃、「うつ病」は中高年の病だと言われていた。ところが、今や小学生の「うつ病」が出現する時代になった。これをどう考えればよいのだろうか。

「僕は『鬱』の問題を、個人の人格的な危機や、短期的な社会現象として捉えるべきではないと考えています。むしろ、二十世紀後半から二十一世紀はじめにかけて、社会全体の流れが『躁』から『鬱』へと転じてきたという、長いスパンで捉えたい」（前掲書・一三三頁）

自身も「うつ病」を患った体験をもつ五木氏は、感情としての「鬱」と治療すべき「うつ病」をちゃんと使い分けた上で、秋葉原のような事件が多発する時代に「いまの世の中で気持ちよく、何の疑いもなく生きている人というのは、むしろ病気じゃないか」と言い放つ。鬱の時代を迎えて「これからの時代は利己的な生き方ではなく、利他が大事だ」と香山氏が言えば「鬱のなかには、憂鬱の『憂』、つまり『憂える』という意味がある。まさに他者へ向けての発想で、とても大事なことです」と応じて見せた。

心はどこに（第十回）

～心療内科の診察室から

長田クリニック　長　田　清

呆けてます

息子を亡くした母親八二才。離島出身。若いときからしている織物を現在も自宅で続けている。夫は七年前他界。子どもは四人いるが同居していた独身の長男（公務員）が一年前にアルコール性肝硬変で他界したため一人暮らし。一週間前に大腸憩室出血で五日間の入院治療。入院中にウロウロ夜中に徘徊。病院から紹介されて三女が当院へ受診させる。

三女「呆けてます。まとまなことはしないし、聞いたことをすぐ忘れる。それに家族からみてうつっぽい。腰痛もあって、転倒が心配。自立して欲しいのでリハビリして足腰を鍛えて欲しい。夫も長男も亡くなって、メソメソ泣いて暮らしている。精神的に立ち直っていないのをどうにかしてほしい。一人暮らしなので周りに迷惑かけていないか気になる」娘さんは単刀直入に要求を述べます。

ご本人は「いろいろ思い出す。長男は本好きで、本がたくさんあった。それを見ては思い出して泣けてくる。でも友達とお喋りしているとても楽しい。一人で歩きに行ったりする。塀をつたって行くので転ぶ心配はない。食事も自分で作る、何も困ってはいない。だけど精神的にもっとしっかりしないといけないと思う」消沈した様子だが、語る内容は意外としっかり。

『腰が痛いのですか』

「大したことない。長男が亡くなって、かかりつけの先生に話をした。一ヵ月前に大腸で入院して三日間食事も取ってなかった。そうこうし

ていると足の筋肉がなくなったのか、立ってすぐ歩くことがきつくなった」
『ご家族はそれで転ばないか心配されている』
三女「はい、それに精神的に弱くなっている。癒されて欲しい」
『今の楽しみは』
「子供らが来てお喋りするのは楽しい。娘達に迷惑かけていないかと心配。本も読むけど、どうしようもないです……」
『どうしても思い出しますね。それは当然』
「どうすれば強くなれますかね……」
三女「入院中におかしな言動があって呆けて認知症かと」
『それは心配ない。入院中によくあること。認知症ではないですよ』
「強くなるにはどうすれば……」
『楽しく過ごすのがいいですけど、今は何か』
「織物しているので講師もしていたから、教えていた人たちがたまに来ると楽しい。でも夕暮れになるとたまらない。どうしようもない」
『そうですよね、さみしいですよね』
「仕事が少しでもできればと、焦っているのかねと思うけど。リハビリで足腰強くしたい」
『仕事が生き甲斐ということですね。腰の不安を解消できるといいですね。これまでは一人でやってきたけど今は体力に自信がなくなっているので、デイサービスも必要かも知れませんね。介護申請して市のサービスを利用しましょう』
三女「うつっぽいですけど、うつは薬ですか」
『うつ状態ということでもないですね。自然の経過の中でのこと。一人暮らしなのでお薬を使うと転倒の心配があるので、出さないでおきましょうね。基本は、睡眠、食事、気晴らしです』
三女「兄のことで気持ちの整理は、どうさせますか」
『家族でサポートしていきましょう。周りから忘れなさい、とは言えない』
「息子にもっとしてやれば良かった……。でき

