

一人のぶっちょよう面が 家中を暗くする

岩手内観研修所

吉 田 金 造

私の友人である学校の先生が、最近の子どもは人の痛みを知らないまま育っている。それはその事が、即、学校生活に現れて、けんかをしても手加減がわからないという。また、自分の思いが通って当たり前で、通らないとその子にとって一大事である、というような子どもさんも、結構いると嘆いていた。

♪A君の場合

小学校六年生のA君が、学校に行けないと、

お母さんと共に内観にいらしてください。お母さんは、自分なりの判断で、子どもを一生懸命守っている。懸命のあまり、担任の先生を批判し、教育委員会に直訴し、家庭訪問をしてくれた先生と口論し、子どもの前で先生を泣かせてしまったこともあるという。

こんな性格の方ですから、内観もその我が抜けきれずなかなか進まなかった。しかし、根底にある純粹に子どもを愛するという心が、内観を深め、解決してゆく様子が手にとるようにわ



かった。

A君の、父母・祖母・姉・先生に対する内観は「していただいたこと、お返ししたこと、迷惑をかけたこと」。三日も経過したら、「はい良くできました」と言いたいくらい立派である。「どうしてお母さんが、長年勤めた職場をやめてしまったの」と言うと、いとも当たり前のように、「僕の面倒をみるために」とちゃっかり言うのである。

また、お母さんに「一緒に死のう」と言われ、A君は、守ってくれるお母さんが当然と想っていたのにこの時は、『僕を苛めるお母さん』としてとらえたようだ。母の心の痛みが通じないようであった。幼児のような可愛らしさと、一方、なにかしら冷たい底冷えのする、いわゆる人の痛みがわからない子どもに見えて仕方がなかった。内観が終わり、帰宅後連絡をとったら、内観の規則正しい生活を守っているが、しかし学校には行かないとのこと。

「夏休みに、今度はお父さんと一緒にいらしてはどうですか」と勧めておいた。

♪B子さんの場合

高校三年のB子さんは、学校に行けないという理由で、お母さんに付き添われて内観にいらした。お母さんは、内観の法座の中で、思春期の子どもに対する指導の仕方等、自分の意見を述べて、面接者を指導する。果ては、いろいろな文献をもってきてこの部分を読んでみてくださいと言う。そして、知っているかと食い下がらる。

しかし、B子さんは途中で帰るようなことはしなかった。

お母さんは、職場の都合で三日目に不安一杯の顔で帰った。どうしたら良いかわからないという母親、母にどうしたら良いかと助けを求めらるB子さん。そのB子さんは、両親よりももっと心の支えとしてきたクラスメイトのC子さん

を心から慕って仲がよかったが、三年生になってから自分の道を歩き出したC子さんとの心の「きずな」に不安を感じ出し、ますます去ってゆくC子さんとよりを戻そうと焦り、遂に学校に行けなくなってしまう。

お父さんは、子どもにいたり、お母さんについたり、どうしたら良いのかやはり悩んでいる様子が手にとるよう感じられた。お母さんは、Bさんが不安定になると研修所によこし、また、家に帰ると不安になるのという申しいで、研修所から通学したB子さん。私を相談相手として何とか卒業した。

卒業後もいろいろあったが、家を出て上京し大学に入った。その後、お土産をもって挨拶にきてくれた。落ち着いたようである。

♪ F君の場合

F君は、高校の時、先生とのトラブルがきっかけで学校に行かなくなった。

不登校児特有の精神的葛藤に耐えかねての家庭内暴力にまで進行し、困り果てた両親は、カウセリングに足をはこび、「イタコ」に聞いたり、いろいろな本を読んだりしたが、なす術がなかった。F君はF君なりに、いろいろな本を読みあさり自分の症状に対する知識を深め、何にも頼らず自分に籠もってしまった。両親は知人の勧めもあり、最後のよりどころとして内観をした。

F君は、内観を勧めると、自分が無くなるとか、正当な理由なくして「ありがとう」などと頭をさげたくない、と本当の自分自身を受け入れることをしない。しかし、父母の熱心な内観的日常を見て生活しているうちに、少しずつではあるが心を開き、F君にも内観的思考、行動が見られるようになった。

