

研修実施年月日：2015年8月16日～22日

一週間の研修を終えて
～集中内観の経過と影響～

内観療法とは、吉本伊信が浄土真宗における修行法から宗教的要素を取り除いて確立させた心理療法であり、森田療法と並ぶ日本発祥の心理療法でもある。内観とは、概形を示すならば、ある特定の対象者に対する当時の自己について“調べる”技法であるといえる。ただし、その際留意しなければならないのは、内観は、ただ闇雲に過去を振り返るのではなく、内観三項目と呼ばれるテーマに則って行われるべきであるという点である。内観三項目とは、自身が対象者に「していただいたこと」、「して返したこと」、「迷惑をかけたこと」の三つであり、内観をする者は、この順番に沿って自己を探究していく。また、私たちが体験した集中内観は、一週間もの間、研修所内の屏風で仕切られた半畳の空間内で内観を行い、その内容を一、二時間おきに訪れる面接者に報告するという方法をとるものであった。

初めのうちは、退屈との戦いで、必要以上に顔を洗いに行ったり、飲水したりしていた。それではいけないと屏風の中で目を閉じて、内観三項目に沿って考えようとするも、しだいに三項目に沿わない相手への不満や、途中で翌週の旅行のことが頭をよぎったりして内観する時間が持続しなかった。目を閉じた流れで眠ってしまった時には、とにかく面接者に報告だけはしなければならないと焦って、取りつくろうようにして考えて、結局しどろもどろになりながら報告したこともあった。集中内観を始めたばかりの頃はこのような調子で、時間が過ぎるのをただただ待つだけだった。

しかしながら、そうした自分の状況に対して何も感じないわけではなく、不安や焦りを感じることも多かった。そうした感情を喚起するものとして特に影響が大きかったのは、食事のたびに流れる内観体験者の面接者への報告や、集中内観終了後の感想を記録したテープだった。テープには自身の行動を悔いて慟哭する中年男性や、内観を重ねて大切なことにハッと気づいた若い女性の声が録音されていて、感化されると同時に、何の変化も実感できていない自身に対する焦りも感じられた。また、他の内観者の影響も大きかった。私の一番近くにいたのは、私よりも前の日から内観をされている女性で、当然内容までは聞き取れないが、テープで聞く内観体験者の方々と同じように、面接の時にはいつもすすり泣きながら、私よりも長い時間をかけて報告をしていた。右も左も分からず、自分はただ時間を無為に過ごしているのだらうと思っていた私にとっては、そうした方々こそが内観の“正解”であるように映り、私もそうした方々のようにならなければならないと考えた。

四日目にもなると、狭い屏風の中で過ごすことにも慣れ、時間を忘れて自己について

考えることが多くなった。このころ実感したのは、内観は非常に難しいということだった。きっかけは手洗い場にあった張り紙で、そこには、「していただいたこととは、相手が善意でしてくれたこと、して返したこととは、自分が相手の負担を肩代わりした、あるいは軽減したこと、迷惑をかけたこととは、自分がしたことで直接相手に負担をかけたこと」とあり、さらに面接者への報告として誤った例や適切な例なども併記してあった。これらに留意して内観しようとする、それぞれに適当な出来事はなかなか思い浮かばない。特にして返したことに至っては、ほとんど皆無とっていいことに気付いた。また、その過程で、ずっと忘れていた出来事をふと思い出すことも多くあった。その中で、自分という人間の罪深さ、あるいは身近な存在への恩愛感を感じることができた。その結果、涙が出るようにもなった。

思い返してみても、一番重要だったように思えるのが、六日目だった。集中内観も終盤となったが、そのとき支配的だったのは、もう少しで終わりだ、という思いではなく、本当にこれでいいのか、という思いだった。涙も出て、自分の罪深さにも、自分がどれだけ愛されていたかにも気付いたのに、どうして不安を感じるのか。あと一日しかないのに、私は全然変わることができていない。とにかく不安と焦りでいっぱい、しかし必死に考えてみても頭が真っ白になるばかりで、覚えている限りでは、あれほど取り乱したのは初めてだった。最終的に行き着いたのは、私は本当には罪深いとも愛されていたのだとも感じていなかったということだった。“正解”とは何であるかを決めつけ、それに沿うようにならなくてはならないと、焦った結果が今なのだということに気付いた。私の思う“正解”は、テープの方々や、他の内観者のように、自分の罪深さゆえにってしまったことを深く悔い、あるいは、多くの愛を感じ取って感きわまって、報告する際に号泣したりすることだった。私は、この“正解”が必ずしも不正解だとは思わないが、根本的に間違っているところがあるとすれば、それは正解が誰にでも共通するものだと考えていたところだと思う。このことに気付いたとき、初めて自分の未熟さや弱さを思い知った。

六日目の夜から七日目は、正解という概念を取り除いて内観を行った。報告の際は「私が～してしまったから、たぶん迷惑だと思った」という憶測ではなく、「私が～したことで、迷惑をかけた」という事実関係だけを話すことにした。印象的だったのは、このような報告の仕方にしてから、言葉に詰まることなく、言いたいことを全て言うことができている、という感覚を得られたことだった。おそらく、以前は自分の考える正解に近づけようとして、自分が本心から思っていないことも口にしようとしていたために、そのような感覚が得られなかったのだと考えられる。内観を終えてみて、自分の中に劇的な変化があったようには感じられないが、そうした変化を将来的にもたらし得る可能性のある、きっかけのようなものを掴むことができたのは確実だと思っている。罪深さや、恩愛感も、たとえ今は分からなくても、いつか分かる時がくると、心の底から信じていることができる。

今回の内観では、私の自分自身に対する理解の不十分さ、およびそれによる自分自身への信頼の不十分さに気付かされた。しかしながら、断片的ではあるものの、気付くことのできた、こんな私を暖かく支えてくれる人々の存在が、私に自信をつけてくれたように思える。ここで記した以外にも、些細なことから大きなことまで学んだことは多くあった。私が今思うのは、集中内観をして本当に良かったということだ。内観を通して、これから生きていく上での拠り所となる大切な考え方を得ることができた。この経験は私にとってたいへん大きな財産になったと思う。