

# 内観ニュース

第29号

発行所

日本内観学会

〒657-0015

神戸市灘区篠原伯母野山町  
神戸松蔭女子学院大学心理学科  
三木研究室 ☎078-882-8764

第28回日本内観学会大会特別講演

井上和臣（鳴門教育大学教育臨床講座教授）先生の

「認知行動療法の基礎と臨床」を聴いて

(一) 認知行動療法とは

「認知行動療法」とは認知療法と行動療法が合体したもので、そこからはSST（社会生活技能訓練）なども派生してきた。認知療法は、うつ病の治療法として開発され、①主たる治療対象として、精神病像を伴わない大うつ病、不安障害、パニックリテイ障害、摂食障害、物質使用障害 ②補助治療として、精神病像を伴う大うつ病、双極性障害、統合失調症、抑うつや不安を伴う軽度痲呆（認知症）③禁忌としては、重度の認知症、せん妄、中等度〜重度の精神遅滞となっている。認知療法の生みの親であるアロン・ベックの基本モデルは、「ある個人の感情と行動は、その人が自分のまわりで起こる出来事をどう考えるか（認知）によって規定される」というものである。感情や行動を規定する認知 Cognition の個人的意味づけには大きく分けて三種類ある。まず、(1) 自己に関するもの（私は人生の落伍者だ）(2) 世界に関するもの（何ひとつとしてうまく



井上和臣先生

運ばない) (3) 未来に関するもの（こんな状態がいつまでも続く）がある。この二つが我々の認知を形成している。また、中心的な主題となる感情のうち、抑うつは喪失、不安は危険や脅威の認知によって生み出されている。

(二) 認知療法の基本原則

共同的経験主義とでも言うべき態度で、あまり治療関係を問題にしない。うつ病を対象にする場合でも患者と治療者が手を携えて共同的に5対5の関係で、体験に基づくデータに基づいて解決していくこうとする。まず、過去の体験（出来事）をどのように受けとめるか、そこにはスキーマ（信念）が作用して、その人特有の受けとめ方を示す。スキーマとは、幼児期体験によって学習されたもので実体はとらえにくい個人のもつ価値観を作る基本のもの。通常、スキーマは休火山状態で表面には出てこないが、関連するストレス状況で活性化されて、それが自動思考となる。その自動思考が感情や行動の変化を生み出すものになる。「自動思考」とは、ある出来事が起った時に、瞬間的・自動的に自分の頭の中に思い浮かんできた考えである。

※例えば何か失敗した時、「私はいつも失敗ばかりしている駄目な人間だ」という考えが浮かんできた時、それが自動思考であり、その自動思考を生み出す基本となるものが、過去の体験（例えば、失敗するといつも母親からひどく叱られ「お前は駄目な子だね」と言われていたことなど）によって学習されたスキーマである。

「認知療法の技法」は、例えば抑うつに関連した認知を抑うつを軽くする認知に変えてゆく作業である。それには病態に関連する非現実的・不適応的・非機能的認知に論理的分析を行って、その認知には事実の裏づけがあるか、現実的根拠があるかを確認し、そうでなければ別の解釈（現実的・適応的・機能的認知）に修正して、その認知に基づいて行動実験をし、自分の体験を参照しながら機能的認知の仮説部分を実証してゆく。

「認知的技法」（認知を変える方法）としては、第一段階・認知モデルの理解 ▼ 認知と感情・行動の関連性の例示、第二段階・自動思考の同定 catch ▼ 問題状況（ある出来事）でみられる熱い認知（感情を伴った認知）、第三段階・自動思考の現実吟味 check ▼ 自動思考への挑戦、三つの問い（自己・世界・未来に関するチェック）、第四段階・合理的反応への変換（修正） correct を順次進め、catch → check → correct を何か事あることに繰り返し訓練することで、この認知修正に熟達してゆくことが目標である。この訓練が適切に行なえるようにするために、認知療法においては「宿題」を出して、日常生活場

