

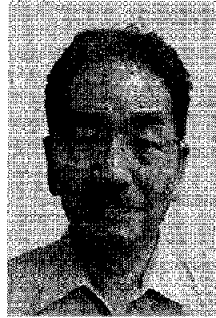
**内観ニュース**

第 38 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

第三十七回日本内観学会 鹿児島大会を終えて



指宿竹元病院 竹元 隆洋

平成二十六年六月十三日から十五日までの三日間、鹿児島県市町村自治会館にて第三十七回日本内観学会を開催しました。これまで鹿児島では第五回、第十七回（指宿市）、第二十八回の開催を担当させていただきました。この大会は九年ぶり四回目になりました。この大会を開催するに際して強く意識したことは、パネラーやシンポジストを本学会員に限定し、しかも長年に渡り内観の面接や医療・研究に熟達しており、高度な討論のできる人に限定したことです。この狙いはズバリと当たったようです。内観に関わる現状や理論を深いところまで討論できる場になったように思いました。参加者からは「私にとりましては非常に収穫の多い大会になりました」とか「久しぶりに内観や内観学会の原点を見る思いでした」と有難いご好評をいただきました。大会テーマは「変動する時代に生きる人間形成をめざして」としました。健康な人々の精神保健のためにも、精神的疾患をもつ人々にとっても、最近の時代的変動の中に生きるための人間形成を日指して、内観は新しい役割を担ってくれるものと期待してメインテーマとしました。そのテーマでシンポジウムを組んでみると、内観法と内観療法との立場による「人間形成」の意味のとり方にも相違があり、同じ線上に並べるとり方も明確化されてきたように思いました。教育講演は狩野力八郎先生（小寺記念精神分析研究財団理事長）の「精神療法の基本」をお願いしました。日本精神神経学会で専門医の指導医研修の内容とその

レベルを知るよい機会になったと思います。記念講演は原口泉先生（志学館大学人間関係学部教授）の「明治維新における薩摩藩の人材」として人間形成に関わる講演をいただきました。特別講演は吉本先生と寝起きを共に修行された最後の語り部としての井原彰一先生（聖マルチン病院）の「内観と吉本伊信先生」をお願いしました。吉本伊信先生は内観の宗教性を払拭するために力を注がれましたが、むしろ今は内観の宗教性を重視すべき時代ではないかと講演を聞きながら思うことでした。パネルディスカッションは「内観の発展のために―今後の課題と対策」として内観学会員のみで内観の問題を深く切り込んで討議してもらいました。内観研修所や医療機関に関わる問題や国内・海外における普及の問題、さらに日本内観学会の問題、本学会の今後の調査研究の問題が話題になりました。一般演題にはひとつの傾向を見る事ができます。まず二日目の発表はシンポジウムに関わる一般精神保健の研究発表と精神疾患に対する内観の効果に関する発表でした。三日目の第一分科会では内観の技法の変法による効果が示されました。集中内観後の工夫や訪問内観の試み、一日内観の可能性と課題、集団内観療法ミーティング、外来内観ワークの試みなど、色々な試行錯誤が行われていることが注目されました。第二分科会では面接者に関わるもので、治療構造と面接時の作法、少子高齢化時代―みまもり内観、内観面接の「語り」に注目、内観面接者研修会の変遷などの発表で、面接者の側にも今注目されるべき問題が示されているようです。三日目の県民公開講座は指宿竹元病院のスタッフと患者さんによる出し物となりました。私の大会長講演は一般県民のために分りやすい講演になることを主眼としました。アルコール依存症と内観療法は私にとってもライフワークのつもりで集大成を考えていましたが、私が担当する最後の学会は、やはり普及のための平易な講演が似合うと思つてのことでした。県民公開講座のシンポジウムは「アルコール依存症の家族と内観療法」として、退院した患者のご家族とPSW二人と看護師一人がシンポジストとなって口頃の体験に基づくシンポジウムになりました。体験発表は断酒三十年と五年の貴重な二人の発表でした。さらに患者さんによるミニコンサートは私にとって感動的な出来栄でした。こうして三日間の学会が終了しました。多くの方々が全国からご参加いただき、皆様のご協力によって何とか無事に最後まで進めることができましたことを感謝しております。ありがとうございました。

