

芹澤氏の記事「内観ニュース」に掲載さる

日本内観学会発行誌 2019年9月1日発行「内観ニュース」第43号に、日本内観学会国際シンポジウムに参加され、シンポジストの発表を聴かれた芹澤幸彦さんのその内容記事が掲載されました。以下はその記事から抜粋しました。

国際シンポジウム「内観の国際化を巡って」を拝聴して

人事コンサルタント 芹澤 幸彦 <http://www.3ws3.com/>

2019年7月12日から14日にかけて第42回日本内観学会長崎大会が開催されました。会場は長崎大学医学部良順会館でした。長崎大会は前回も参加しており、2010年の6月でした。久しぶりの長崎で期待に胸が膨らみましたが、残念ながらずっと雨が降り続く天候でした。今回この記事を書くにあたり、中国の内観療法がどのように浸透しているのか非常に興味を持ちました。昨年佛教大学で開催された内観学会では中国の方々の発表が非常に多く(30人以上が発表)、びっくりした記憶があります。そんなことからその実態を知りたいと思い、期待をもってこの国際シンポジウムを拝聴させていただきました。このシンポジウムもコーディネーターの真栄城先生と司会者の千石真理先生がスリランカに行った時に話が出て決まったそうです。



最初のシンポジストは中国人の夏寒松先生(上海浦南医院 国際医療部)でした。夏先生は流暢な日本語で「内観の現状とエビデンス探求の仮説」と題し、分かり易く中国の内観の現状を解説してくれました。びっくりしたのは、中国は人口も多いせいか、出される数字が大きいのです。夏先生によると3000万人以上が行動異常を起こし、1億人以上の人が病んでいるとのこと。そのため内観療法が大きな役割を果たしているそうです。中国では内観の屏風はカラフルで、いろいろな色があるそうです。中国独自の工夫がなされているのが、写真等を通して良く分かりました。

もっと驚いたのは、病院でも内観が良いと分かると医療関係者全員が内観を体験しているとのことでした。その数も百人、二百人の単位なのです。夏先生は次の発表者の日本の河合啓介先生(国立国際医療センター 国府台病院)と共同研究を行っているとのことでした。それは内観後の「尿中オキシトシン」の変化だそうです。オキシトシンは安らぎを高め、不安の軽減、社会的な行動を促進する等大きな役割を果たしているホルモンです。

河合啓介先生の発表は、まず日本の診療報酬の仕組みの説明でした。増え続ける医療費を削減するために内観療法は大きく貢献するはずとの期待から、エビデンスを求めて研究をしているとのことでした。集中内観後の尿中オキシトシンの変化の研究です。まだ十分なエビデンスは取れていないとのことでしたが、オキシトシン点鼻薬による自閉スペクトラム群での対人コミュニケーション障害等の研究の紹介があり、中国との共同研究によって内観療法の効果が証明される日も近いのではないかと感じました。

次はアメリカ人のクラーク・チルソン先生（ピッツバーグ大学准教授）からアメリカでの内観療法の実態が報告されました。アメリカでは私の師でもある D・K・レイノルズ博士等による文化人類学的な観点での分析が中心で、佛教に興味のある人たちが内観を体験しているそうです。2001年に英語で一般人向けの内観入門書が出版されましたが、米国では由来が仏教であることや Japanese Psychology であること、瞑想の技法であることが強調されているそうです。日本では宗教が嫌われる傾向がありますが、アメリカでは逆に佛教由来であることが内観への関心を生んでいるとのことでした。内観を指導できる人も少なく、アメリカでの普及は大変なようです。


次にスリランカの Chandima 先生〔(Bhikshu 大学)による発表がありました。発表の前にコーディネーターの真栄城先生からスリランカと日本の関係の説明がありました。

第二次大戦後スリランカの大統領ジャヤワルダナ氏が「憎悪は憎悪によって止むことはなく、慈愛によって止む」と日本を擁護する演説をしたそうです。大統領の演説によって、会議に出席していた各国代表者達の心を打ち、日本は分割されずに今の日本列島のままですむことになったそうです。

スリランカでは内観に興味を持った人たちはネットで調べ、仏教関連のセルフリフレクションとして定着しているとのことでした。Chandima 先生とは、会場から長崎空港までご一緒し、スリランカのことをいろいろと教えていただきました。何か縁を感じます。

最後に指定発言者による質問と解説がありましたが、そのやりとりの中で分かったことは中国では内観が心理療法として国に認められており、保険対象となっているそうです。そのため日本より普及していることでした。今回の夏先生や河合先生のようにエビデンスを意識した科学的な研究を追求しながら、厚生労働省に保険対象になるように積極的に働きかけていかないと内観療法が定着していかないのではないかと危機感を持ちました。今後はさらに諸外国との交流を活発化し、良いところは取り入れ、内観療法の日本国内での理解・浸透に努力していく必要性を感じました。有難うございました。

（神奈川県鎌倉市CLインストラクター）

 [目次へ戻る](#)