

内観ニュース

第24号

発行所
日本内観学会

〒565-0871

大阪府吹田市山田丘1-2
大阪大学人間科学部

吉本キヌ子先生を偲ぶ会

日本内観学会会長

竹元隆洋



故・吉本キヌ子先生

平成一二年五月一二日から一四日まで富山国際会議場で開催された第二三回日本内観学会大会の二日目に、吉本キヌ子先生を偲ぶ会が開催されました。

(一) 学会長挨拶
私は、キヌ子先生の最晩年のご様子を皆様にお伝えすることになりました。平成九年八月一六日朝六時三〇分頃、台所で包丁を持って朝食の準備をしながら、キヌ子先生の身体が右に傾くのを鞍田先生が気づかれた。脳梗塞で倒れ病院に緊急入院、集中治療室で一日過ごして意識消失は改善したが、右半身の麻痺が残った。失語、失認、記憶障害もあったが、徐々に回復された。一カ月半経過して平成九年九月三〇日退院。大和郡山に帰られて、まず最初にされたことは内観者の「予約ノート」に目を通すことであった。その後も一日一回は内観の面接を続けておられた。ところが退院後三ヶ月半余りたって、平成一〇年一月一八日、炬燵でキヌ子先生の身体が右の方に傾きかけている

のを付添いの人が気づいて、救急車で再入院となった。この時すでに意識消失、入院後無呼吸状態も認められて気管切開をされた。それ以来、意識はついに戻ることもなく、言葉を発することもできない状態となられた。平成一〇年六月二日には、ひとまず大和郡山に退院され、長男の清信先生が診ておられたが、平成一〇年七月には清信先生の診療所のある山添村の方に転居されて、多くのご家族に見守られながら、平成一二年二月三日午後二時、満七九歳で静かに死亡。ご遺体は伊信先生と同じように奈良県立医大病院に献体されました。

吉本伊信先生を支えて内観一筋のキヌ子先生の人生は波乱万丈の人生でした。キヌ子先生なくして伊信先生はあり得なかったのかも知れません。キヌ子先生は「私はすべておまかせでした」と伊信先生を信じ内観を信じてついでいかれたのでした。キヌ子先生のご冥福を心からお祈り申し上げます。

(二) 吉本キヌ子先生の思い出

次に信州大学精神科助教授巽信夫先生の司会で、お二人が偲ぶ言葉を述べられたので、その要旨だけをひろい上げます。

◆白金台内観研修所の本山陽一先生はご夫婦で告別式に参席されて「柩の中の奥様は、それは美しく気品にあふれたお顔でした。そのお顔を拝見した途端、私は「やはり奥様は二年余りの闘病生活の間、内観をなさっていたのだ」と思いました。ほとんど無意識の状態でも無意識に内観ができる境地になっておられたから、こんな美しい顔になられたのだな」との感慨をかみしめるように述べられ、会場には静かな時間が流れた。「奥様の付添いさんも『私はいろいろな病人さんを見ているのですが、このようにご家族の方が心をこめて世話をなさっているのを見たのは初めてです』と感心されていました。考えてみれば、奥様は約六〇年間内観者さんのお世話で忙しく、ご家族と一緒にゆっくり過ごされることはなかったわけで、最後の二年間で初

めてご家族だけのお母さん、おばあちゃんになったのでした。きつと家族水入らずで最後のお別れの時を過ごされたのでしよう」「奥様は本当の意味で幸せの人でありました。人格者でやさしい森川巳之治郎さんと最も内観の深い人といわれた森川リウさんとの間に長女として生まれ、長じては内観の生みの親吉本伊信先生に心から愛され、立派に独立した五人のお子さまにも恵まれました。奥様は、吉本伊信という天才を支えるために生まれて来られた方でした。多くの方々がご夫婦に助けられました。私もその一人です。伊信先生が大きな花ならば、奥様はそれを支える茎でした。それでは根は何かといえば、根はやはり内観だと思います。内観という根を通して阿弥陀様の力が注がれ、奥様の支えで吉本伊信という大輪が咲いたのです。そして私はその花に蜜を求めて群がる蜂に似ています。私は内観で本当に救われました。内観で私の人生の全てが変わりました。そのありがたさは、言葉では言い尽くすことができません」と切々と述べられる壇上の本山先生の横には、スクリーンに伊信先生とキヌ子先生のやさしい笑顔が大きく写し出されています。