## 狩野力八郎先生の特別講演

## 「精神療法の基本」をお聴きして



人事コンサルタント 芹澤 幸彦

狩野先生は、精神分析学会の重鎮として、精神科研修医の育成をしている方です。竹元先生からのたつての依頼があり、今回の講演が実現していたのは荷が重く思いつつ、パソコンに向かっております。狩野先生は竹元先生の依頼後御病気になるまで体調が悪いのを押しして今回の講演会場に駆けつけて下さいました。先生は酸素吸入器を携行され、椅子に座っての講演となりました。しかし、小さな声から発せられる言葉の一つ一つがはつきりとしており、聴く人の心に迫ってくるような気概を感じました。精神科医の方々の教育を担う重責を意識され、世の患者さんたちが何とかが良い方向に向かって欲しいとの思いを感じさせてくれ、静かな中にも迫力のある講演で何時の間にか引き込まれて聞き入ってしまいました。特に親しみを感じたのは、過去5年も同じ話をしていると話す方も同じ話を反復するのは意欲の維持に辛いものを感じたそうです。そんな時に、レストランのコックと話をしたそうです。コックさんは、毎回同じものを作っていると変えたくなることでした。これは自分たちと同じだと思ったそうです。そして悩んだ末に、行き当たりばったりが良いことに気づいたそうです。ちよつと茶臼つ気が感じられ親しみを覚えました。きつとその場におられる方に全力を尽くし語りかけることで話に味が出るのだと思えました。料理人も食材を見ながらその場で、食材を活かそうと全力を尽くす姿勢が同じなんでしょうなと思えました。狩野先生の導入のお話を聴ききし、安心感と親しみを感ずる事が出来ました。最初の「精神療法の基本とは何か」に興味を引かれました。先生によると精神療法は500以上あるそうです。精神科研修医が学ぶべき精神療法を特定することに成功している国は無いとのこと。どんな精神療法であれ、精神療法を実践する専門家は、その限界をわかまえてつづつ、節度ある態度で真摯に実践するという過程を踏むべきであると説いています。

内観療法を学び、素晴らしい心理療法と信じ込むと視野が狭くなる自分を反省しなければと思えました。何かを学び良いと思うと、その良い面ばかりに目が向いてしまいます。先生がおっしゃられた成功している精神療法は、どんな精神療法であっても、皆が皆明確で一貫性のある治療構造を持つているとの指摘はその通りだと思えました。

私は、ビジネスの世界で職場のマネジメントや企業・組織のメンタルヘルスにかかわる仕事をしております。狩野先生のお話は、そんな我々にも共通する指摘をしてくれました。「チーム医療」のお話です。どんな治療も一人でやっているものは無く、広い意味でチーム医療なのだとのお話がありました。特に事例としてあげて下さったのが、受付の方への情報提供です。受付の人にも「この患者さんにはこんな治療をしている」と話しておくことが大事だとのお話です。すると受付の方も協力してくれて別の曜日に治療に来た時もきちんと対応してくれる。このような協力関係があつて初めて治療がうまく行くとの話でした。これはビジネスの世界でも全く同じです。クラーク職と顧客への対応を話し合い、今こんな状況なんだと情報提供をしていると、クラーク職も協力してくれ、事前にトラブルを防いでくれたり、彼女達の対応のお蔭で取引額(業績)が予定よりも上がつたりすることがあり、好ましい結果になることが多いのです。医療の世界も同じだと思えました。

また、精神療法の行動目標の中で家族を悪者にしない、家族との協力関係を構築する大切さを強調されました。未熟な私は、家族の対応の悪さが問題だと思つてしまうこともありました。安直に原因としないとの指摘は反省させられました。多くの方々のならかの治療的な集団によつて実践されていることを理解することの重要性は、職場で安易に上司や周囲のメンバーの対応の悪さを指摘してしまふ傾向を思い出し、反省させられました。「星の王子様」を例に、五感をこえた何かをも察知する必要性も強調されています。相手が訴える何かを感じ取ろうとする繊細さ、分かつとうとする姿勢を持つ治療者にならねばと指導される狩野先生のような指導者がいらつしやることに嬉しさを覚えました。どの世界も、ともかく努力の継続が必要なんだと教えられました。最後のころにお話しされた、精神療法的関係には「きまり」と「しんぼう」が不可欠なの話もドキッとさせられました。内観療法の素晴らしさも、その辺りにあるのかなとも思い、安心しました。私のようなものにも分かりやすく理解できるような話をしてくださつた狩野先生に感謝したいと思えます。