面で「認知的技法」がスムーズに行なえるかチェックする。治療場面と日常生活場面がバリアフリーになっている。

### (三) 内観療法と認知療法

内観療法ではまず過去の近親者や自己との関係性についての回想が主な作業になる。それは認知療法で自己の行動や感情や認知について「日常活動表」や「思考記録表」などによってセルフ・モニタリングすることと同様の作業になる。「日常活動表」は月曜日から日曜日まで、午前八時から午後八時まで一時間間隔で何をしたらかを記録する。「思考記録表」は、ある時の出来事でも不快な感情がおこったならば、その日時と出来事を記録し、その時の不快な感情について記録する。その時起った自動思考を次に記録し、それとは反対の（それに代る）合理的思考（現実的・適応的・機能的思考）を考えて書いてみる。その結果として、自動思考に対する確信度は低下し、その不快な感情の高さが低下するので、最後に、変化した確信度や感情の高さについて記録する。このような作業によって、内観における「自己発見」と同じような気づきがおこる。内観療法では「内観三項目」と呼ばれる質問があるが、認知療法でも「質問」を出して「気づき」をうながしてゆく。例えば「何が脳裏をよぎるか？根拠は？別の解釈はできないか？最も現実的な予測は？」などというものである。

※内観療法では懺悔心や罪意識を重視している。内観療法では罪意識を限界ギリギリまで問いつめ罪意識を強化していく段階がある。一般の精神療法では罪意識があつて苦しんでいるなら、ともかくそれを軽減するための作業にとりかかる。内観療法では日常生活の中で罪として意識もない人に罪意識を自覚させ、さらに強化し追いつめていくが、その限界のところで他者からの愛の発見によって許され救われ、その愛の深さを自覚し、それほどの愛を注いでくれた他者への感謝と他者肯定感が生まれる。一方それほどの愛に支えられ大切にされてきた自己に対する自己肯定感が新しい人生へのエネルギーを生み出している。

認知療法の場合も罪意識があれば、それを直ちに軽減するために「再帰属法」を用いる。例えば（状況は）補聴器をつけた犬の姿を見ると（否定的自動思考がおこり）、「もつと早く犬を

病院に連れて行くべきだった、すべて私の責任だ」その結果（感情）は罪責感に苦しむことになる。そこで再帰属法（責任の捉え直し）によって、①「○○パーセントあなたの責任だったのか？②震災直後に受診を勧めていたならば、夫はどう反応しただろうか？（あの当時は、まともに検査や治療のできる病院はなかった）③何パーセントがあなたの責任だったのか？」と責任の捉え直しをしてみると罪責感には相当に軽くなり解放されることになる。

アドラーの「早期回想」では幼少期（十歳ぐらいまで）の思い出で、感情を伴って、かつ鮮明に映像として思い出せる出来事は、その個人の認知の特徴が反映している。この早期回想から個人の自己概念、世界像、自己理想といった「認知の特徴」を浮かび上がらせることが可能になる。この外、パーソナリティ障害に対してスキーマの米歴を過去の体験に求めて問うことなどは内観療法と極めて類似した視点をもっている。認知療法での根本的な治療としては、スキーマのレベルまで治療（認知修正）をすすめる必要がある（スキーマ療法）。内観三項目は、スキーマレベルを修正する項目であると言える。

（文責・指宿竹元病院 竹元隆洋 ※と（）内は筆者による加筆）



竹元隆洋大会長による開会のあいさつ

〔学会印象記〕  
**第28回 日本内観学会に参加して**

富山医科薬科大学精神科 古市厚志

私は今回はじめて内観学会に参加し、また演題も出させていただきました。開催場所が鹿兒島ということで、出発の飛行機の中では「黒豚」と「焼酎」で頭がいっぱいでした。不純ながら、鹿兒島という場所に行きたくて必死に演題をまとめたように思います。観光もよかったです、学会に参加して多くの刺激を受け、内観についてさらに興味を持ってたことを嬉しく思っています。

まず、学会の会場に入ってみて、研修所や医療関係の方だけでなく、教育や企業、また宗教関係の方などいろいろな分野の方が来られていて非常に珍しい学会だと思いました。いろいろな人がいて「ごった煮」の状態と言いますでしょうか、それだけ内観というものの包容力が強いということでしょう。今回の学会のテーマが「各分野における内観の適応」ということであり、たくさんの方が集まっているのを見て、それぞれの分野で発展していく可能性は大きいのだらうと感じました。