◆北陸内観研修所の長島美稚子先生は、スクリーンのお二人の笑顔に合掌して、キヌ子先生のお若い時の話を「お二人に行き違いがあったとき『どちらが間違っているか、実家へ帰って親に聞いてこい！』と伊信先生は言われたそうです。」「たぶんお二人の気性をおもんばかると、そのようなことが何度もあったことでしょう。キヌ子先生には伊信先生と過ごすには内観は不可欠だったのでないかと思われまます。また、内観が確立された背景には、キヌ子先生のご実家、森川家の求道心を抜かしは語れないと思われまます。」「内観によって世界中の人が救われてほしいと口癖のようにおっしゃっていた伊信先生の陰には常にキヌ子先生がありました。仕事オンリーの伊信先生に対して、キヌ子先生は生活全てを支えておられました。」「お母ち

ゃんミルクくれ」と伊信先生がおっしゃるとキヌ子先生は「はい」の一声と同時に、伊信先生の目の前に差し出しておられました。ある年輩の女性は「私は内観はできなかったが、キヌ子先生の伊信先生に対しての接し方をお聞きしているだけで内観に来たかがありました」と語っておられました。このエピソードは問題の多い現代社会において、悩みを軽減するために内観に来る人々へ、どのように対応したらよいか、キヌ子先生からの一つのメッセージだと私は捉えております。私が結婚する前、夫の長島は、「僕は伊信先生のようになれないから、君もキヌ子先生のようになれなくていいよ」と言いました。研修所に入りお二人と共に生活して初めてその意味がわかりました。ある人が吉本先生ご夫妻の逸話を聞いて「伊信先生の後をいつも必死についていかれていたキヌ子先生は、本当に幸せだったのでしょうか」と私に尋ねられました。もしキヌ子先生のその姿が嘘なら、生活と内観研修所を同時にできなかったでしょう。内観研修所とは、その人の生きざまが醸し出されるところだと思ふからです。ですから、私はその質問をされた方にはっきりと「女性としても、これほど幸せな方はいらっしやらないでしょう」と答えました」と述べられて、会場の薄明りがサーッと明るく照らし出され、偲ぶ会はしんみりと厳かに幕を閉じました。



偲ぶ会にて挨拶する竹元会長

【学会印象記】

第二十三回日本内観学会大会に 参加させて頂いて

札幌太田病院心理士 平山 崇

五月十二日から十四日までの三日間、富山国際会議場にて、学会大会が開催された。メインテーマは「未来を拓いて生きる」である。先行きの不安な人間社会をいかに生きるかを議論するわけで、二十一世紀を翌年にひかえた現在にはふさわしいテーマと言えるだろう。

第一日目は学会員のみを対象にした「内観面接者の倫理」というシンポジウムが開かれた。内観療法は精神療法の一つであるから、内観者を人間として尊重する倫理を持たなければならぬ。この自明のことに対し、米子内観研修所の木村先生は次のような疑問および提言をされた。現在、面接者の資格審査はなく、内観研修所の開設も自由なため、倫理問題を起こす恐れのある者が面接者となることも考えられる。それを防ぐために、内観学会は厳しい態度で面接者を審査する必要がある。

