

内観療法とサポート・ネットワーク

三木 善彦*

I 現代人は孤独か

「現代人の孤独」という言葉を聞くと、われわれは疑問もなく「その通り」とうなずく。孤独感は、本シンポジウムの文脈からいえば、個人を支えるソーシャル・ネットワークを実感できない時に抱く感情ということになる。

しかし、ほんとうにわれわれは孤独か。当然のことながら、われわれがこの世に存在できるのは、自分一人の力によってではない。ポルトマンのいうように、他の高等哺乳動物の中でもとりわけ無力な存在として生まれる人間の場合には、子供は親（または親代わりの人）の保護の下で長期間育てられる。そして、成人してからも人々から隔絶してただ一人で生きているのではない。われわれは相互に依存し、助け合い、愛し合って生きている。つまり、われわれは社会的情緒的な支援の網の目（ソーシャル・サポート・ネットワーク）に支えられ、かつ自分自身も網の目の一つになっているのではなからうか、

もちろん、時には人間関係に苦しみ、相手を非難し、憎み、敵意を抱き、孤独な自分を嘆き悲しむこともある。しかし、それは多くの場合、相互の誤解と

* 四天王寺国際仏教大学 連絡先：奈良市学園大和町3-227 奈良内観研修所☎(0742)48-2968

被害者意識から生じているのではないか。

われわれのもつ孤独感は、「自分はほんとうに孤独か」をまともに考えた結果なのであろうか。過去から現在までの人間関係の中での自分の行動と考え方を事実即して調べてみると、どのような結果になるかを、筆者が実施している内観療法を例にとりて見てみよう。

II 内観療法とは

1. 内観療法の歴史

吉本伊信（1983）は青年時代に経験した求道法からヒントを得て、1940年ごろ現在の内観法の原形を整え、1953年奈良県に内観研修所を開き、本格的な活動を始めた。そしてその後の豊富な指導経験をもとにして、自己探究の具体的なテーマを定め、指導法に工夫を加え、意欲さえあれば、誰でもができる自己探究法として発展させてきた。

その結果、心身の健康な人の精神修養や自己啓発の方法として認められる一方、家庭や職場の人間関係の不和や、非行・神経症・アルコール症・シンナー乱用・心身症などの不適応に苦しむ人の心理療法としての価値もあることがわかってきた。

1978年には、日本内観学会が結成され、近年は欧米でも実施されている。この間の事情については、竹元（1984）³⁾を参照されたい。

2. 内観療法の方法

① 場面設定

静かな部屋に約1週間こもり、午前6時起床、洗面・清掃の後、6時半から午後10時まで内観という精神作業に没頭する。

② 内観とは

内観とは、指導者から与えられる次のようなテーマをじっくりと調べること

である。

母（または母親代わりの人）に対して小学校低学年までの自分を、

- A お世話になったこと
- B して返したこと
- C 迷惑かけたこと

の三点について、具体的な事実を調べる。それが終われば、高学年、中学校、高校……というように年代を区切って、現在までを調べる。

そして次は父、それが済めば配偶者というように、自分の生育歴の中での重要な人物に対する自分を、同様の観点から調べていく。一通り終われば、また母に対する自分というテーマに戻る。内観法には他に、養育費の計算や嘘と盗みというテーマもある。

③ 指導者との面接

指導者は1～2時間に1回、3～5分、内観者（クライアント）と面接し、内観報告に耳を傾け、テーマ通りに内観しているかどうかチェックする。内観者は指導者に励まされて、自己の世界を探究していく。

④ 内観への抵抗

自己探究や自己変革には、心理的な抵抗が伴う。内観法では、最初の二～三日は雑念や足腰の痛さや内観のテーマへの反発として現れる。三～四日すると、今までの自己概念が崩れる不安が強くなる。

それらの抵抗は、指導者へのラポールの形成や、日時の経過による心身の適応、あるいは内観の結果生じた洞察によって解消していく。

しかし、内観への動機づけが弱い人、内観の場面設定に適応できないほど不安が強い人や欲求不満耐性の弱い人、あるいは人間不信が強く指導者とのラポールが形成できない人などは、途中で挫折していくことがある。

次に具体的な事例を紹介し、本論テーマであるサポート・ネットワークとの関連を考察したい。

Ⅲ 父に反発していた会社員

転職のことで相談した伯父から、「君には基本的なものが欠けている。それがわからなければ、どの職業に就いても同じこと。内観に行ったら、その基本を見つめ直してこい」と言われた若い会社員（27歳、男性）が、筆者の内観研修所を訪れた。

