

究極の内観ポイントをつく

-Gaikokujin のための内観

David K. Reynolds, Ph.D.

—第 22 回日本内観療法ワークショップ—

2010-10/31 岡山県倉敷市川崎医療福祉大学於

<内観に関する誤解>

アメリカの生徒から出された内観に関する誤解

1. 内観で母からどれほど多くを受け取ったかを知ります。そこで私は母の言うとおりに従いドアマットになるでしょう。

(回答：いいえ、ドアマットは怠惰なだけで何が母親のために良いのか考えていません。時にはだれかに従うのを断ることが相手にとって最良のことになります。)

2. 内観は明るい側面を見ること、郷愁、楽天的な見方です。

(回答：いいえ、内観は現実の人生で明るい面、暗い面の両サイドを見るように求めます。)

3. 内観でやっと親を許せるでしょう。

(回答：内観で親に許しを求めるよう促されるのを知り驚くかもしれません。)

4. 内観は強力な宗教性が求められる修行です。

(回答：内観は仏教修行として始まりましたが、誰にも実践できるように発展しました。特別なタイプの人を求めてはいません。)

5. 自信をつけることにならないので、内観は私には合わない。

(回答：事実信のより堅固な基盤をもとに新たな自信をみつけることでしょう。不完全な自分を認め、生まれてからずっと他の人たちによって支援されてきたことに気づくでしょう。)

6. とにかくいつも内観をしているので特に内観する必要はありません。

(回答：日常単位でどれぐらいの内観をしているか確認してみましょう。課題をやってみてください。)

<理論的なポイント>

内観面接者の中には内観は別の見方(たぶん親側の)をさせると言いますが、誰も親の視点から実際に自分の幼年時代を見ることはできません。要するに私たちは自分の立場から相手の立場を想像して見ます。もちろん、想像も自然でいいことです。

内観の結果は私たちのコントロール外にあります。内観の効果の一つとして他の人に笑顔をするかもしれません。あるいは、上司に不満を言うと上司が機嫌を悪くして他の同僚たちに迷惑をかけるかもしれません。しかし対極の内観結果もあります。例えば、一人の人に贈り物をしたとすると、別の他の人たちには同じ贈り物をあげられないというご迷惑になります。上司への苦情で職場が改善され、他の人たちに何か

を与えたこととなります。同じ上司への不満でも良い悪いの結果が生じます。私たちは確かに自分の行動の結果を知ることにはできません。

入念に見ると、言葉のラベルは行動に含まれる意味を明らかにし（結論付け）、そして詳細を隠します。言葉は一般論を示しますが、同様に細部を隠します。例えば、内観をするのは「農家の人」とか「工員」、「神」に対してより名前を言える人に対して内観をするほうが望ましいです。前者の内観は言葉上の内観にすぎません。最良の内観は曖昧でも抽象的でもなく、具体的で明確です。

森田と吉本両氏が、両療法は宗教のドアに導くと述べています。内観は自分の悪行や、いただいているたくさんのお陰に気付かず、いただいている分もお返ししそこなっている上にご迷惑をかけているのに、なぜ他の人からたいへんお世話になっているかを問うよう促します。宗教的な見地から私たちは祝福されています。人が入ろうとするなら（なぜ、自分はこのように恵まれ祝福されているのかの探求）さまざまな宗教のドアは準備されています。終わり

 [目次へ戻る](#)