## 井原彰一先生の

## 「内観と吉本伊信先生」をお聴きして



鹿兒島徳洲会病院 新野 順

井原先生の講演の内容を、お届けします。吉本先生の姿はなくなりましたが、出会うことは十分可能です。禅寺でひとり雲水生活をし、ひとりで座っていた時、高橋さんに吉本先生を勧められました。人生は出会いです。ほんのわずかな時間での人に出会えるかが、その後の人生を決めます。26歳の時、吉本先生に手紙を書き、集中内観に行きました。3週間内観をしましたが中だるみしたため、一旦帰り、荷物をまとめて再度郡山に出掛けました。吉本先生は、内観者への面接の折は、仏壇の扉を開けるようでした。畳に頭をつけ、内観者を拝む姿に感銘を受け、その姿は自分に深く刻まれました。吉本先生が少年刑務所で講演された時は、頼まれた本を直ちに郵送しました。直ちに行動される姿勢には、圧迫感を感じるほどでした。吉本先生は風呂が一番最後に入り、夫婦の一体感がありました。吉本先生に呼ばれるとキヌ子夫人は、していることをばつと置いて駆けつけていました。素直さが並大抵ではありませんでした。洞窟内観に行く時は、遺書を書かせていました。修行は自分の責任でやるもので、強制されるものではないとお考えでした。吉本先生に、最初からそんなものでは駄目だと言われ、ムカつきました。しかし、面接者がなく座ると、マンネリに陥ってしまい、外観になってしまい、深みにどんどん入ってゆけませんでした。吉本先生が亡くなられて25年になります。先生は小学校の時にいいなずけになり、農業学校を卒業しました。書道をし、浄土真宗のお坊さんでもあります。吉本先生が九歳の時、妹のチエ子が4歳で1週間で亡くなりました。死んだらどこに行くのか。無常感を問い詰めると思います。吉本先生は20歳の時、駒谷諦信老師に出会いました。その後、宿善開発し、一念に遇う、超越体験をしました。真実の大

法は、知っていても体験がなければなりません。あてがはずれました。自分が傲慢不遜でした。自分のあり方が、これではいかんと感じ、布施の洞窟に入りました。そして宿善開発し、絶対的世界との出会いがありました。嬉しくて、ただ涙が出て、筆舌に尽くし難い思いでした。迷いの絆を断ち切ってもらいました。21歳の時です。喜びましたが、次の課題がありました。宿善開発は、絶対的否定に裏打ちされた経験が本質です。自分が自分自身の力では身を立ち得ないほど罪深いと思います。喪失の極みでもあります。この経験は言ってみれば入門式で、見る目をつけてもらったにすぎませんでした。集中内観が電柱なら、日常内観は電線です。日常内観を続けることこそが、最も大事です。内観をすると、素直で、角がとれ、正直になります。生活態度が一変してくるといい例も多いのです。森川リウ(義母)も一念に遇いました。対談するだけで、こちらの気持ちが豊かに和む人でした。内観は、自分を取り囲む祖先の流れの中からできました。内観法はひとつの世界であり、出会わせ、入らせてもらうものです。吉本先生は創立者と呼ばれることを嫌いました。身調べから内観に発展しました。内観は、母に対する三項目が要です。内観が目指すものは、絶対的信頼と安らぎの経験です。どの民族にも当てはまります。人間存在の内的、普遍的宗教性であります。吉本先生はレザー産業で成功されました。人間は生きるために借金が多いか、心に刻み込まねばなりません。脱宗教性。一人でも多くこの喜び(一念に遇うという体験)を伝えたいと考えられました。これこそ人生最大の目的であり、喜びであると確信されました。吉本先生は、私は僧侶だが、教団を創らないと言われました。そして邪教視もされました。どの宗教の人も、内観でよりその宗教人らしくなります。吉本先生は、宗教性を捨て去ってきたのでしょうか。外的個別的宗教性から内的普遍的宗教性への転換を図られました。人間存在の深い宗教性に視点を移してゆきました。教団は作らず、内観を広め、人助けに挺身しようとして誓われました。内観は、自己同一性、宗教的同一性、自分が何者かを確立するよすがであります。究極の自己実現です。内観は、誰にでも判りやすく、平易な道です。吉本先生は、自分の生き方において内観の素晴らしさを示されました。

## メインシンポジウム

「変動する時代に生きる人間形成を目指して」  
をお聴きして

帝京大学 非常勤講師 橋本 章子



内観は一般の方々の精神修養法としては勿論、精神科的症状の軽減や改善にも効果があり、職場環境の改善や、対人関係を良好にするなど多くの報告があります。この効果が内観のどの要素、側面から引き出されるのか、大会二日目には、「変動する時代に