♪ 三人の事例から思うこと

一例目は、妻に子どもの教育をまかせて、高

い所から（自分の手は汚さないで）結果だけを見て批判する父親、その中で子どもはなりゆきを見て楽なほうへとなびいていった。いわば母子分離できず、他の力を頼る子どもの事例。

二例目は、父母とも一生懸命で精魂つかれ果てているにもかかわらず、肝心の事柄が今一つで、家族の歯車が合わなくて妻は夫を、夫は妻を互いに批判し、子どもは右往左往して外に心のよりどころを求めていった。つまり両親をあてにしないで内観に助けを求めた子の場合。

三例目は、本人には内観する意志が全く無いにもかかわらず、熱心な内観者である両親の影響で、徐々に改善されてきている場合。



これら三例の事例をあげて、子どもと内観の関係について述べてみた。

A君の場合は、母は自分の母ではなく、自分は母の分身であるから、母が自分のためになんでもやってくれるのが当然、といった感覚であるから、母と一緒に内観よりも、自分が男子として生きる象徴的存在の父と一緒に内観のほうが、親子内観の効果を期待出来るのではないかと思う。

私は、内観者と相対すると、いつも自分自身との人生のかかわりを深く感ずる。名誉も、地位も、また夫ととして父としてのプライドもかなぐりすてて、一個の人間にへりくだることのできなかつた自分をみるのである。

「一人のぶっちょう面が家中を暗くする」と、あるお坊さんが言った。

私は、この一言が「家族と内観」の関係を、いみじくも言い切っているような感じがした。

「別れてやる」から 一転して

奈良内観研修所

三 木 潤 子

♪お父さんを見直した女子社員

社員研修の一環として、女子社員が内観に来られました。そして、大好きなお母さんに対する内観はもちろん進んだのですが、お父さんに対する自分を調べて、意外な事実を発見されたのです。

それまで、お父さんはお母さんと仲が悪く、自分はお父さんから愛された覚えがないと思いついていたのですが、「私の父はほんとうはとてやさしく、私のことを愛してくれているこ

とがわかり、今までほんとうに申し訳なかったと思いました」（内観後の感想文）。

その後、郷里の両親を訪問し、熱心に内観を勧め、それに動かされて、ご両親が内観に来られました。

♪お父さんの気づき

内観終了時の座談会の一節を紹介しましょう。

——今、何歳ですか。

「四十六歳です」



——どのような目的で来られたのですか。

「一つは夫婦仲がちょっと悪いのと、もう一つは娘が去年こちらで内観体験させていたのですが、それまでは父親を嫌っていたのですが、帰ってきてから非常に父親思いになったので、これは大変なことだと思って、娘の勧めもあって、夫婦共々やってきました」

——内観なさっていかがですか。

「来てみて、ほんとうによかったなと思っています。一番感じたのは、自分は人あまり迷惑をかけてないと思ってきたのですが、内観してみると、ほとんど迷惑だらけという感じですね。特に女房にかけて迷惑が多かったですね。その中で、お酒を飲みすぎてというのがほとんどです。だから、お酒を適当に飲めば、迷惑をかけたのもほとんどなかったのじゃないかと思っています。それを感じたのは莫大な収穫だったと思います」

——一日どれくらい飲んでいたのでですか。

「毎日一升飲んでましたね。それとタバコもヘビースモーカーで、二十五本入りのタバコ三箱ぐらい吸ってました。ここではタバコも吸いたくなくなりました。帰ってどうなるかわかりませんが。ただ、酒だけは半分以下に絶対落とそうと思っています」

——半分以下で五合ですからね。お酒を飲んでトラブルを起こしたり、奥さんとの仲が悪くなったりと、いろいろあったわけですね。特に奥さんに対して、すまなかつたなあと思うのは、どのようなことですか。

「そうですね。やっぱり妻の身になって考えたことが一回もなかったですね。内観してみても、自分本位というか、世の中は自分中心に回っていて、おれがいなければ生きていけないのだ、という甘えが家族に苦労させたということでしたね」

——これからは、奥さんに対してはどう接していきますか。

「そうですね。急にやさしくなったら、気持ち悪がりますのでね、徐々にやさしくというよりも、妻の立場になって物事をやっていきたいなあと思っています」

このお父さんは、これまでいくら周囲の人々から自分勝手な行動を注意されても、耳をかそふとしなかった人物でした。しかし、今まで口もきいてくれなかった娘さんの態度変容に驚いて内観に来られたのです。

