

国内研修成果報告書

研修先：栃木県 瞑想の森内観研修所

日程：2015年8月16日(日)～22日(土)

【研修内容】

内観療法、とりわけ集中内観の体験。

内観（内観法・内観療法）とは吉本伊信氏によって創始された、日本発祥の心理療法および自己改善法である。内観の方法としては自分と身近な人との関わりを調べる（過去を思い返す）ことで内省を深める。内観療法には大別して集中内観と日常内観があるが、今回は瞑想の森内観研修所にて集中内観を行った。集中内観とは7日間にわたってあらゆる情報を遮断し、屏風で仕切られた半畳ほどの空間で内観を行うことである。一日15時間内観を行い、数時間に一度面接者に内観の内容を報告する。

【参加理由】

研修に参加した理由は2点ある。

第一に、以前から心理療法に関心があったためである。私は臨床心理学科ではないが、心理学系の講義を福祉コミュニティ学科でも受講できるので、心理学や心理療法に関心を持った。中でも内観療法については「カウンセリング」の講義内で学んだこともあり、非常に特徴的な療法だったため印象に残っていた。

第二に、自身を一度振り返りたいと感じていた点である。心理療法に興味を持ったのも、自己改善の必要があると思っていたためである。内観療法については効果が得られやすい、と周囲からもよく聞いていた。7日間で集中的に取り組めることも魅力を感じ、このような研修ができるのも今だけだ、と思い切って参加を決意した。

こうした関心の高まりと時を同じくして、臨床心理学科である友人が内観療法体験を計画しているというので同行させてもらった。

【経過と成果】

上記でも触れた通り、研修は7日間に渡って行われた。

研修をはじめて数日間は不安が大きかった。心理学を志した者でもない自分が来ても良かったのだろうか。大きな問題も特に抱えていないだろう自分に効果などないのではないかと悶々と膨大な時間を過ごしていたように思う。しかし研修も後半になるにつれて内観を行う時間をもっと欲しいと思うようになり、過去の自分がした行いについても省みられるようになった。ときには今まで考え至らなかった自分の未熟さやおこがましさに気が涙することもあった。それらに対し、自分が多大な迷惑をかけてきたにもかかわらず、

容認し今日まで見捨てることなく接してくれた周囲の人たちの愛情を感じ、自分がいかに幸せな者であるのか、ということにも気付かされた。研修を終えてからは、すがすがしく落ち着いた気持ちであるとともに、今まで迷惑をかけてきた人々に対して報いていきたい、という気持ちで満たされている。

こうして研修を通した上で得られたものは大別して3点挙げられる。

1点に、やはり大きいのは福祉・コミュニティ分野にとらわれない体験ができたことだ。私は福祉コミュニティ学科なので、普通に大学生活を送っていれば心理学系の研修に参加するのは難しい。今回の国内研修という機会が、普段経験できないことを経験できたというのが良かったと思う。

2点目に、心理療法ということで自身の心理的变化である。私は心理学を専攻している訳ではないので専門的な分析は分からないが、あくまで自身が感じた変化をまとめたい。集中内観を行ったことで例えば人格が大きく変わったというような、大きな変化は感じられない。しかし小さな変化は多々あったと感じられる。心の中心、核となるものがどっしりと落ち着いたような感じがしたこと。身近な人、特に家族への関わり方を見直すようになったこと。面倒だと思ったことでも先延ばしにするのでなく、今やろうと思うようになったこと。怒りのコントロールを意識するようになったこと…等が考え付くところである。しかし一つ大きく心に刻まれた言葉がある。親は超能力者ではない、これは研修所所長のお言葉だ。親だからといって自分の欲求すべてを察知し、満たしてくれるわけではない。むしろ親といっても他人なのだから子どもの考えていることのほとんどは分からない、ということである。家族との向き合い方を見直したい、という私に対してのこのお言葉であるが、これは「親」だけでなく「すべての人」についても言えると思う。人は自分にとって都合の良い存在なのではない。加えて所長は例を挙げられた。たとえば100円のブローチを親にねだったとする。そこで親が90円しかくれなかったら怒るかもしれない。しかし自分の望みに対して90%満たしてくれたことに感謝すること。親でも100%受け止めることは不可能だ、と仰られた。今振り返ると、所長のお言葉を頭では理解していても、心から受け入れることは未だできていないのかもしれない。しかし自分本位な行動やおこがましさを改めて、というより初めて知り、その振る舞いで周囲に迷惑をかけてきたことを自覚したことは確かである。他者の気持ちを考えるとともに、将来的に本当の意味で所長のお言葉を理解できるようになりたい、と考える。

3点目は今回学んだことをどう活かそうか、という関心だ。これは自身の心理的な変化という意味ではなく、内観療法をはじめとした心理療法が自身の関心のある分野にどのように活かされている／活かせるのか、という関心である。既に述べた通り、私は臨床心理学学科ではないので、今回の体験が直接現在学んでいる福祉コミュニティ分野に関係してくることない。だからこそ、今現在福祉コミュニティ分野に心理療法がどのように導入されているのか。発展途上というなら、活かせる現場や機会にどういった療法が新しく考えられるのか、ということが知りたい。少し調べただけでも、内観療法が各医療機関で扱われ

ていることが分かる。今回行った集中内観は日程を要し研修場所も限定されるが、冒頭挙げた日常内観ではその名の通り、普段の日常に療法を取り入れることができる。そうした容易さから多数の場面で使用できるのではないだろうか。実際に体験したからこそ心理療法への関心もなお一層高まり、今回学んだことをこれから学ぶ分野に活かしたいという思いも強い。体験と関連付けた有意義な学習をしていきたい。

【まとめ】

学科の枠組みを越えた経験ができ良い機会だった。これも現代福祉学部ならではのことでと考える。自己改善という目的とともに、またひとつ興味の範囲が広がったことで、学習にも一層身が入る。最後にひとつ付け足すが、集中内観研修中ふと思ったことは、こうして内観し心を平安にすることは福祉の精神にも通ずるのだろう、ということだ。ある意味、福祉を学ぶ上で一番根本となるものを今回の研修で学んだと言えるのかもしれない。そうした心の成長とともに今後も経験を活かした学習を続けていきたい。