生きる人間形成を目指して」と題するシンポジウムが開かれました。シンポジストは、今、まさに精神医学、臨床心理学を生業に、最前線でご活躍される四人の先生方、学習院大学臨床心理学教授の伊藤研一先生、久里浜医療センター精神科医長の河本泰信先生、小諸高原病院院長の喜多等先生、奈良女子大学臨床心理学教授の真栄城輝明先生でした。司会は、法政大学教授の長山恵一先生と東京大学准教授の高橋美保先生が務められ、内観の潜在可能性について考える時間を持ちました。

伊藤研一先生は、臨床心理学からみた内観と人間形成ということ、E・II エリクソンの乳児期発達課題「基本的信頼関係」の獲得が内観を体験することによって追体験される可能性をまずあげられ、言葉のない乳児期に育まれる「自分が世界から暖かく迎え入れられている」「理屈抜きの信頼感」は、人間形成の土台となる「被愛感」である」と説明されました。どのような問題を抱えていようと、内観では、三つの項目を想起するよう求められ、内観者は主役として尊重されながら、この被愛感を追体験する、結果的にその人にとっての問題や気がかりになっていることから程よい間（距離感）をとれるようになって、気がかりなこととの比重は小さくなり、人生に「折り合い」がつけられるようになること

いうことです。内観中のこのプロセスで欠くことのできない重要な要素が、精神科医・安永浩の言葉を借りると心理治療的「純粋な罪悪感」であり、内観三項目の「迷惑をかけたこと」の内観が、その効果を引き出すと言います。すなわち内観三項目は絶妙なバランスで構成されているとのことなのです。言語文化に頼り過ぎることは、身体との乖離を招く危険があるというのですが、内観は身体との交流を活発にする効果があるので、そうした危険を回避させる働きも、それはフォーカシング（内臓感覚）的態度が定着する過程でもあると説明されました。静かに穏やかに語られる伊藤先生の佇まいが、まさに会場との程よい間を感じさせその場を包み込む安心感を醸し出していました。ふと、内観者の存在をまるごと受け入れ、内観構造の一部のように坐す内観面接者の存在に思いが向かい、純粹に内観に親しむということは、治療者や教育者や親であるとかといった立場に関わりなく、その人自身が内観構造の一部のように、その場に機能することなのかもしれないと考えていました。

喜多等先生は精神科医の立場から、内観のどの要素が精神疾患に有効に働くのかということについて、愛着と防衛という側面から話題にされました。愛着とは乳幼児期の親子、とりわけ母子間に育まれる情緒的な絆を指している場合が多いようですが、記憶の中にある愛着が傷ついて感じられる場合、分離不安も高くなる傾向があるようです。喜多先生は、内観は記憶の中の内的母との、体感と再会する機会であると言います。内的母との一体感を回復することは、うつ状態など症状の背景にある分離不安を軽減させ、症状をも改善させる効果があると論じられました。さらに、内観する対象との関係が温かな関係として想起できることは、取り入れや同一化の対象の幅を広げることになり、防衛を豊かにする効果があると語られ、愛着や防衛という視点から治療効果が十分に高いことを示されました。さらに、先生が強調されたのは、「してもらったこと」や「して返したこと」の内観だけでは、こうした効果を引き出す内観にはなりにくく、「迷惑をかけたこと」の内観によって内観の本質的な意味にたどり着くと言います。その項目の裏の意味、すなわち、もし自分が同じことをされたとき、どうあるだろうかという隠された意味に気づき

洞察が進むというのです。内観は、このプロセスに専門家の解釈を必要としないで成立する精神療法であると強調されました。喜多先生と云えば、かつて、社会復帰は困難と誰もが判断せざるを得なかった精神疾患を患った青年とその両親に、内観も併用されながら社会復帰を可能にした取り組みが記憶に新しく、内観の持つ治療構造の中に、内観を体験された治療者の存在があることを実感しております。最初に登場された伊藤先生、そして喜多先生とお二人の先生が共通して語られた内容は、内観が内観者の内面に治療的に機能する作用ですが、その同じ作用は内観をされた治療者の中にも内観を体験された効果として生きているはずで、それも、精神療法的に機能して内観の相互作用が治療効果を高めているに違いないと感じられました。先生が学会抄録の最後の結び「いつの日か、内観は地球の未来を救う人間同志の契約となる」に共感を覚えました。