一方、大阪大学の三木先生は、面接者同士が自分の面接について語りあい互いに自己反省して倫理観を強化していく、という方法を挙げておられた。

フロアにマイクを向けたところ、「内観を社会に広めていくという目標を掲げながら、このシンポジウムを一般公開にしなかつたのはなぜか」と疑問が出された。フロアの最初の質問が学会の矛盾を指摘するものだったので場内に緊張が走つたように見えた。これについてのシンポジストの答えは次の通りである。

「我々の発言を一般市民が誤解して受け取り、内観に偏見を持つようになれば、内観の社会的評価はかえって下がってしまう。そうした危険性を考慮しての措置だった」内観学会の開催は今

回で二十三回目であり、この歴史の中で研修所や内観を取り入れる病院の数は着実に増加しているが、それでも内観の認知度はまだ低いのだろう。事実、「内観学会はまだ未熟だからどんな形を整えていかななくてはならない」というシンポジストからの意見もあった。今回のシンポジウムの内容では公開しても問題はなかったと思われるが、非公開でないと本音がでないということなのだろうか。試行錯誤の段階と言えるだろう。

大会二日目は三つの会場に分かれて演題が発表された。思春期不応、摂食障害、アルコール依存症等に内観を用いた症例報告、メール内観やスクールカウンセラーによる内観の授業の報告、その他内観の世界と短歌を媒体とした治療の報告など、多彩な研究が大会を彩っていた。「内観療法」が「内観」と違い、心理学・精神医学を土台に構築され、理論化されているという事実を目の当たりにした。

二日目の午後は、故吉本キヌ子様を偲ぶ会がひらかれた。進行の草野先生が「吉本キヌ子さんの魂に見守られながら、私たちは努めにはげんでいきましょう」と言っていたのが印象的だった。この日のシンポジウムのテーマは「死を見つめて生きる」で、死の教育を学校の時間の中に組みこみ、現代の子供達に命の大切さを理解させる必要性を論じていた。シンポジウムの終わりに、司会の石井先生が出席者全員を対象に「死を見つめた内観」を行なった。会場が暗くなり、目を閉じるように言われる。「あと一〇分で自分が死ぬとして、枕元に一番会いたい人を呼んでください」。次に「その人になにか言葉をかけてあげてください」と教示された。内観がはじまってまもなく、すすり泣く声はどこからかすかに聞こえ、それがフロア全体に広がっていった。死を見つめてこそ人は本当に生きることができると言う石井先生の締めくくりの言葉が、皆の中に自然に溶け込んでいくようだった。

大会のメインテーマ「未来を拓いて生きる」は、最終日のシ



第十二回内観療法ワークショップに参加して

「ワークショップ印象記」

ンボジウムで議論された。司会の三木先生の華麗な手品で幕をあげたこのシンボジウムでは、主に現代の青少年の分析や教育方法について議論された。立て続けに起こる青少年の凶悪な犯罪を受けてのことだろう。その後の記念講演で村瀬嘉代子先生も主に子どもへの関わりについて論じていた。いまの子どもが未来を生きていけるかどうかの責任は大人にある。「未来を拓いて生きる」ためには子どもの教育の他に、大人が子どもの見本となって生きることが必要であろうと思った。

大会の最後に、北陸内観研修所の長島先生が閉会の辞を述べ、さらに今大会の運営に協力してくれた地元の人々をステージに呼び、彼らのために盛大な拍手をフロアに求めた。会場にあふれるくらいの拍手は、労いの意味ばかりでなく、密度の濃い内容の学会大会を無事に終えたことによる安堵感や解放感、そして達成感を表現しているようにも思われた。

モモの会 中根 幸江

木村 みどり

中村 ひろみ

石原 典子

松永 里佐

何年前かの受験シーズンの頃、A君という高校三年生の生徒が心に変調を来して不登校になり、その後学校へ来ると棒を振り回して廊下を走り回ったり、他の生徒を蹴ったり、小刀をポケットに忍ば

せて来たりして、学校中が彼に巻き込まれた状態になって、あげくの果てにパトカーを呼ぶ騒ぎまで発展したことがありました。A君の家庭の色々な事情や、学校が他の生徒の安全を考えた結果このようになってしまったわけなのです。