ないことも何でも考えてしまう」（涙ぐむ）
『そうですよね。お母さんとしてはもっと、いろいろしてあげたかったでしょうね』
「はい……」（涙）
三女「話を聞くことがいいんですね」
『そうなんですよね。こう考え直したらいいよ、とは言わないでいい。思い出すことはいいことなんです。だから認知症ではない。居なくなっても記憶に残っている。記憶は悲しみを伴うけど支えにもなる。何年も息子さんの看病して十分良くやってますけど、母親は後悔するもの』
「はいそうです。もっとできたんじゃないかと」
『三女さんもそうでしょうけど、母親は子の何倍も愛情がある。後悔することで愛情の確認をしている。思い出すことは悪いことじゃない。それだけ大切に思っているということ』
「最近薄れてきて、暗がりにでも出てきて私と話ししないかねと思うさ」
『暗がりでなくて、仏壇に向かって話してくださいね。そうしないとまた周りから誤解される』
「はいはい（笑顔）」
三女「そうそう（笑い）」
『そろそろ一周忌ですね。お母さんには苦しい一年でした。でもこれからもご家族一緒に息子さんの思い出話をして。懐かしんで楽しんで、すると腰も良くなって自信も取り戻せますよ』
「はい。先生に聞いて貰えてとても良かったです。ありがとうございました」
三女「とても勉強になりました。忘れさせようとして怒ってましたが、そうしないでいいんですね。ありがとうございました」

この方は亡くなった長男のことを一年経っても思い出しては悲嘆にくれ、不眠、不安、気分の落ち込みがありました。「長男が亡くなって、かかりつけの先生に話をし、一ヵ月前に大腸で入院して三日間食事も取ってなかった」と言い、しっかりしていますが、時間の見当識が混乱し

て、亡くなったのが、つい一ヵ月前のことのように思っているようです。それで喪の作業も進まないのです。また、直近の入院で夜間せん妄が起こり、認知症が進行していないかという家族の不安もありました（これは一過性で問題ありません）。そして家族の方は息子のことは忘れて前向きになってほしいと希望されます。

老年期には身近な人の喪失体験を何度も経験しますが、普通にはない子どもの死に出会えば、その衝撃は計り知れないものとなります。不安、絶望、悲哀、罪悪感、怒りなどが長く続くこともあります。何でもっと早く気づいてあげられなかったのだろうか、何でお酒をやめさせなかったのか、親として後悔と自責の念にかられて、涙が涸れることがありません。それを側から見ている娘さん達は、苦しさから気が狂ってしまわないか、呆けてしまわないか、うつになってしまわないかと心配して、早く元気になれと励ます。それが本人なりにコントロールしようとしている生活を乱し、否定されて余計、焦燥感、自信喪失、意欲低下をきたします。

面接では、ご本人がうまく生活されているところを引き出していきました。機織りが生き甲斐で、今でもそれを教えることが楽しみです。娘さんは危ないから止めなさいと言いますが、足腰を鍛えるために、自分なりに塀づたいに家の周りを散歩しています。食事も自分で作って、立派に一人暮らしができています。自分でも気持ちを強く持って娘達に心配かけたくないと努力されています。歩行が不安定ではありますが、気力は残っており、呆けもうつもありません。本人には、『すごいですね』と感心して話をうかがい、もう一年経ちました、区切りですよ、というメッセージを伝えました。そして娘さんには『大丈夫ですよ』と伝え、不安を解消して貰いました。お母さんとのやりとりを見て、健康部分に気がついた娘さんは安心して、お母さんを見守り支える気持ちになってくれました。