治療者自身が治療構造の一部に感じられる感覚は、「精神障害からの回復に必要な「人間形成とは？」と題してギャンプリング障害に焦点をあてて発表をされた精神科医の河本泰信先生にも共通するように思われました。河本先生は、ギャンプリング障害に苦しむ方々を自然回復群と慢性進行群に分け、それぞれギャンブルを制御する嗜癖モデルと適切な欲望充足法の探索を主とする欲動（認知）モデルに内観面接を併用され、治療としての有効性を検討されました。その結果、両群共に、欲動モデルをベースに据えた内観面接が有効であったと言えます。とくに欲望充足機能が低下している慢性進行群においては、欲望充足体験を想起することを優先させるとよいとのことでした。症状そのものが癒しの側面を持つからなのでしょう。治療的に関与する際の留意点として、欲望を妨げない「三つのない」、すなわち『反省』『決意』『努力』を求めないが肝要であると語られました。心の内に温かなものが流れるのを感じる時間でもありました。前のお二人の先生との違いは、ギャンプリング障害においては「迷惑をかけたこと」の内観に重点を置かないという点でした。内観をあまりご存じない方が、内観を内省と理解され、内観されることに躊躇される声を聴くことがあります。また、治療者が深く良い内観を願う

ために、深い内観に至らなかつたことに落胆する場合があります。河本先生は、治療者、非治療者という境界をもつことの限界を語られもしました。自己の欲望の素直な認知が恨みや失望などのマイナス感情の軽減を実感させるとも言い、人間形成という重要な、しかし一つ間違えれば、不遜ともなりかねない自身の立ち位置が気になり、言葉の重みを考える機会をいただきました。

心理臨床の立場から語られたのは真栄城輝明先生でした。心理臨床学とは基礎心理学を越えて、隣接する諸科学をも包括する広く学際的な領域を指すとのことでした。東日本大震災後の東北を訪れ、まさに変動する時代に生きることが生きにくいことなのだということを、被災地で自死される方が多くあるということから実感されたとおっしゃいました。そうした状況で、家族とのつながりを確信できると元気になり、内観は生きる力を引き出す効果を持つと説明されました。確かに、震災から少しして、人と関わることの大切さを実感する若い方々が増え、結婚願望を持つ人が増えたとの報道を耳にしました。一人よりも、危機に際しては誰かと乗り切りたい、家族は大切である、と震災体験は多くの人に実感させたのに違いありません。

シンボジストの先生方が異なる立場から内観と人間形成について発表されました。「精神分析からみた社会と文化」(小此木、一九九七)の中で鐘幹八郎は、精神分析はこころの内界を問題にし「分析の対象とするものは、内的対象関係、つまりこころの中に幼児期からの家族関係、ことに母子の相互作用によって内的に作り上げられた心理的世界であり、これに調整を加えようとするものである」と述べています。向かう方向に大差はないようです。ただ、専門家の解釈を必要としない内観は、内観のプロセスに大きな特徴があるようです。印象に強く残ったキーワードは、理屈抜きの信頼感、被愛感、フォークカシング的態度、内的母との一体感との再会、愛着の修復、治療スタッフの内観、ギャンブル治療における三つのないなど、これは人を選ばず私たち誰にも、大切なキーワードのように思えます。この「誰にとっても大切」が内観の特徴のようです。

# 大会長講演 「アルコール依存症の治療と内観療法」を拝聴して

三和中央病院 馬場 博



今回の大会長講演は、アルコール健康障害対策基本法成立記念特別講座として県民講座での講演でした。

まず、アルコール健康障害対策基本法成立について基本的施策として、社会復帰の支援、民間団体の活動支援、健康診断及び保健指導、医療の充実、相談支援、飲酒運転をした者に対する指導、人材の確保、不適切な飲酒の誘引防止、教育の振興、調査研究の推進等についての説明がありました。

アルコール依存症の治療と内観療法についての講演は、アルコール依存症の経過と回復過程を発生原因、進行経過、回復過程、断酒継続について段階的に説明されました。アルコール依存症発生原因としては、多量飲酒すれば誰でも依存症になる可能性がありアルコール分解酵素の関与、機能不全家族（人間関係の歪み）アダルトチルドレン、などの過去のストレスとしての生きづらさ、家庭・学校・職場での人間関係ストレス、家族の死・離婚・離別・失業等の喪失体験をあげられました。