シンポジウムでは「学校、家庭、職場における内観の適用」というテーマでしたが、各シンポジストの先生方が分かりやすく興味深い講演をしてくださりました。

石井先生は、「学校における内観」について子どももの内観、高校球児の内観などの話をされました。子どもが内観をやりやすいように、「ありがとこのこと」「ごめんさいのこと」と内観日記をつけるやり方は、なるほどと思いました。厳密には内観と内容が異なるようですが、取り組みやすい方法だと思えます。小学校に入ると、それまでの家族だけの対人関係から、より広い対人関係へ発展してきます。友達と遊んだり、競ったり、喧嘩をしたりと様々な出来事を通して対人関係の技術を学んでいきます。この過程においてきつと内観は役に立つのだからと感じました。また、仙台育英高校の高校球児が内観をして練習する姿が積極的になり、甲子園でも活躍したというエピソードは非常に興味深いものです。スポーツの世界では、一流の

レベルになると特に競争が激しく「自分が、自分が」と我を張らないと生き残れないというイメージが一般的だと思えます。しかし、内観を行い、他者からの御恩を受けたことに感謝して、謙虚に自分を見つめた人の方がより意欲的に練習に取り組み、結果的に強くなれるということでしょうか。

真栄城先生は心理臨床の立場から、内観のエッセンスとはどういうものかを「海と船乗り」の例をあげて話されました。海の中でもがいて溺れている船乗りが、ふっと体の力を抜いた時、楽に海に浮かぶことができるのと知った。この例えは非常に印象深いものでした。もがけばもがくほど苦しくなるけれど、ふっと立ち止まると冷静になる、周囲との関係を見つめなおすことで救われることは多いのかもしれない。

その他、芹澤先生は職場における活用について、また竹元先生は家族の病理と内観の適応について話をされました。それぞれの先生が各分野での取り組みを話されて、とても内容の広がりがあるシンポジウムだったと思います。いろいろお話を聞いていて、どの分野と限らず内観をやりたい人はほとんど前もったらないのかと感じました。竹元先生は、病気に至る前の早期の段階で内観をするほうが効果があると言われており、より多くの人が心の健康のために内観ができればと思います。

シンポジウムだけでなく、一般演題でも興味深い話がたくさんありました。特に、長島先生の「内観中断者を減少させる工夫」という話は、面接者としての示唆に富む話であったと思います。若い世代の内観者は自我の弱さが目立ったり、また精神的な問題があるとさらに内観を完遂することが困難となります。中断する内観者は全体から見ると少数かもしれないですが、中断者ができるだけ減らすことは非常に重要なテーマだと感じました。

また、学会の中では内観原法・変法についての議論があり、どんどん変法を作ったらいという意見もありました。病院で内観を取り組む者としては、吉本原法で内観を行うのは非常に難しい面があります。病院の構造上の問題、面接者のスケジューリングの問題、医療費の問題など様々なハードルがあり、なかなか実行できないのが現状でしょうか。私は、昨年一年間、鳥取大学精神科で内観療法を学び、出身の富山医科薬科大学精神科

へ今年の春に戻りました。内観をぜひ始めたいと考えていたのですが、現実の困難な状況にやや意気消沈しかけていました。しかし、どんどん変法も作つたらよい、時代とともに変わって当然という意見も聞くことができ、勇気が湧いてきました。自分なりに始めてみることに意味があるのだろうと思いました。富山医科薬科大学で古市変法ができる日も近いかもしれせん。学会中に「若手もつと活躍してほしい」という声もありましたので期待にこたえられるよう頑張りたいです。

最後に、内観が今後さらに普及し、日本の様々な場所（美味しいものが食べられるところがよいですね）で学会が開催されることを願っています。

## 第二十八回日本内観学会大会に参加して考えたこと — 仏教学研究の立場から —

立正大学大学院文学部仏教学専攻博士後期過程

周 柔含

筆者は台湾出身の仏教学研究の研究者である。縁あって、日本において内観にめぐり合うことができ、この素晴らしい日本の心の宝を台湾にも紹介したいと願うようになった。このたび、第28回日本内観学会大会が平成十七年五月二十日・二十二日まで鹿児島県医師会館において開催され、筆者も大会に参加させて頂いた。大会ではいろいろと勉強させて頂いたが、また考えさせられたこともあった。そこで、ここでは、仏教学の立場から見た内観学会における問題について述べてみたい。