♡シリーズ♡心にひびく内観㊽

母への愛の詩

瞑想の森内観研修所
清水草露

沢山の内観面接経験から、「内観をすると、皆文学者になるね」と、瞑想の森内観研修所前所長柳田鶴声先生はよく言っておられました。

今回ご紹介する方も、内観を重ねることにより大きな苦しみを超えたとき、哀しみを包含した美しい詩が溢れるように生まれました。

詩は、すべて作者の母への想いで溢れ、詩集『まつぼっくりのうた』と編纂されました。

珠玉の数編が、月刊誌『詩とメルヘン』に掲載されています。

今回は、詩集『まつぼっくりのうた』からの一編をご紹介させていただきました。

【ともしび】　増形　忠章

息をあらげながら頭をふっています
額から氷嚢がずり落ちます
悪寒とふるえに心までおびえます
意識がもうろうとしてきました

全身が叫んでいました
両足は布団を蹴飛ばし
両手は虚空をつかんでいました
網膜に何かがうつっています
ランプの灯りです
炎が闇の中でゆらいでいます

炎のゆらぎの奥に
口をあけて柱に寄りかかり

眠りこけている母の姿があります
おまえに子供を任せておいたら
みな死んでしまう
母を叱る父の声がよみがえります

そうだ
父の言うとおりだ
こんな時に高いびきを掻いていられる母なのだ

失望と憔悴の淵が私を飲み込もうとします
寒風舞う岩肌に必死でしがみつきます
ガラガラと岩がくずれます
私の体はズルズルと闇の中に落ちていきます

母の姿が浮かびます
母は私の額からずり落ちる氷嚢を
なんどもなんども載せなおします
やつれた顔で私をのぞき

はだけた布団を被せなおします
それを三日三晩
母は私の枕元にいたのです
私の命の炎をつなぎとめようとして…

母のその姿を見た瞬間
私は闇の中から一気に引き上げられたのでした

目が自然に開きました
闇が朝のひかりに掃き清められていきます
見なれた天井がありました
うさぎの形をした木目もそのままでした
静謐と深い広がりを持って
朝は息づいておりました

母のやつれた顔が
ランプの灯りをうけて
微笑んでおりました

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(104)

去年大好きな兄を自死で失い、ひどいショックを受け、今、父親が生還不能の病で入院し、二重のショックを受けたM香は、I先生の勧めで内観をすることにしました。M香の内観の夏休みです。

兄を失くした喪失感に加え、父との永遠の別れの予感に、M香の心はうちひしがれていくのでした。自分の過去を調べていくことがそういう心の救いになるとは、とても考えられませんでしたが、助かる手がかりのないM香は、I先生の誘いに乗ることにしました。

母に対する自分を調べて、驚きました。接点が少ない母と思っていましたが、朝早く野良に出て、夕方帰って食事の支度をする母の毎日なのに、朝食も弁当も用意されていました。小さい頃から、ちり紙ハンカチなど、学校に必要なものは、枕元にきちんと揃えられてあり、何不自由なかったのが、当たり前と思っていたのに、皆あの忙しい母の愛であったことを知りました。役場勤めの父以上に、母は働きづめに働いてくださっていました。

父は、自転車の稽古、夏休みの自由研究、試験前の復習、家族旅行など、思い起こせば沢山のことを笑みを浮かべてしてくださった。

そういう父母に何のお返しもしていないばかりでなく、多くの迷惑をおかけした。

亡くなった兄にもお返ししていない。私は思い違いしていたのだ。永遠に生きる人はいないのに、その恩恵を蒙ることばかり考えていた。どなたにも、お亡くなりになる前に、十分のお返しをしておかなくては。M香はそう思うと、なぜか力が湧いてきました。

祖父母から教わった数々の事柄を思い起こすと、自分の中に今も祖父母が生きておられると実感でき、脈々と流れる命の大河が思われました。その中で、お兄さんも生きているし、お父さんだって生き続けるのだ。今は後悔のないように看病しようと思いました。

内観終了後の感想に「あらゆる方々に感謝することはもちろん、最期は、自分に感謝して死にたいと思います」と書きました。

また内観の不思議に出合うI先生でした。

（筆者は元高校教師）