アルコール依存症の経過・進行については、快気分・快記憶・癒しなど求めている常習飲酒になることによりアルコール耐性がつき、飲酒量増加、依存が形成され、やがて過量飲酒に身体が慣れ飲酒している状態が正常状態に近似し、断酒で異常事態が起こるようになり、異常事態による異常欲求で衝動的・強迫的飲酒欲求が起こり飲酒抑制の障害、飲酒コントロールができなくなり、飲酒中心の思考・行動で自己中心な生活をするようになります。

家族とは其依存関係となつて加害者・被害者の悪循環となり機能不全家族・アダルトチルドレンの世代間伝達が起こります。それでも、アルコール問題を認めず、現実直視することなく現実逃避し、飲酒の有害を否認しながら飲酒を継続してアルコール関連障害の進行・増悪（身体的・精神的・社会的障害）となり、信頼関係、愛情を失い孤立してきます。

アルコール関連障害を身体的障害、精神的障害、社会的障害に分類し、それぞれⅠ期、Ⅱ期、Ⅲ期と表にしての説明で、表の中心となる精神的障害のⅡ期に性格・人格のレベル低下があり、ここがアル中と呼ばれる所以であると説明がありました。

アルコール依存症者は飲酒↓自己嫌悪、病状増悪、問題行動↓断酒↓衝動的・強迫的飲酒欲求離脱症状↓飲酒の悪循環を繰り返しとん底状態となり入院となるケースが多い。

しかし、入院となつても、「病気ではない」「無理やり入院させられた」と、否認し医療者や家族への反発や反抗がみられ治療がスムーズに進みません。

アルコール依存症の治療目標は断酒のための治療であり、指宿竹元病院では、集団療法（他人を見て己を知る）と、個人療法（自分を見て己を知る）があり、第1の否認の克服（病識の確立）と第2の否認（アルコール問題以外には問題はない）の克服に入院中2回の集中内観を行っているということでした。

1回目の集中内観では、して貰った事の多さに比べ、して返した事の少なさ、まして多くの迷惑のかけ通しであった自分を知った時に、他者に支えられながらも許されてきた自己肯定と、多くの迷惑をかけたながらも許してくれた他者の愛に気づき「これではいけない」、「何とかしなければ」という気持ちが湧き上がり、現実的な適正な考えや行動が可能となり治療に取り組みようになってくるということでした。

その後2回目の集中内観に取り組むと、他者によって生かされている喜びや感謝が広がり、真実の自己発見ができることで、人間的なよりよい人生のめざめ（魂のめざめ）が起こり、新しい生き方として断酒生活の確信をもって退院していくが、断酒継続していくには通院治療が不可欠であると話されました。

最後に再発予防の基本として、テリー・ゴースキの再発予防の理論を挙げ、再飲酒を繰り返す人は、知識はあるが「自分には回復する力がない」と思っており自尊心（自己評価）を低下させている。低下させている自己評価を内観によって、これほど迷惑をかけた駄目な自分（自己否定）であるが、自分を愛し続け支援してくれた人々がいることに気づき、自分はそれだけ大切な人間であるとの自覚にめざめ、自己肯定感、自尊心・自信が湧いてくるという説明がありました。

私が勤務している三和中央病院は、昭和58年に長崎で竹元隆洋先生の講演を聞いた事がきっかけで内観療法と出会ったことがありました。それから、竹元隆洋先生をはじめ指宿竹元病院スタッフのご指導を受けながら内観療法を導入してきた経緯があります。

今回は31年前の事を思い出しながら大会長講演を拝聴させていただきました。毎回そうですが、今回も竹元大会長の優しく解りやすい講演に引き込まれ、改めて内観療法の有効性と素晴らしさを教えていただきました。

## 「第25回内観療法ワークショップ」を主催して

秋田内観のついで 高橋 真文

平成25年11月9日・10日の両日、秋田県仙北市の「たざわ芸術村温泉ゆば」にて、「耳をすまそう〜「こころ」に聴く」「からだ」に聴く」というテーマのもと、日本内観学会主催のワークショップを開催いたしました。10日は、晩秋の小春日和の柔らかな日差し。一転して、11日は冬の到来を感じさせるような冷たい雨の中、二百名余りの方々にお越しいただきました。幕開けに、本山陽一先生に「内観とは何か」というテーマで講演していただきました。内観は、無自覚的に生きていて苦しみを感じている自分を越える目、メタ認知を獲得して、「どんな境遇、どんな環境になっても、喜んで暮らせる心境をつくる」ことが最終目的であり、人間にはそれが可能であることを教えていただきました。