今回の内観学会の大会テーマは「各分野における内観の適用」であった。テーマが示すように、いまや内観はさまざまな分野に取り入れられ、活用されている。もともと仏教の一宗派の修行法に過ぎなかった内観が、吉本伊信先生の工夫によって実践しやすく、宗教性のないものへと普遍化された。これは日本だけでなく、世界の誰もが内観に取り組めるようになったという

点で誠に素晴らしいことである。

ところが、大会中、学会の事情をよく理解していない、いわば部外者の筆者は、議論の中で使われていた「原法」と「変法」という耳慣れない言葉に戸惑いを感じた。その理由は、この二つの言葉が筆者の頭の中に「お釈迦さまが亡くなられた後に起こった仏教教団の分裂（部派分裂）」というイメージを想起させ、この学会の中に何らかの危機が迫っているという不安を感じさせたのである。なぜこのような不安を筆者が感じたのか？それは、筆者自身の仏教に対する関心が「変法」というよりも、むしろ「原法」に常に傾いているからである。

しかしながら、仏教の歴史の流れをたどってみると、「変る」「変容する」という事態が繰り返されてきたように思われる。それでは、なぜ仏教が「変容」しなくてはならなかったのか。これについて検討することは、同じような問題を抱えているように思われる内観学会にも何か通じるものがあるのではないかと思われる。

まず、仏教の変容の問題は、その内部と外部との原因から検討するべきであろう。

周知のとおり、仏教はインドの仏陀（ゴータマ・シッタータ）を開祖とする世界宗教である。仏陀が亡くなってから百有余年を経過した頃、一味和合であった仏教僧団が「上座」・「大衆」二部に分裂するという事件が起こる。これを「根本分裂」と呼んでいる。さらにその後約百年の間で、その上座部・大衆部がそれぞれ更に数部に分裂し（「枝末分裂」と呼ぶ）、その結果古来十八部派とも二十部と伝えられるほどに分裂した。

その根本分裂の原因について、仏典の伝承は「十事非法」（戒律の解釈の問題）・「大天五事」（阿羅漢の不完全性）・律の増広・内容不明の詮論によるものであると伝えている。すなわち戒律に対する寛容主義と厳格主義の対立、仏陀の理想化・超人化をめぐる理想主義と現実主義の対立、伝持された教説の解釈をめぐる対立などという、教団「内部」の問題が積み重なって根本分裂を引き起こしたのである。

一方、「外部」の原因を考えると、地域的な支持層との

關係すなわち「社会経済」に関わる問題などが想像される。勿論、ほかにも原因があると考えられる。

では、なぜ、一世紀の間で十八或いは二十もの部派が独立するに至ったのであろうか。それは恐らく、短期間で仏教がインドの広い地域に伝播し、各地域の文化形態に係わる「地域的特殊性」の問題が生じ、また教団と地域的な支持者との關係が生み出され、その上思想及び教理の相違を加え、また外族の侵入、そしてインドにおける變動の多い王朝の興亡等、いわゆる政治・経済・文化・社会背景・人的要素などの内部と外部との原因によって、枝末分裂の運命を辿ることになったと考えられる。その後、紀元前一世紀に「大乘仏教」が興起した。その興起の原因もまた多方面である。インドにおける大乘仏教は、初期の興起時代、中期の隆盛時代、後期の衰微時代に分けられ、それぞれの時期にさまざまの思想が生み出されている。忘れてならないのは、大乘仏教の時代においても、根本・枝末分裂で分裂した各部派の教団は同時に存在し、発展・興盛・衰弱を繰り返したという点である。

一方、仏教がインドの南のタイ・スリランカに伝わった結果、「南伝仏教」が形成された。また、インドの北の中国に伝わり、更に中国から高麗・日本に広まって、それぞれの地域に「中国仏教」・「韓国仏教」・「日本仏教」が展開され、いわゆる「北伝仏教」が形成された。そして、後になって発祥地のインドにおいて仏教は滅亡したのである。