この出来事をおして、A君に対して申し分ない気持ちと自分の無力さを痛切に感じるとともに何か学校で生徒の問題で困った時にすぐ相談できる人が欲しい、そして生徒にとって一番適切な対応の仕方を助言できるような力量を身に付けたいと思うようになりました。そして、同じ市内の養護教諭の友人に「勉強を始めない？」と言ったところ、その学校の友人にひがし春日井病院に通院している生徒がいるというので、その生徒の主治医に相談を持ちかけてみたところ、臨床心理士をスーパーバイザーとして紹介してくださったのです。それから、春日井市内の小・中・高・養護学校の養護教諭に呼びかけて「モモの会」ができました。現在十二名のメンバーで活動しています。「モモの会」は、今年の三月で五年目を迎えますが、毎月一回の事例研究会と毎年夏にはテーマを決めて、外部からシンボジウムを迎え、私たちメンバーもシンボジウムになり、シンボジウムを開いています。一回目のテーマは「思春期における性の問題を考える」、二回目は「子どもたちと嗜癖問題」、三回目は「思春期の問題行動をめぐって」という内容でした。このようなことができたのもスーパーバイザーの支えがあったからこそそと思っています。

「モモ」という名前は、モモのところに来て話を聴いて貰うだけで人々は気持ち晴れ晴れし、今まで喧嘩していた相手とさえ仲直りができてしまうという、ミヒエ・エル・エンデの小説の主人公「モモ」の「不思議な聴く力」にあやかりたいと思っ

てつけた名前です。「モモの会」には、当初のうちから今回のワークショップの事務局長であり、「ひろさき親子内観研修所」の所長である竹

中さんがメンバーのお一人として加わっていらつしやいます。本当は竹中先生とお呼びしなければならぬのですが私たちはつい「ソフィーさん」、または「竹中さん」と呼ぶ習慣になってしまいました。今回のワークショップに参加しようと思ったのも私たちが、弘前からの温かい竹中さんの「気」をずっと感じていたということがあったように思います。

さて、ワークショップに参加したのは五名でしたが、以下はその感想です。

Aコースでは、三木先生の「種は実った」というお話にとっても感動しました。四年前に、吉本キヌ子先生のもとで集中内観を受けたことがある仲間の一人は、ちょうどその時の同室で内観をしていた人が急に席を外して帰ってしまうという出来事に遭遇し、心配になって吉本キヌ子先生に「大丈夫でしょうか？」とお尋ねしたところ「まだ、時期ではなかったのですね。本人の中でいざれその時が来ますよ」というお答が返ってきたということを思い出しました。保健室にやってくる生徒たちの中にも「このままで、果たして世の中でやっていけるのかしら？」という、心配な子どもたちもいます。三木先生のお話を聴きながら生徒たちに対してもその時が来る事を信じて焦ることなく生徒を長い長い目で見守っていけばいいのだという気持ちになることができました。また、「内観Q&A」に参加して思ったのは、私たちが「内観を受けさせたいな」と思っても、なかなか学校現場ではできません。フロアの「学校現場で何か行なえることではないでしょうか？」という質問に対し三木先生からは記録内観について、本山先生からはホームルーム内観についての紹介、また、フロアの方からは自分史を書かせたりしながら記録内観を実践しているという報告があったことで「内観研修所に行つて集中内観をやるだけが内観ではないのだ」ということに気付いたことでした。学校に戻つてから、早速、保護者に内観の本を紹介してみたり、母親との関係に問題をもつた生徒