続く、シンポジウム「こころの光をとりもどそう」では、秋田県において精力的に心の問題に取り組んでおられるご三方に、シンポジストとしてお話しただきました。精神科医の後藤時子先生は、日ごろの診察から、現代に生きる人は安定している社会に生きていくからこそ、食など人間として欠かせないことを忘れており、それ故に心の光を失っているのではないかと、僧侶の袴田俊英先生は、自殺問題の解決には、苦しさや悲しさに向き合うことのできる成熟した個人を目指し、さらに成熟した社会を実現することが求められているのではと提起されました。また、精神保健福祉士の後藤優子先生は、白死遺族や自死者をだした戦場の同僚の心のケアや、大学生のメンタルヘルスに取り組んだ事例を話されました。指定発言者の堀井茂男先生は、希望をなくし生きる意味を見失っている極限の心理状態になっているときであっても、人生が我々に期待していることはあり、それこそが、どんな状態でも生きていってもいいという究極的な自己肯定であると示されました。

一日目の最後は、特別ゲストの谷川俊太郎、加藤俊朗両先生に、真栄城輝明先生を交えた「本当の豊かさを問う」は、自由かつ和やかで、白熱した鼎談になりました。トークは、先生という呼称、詩とは何か、霊性（スピリチュアル）など多岐におよびました（谷川先生による詩の朗読も拝聴しました）。有名な「雨ニモマケズ」は、宮沢賢治という人格が発した言葉としての評価は高いが、詩としての評価は低いというのは新鮮な驚きでした。加藤先生の呼吸法レッスン（短い時間でしたが、会場の空気は確かに浄化されたことを感じました。）も含め終始笑い起こる楽しいひと時でした。

引き続き、懇親会を披露しました。今年の一月に惜しくもお亡くなりになった、西川知洋先生のハーモニカの伴奏とともに、参加者全員で「花は咲く」

を歌うことができたことは、一期一会の心温まるワンシーンになりました。二日目は三木善彦先生の講演、「ユーモアで心の健康を!!」で始まりました。手品を交えつつ先生が紹介されたユーモアは、利根的なもののみならず、家族と死別、または、処刑されるような自己の存在がおびやかされるようなときでさえ深い自己洞察をしたうえで見いだしたその人の人生をゆるぎなく支えるもので、それこそがユーモアの神髄だと教えていただきました。

引き続き、分科会です。分科会A「内観実習」では、49名の方が実習を行いました。内観は初めてという方が多かったのですが、座談会では母に感謝したいと涙ながらに話される方もおられました。面接者の西川先生は、「内観者がお話しになることを一生懸命聴かせていただけばよいのです。」と他の面接者にお話しされていたそうです。分科会B「子どもの生きる力を育む」では、竹中哲子先生、佐々木真先生、佐々木厚子先生に担当していただきました。子どもが問題を抱えたときは、まず親自身が内観などを通して自己の生き方を振り返り、子どもが自分だけの生き方を悩みながらも見つけていけるように、子どもの力を信じて見守り続けることが必要ではないか、また、子どもの生きる力の低下は、知識を偏重し、便利さを追求してきた大人の側にも大きな責任があるのでは、など多くの意見交換がなされました。分科会C「痛みからの回復」東日本大震災と自殺問題から〜では、まず、袴田先生が、生きづらさを感じている人や自死遺族が世間の目から避難でき、さらに世間と交流しつつ人間力をつけることができるアジールのような空間が必要で、周囲の人は、過干渉にならず、「いろんな人がいていい、いたほうがいい」という心情で接することが求められるのではと話されました。続いて、陸前高田市において震災で被災した子供たちや地域住民の傷ついた心にカラ―セラピーなどで献身的に寄り添い続けている村田邦子先生には、被災者自らが自身をいやし、心を回復していった多くの事例を教えてくださいました。二日間の日程の締めくくりは、清水康弘先生の「内観の根底にあるものを求めて」柳田鶴生の生涯より〜と題した講演でした。内観研修所を引き継いで経営するにあたって、清水先生が柳田先生から教えられた十の教え（財政、技法、交際、学問、基本、実践、臨機応変、当意即妙、極意、酒脱）を中心に話されました。それはあたかも柳田先生の幼少期から感じていた赦しき、平坦ではなかった人生を交えた、内観を深められて自分の人生を全肯定して生きる境地に至った柳田先生の一代記でもありました。

こうして、振り返りますと、人の人間を深淵なる田沢湖のように深い所から支える「何か」があるということが通奏低音のように流れていたように思います。その「何か」に気づかれ、幸せな人生を送るきっかけになった方が一人でもいらっしやったらならば、開催に携わった一人としてこの上ない喜びです。ありがとうございました。