「実は、私は人間関係がうまくいかず、困っています。特に父と折り合いが悪いのです。変な話ですが、父は非常に思いやりのある人で、いろいろ私にしてくれるのですが、それを私はおせっかいとしてしか受け取れずに、してくれればくれるほど、父を避けてしまうのです」と、彼は語っていた。一週間の内観終了後の面接で、彼は次のように語った。

——内観して、どうでしたか？

「父に対する自分を調べて一番先に思い出されるのは、私の小さい頃は両親が水商売で共働きでしたので、夜は一人でいたり、幼稚園が翌日に休みになる土曜日の夜などは、父の仕事場で寝ていたことです。その隣には玩具屋さんがありまして、そこでよく遊んでおりました。その時に私は三輪車が欲しくて、何時もそれを見ていたのです。ある晩に突然父がヒョコッと手を出してその三輪車を掴み上げて、『これが欲しいのか』と聞かれました。子供心にこれは高いものだと思って、『いらない』と言ったのを覚えています。父はそれでも買ってくれて、それでずっと遊んだことを覚えています。

同時に、そんな小さな頃でも『いらない』というだけの配慮があったのに、今の自分は全くそういう配慮のないことに気づいて、愕然としました。」

——お父さんに迷惑をかけたことで、印象的なことにどんなことがありますか？

「私が大学時代、父は馬車馬のように働いてくれました。夜はキャバレーでバンド演奏の仕事、日曜も休みがなくて、昼は道路工事の仕事に行ったり、トラックの運転手をしてガスポンペを運ぶという仕事をずっとしてくれました。

それなのに私は大学の講義はサボるし、講義に出ている寝ていたり、人のノートを写したりとか、父が働いて納めていてくれた学費を湯水のように無駄に使い、ほんとうに贅沢三昧の暮らしをしておりました。これが一番父に対して済まなかったと思うところです。」

—お父さんに今まで抱いていた悪感情は消えましたか？

「はい、すっかり消えました。今から帰って謝りたいです」

—お父さんに対するこだわりや反発は、何が原因だったと思いますか？

「それは内観中に調べてみてはっきりわかったのですが、小学校の中学年くらいからですね。私は3月生まれで、人よりは遅れていたということもありましたが、体が小さくて運動もできないし、勉強もあまりできないし、性格もひよわで、よくいじめられてまして、そういう自分に対するコンプレクスみたいなものがありました。

ところが、その時の父は若くて潑刺としてスポーツはなんでもできるし、その父が羨ましくてたまりませんでした。子供の頃はよくついて歩いていたのですが、小学生くらいになると、父に対する妬みというのでしょうか、劣等感が出てきて、それが今までずっと続いているのだというのがわかりました。

中学高校時代も発育が非常に遅かったんですが、背も低いし友達から『女みたいだ』と言われて、悩んだ時期もありました。このコンプレックスが段々と増幅していったんだなあと思いました。」

—他に内観して気がついたことはありませんか？

「内観してよかったと思うことは、両親や隣人、親戚の方々だけでなく、私の自己中心的な生き方が学校や職場などで、どれだけ人に迷惑をかけてきたのかということがよくわかりました。自分のみにくい性格ゆえに、自分自身を追い込んでいたのだなあ、ということがわかりました。

今度、新しい職場に自分を見つめ直さずに行っておれば、取り返しのつかないことをしていたんじゃないかと思えますね。私は今まで『悪いのは周囲で、職場を変えれば全ては変わるのだ』と思っていましたが、それが間違いだということに本当に気づきました。」

この会社員は父への反発の底に、自分の体格や運動能力に関するコンプレックスがあったことを洞察し、父がかけてくれた愛情に素直に感謝できるようになっている。そして父の長年月の苦勞を思いやりもせず、遊び呆けていた身勝手さを反省している。

さらに父だけに限らず、周囲の多くの人々にかけてきた迷惑の数々を思い出し、他者非難に終始していた自分の姿を発見している。このように内観療法は周囲の人々との情緒的なサポート・ネットワークを結び直す働きをしているといえよう。それでは次に、周囲から見放され不幸な人間だと思い込んでいた、アルコール依存症患者の事例を見てみよう。

IV 不幸だと思い込んでいたアルコール依存症患者

彼(40歳)がそう思うのも、無理はない。酒に振り回され、仕事を転々とし、妻と離婚し、子供と別れ、今は精神病院に入院中。

その彼がケースワーカーに勧められて、内観に来た。どのような内観をしたか、一週間後の声を聞いてみよう。

——どのような目的で内観に来られたのですか？

「酒のため30歳頃から肝臓をやられ、それでもやめられず、数年後にはアルコール依存症と診断され、5回入退院を繰り返していますので、ここで酒を断ちたいと思って来ました。」