に記録内観をしてみても良い結果が得られたこともありました。

Bコースでは竹元先生の「医療における内観の有効性」、「内観療法の効果（気づきと変容）」、「内観療法の基本的治療規制」などについて勉強させて頂きました。専門的ではありませんが、「内観」から抱くイメージは「涙」と「浪花節」ですが、内観療法は「自己の尊厳」にアプローチしていつて、今までに気付かなかつた深い深いところにある「命の源泉に辿つていくことなのだ」と理解することができました。また一方で、この「自己の尊厳」ということを中心に考えた時に、例えばアルコール依存症の夫のことで長い間苦しんできた妻の場合に当てはめるとどうなるのかと考えました。「もう、こんな夫と一緒にやっていけないから別れる」と決意して別れるのは「自己の尊厳」のためなのか、単なる「自己犠牲」でできない「エゴイスト」なのか：と。

また、病院での集中内観後のテープで最も心に残つたのは、私生児として生まれた女子中学生の清らかな声と言葉でした。多分、テープの向こう側にいる彼女は金髪でどぎつい化粧をしているかもしれない。しかし、「お母さんが私を私生児として産んでくれなかったら、おばさんに会うこともなかった」と言う、澄んだ声を聴いて「これって、本当に中学生の言葉なの？」と驚かされたのです。命の源泉から響いてくる声というものでしょうか。この澄んだ声に私自身の心が洗われたような気がしました。保健室でもこんな澄んだ声が聴ければ：と思います。

初めて目にした、薄紅色のりんごの林を通り抜けて入つた会場では、スタッフの方が、台風の晩に風で落ちないようにと見て回られたという「祝・内観ワークショップ」と色抜きされたりんごに迎えられる、そして帰る時には、またまたおいしいりんごをお土産に頂いて、弘前での二日間は薄紅色の愛情に包まれていたような感じでした。ありがとうございました。

〔内観研究〕

死の教育と内観

東京女子医科大学心理学研究室 久田 満

はじめに

わが国では、現在、八割近い人が病院で死を迎えている。柏木（一九九五）が大阪大学人間科学部の学生百五十名に尋ねたところ、人間の臨終の場に居合わせた経験のある学生は皆無であつたという。これらの事実をもとに「死が日本人の日常生活から遠ざかってしまった。現代の若者が生命（いのち）を大切にしないのは、そのせいだ」という学者や評論家も多い。

筆者には、逆に今の日本には死が溢れているように見える。テレビ、映画、コミック、TVゲーム、雑誌、新聞と見渡せば、一日たりとも死（仮想のものも含めて）と接しない日はない。問題は、誤つた形で死が伝わっていることではないだろうか。

内観を用いた死の教育の試み

一般の青少年に対して「真実の死」を教えることの重要性については十分認識しており、いずれは取り組みたいと思つているが、まずは近くにいる医学生と看護学生を対象に、これまでは少々趣の異なつた死の教育を試みた（久田、二〇〇〇）。

この試みの特徴は、まず第一に心理劇の形でロールプレイを用いたことである。臨終の場面を想定し、学生達に死にゆく人役、看取る母親役、祖母役、妹役、友人役を割り当てた。せりふなど決めずぶつつけ本番だったが、まさに迫真の演技であつた。「振り返り」時の発言からも間違いない。ロールプレイの最大の利点は、その時のその人を体験的に理解できる点である。「死にゆく人はこんな風に感じるのか」、「看取る人はこんな気持ちになるのか」が実感できるのである。そのような体験は

必ずしも真実ではないかもしれないが、学生達に与えたインパクトは予想を越えていた。

第二の特徴は、ロールプレイの成否を決める重要な「ウォーミングアップ」として内観を用いたことである。「臨死内観」と名付けたが、内観とはそもそも「死をとりつめてする」ものだから、改めて臨死という意味はないかもしれない。いずれにしても、学生、特に死ぬ人役は両親からの愛情をしみじみと再確認できて、死の直前、その別れの悲しみのあまり涙を流したのである。死とは人生最大の「別れのとき」という岸本（一九九〇）の言葉を思い出す。

