

自分をさがす 旅にしよう

# やすら樹

No.

12

1992 MARCH

特集・不登校児と内観

発行 自己発見の会



たった一人しかない自分を  
たった一度しかない一生を  
ほんとうに生かさなかつたら  
人間生れてきたかいが  
ないじゃないか

山 本 有 三



## 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  
自分を調べるために、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  
た一日内観や二泊三日の短期内観、家庭や学校  
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。

## 不登校と内観

佐賀西高等学校 池上 吉彦

登校拒否というより今は、不登校という言葉で、学校に行けない行きたがらない状態を表しているようです。

私は、十年程夜間定時の高校に勤めています。ここには、中学時代十日しか登校しなかった人や、全日制で不登校に陥った人が、比較的高い割合でやってきます。その原因はさまざまですし、そのあらわれ方もまちまちです。

定時制に転動した五月、三年生の担任から、一步も家から出られなくなった、診断名・思春期神経症の生徒に内観をやらせたいという相談



を受けました。前任校で四年ほど内観指導をやってきた私は、テープによる動機づけに成功し一週間泊まり込みでお世話させていただきました。その結果、彼女の顔が太陽のように輝いたことが今でも印象に残っています。

吉本先生の指導によるテープが、「登校一」「登校二」「登校拒否」「登校三」の四本あります。はじめの三本は十六歳の女子高生の内観中の一問一答と、三木善彦氏のインタビューと、父母本人の声の便りで構成され、最後の一本は、十八歳の二年間登校できなかった女子高生との

一問一答と、担任、父母の声の便りで構成されたものです。どちらの場合も、集中内観終了の翌日から登校できて、楽しい学校生活を続けている様子が報告されています。

内観は、一定の方式で自らの過去をたんねんに調べて、自らに気づき、自らを悔い、自ら改めていくので、他者からの教えによる納得が決して及ばない力を発揮するのです。

十六歳の人は、父の転勤でワンランク下の公立に入り、その生ぬるい雰囲気の中で十月から登校できなくなり、翌年五月下旬、内観を体験しました。内観二日目、生かされているという感謝の心がわいて、日一日その肉付けができて、自分の優等生意識、奢り、慢心による不幸が一掃されました。

十八歳の人は、志望校を二段階落としてお嬢さん学校のようなところに入り不満のまま、二年二学期までいって留年、次の年も再度留年せざるを得ない欠席日数を重ね、内観をしました。

二日目の朝、食事を残すのはわがままのような気がし、昼、食事は父母のおかげと思い、夕、米を作った人、魚をとった人への感謝から、自然の摂理への感謝までひろがりました。その感謝の気持ちで日を重ねるごとに強くなり、愛されているのに愛し得なかった自分を思い、父母その他の方々に注げる自分の愛情を感じて、わがまま、利己心、傲慢、心の醜さが登校できなかった原因とわかり、学校を休むのがもったいなくなりました。

いわゆる登校拒否が内観でなおるのではなく、生き方の根本的な誤りに自らメスを入れることにより生き方が改まるわけで、登校拒否の苦しみがきっかけで内観に出会わせてもらうだけのことです。内観は「それ」を直すだけでなく不幸な生き方を改めるものですから、誰もが求めてやまぬ幸福への近道だということができます。

## 内観は人生の必須体験

宮澤 和 枝

私が内観と出会ったのは、中学三年生の夏でした。世間で言われる登校拒否児だった私は、ある先生に熱心に勧められどんなものであるかもわからないまま、故吉本伊信先生の研修所で初めて体験させていただきました。そして現在までの約十年間、私が毎日を生きていくうえでかけがえのない財産となりました。

もし、内観と出会わずにいたら今の私はありません。いやなことは全部人のせいにして、自分の利益だけを考え、自分の罪や欠点には目をつぶって、ついには社会から弾き出されて、生きていくこと自体がままならなかったように思

宮澤和枝さんは中三の時、学校に行くのが苦しくなりました。内観が一番良いと考え、て吉本伊信先生にお導きいただきました。その後、公立高校に進み、東京で四年間の大学生を送り、現在は長野で就職し安定した社会生活を送っております。その間「灯内観」を熱心に続けておられます。

います。

内観をすることは「自我」をとることだと言われませんが、人間の我欲とは非常に恐ろしく、心を歪めるどころか、体の具合まで悪くなります。私は、登校拒否をしていたころは、体がだるく微熱が続きました。何が原因であったかは内観によってわかったわけですが、自分なりに深まったと感じている今は、学校や会社を休みがちだった頃が嘘のように、風邪をひいて寝込むこともなくなり、自分には新しい人生が始ま