——別れた奥さんに対する自分を内観して、いかがでしたか？

「結婚生活6年になりますが、一度もいい目に会わせたことがないように思います。結婚して半年で、会社が倒産して、自分はすぐ仕事を探せばいいのに、妻の稼ぎを頼りにして飲み続けるという生活を繰り返しておりました。

2年後に子供ができたのですが、その時も酒を飲んでフラフラした状態で妻を産婦人科に連れて行き、2～3日は酔ったままで付き添って、それから仕事に行くといって家に帰ったのですが、仕事には行かず、ウイスキーを飲んでひっくり返って寝ていました。妻は帝王切開で子供を産んで、大変寂しい思いを

したと思うのですが、妻の苦勞を考えもせずウイスキーを飲み続けました。

そうして結婚4年目に精神病院に入院という形になったのです。断酒会に入って酒をやめる決心をしたのですが、退院後また飲み出して再入院。その時に離婚の話が出たのですが、妻は我慢してくれて『もう一度やり直したい』と言ってくれましたので、退院後は妻の実家の近くへ移り、援助を受けて食堂をしました。そこでも断酒会に入って10か月ががんばったのですが、妻の実家とうまくいかず、再飲酒しました。再飲酒したら即離婚という条件つきというのがわかっていながら、飲んだのです。

酒を飲み出してからも、妻は自分の親にそれを知られまいとして必死に隠して、私の分まで働いてガリガリに痩せ細ってしまいました。妻が『飲まないで』と泣いて頼んだのに……。その手を振り切って、酒を買いに出ようとする時、3歳の子供が『お酒買いに行ったらあかん』と両手を広げて立ちほだかったのに、『お父さん、ちょっとお使いに行ってくるからね』と嘘をついて出掛けました。そこまでして酒飲まなあかん自分が情けないです。そうして、とうとう発覚して離婚となりました。」

——今まで自分は不幸な人間だと思っておられましたが、内観してどうでしたか？

「俺は何かに呪われているんじゃないかな、何をやってもあかん人間だ、不幸な人間だと思っていましたが、考えてみれば結局、母や妻や妻の兄弟やいろいろな人のお蔭でいろんな商売をさせてもらい、それも店長や小さい会社ながらも社長をさせてもらったりして、普通の人より自分は幸せだったんじゃないかな。酒を飲んでいたので、幸せを掴みきれなかったと思います。」

——『内観をすると、自分を責めるだけで、落ち込んでしまう』という批判を聞いて来られたのですが、実際に体験していかがでしたか？

「一週間内観して、その批判とは逆に、やる気が湧いてきたように思います。今までは『アル中はすぐ酒に手を出す病気だから、手を出してもよい』。つまりカゼでも引いて、ちょっと治っても、また無理をすると再発するのと同じで、アル中も病気だったら再発するのは当たり前だと思っていたのです。そ

れは間違いだと内観して考えさせられました。『よし、断酒やってやれんことはない。自分もやってやろうじゃないか。断酒会の先輩にも10年20年とやめておられる人もいるし……。内観を通じて断酒をやる気にさせてもらいました。』

彼は自分は不幸で、再飲酒するのは当然だという誤った認識を改め、断酒の意欲を高めている。その背景には、過去から現在まで自分を支えてくれた人々を再発見し、自分のサポート・ネットワークになってくれた人々への感謝と謝罪の念がある。

これは最近の事例なので、5年10年後の経過を見ることが必要であるが、内観が自己認識の重要な契機となっていることは確かであろう。

V 自分は犠牲者だと思っていた非行の女子高生

学校をエスケープし、仲間と喫煙や飲酒をし、家出を繰り返す女子高校生（1年生）が、美容師の母と一緒に内観に来た。一週間の内観後の面接で彼女は、次のように語っている。

—初めての二～三日はどうでしたか？

「親が面倒見きれなくなったから、こんな所に無理やり押し込んだんだという気持ちが強くて、何も考えられないし、座っているだけで、泣きたくなるし、友達も恋しくなるし、2日目の晩には帰りたくなりました。お母さんが私の部屋に来て、『せっかくのチャンスを逃げてしまうと、今までと同じことの繰り返しになるし、悔いが残るだけなんだよ』と言われて、明日までがんばろう、明日までがんばろうと思って、今日までできました。」

—お母さんに対する小学校時代の自分を調べて、いかがでしたか？

「ほんとうに、いろいろ……。私がケガとか病気になった時も、お母さんが一番仕事で疲れていて苦しかったと思うのですが、私が少し具合が悪いと言っただけで、優しく看病してくれたり……。お母さんは働いてばかりで、私の面倒なんか全然見てくれないと思っていたのですが、今考えてみると、何時も温かく見守ってくれていたのは、お母さんだったのだと思いました。」