♪お母さんの気づき

次に、座談会でのお母さんとの面接を紹介しましょう。

——今、何歳ですか。

「はい、四十八歳になりました」

——今のご主人の言葉を聞かれての感想は。

「私もここに来るまでは、なんでも主人のせいにしていました。私が病気になったのも、家でゴタゴタが起きるのも、みんな主人のせいにし

ておりまして、ここに参りましてよくよく考えましたら、私が主人を粹にはめておりました。父親はとか、家庭とか、世間体とか、これはこうでなければならぬという考えに主人を閉じ込めておりました。それで、主人は逃げ場がなく、お酒に走っていったと思います。やっぱり、私が一番のもどだったと思います。

主人がケガで入院して、退院した翌日にこちらに参りましたが、それは今まで主人が寝ずに働いてきて、ずうっと休養もとらなかったもので、神様から与えられた休養かと思いました。

今回、夫婦の問題が出てきたのは、私が見ても人のせいにしてきた心の狭さや性格のゆがみが、この二十六年間で爆発して出てきたのだと思います。

私も昨日までは内観しても全然わからなくて、頭が痛くて、どうしてもここから帰れないかと思いました。そのとき先生の奥様から、『あなたには宝があるはず。宝というのは物質的なも

『のではないんですよ』と諭されて、『お陰様で』
という言葉が出てきました。それをきっかけに
考えていきましたら、ずうっと今まで迷惑をか
けていた人のことが出てきました。そして、父
親に愛されていなかったと思ひ込んでいたけれ
ど、ずいぶん愛されていたこともわかりました。
さらに主人の大きな愛に包まれて、ここで座っ
て考えさせてもらって、私の悪いところがいっ
ぱい見えてきまして、ほんとうに主人に感謝し
ています」

——一時は、離婚も考えられたこともあったの
ですね。

「ここに来るまでは、『私から別れてやる』と
いう気持ちでいました」

——その気持ちは消えましたか。

「はい。私は主人が許してくれるなら、間違ひ
のない人ですから、これからもついていきたい
と思っています」

このように内観して奥さんも自分を見つめ、

自分の狭い心に気づき、ご主人のよさを見直し
ておられます。

その後のこと

内観後、二ヵ月して電話でうかがいましたら、
お父さんはやさしくなり、お酒も缶ビール二本
で酔うようになったそうです。以前は一升飲ん
でおられたのに、大きな違いです。時には夫婦
げんかもあるのですが、先日のけんかで奥さん
が「そうですか。それなら娘のところへ出てい
きます」と言ったところ、今までだと「出てい
け！」というすごい剣幕であったのに、「出て
いかないでくれ」と謝ったそうです。

ひとりが内観すると、家族に大きな影響を与
えることを痛感させられた事例でした。



自己啓発 一(十二)一

昭和薬科大学教授

楠 正三

マントラ (1)

人生は「静」と「動」のリズムである。昼は行動し、夜は休息する。このリズムがスムーズに回復するのは理想だが、しばしばストレスがリズムの調子を崩す。ストレスと対決して、崩れたリズムを回復する過程に二つある。一つは「静」を実現する過程、他は「動」を意味あらしめる過程である。あらゆる医療は「静」の実現に始まり、教育は「動」の意味拡充を目指す。そして自己啓発は「静」と「動」のリズムを調和する。内観はびょうぶに自分を囲い、まずは「静」の実現

を図る。しかし重いストレスが重なり、悩みと不安におののく人は集中内観で三つのテーマを調べようとしても、雑念に惑い昔のエピソードを思い出せないことがある。前回紹介した「魂振り」などのマントラを口ずさんでも暗い想念が内観を妨げることがある。こんな時、子どものころのふるさとイメージが役に立つ。

自分の家を取りまく家並や道路、学校、交番、神社、寺それに故郷の川や海、山や森は忘れようにも忘れられない懐かしいイメージである。これを心の地図マントラにして、おののこの対象を丁寧にとつずつ順に注意の焦点を当て数分もすると、自分が過去に体験したエピソードを幾つも思い出すことができる。そこで今度はどれか適当なエピソードを選び、話の最初から最後までをいくつかのステップに並べ、前と同じように各ステップに焦点を当てる。エピソードマントラである。「していただいたこと」や「迷惑をかけたこと」が見えてくる。