ったという実感が心身から湧き出て来るとい  
う感じですか。こんな罪深い自分が、親に兄弟に同  
僚に友人に先生にかかわっていただき、こうし  
て生かしていただいていることが、当たり前の前  
ことではなくて感謝すべきことであるというこ  
とを頭の中だけの理解ではなく、心と体で感じ  
させていただいたことがとても大きなことであ  
ると思います。

現在私は、相談塾「心の灯」で行われている  
共感体験学習をさせていただいています。人の  
気持ちに共感する共感体験も、ただ人の話を耳  
で聞くだけでは無意味であり、人の気持ちを心  
と体で感じることで、苦しい気持ちや嬉しい気  
持ちを深く理解することが出来れば聴いていた  
だいた人も聴かせていただいた人も安定します。  
どんなことが起こるか予想がつかない人生も、  
その時々接する人の気持ち自然にわかれば、  
自分がどう接したらよいかおのずとわかり、疲  
れずにいい意味で楽に生きていけると思います。

共感も内観のうえにたったものでないと、心か  
ら相手の気持ちをはかることは困難だと思いま  
す。こう考えると、内観は人間が生きていく上  
では必須の体験事項であるように思われます。

内観は仏教の身調べに由来することです  
が、私はキリスト教との関連性も感ぜずにはい  
られません。内観は醜い自分を感じた時に、罪  
の意識を持ち懺悔しますが、その罪の意識はキ  
リスト教の原罪と似たものがあると思います。  
人間がどうすることも出来ない罪に気づき悔い  
改めれば、神が無条件で許してください、その  
ことに感謝せずにはいられないし、内観で拙い  
自分を周りの方々がどれだけ愛してくれていた  
かを感じたときには、そのことをだれかに感謝  
しないではおれないからです。

自分の人生観が変わり本当の幸せが何である  
か知った今、これからもっともっと深めてい  
き、石ころのような自分に与えられた使命を尽  
くしていけたらと思います。

## 親の念力

長 島 美稚子

やっとの思いで不登校の我が子を内観研修所に連れてきて、『やれやれこれで親子で内観をし、もしかして学校にも行ってくれるかもしれない』と、親は淡い期待を胸に秘めやってくる。しかし、翌日、子供が『帰りたい』と言い、目の前がまっ暗。必死になって説得する親。ガンとして聞き入れない子供。根負けして親子で帰ってしまうケースがある反面、『帰りたいのならあなた一人で帰りなさい。お母さんは残って、どうしてあなたがこうなったかを考えます』と、内観を続ける親もいる。どちらかという、まず、親に内観をしてもらいたいというのが、私

達の願いです。

中学三年のA子は六月より学校へ行っていない。母親はA子に再三学校に行くことを勧めるが、どうしても行かない。困り果てた母親はまず自分が変わらなければA子は動かないだろうと思うようになりはじめる。

八月初旬、母親のみ内観。一週間終えて帰宅、さっそく屏風をとりよせ、日常内観を始める。

お盆を利用して、父親が一週間内観。帰宅後、夫婦で日常内観を続ける。

その月の下旬、母娘で内観に来る。しかし、A子はガマンできなくて、翌日には帰ってしまふ。母親は一人集中内観をやりとおす。母親には、内観を続けなければA子の不登校はなおらないという熱意があった。父親は母親があきっぱい性格であることを充分承知していたので、お互い内観の面接をすることで内観の灯を絶や

さなかった。

十月中旬、母娘は内観を申し込んで来たが、すぐにキャンセル。

十一月、母娘は再度、内観に来る。初めは同室で内観をしていたが、三日目にA子は又、帰りたいと母親に訴える。部屋を別にし、内観を続行する。A子は、一週間やりとおす。これにより、A子は母親を一個の人間としてみられるようになったと話す。翌日より、学校に行く。学校に行かない日もあるが、徐々に行く日が増えてきている。

正月休み、父親は二度目の内観にくる。目的はA子の問題というよりも、自己啓発に移っていた。父親は、母親に「心理的にA子の心を圧迫してはダメだということを忠告し、日常内観で支えていたら、A子はすこしずつよくなっていった。A子は表情の明るさを取り戻し、受験生らしく塾に通い始めました」と、家庭の問題は落ち着いたことを話してくれました。