今後の課題

この実践的研究により、内観が死の教育に有効であることが明らかとなつた。とはいえ今回の内観は、厳密な意味で真の内観であつたかどうか。正直、心もとなない限りである。さらにその真髓を追求することが第一の課題である。

第二の課題は、第二十三回日本内観学会大会で石井光先生より紹介された文教大学大学院の林亜維子さんとのディスカッションの中で明確になつた。内観をより深めるために死の教育を利用できるのではないかとということである。換言すれば、内観者に死を意識してもらふことにより自己発見が深化するという仮説の検証である。

筆者には、死の教育と内観が表裏一体を成していると思えてならない。会員の皆様のコメントやアドバイスをお願いしたい。

参考文献

柏木哲夫 死を学ぶ 有斐閣 一九九五年

岸本英夫 死を見つめる心 講談社文庫 一九九〇年

久田 満 臨死内観を用いた死への準備教育の試み

第二十三回日本内観学会発表論文集 二〇〇〇年

「各地だより」
カトリック祈りの家に
「心の庵 内観・瞑想センター」開設



沖縄 聖クララ修道院

漢那孝子

二〇〇〇年四月より「心の庵 内観・瞑想センター」の新しい活動をスタートした。

丁度一年前の四月二十九日から五月五日までの一週間、私が沖縄内観研修所(平山恵美子所長)で、恵みに満ちた「集中内観」を体験して以来、この内観の喜びを一人でも多くのキリスト者にも体験してもらえたらと願いつつ、修道会の祈りの家を使用して「集中内観ができる環境」の準備に取りかかってから半月が過ぎた。

取り壊した古い日本家屋から、不用になった襖や障子を貰うことにして、呼びかけたところ、九月中旬には八枚の障子が入手できたので、二枚を蝶番で合わせ、手作りの屏風を四セット準備することができた。お茶の時に使っていた屏風もあわせて、まずは五人分の屏風が準備できた。次に、内観テープ集め、カセットレコーダーとイヤホンの五セットの購入。更に、食器やお膳を教会のバザーで買い集めた。

五名の内観希望者を受け入れる準備が整った三月下旬、聖クララ修道院祈りの家の応接間(畳の部屋三室)を「内観室」にして、第一回「カトリック集中内観」を開催することにした。同行者として藤原直達神父様が、面接を受け持つてくださるため、大阪から駆けつけて下さった。第一回の内観者は五名。まずまずの滑り出しとなった。

祈りの家では他の活動や計画もあるので、いつでも内観者を

受け入れるわけにはいかない。今年は、奇数月の第三週の月土を集中内観開催期間とすることにした。(今のところ五名まで受け入れ可能)

心の庵、内観瞑想センターでの集中内観の一日は、朝六時起床。洗面・清掃の後、六時半から夜九時までトイレと入浴時の他は、遮断された空間(屏風の中の法座)に楽な姿勢で静かに座り自己を見つめ内観する。食事は三度運ばれてくる。ただし、同行者がカトリックの司祭である場合、夕食前の三十分、彼の捧げるミサに参加希望の内観者は与ることができ、また、内観者自身の申し出によって「ゆるしの秘蹟」を受けることができる。この点は、他の内観研修所と少々異なるところである。

年代順に、年齢を区切って ①世話になったこと。②して返したこと。③ご迷惑をかけたことについて、身近な人(即ち母親から)に対する自分自身を具体的に調べていくこと。沈黙を厳守すること。一〜二時間おきに三〜五分の同行者による面接があること等は何ら変わらない。吉本伊信先生の内観法の精神は、できるだけ大切にしていきたいものと考えている。

第四回内観国際会議開催のお知らせ

主催 国際内観学会

期日 二〇〇〇年九月二日(土)

三日(日)

場所 青山学院大学国際会議場

使用言語 日本語、英語、ドイツ語

定員 一五〇名(内 外国より約三〇名参加予定)

問い合わせ先 〇九〇・三三一五・一四七九 中野 節子

〇九〇・三八一〇・七二一八 石井 光