健康と内観法 (その十四)

*

福井県立精神病院長

草野 亮

高血圧の話

昔の健康診断といえば、医者は必ず聴診器を胸にあてて、肺の呼吸音を聞きました。肺結核の異常音（ラッセル）がないかどうかを調べたのです。ところが、現在の健康診断では、聴診器で必ず血圧を測ります。かつてわが国でもっとも多い病気として、おそれられていた結核は減少の一途をたどり、いまやとるに足らぬ病気となってしまうのです。かわって急速に増加しているのが高血圧です。今、わが国でもっと

も多い病気が、高血圧といわれます。この「健康と内観法」のシリーズ（その十）でも病気の推移のグラフをしめしましたので、それを思い起こしてください。

高血圧は、遺伝的素因が関係する場合もありますが、ストレスとの関係が大いにあることが医学的に証明されています。たとえば、家庭内の精神的ストレス、夫婦の不和や嫁姑の不仲など、その他の心配事が一時的に血圧を上昇させることが知られています。また職場の人間関係や、転勤、失職などの社会的ストレスも同様なことがいわれます。動物実験でも、音や光や電気ショックなどによってショックを与えた動物に高血圧が起ることが発見されています。

日常、私どもは病院を訪れる患者さんの血圧を測ってみますと、その患者さんの血圧は平生よりも高いことを経験しています。それは、患者さんが病院に来たということに緊張していたり、血圧が高いのではないかと心配しているせ

いのです。そのような患者さんには、私どもは世間話などをしながら患者さんの気分をほぐして、再び測ります。すると血圧は下がって平常に近いことが多いのです。それは動揺性高血圧といわれるものです。そのような人は、毎日の生活においても、ストレスによって血圧が一時的に上昇し、ストレスがなくなると正常血圧にもどっていると考えられます。われわれの毎日の生活は、ある意味ではストレスの連続かも知れませんが、もし血圧が上がればなしとなるとすれば、それが高血圧に移行する場合もあると考えられています。

高血圧には、腎臓病など他の病気が原因となつて起こるものもありますが、わが国にもっとも多いのが、本態性高血圧という原因のわからないものです。この本態性高血圧の発病は遺伝的素因もありますが、その発病には精神的なストレスが大いに関係があるといわれています。Dunbarやその他の多くの学者たちの研究によれば、

ば、高血圧の患者には抑圧された敵意や、攻撃性と依存性の葛藤がみられたり、性格として強迫傾向や不安・抑うつ心理的傾向があるといわれています。

内観による心理的葛藤の解消や精神的な安心が、現代病としての高血圧の予防や治療にも役立つものと理解されましょう。



やすら樹 ネットワーク



瑞江一日内観研修会

鈴木邦子

たった一枚のコピーがご縁となっ
た江戸川区瑞江一日内観研修会も七回目をむか
えることができました。

昨年の十月、内観国際会議が終わって一段落
した頃、廣岡順子さんという方から「内観国際
会議のコピーを見たのですが……」というお電
話がありました。国際会議の新聞記事をコピー
して二百枚、知人に配ったその中の一枚を廣岡
さんが拾われたのです。「国際会議は終わり

ましたが内観に興味がおありでしたら、市川で
一日内観をやっていますのでいらしてください」
と申しましたところ、さっそく十月の一日内観
にお見えになり、深く感動されました。

その後、廣岡さんの親戚の方が、新しく建て
たビルの四階を「皆さんのお役にたつようなこ
とに使っていただきたい」というお話をされて
いることを聞き、廣岡さんはぜひ内観をと思わ
れ、私に連絡してくださいました。十二月には、
そのビルの社長の鈴木孝行さんとお会いして、
石井先生の講演会を聞くことになり、七十名も
の参加者があり、翌月二月から内観研修会がス
タートしました。内観研修会は、昼の部が十一
時から五時まで、夜の部が七時から十時までで
す。昼は主に主婦の方々で十名前後、夜は仕事
が終わって二十名以上の方が参加されています。
鈴木孝行さんは、宗教法人「ほんぶしん」関
東支部をやっておられますが、宗教に関係なく
皆さんのお役にたきたいといわれ、ビルの四階
の四十畳の部屋、その他内観に必要なもの一切
を協力してくださっています。又第一回の研修