

## Thirsty, Walking in the Rain: Realistic Mental Health

### 雨の中を歩いているのに咽喉が渇く：実際的なメンタルヘルス

—内観に関する CL 的見方—

David K. Reynolds, Ph.D.

2018

Naikan Insights

#### 内観の洞察



私は身近な人にしてあげたり、何かを与えるのに見みえない許可をなにかから受け取ります。ですから、人に何かを与えるられるのはいただいていることです。

内観のときに他の人のせいで問題を抱えたのに、してもらったのはもつての他と他の人を批判する人がいます。吹き出物や痛風、捻挫のせいで使えない体というようなものです。体がしてくれる移動や仕事、運動と比べて、吹き出物のごく小さなことです。体がしてくれてることの方がはるかに多いのは事実です。迷惑をかけられたことより、「していただいたこと」ははるかに多いのです。

夫婦が CL 内観をして、どちらが相手にもっと多くしてあげたかを言い争う場合、どう結論づけますか。喧嘩している夫婦は内観中に逆の結論—夫から、妻から、たくさんしてもらっていた—に達します。

二人の女性がお互いの物を交換するのに夢中と想像してください。一人は調理鍋と引き換えにネックレスを受け取ります。その女性はとても得をしたと満足して立ち去ります。鍋をもらった女性は、自分のほうが得をしたと考えます。第三者である私たちは交換がうまくいったと結論づけるかもしれませんが、このやり取りに関する三通りの見方のどれが絶対に正しいかを決める方法はありません。どの見方も主観的に正しいのです。内観では基本的に—自分の決め—が正しい。

内観は別の見方をとるように求めます。内観中、内気で神経質な人はほとんどの時間あれこれと心配します—私がXさんに石けんをあげたら、Xさんを汚いと私がほのめかしてしていると考えるかもしれない。私はXさんにどう対したらいいか。Xさんは私のことをどう思うだろう—。CLの誰の都合の課題：相手・他の人の都合のためと目的の違いがはっきりしています。神経質の人の目的は自分本位で、自分を守るためです。内観者の目的はそうではありません。

過去に2つの対照的な見方がスキナーとサルトルによって示されました。スキナーの見方は、今日報われた行動を明日には多くする。逆に今日しくじった行動は明日には少なくするという過去の歴史が、現時点でしていることを理解するのにだじな鍵を持つと考えられます。言い換えれば、過去の行動がこの今の行動を表しています。

一方サルトルは、今日することが過去にどういふことをしたかをふたたび考え、思い出し、再評価させる。もちろん、両方の見方に真実があります。内観が今ここでフィットするのがわかりますか。

内観は古いオーバーコートのポケットを見て、払いそこなった20ドルと古い請求書を見つけたようです。

—Patricia Madson

違いに気づいてください:

私は、母が私のために作ったクッキーを食べて、母を喜ばせました。  
お小遣いで母の誕生日プレゼントを買いました。  
私が車を使えるか聞く前に、母に足ふきマットをあげました。  
キルティング材料と切れ端として使う私の着古した服を母にあげました。  
面白いサッカーの練習に行く代わりに、母を見舞いに病院を訪れました。  
母の腎臓が衰えたとき、腎臓を提供しました。  
母を道からどかしている最中に私は対向車で死にました。

ヒーターが切れたと母が電話をかけてきました。ブレーカーをリセットするために母の所に行くべきでしょうか？  
もちろん。子供の頃、何千回も母が私を暖かくしてくれました。私とその負債に取り組む機会が持てたのはなんて幸せでしょう。

生徒が十分に「ありがとう」「ごめんなさい」を言わないとインストラクターが口にするのは裁判官の立場に立っています。インストラクターの方から「私は十分にありがとう、ごめんなさいを言っていない」と示す方が、もっと生徒に役立つ伝え方です。

内観の報告は事実の流れを一場面に寸断します。6回目の誕生日に母が私に自転車をくれたという報告だけでは、母は車を出してエンジンをかけ、自転車をかうために店まで運転したという詳細の事実を無視しています。3年間と期間をたたき切ることの結果は、内観者が毎日切れ目のない流れの中で、していただいたことを分断された部分で見始めるということです:母にお世話になっている→小学校低学年のとき、母にハンカチにアイロンをかけていただいた。「ただ今の時間、いつのどなたに対して…」「次はいつのどなたに対して」と内観者に詳細に報告された内容の前と後の期間を考えるように求めるのは、いくぶん見方が拡がるのを助けます。

自分の分け前を得るのに関わり過ぎる結果、不必要な苦しみをもたらすと内観は指摘します。自分中心で悩んでいると、他の人の努力によって自分ができるという認識を妨げます。不完全な自分にもかかわらず周りの事実(人、もの、電気など)によって支援されてきたことを認識すると、神経質の傾向は減ります。自分を守ることから他の人たちに尽くすことに焦点が変わります。

中田夫人は何年もの間、吉本伊信に毎日内観葉書を送りました。インタビューで、内観はとてもだいじであり、どんなことが起きても内観は答えを教えてくださいと話しました。修了試験の文章には、「人はお金を必要としない時でも強く欲しがると書いています。良い仕事を蓄えて、していただいたこと以上に一時的に与えることを貸借対照表に加えられると信じていました。どれほど人にしてかえすとしても、そのこと自体が他の人の努力なしでは成しえません。


他力と自力が一つになる場合は他の人が自分になるときで、すべては一つになります。

三木夫人は集中内観で特に役立つことを述べています:

大きな問題や悲しみ、決断に直面した際、自己開発を望む場合、学校と仕事の間あるいは仕事と仕事の間1週間の時間をつくって内観するといひ。

三友氏は誕生まで数える古い日本の数え年を好みました。それは自分が母親のお腹に10ヶ月あったと認め、母親からの恩恵を知るからです。

内観の考え方は環境問題の見方とは分けます。水や他の資源は限りがあるのでだいじに使う(環境問題)のではなく、内観では水や他の資源に対しての個人的な関係をみます。そこで、私の考えでは、この一つのゴミ、水、この食べもの、この電気のスイッチ、このグラスのおかげでいただいていること、借りていることをみます。資源を維持する見方、やり方は個人的です。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)