なお、仏法は仏陀の正覚（さとり）によりもたらされたものである。仏陀は時・地域・人の根機に従い、法を説き、制度を立てた。これらは必ずしも仏陀の正覚と直接關係があるものではない。しかし、これらは適応性すなわち弟子たちの個性に従い、正覚に導くためのいわゆる「方便」である。それらを受容することにによって、人が正覚に導かれる可能性があるということとは否定できないのである。

このように、思想・制度・風俗などが、「時・地域・人」と共に変化していくことがよく分かる。したがって、仏法を広く行き渡らせるため、このような「方便」が時・地域・人に応じ

て変革し、発展してゆくことは避けられないことであり、ごく自然なことであると思われる。

思想の展開の過程においては、初期においては混沌として表現が明確にならないうことがあっても、終局に至って表現が明確になることもあろう。しかし、これは必ずしも自らの学派に反したことを意味するとは言えないのである。思想というものには空間の壁がないため、それを伝承するため、融通性・柔軟性が必要であると思われる。

以上のことを踏まえた上で、最後に「内観」の「原法」と「変法」の話題に戻りたい。内観とは「内を觀る」ことである。重要なことは内観者がいかに「法」に従い自らを觀るかである。従って、「内観者」が「法」を身につけることができる、すなわち「日常内観のできる内観者」としての実践ができるなら、いかなる「方便」が導入されたとしても、「原法」が失われまいと考えられる。

仏法は時代と地域により変容している歴史があるにも拘わらず、仏法の根本思想に対する理解・実践という本質は、その基本から離れていない。つまり、仏教における「方便」の受容は、「原法」自身は変わっていないという前提において行われてきたものである。いったん、仏法としての根本本質が欠けてしまったなら、それは仏法ではないと言えよう。

同様に、「内観」を普遍化するためには、「方便」が必要であろう。しかしながら、「方便」は「原法」に基づくという前提において行う場合においてのみ、「原法」の道から離れないと言えるであろう。その故に、もし「原法」を欠く「変法」が一人歩きするなら、それは内観ではないと言えよう。それ故、吉本伊信先生は「原法をキチンと守るなら、変法は問題ない」と語られている。ヨゼフ・ハルテル氏は「道は目的ではない」と述べている。私たち、初心に帰ってこの言葉を深く味読すべきである。

# 〔各地だより〕 北陸の内観活動を支える「さわやか会」

富山市民病院精神科 吉本博昭

さわやか会は北陸内観懇話会のニックネームです。内観に興味ある方には、ちょっと知られた名称になったのではと勝手に考えたりしています。この名称は、第十二回日本内観学会が富山の地で開催されましたが、大会の推進者の一人であった中田内蔵司さんから大会後のアフターの必要性を言われていた事と、大会を支えた多くの準備委員の方から大会の感動を一時的なものに終わらせたくないという強い思いが北陸内観懇話会設立の力となりました。そこで、草野亮大会長を会長にお願いし、初代事務局長として土倉功臣さんになっていただきました。その際、同大会のテーマが「豊かでさわやかな人間性を求めて」でしたので、「さわやか」という一文字を取って「さわやか会」と名付けられました。

平成元年に第一回が開催され、その後、継続は力なりを信じて開催を続けてきました。その間、長年にわたって事務局長の任を務めていただいた酒井行雄さんから、平成十七年に入り松山文夫さんにバトンタッチされ、平成十七年の五月二十七日で第九十三回目を向かえました。

この会は、集中内観体験者の体験談と、外部ないし内部講師による講演会形式で行われていますが、聞きっぱなしでは参加気分が半減する事もあり、講演後にグループ形式で話し合うなど工夫をしたりしてきました。時には、第五十回北陸内観懇話会記念事業として総合テーマ「子供が直面している危機とは」でシンボや基調講演を開催したり、「内観日めくり 吉本伊信の言葉」を平成元年に刊行したり、講師を着に？会の終了後に会員間相互の親睦をはかるノミネーションをしてきました。