第二十六回内観療法ワークショップin熊本のご案内

日時：二〇一四年十一月二十二日(土)・二十三日(日)

会場：くまもと森都心プラザ5階プラザホール  
メインテーマ：「命をみつめて今を生きる」  
サブテーマ：「(終末医療や自殺と内観療法)」

十一月二十二日(土)

12:00 受付開始

12:50 開会(挨拶等)

13:00~13:50 講演「内観療法入門」講師：本山陽一(内観学会副理事長)

14:00~14:50 「内観ミニ体験」池上吉彦(日本内観研修所協会会長)

15:00~16:00 講演「余命3ヶ月と宣告されてある内観体験者の物語」

三木善彦(大阪大学名誉教授)

16:10~17:10 講演「よりよく生きるために・内観療法の可能性」

堀井茂男(内観学会理事長)

17:20~18:20 講演「いのち」を活かす「生」と「死」のあり方

真栄城輝明(奈良女子大学教授)

(移動時間)

18:45~20:30 懇親会ホテルニューオータキ熊本(森都心プラザの真向かい)

十一月二十三日(日)

9:00 受付開始

メインシンポジウム「命をみつめて何ができるか」

座長：堀井 茂男(内観学会理事長)

演者：東 睦広(和歌山日赤、精神科部長、自殺対策)

長島美稚子(北陸内観研究所所長)

大下 大剛(飛騨千光寺住職)

飛騨にホスピスを作る会会長

木村 慧心(日本ヨーガ療法学会理事長)

12:00~13:00 昼食

13:00~13:30 内観体験者発表(3名)

13:30~14:30 メイン講演「終末期医療の現状と将来」柏木哲夫

(公益財団法人日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団理事長、  
大阪大学名誉教授、淀川キリスト教病院名誉ホスピス長)

14:30~14:40 閉会

お問い合わせ(できるだけEメールまたはFAXでご連絡下さい)

事務局：大山真弘(蓮華院誕生寺内観研修所)

〒809-0065 熊本県玉名市築地2288

ホームページ <http://naikankuma.jp>

Eメールアドレス [info@naikankuma.jp](mailto:info@naikankuma.jp)

TEL: 0968-73-4896 FAX: 0968-57-9913

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 03-55447127 05
- FAX 03-55447127 06
- E-mail [zan25224@nifty.com](mailto:zan25224@nifty.com)

第三十八回日本内観学会 大阪大会のご案内

このたび日本内観学会主催の第三十八回日本内観学会大阪大会が大阪の追手門学院大阪城スクエアを会場にして二〇一五年五月十五日(日)の三日間に開催される運びとなりました。総合テーマは、「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」を掲げました。特別講演は精神分析家の北山修氏(白鷗大学副学長)が「内観とは何か―日本独自の心理療法を再考する―」(仮)についてご講演くださることになっていきます。

二日目は、公開講座として、臨床心理士の東豊氏(龍谷大学教授)により「上手な人間関係を作るコツ」(仮)をご講演いただきます。次に、宗教学者である山折哲雄氏(国際日本文化研究センター名誉教授)と日本内観学会副理事長の本山陽一氏(白金台内観研修所)による特別対談「親鸞と内観」(仮)が行われます。

この他に学会シンポジウム、メインシンポジウム、一般演題、内観入門講座等、充実したプログラムを開催させていただきますので是非、来年の五月は追手門学院大阪城スクエアにお越し下さい。

(実行委員長 溝部宏二/追手門学院大学教授)

日時 平成二十七年五月十五日(金)~十七(日)

プログラム

「内観とは何か―日本独自の心理療法を再考する―」(仮)

北山 修(白鷗大学副学長/精神分析家)

「上手な人間関係を作るコツ」(仮)

東 豊(龍谷大学教授/臨床心理士)

「親鸞と内観」(仮) 山折 哲雄(国際日本文化研究センター名誉教授)

本山 陽一(日本内観学会副理事長/内観面接者)

会場 追手門学院大阪城スクエア(追手門学院大手前校本館六階)

大阪駅から市営地下鉄約五分谷町線「天満橋」駅徒歩七分

申込先 大阪ふうや内観研修所(担当:橋本 俊之)

電話:〇六-六三二-三二七二

FAX:〇六-六三二-五八六一

メール: [info@naikan38.com](mailto:info@naikan38.com)

公式ホームページ: <http://naikan38.com>