して返したことはあまりありませんが、お母さんの仕事は手を使うので、冬に雪かきや水仕事をするとハサミを持ってなくなるので、そういう時は、たまにですけど、手伝ったりしました。

迷惑をかけたことは、1年と5年の時ケガをして歩けなくなって入院した時、何時も病院に来てくれたり、学校までおぶって連れて行ってくれたり、いろいろ迷惑をかけました。」

——中学2年の時を調べて、どうでしたか？

「その当時お父さんはアルコール依存症になっていました。それで私だけがかわいそうな、不幸な人間であると思い込んで、お父さんがやっと立ち直る気持ちを出して入院したり、断酒道場に行ったりしてがんばっている時に、『アルコールで駄目になった人間だ、精神病院に入った精神病患者だ』というレッテルだけが頭にこびりついていました。

考えてみると、お父さんがいなくて一番つらかったのはお母さんだったのに、自分が一番かわいそうであると思って、2学期の終わりから3学期の間は学校には行かないし、お母さんに何かを言われても口をきかない状態でした。それで身体をこわしてしまい、一番お母さんが大変だったと思います。」

——高校時代を調べてみると……？

「私が欲しいといったものは何でも買ってくれて、高校生活をがんばるようにと思って親はしてくれたんですが、私はそんなことは全然かまいませんし、段々と夜遊びはするようになるし、友達とお酒を飲んだり、暴れたり、回りの人の目を気にしないで、自分の好き勝手に生きてきたということが、よくわかりました。

当時は親のため今まで犠牲になっていろいろやってあげてきたのだから、今度は自分さえ楽しければよいと考えていました。」

——これからはどんな高校生活を送っていこうと思いますか？

「この内観によって、ふだん考えていなかったことや周囲の人達の気持ちが少しでもわかったと思うので、これを機会に強くなれそうだから、お父さんやお母さんに今まで迷惑かけた分を返していこうと思います。」

彼女の母は、内観後次のような感想を述べた。

—娘さんが「お母さんの顔など見たくない。こんな家は出て行きたい」という意味がわかりましたか？

「私は自分の仕事のため、子供が生まれてからずっと保育園に子供を預けておりました。子供が1年生になりましてからも、一緒にいてやれる期間はあまりなくて、仕事を優先的に考えていたような所があります、ですから子供はきっと寂しさに馴れてしまったのではないかと、つまり母の愛情を小さい時はわからずに来てたけれど、大きくなって、不満とか寂しさとかが重なってきたんじゃないかなあとという気がしました。」内観療法によって、娘は母からサポートされていたことに気づき、アルコール依存症の夫を抱えた母こそが娘からサポートが必要だったことに思い致している。それに対して母は娘へのサポート不足を再認識し、彼女の寂しさに気づけなかった自分を悔んでいる。

内観後、娘は非行から立ち直り、健全な高校生活を送っていることが、2年後にも確かめられている。

VI 内観療法とサポートネットワーク

宗像らの作成した情緒的支援ネットワーク尺度(1986)は、「会うと心が落ち着き安心できる人 あなたが成長し、成功することをわがことのように喜んでくれる人 気持ちの通じあう人」などがいるかどうかによって構成されている。それらの人々が多く存在すれば、安定感とストレスへの抵抗力があり、心身の健康も保持されやすい。

これまでの事例で見てきたように、内観のテーマに沿って自己の過去から現在までを振り返ってみると、我々は母をはじめ身近かな多くの人々の世話や愛情を受けていることに気づく。それに対して冷淡で、自己本位で、迷惑をかけても、済まないと思う心さえなかった自分の姿が浮かび上がってくる。さらに、自分から相手を愛したり、して返すことは少なかったが、それはその能力がなかったからではなく、その気がなかったからということを知った時の恥ず

かしさは、それまでの自己像を根底から揺がす。

「自分は愛されていた」という発見は、孤独感を解消し、人間への信頼と自己への安定感となり、「迷惑をかけ、して返すことの少なかった自分」の発見は他への愛情と自己責任の自覚と能力発揮の意欲へと結びつく。

このように内観療法は、自分を取り巻くソーシャルネットワークを再認識させる機能をもつものといえよう。

文 献

- 1) 三木善彦：内観療法入門，創元社，大阪，1976.
 - 2) 宗像恒次，中尾唯治，藤田和夫，諏訪茂樹：都市住民のストレス源と精神健康度，精神衛生研究（国立精神衛生研究所紀要）32，47～65，1986.
 - 3) 竹元隆洋：瞑想の精神療法—内観療法の理論と実践，現代のエスプリ No. 202，至文堂，1984.
 - 4) 吉本伊信：内観への招待，朱鷺書房，大阪，1983.
-