このような草野会長を中心とした一連の活動と北陸内観研修

所の長島夫妻の存在が、北陸の地に内観を根付かせ内観活動を支えてきました。これらをベースにして、平成十七年九月二十三日から二十四日に「自己発見まつり『富山』が富山市粟巣野ウエルサンピア立山で開催されます。少し紹介しますと、講演としてインドにおける自己発見法「五千年の智慧ヨーガ」（木村慧心）と、こころの時代を生きる「日本の精神療法と内観における癒し」（大谷孝行）を用意をしています。その他にグループミーティングとして「親の役目をみつめてみませんか」、「ひきこもりからの再出発」、「暮らしの中の癒し」、「老人介護と内観」と時代を反映した魅力的なテーマです。さらに、体験コースとしてヨーガ（木村慧心）と内観の実習（長島正博）が組み込まれており満足していただけると思います。参加していただくと、松山真弓さん作成の自己発見まつりポスターから感じられるような立山山麓の野鳥のさえずりと新鮮な空気を胸一杯に吸い、佐藤亜紀さんの用意したチャイやハーブティーなどでプログラムの合間の休息と、夕食の美味しいコシヒカリの食事を味わっていただけます。是非、参加をお待ちしています。

今回はどうしても都合がつかないと残念に思っている方があれば、安心？してください。今年の自己発見まつりに引き続き、平成十八年に第十八回内観ワークショップを、平成十九年に第三十回日本内観学会を富山の地で開催いたします。プログラムや会場は異なりますが、お迎えする心は変わらないものと確信しています。

最後に、平成十七年から三年間にわたり内観に関連した行事が目白押しに開催されますが、その実行にあたる中心が、紹介してきたさわやか会です。しかし、この会が長年にわたり継続できたのも多くの外部講師、直近では真栄城輝明先生など、遠路を薄謝で快くお引き受けていただいた方々のお陰であり、また地元以外の参加者が私たちを勇気づけたものと思っております。紙面を借りてお礼を述べ北陸地区の近況報告とさせていただきます。

## 倫理・資格検討委員会からの報告

日本内観学会大会において、ここ数年、会員だけのシンポジウムとして、内観倫理シンポジウムを開催させてもらっています。第二七回日本内観学会では、具体的な倫理に関する諸問題をアンケートから報告し、グループワークで問題の認識を深め、神谷信行弁護士に専門家的見地から話を伺いました。そして、二〇〇四年五月二二日の総会において、内観と拘束という問題について、次のような決議が行われ、各学会員に対し文書が送られています。

「日本内観学会会員各位 日本内観学会会長 竹元隆洋  
一部の施設で身体拘束下での内観を実施している問題について、日本内観学会第二七回大会総会において、以下のような確認をいたしましたので、お知らせ申し上げます。『内観は本来、自由意志で行うべきものであり、内観を行うための拘束は一切これを認めない。また、身体拘束下において内観的係わりがあるとしても、それは日本内観学会が認める内観・内観療法ではない』以上」。

平成十六年度は、拘束下における内観(?) についての問題が差し迫った問題となりました。私たち内観学会の倫理・資格検討委員会では、本学会としての見解を出すべきだ、との考えから、実地に調査することになり、二〇〇五年四月一四～一七日の四日間をかけて、堀井委員長と滝野委員が札幌を訪れ、札幌太田病院、札幌市精神保健福祉センターにて実地調査を行いました。その結果は第二八回日本内観学会運営委員会にて報告しました。その際、拘束・身体抑制下での内観に対し内観と呼称しない旨を太田耕平委員が言明し、拘束した上での内観(?)

的指導は内観ではない、という運営委員会での意見の一致をみたのです。そして翌日、二〇〇五年五月二十一日の日本内観学会総会において事務局から次のような報告が行われました。

「拘束下の内観については、拘束内観とか抑制内観、リボン内観とか人に誤解を与えるような名称は使わない」。

この総会決議により、拘束された下での内観は名実ともになくなったということでも承されています。拘束と内観については、学会後もインターネット上には呼称が見られていたということもあり、今後を見守っていきたいと思っています。

ところで、今年の第二八回学会の内観倫理シンポジウムでは、内観学会の学会認定内観面接者制度(案)が提示され、内観者が安心して内観ができる施設、而接者を模索しています。また、一昨年の国際内観療法学会に提案した内観学会倫理綱領の制定も決定までは至っておりません。二〇〇五年四月より施行されている個人情報保護法との兼ね合いもあり、いろいろな面で問題山積というところです。会員の皆様のご意見やご協力を得ながら少しずつ改善したいと考えていますので、今後ともご理解、ご助力のほどをお願いいたします。なお、来年五月に青山学院大学(東京)で開催予定の第二九回大会においても倫理シンポジウムが企画されることになっております。会員諸氏の積極的な参加をお待ちしております。