このケースのように、親が内観を熱心にする  
ことにより子供が学校に行く例は数多くありま  
す。これはひとえに親の念力と言えるのではな  
いでしょうか。





## あれから五年

三 木 潤 子

〈母の声〉 四一歳 M・T

娘は今、看護婦の卵です。病院の寮に住んでいますので、土曜日にはとんで帰ってきます。

イキイキと弾んで面白い患者さんの話をしてくれるときもあれば、「涙を流しながら自分の失敗談、先生や先輩に叱られたときのことを吐くときも。でも最後には「お母さん、がんばるかー！」。

この子のどこにそんな根性が……。私はただただ、光り輝いている娘をみるばかりです。

娘と私が内観を体験したのはこの子が中二のときです。なんやかや言っても子供のうちは勉



強のできるのが一番——と思っていた私に対し、娘は俗に言う「デキが悪い」、この一言で片づく子でした。ハッキリ言って憎かったです。子供が可愛くない、自分の思うようにならない、この苛立ち。

娘は家の中では父や母の顔色を見ながらオドオドし、自分よりデキのいい妹に引け目を感じながら育ったといっているでしょう。その吐け口は唯一、得意なスポーツに向けられていたのです。ところが私はそれを禁止したのです。

夏休みに部活（バスケットボール）へ行きたいという言葉に、勉強をがんばりなさいと行かせませんでした。二学期が始まって熱が出たり足がすくむなどし、学校に行っても保健室に行

くのが精一杯で…。

このとき初めて、事の重大さに気づきました。義務で作っていたお弁当もあれやこれや好きなモノを考えながら詰め、今日は学校に持って行ってくれるか祈りながらの毎日が続きました。でもこんなやり方で立ち直れる程甘いものではありませんでした。

ウロウロして二週間ばかりすぎた頃、友人が体験していたこともあり、内観研修所を訪れたのです。

仕事を持っていたことや、丁度父が入院していたこともあり、親子で内観をすることには無理がありました。いえ、内心子供だけすればいいんだ、何で自分までという思いがよぎっていたといっただいでしょう。

でも先生から親子でと強く勧められ、私も切羽詰まっていたので、やりくりをつけ決断しました。

娘に対してお世話になったことなどないと思

気まいていた気持ちだが、一日二日と座り続けるうち、娘が産まれたときの喜び、赤ちゃんのときの笑顔にどれだけ自分が救われていたかを思い出すとあとは止まりません。

涙と共に、あとからあとから子供に迷惑かけたことばかりが浮かび、して返したことが見つからないのです。

育ててやっているといるんだという思いから、子供に育ててもらっていた自分に気づきました。

研修所から帰り、私が子供をいとおしいと思いはじめてから、娘がみるみるうちに変わっていききました。勉強を口にするのが減っていくと娘の成績は上向きになっていき、中三、高校と元気一杯はつらつと過ごし、自分のなりたい看護婦の道も自分で決めました。

座り続けたあの日々がなかったら、今日の私達はないでしょう。内観で親子の間に連帯感が生まれ、それが太い絆となっているのが五年経った今も新鮮な感動となっています。

◆特集◆—不登校児と内観—

〈娘の声〉 十八歳 E・T

私は中二のとき、校門まで行くのですが、引き返す毎日が続きました。私と両親の苦しい日はここから始まりました。

そして、学校へ行くよりましだと思い、母と内観をしに行きました。

初めの一日はすごく辛かったです。しゃべってはいけないし、ただひたすら考える所なので退屈で帰りたいと思いました。

でも考えていくうちに、お世話になったことは多く思い浮かぶのですが、して返したことが考えられず自分のことしか考えていけないことに気づきました。また、どうしてつまらないことで悩んでいたのかなとも。

内観が終わっても、二週間位はまだ学校に行けませんでしたが、心が強くなったような自分を感じ、勇気を出して行ってみたら徐々にです

が登校できるようになりました。

内観することによって、自分で悩みに勝つたように思います。誰にも頼らず考えたのは初めてでしたから。

今、准看護学校へ通いながら働く毎日です。困難な道です。ミスの許されない仕事です。でもミスをしてしまったとき、人に頼っていた自分にふと気づきます。誰かがしてくれる、誰かが教えてくれると。こういうとき、心を白紙にして考えることにしています。冷静に謙虚に反省していると前が見えてくるのです。

自分より相手のことを考えると慕われることも知りました。後悔する時間を持つよりも、どうしたらみんなが幸せになれるだろうかと考えていると、心が澄んできます。

こういう気持ちで生きていけるのも内観をして以来だと思えます。