(文責・日本内観学会倫理・資格検討委員会)

## 第17回内観療法ワークショップの案内

テーマ：内観療法の多様性を探る—教育、企業、医療、児童福祉、スポーツにおける活用—

日 時 平成17年10月29日(土)～30日(日) 大会長 田代修司(田代クリニック院長)  
 会 場 ヤマハリゾートつま恋 事務局 田代クリニック  
 (静岡県掛川市満水2000番地) 〒427-0104 静岡県島田市井口1077-2  
 主 催 日本内観学会 TEL 0547-30-5550 FAX 0547-38-5061

### 10月29日(土)

12:00	受付開始	
12:50	開会の辞 大会長あいさつ	
13:00～ 14:00	座 長 真栄城輝明(大和内観研修所) 講 演 「本当の自分に出会うには」—内観の基礎と実際— 講 師 三木 善彦(神戸松蔭女学院大学教授)	
14:10～ 15:10	座 長 田代 修司(田代クリニック) 講 演 「スポーツと内観」 講 師 松田 泉(スポーツ東洋療法研究者・松田千枝選手コーチ) 松田 千枝(スポーツビューティーコンサルタント・資生堂ランニングクラブ)	
15:20～ 17:50	シンポジウム「内観の多様性を探る」 座 長 本山 陽一(白金台内観研修所) シンポジスト 河本 泰信(岡山県立岡山病院) 飯野 哲朗(池新田高校) 美川 寛(鳥根児童相談所) 白井 一昭(白井建設)	
18:10～ 20:00	懇親会	
21:00～ 23:00	ナイトセッション「内観とは何か」 座 長 本山 陽一(白金台内観研修所) 回答者 堀井 茂男(慈恵病院) 三木 善彦(神戸松蔭女学院大学教授) 笹野 友寿(第一福祉大学教授) 真栄城輝明(大和内観研修所)	内観研修コース 希望者は事前に申し込みが必要になります。お申し込みの際、内観研修コースに○をつけてください。

### 10月30日(日)

9:00～ 10:00	座 長 笹野 友寿(第一福祉大学教授) 講 演 「吉本伊信先生の思い出」 講 師 長島 正博(北陸内観研修所)	
10:10～ 11:00	体験発表	
11:10～ 12:10	座 長 堀井 茂男(慈恵病院) 講 演 「働きざかりのメンタルヘルスとしての内観」 講 師 巽 信夫(信州大学精神科助教授)	
12:10	閉会の辞	

## 第29回 日本内観学会大会 お知らせ

会 期 平成18年5月12日(金)～14日(日)  
 会 場 青山学院大学総研ビル(東京都渋谷区渋谷4-4-25)  
 主 催 日本内観学会  
 大会長 石井 光(青山学院大学)  
 事務局 白金台内観研修所  
 〒107-0081 東京都港区白金台3-13-18  
 TEL 03-5447-2705 FAX 03-5447-2706  
 E-mail zan25224@nifty.com

### 編集後記

今号からキーワードを取り出せば、「多様性」「変法」「原法」といったところか。第一面には、認知行動療法の井上和臣教授の特別講演を載せたが、最近の本学会は、他分野から講師を招いて、それこそ多様性を学ぶ姿勢が強くなった。多様性を追求すると変法が話題になろう。そして、変法に目を奪われると、原法の精神を確認したくなる。その辺の事情は、古市氏と周女史の論考のなかに読みとることができよう。さしづめ北陸は原法を大事にしてきた代表的な土地だといってよいだろう。(M)

### 広報編集委員

石井 光 (青山学院大学)  
 木村 秀子 (米子内観研修所)  
 真栄城 輝明 (大和内観研修所)

### 原稿の送り先

〒639-1133 奈良県大和郡山田高田口町九一ー一 大和内観研修所  
 TEL (〇七四三) 五二二五七九 FAX (〇七四三) 五四一三七六  
 E-mail nalkan3@nifty.com