

## 集中内観の体験を根付かせる 日常内観のフォローアップの重要性

— 集中内観後に日常内観が困難になった 20 代後半の男性の事例 —

橋本 俊之

### 1. 問題

#### (1) 集中内観と日常内観

内観療法とは、自分の周囲の他者（母、父、配偶者等）に対する自分を、内観3項目（「してもらったこと」、「して返したこと」、「迷惑を掛けたこと」）から調べる日本生まれの心理療法である。なお、「調べる」とは内観療法独特の言葉遣いであり、分からないことや不確かなことを、年代や対象を区切って内観3項目により確かめるという意味で用いられている。

内観療法には、外部とは遮断された施設（内観研修所、病院など）の一室に用意された屏風の中で約1週間行う集中内観と、日常生活で各自行う日常内観の2つがある。吉本（1983）は、集中内観を受けた後、自宅にて日常内観を継続することが重要だと述べている。三木（1976）によれば、内観療法では集中内観後に日常生活に戻ってからも内観を継続することが求められているとして、日々直面する困難を克服し、試練に耐え、力動的な人間関係を生き、積極的な態度で自己や人生に立ち向かうために重要だと述べている。三木（1976）は、日常内観の方法として、学校や施設等で自由時間や放課後の時間を利用する方法や、内観のテープや書籍を参考にしながら各自で行う方法を紹介している。

しかし、三木（1976）は吉本（1983）のいう集中内観後に、クライアントが各自で日常内観

を行うことが実際には難しいのではないかと述べている。森下（2014）は、集中内観と内観ワークの比較研究を行っている。内観ワークとは、参加者の利便性を考慮して集中内観の実施形態に様々な変形を加えた方法であり、日常内観の一つである。森下（2014）は集中内観と内観ワークについて、9個の対象概念イメージ（私、母親、父親、家族、過去、現在、未来、社会、愛情）をSD法で数値化し、3次元意味空間に配置している。そして、事前の参加者の概念イメージにより、集中内観群・内観ワーク群の参加者の認知特徴を把握し、事後との比較で各内観参加者の認知構造変化を分析している。その結果、集中内観群では、「私」イメージは好転し、他の概念と「私」との関係も大きく変化し、各概念の位置関係の変化から集中内観による認知修正効果が確認された。一方で、内観ワーク群では概念イメージの変化が生じるものの、集中内観群のような顕著な変化は確認できなかった。

特に、森下（2014）は「私」と「母親」の概念との関係が集中内観群と内観ワーク群では大きな違いがあると指摘している。集中内観群では母に対して否定的だった参加者が、集中内観後には「母親」イメージは大きく好転している。森下（2014）によれば、集中内観により母に対する複雑な感情が解消され、素直に表現できなかった母への甘えが表現できるようになった。一方、内観ワーク群では「母親」イメージはほ

とんど変化がない。このように、集中内観と日常内観では、同じような方法で内観療法を行ったとしても、その体験は大きく違うことが考えられる。

集中内観は日常生活から離れた修養的な方法であり、1週間の間、母を中心とした自分を内観3項目の視点から繰り返し思い出すことに専念する独特な治療構造である。集中内観の体験とは、ある意味、宗教的な枠組みの中で体験されていると言えるのかもしれない。集中内観後は、そのような枠組みから離れるため、日常生活で集中内観の体験を、一人で継続することがとても困難になる側面があるのではないかと考えられる。そのため、集中内観の体験をクライアントの中に意味付けていくためには、集中内観とは違う方法により補っていく過程が必要であろう。内観療法では、日常内観でそれが可能だとされてきた(吉本, 1983)。しかし、日常内観を継続するためにクライアントは各自で努力はしているものの、それぞれの生活で日常内観を継続することが難しい側面があるのではないかと考えられる。

## (2) 集中内観における母

内観療法では、原則的に母に対する内観から始まるように、母がとても重要視されている(村瀬, 1989b)。石田(1972)は、集中内観の意識状態は特殊であり、そこで体験した母のイメージは、必ずしも現実的な母ではなく、クライアントの想像力によりイメージされた「母なる姿」ではないかと述べている。村瀬(1989b)によれば、集中内観において体験する母とは、単にクライアントが思い出せる母と出会うだけにとどまらず、原始的な、根っことしての「母なるもの」との出会いでもあるのではないかと指摘している。三木(1976)は、内観療法の母は現実と必ずしも重なるものではなく、ユング心理

学における「グレートマザー」の肯定的な側面である聖なる慈母、理想的な母のイメージではないかと述べている。

以上のように、集中内観の枠組みの中でクライアントに母を想起することは、個人の母ではなく、「母なる姿」や「母なるもの」に触れていくメカニズムが働いていることが考えられる。石田(1972)は、集中内観により「母なる姿」のイメージを描くクライアントの前に、現実的な母の実体が出現すれば、クライアントの想像世界が破壊されるのではないかと指摘している。クライアントが日常生活に戻り、そこに現実の母がいれば、「母なる姿」ではなく、現実の母に視点が移ってしまい、それまでの母イメージが大きく変わってしまうのではないかと考えられる。

このように、集中内観後の日常生活にて、クライアントが集中内観の母と、現実の母を直接的につなげてしまうことにより、自己洞察が深まらない可能性がある。しかし、内観療法では、集中内観後の日常内観の継続が大切だとされている。そのため、クライアント一人で日常内観を継続するだけではなく、セラピストとその方法を検討することにより、集中内観の体験を日常生活に根付かせる過程が重要ではないかと考えられる。

集中内観後のフォローアップに関する研究については、三木ら(1998)の内観ワーク、竹元(2014)の外来内観療法、真栄城(2014)の内観カウンセリング等があるが、「母なるもの」のイメージを中心に、集中内観の体験を根付かせる側面から、集中内観後のフォローアップを検討した研究は、筆者の調べたところあまり見当たらないと思われる。

## 2. 目的

本研究では、集中内観後に日常内観の継続が難しくなったため、筆者が日常内観をフォローアップした20代後半の男性の事例を通して、集中内観の体験を根付かせる側面から、集中内観後の日常内観のフォローアップの重要性について考察してみたい。

## 3. 事例の概要

**クライアント：**A 20代後半の男性 介護用品を扱うC社の営業職

**主訴：**集中内観後の日常内観の継続、職場の上司との対人関係の改善。

**家族構成：**母 - 50代後半 介護福祉士 父 - Aが10歳の時に死去 弟 - 看護師（別世帯）

**生育歴：**Aはタクシー運転手の父と介護福祉士の母の長男として、Z県にて生まれた。2つ違いの弟がいる。10歳の時に、父が脳梗塞のため急死する。以後、母が介護の仕事しながら、Aと弟の二人を養育した。Aは社会福祉系の大学を卒業して、介護用品を扱うB企業に営業職として就職した。最初の勤務地は会社の本社があるY県になり、約5年間勤務した後、Z県のC社に異動になり、X-1年4月に実家に戻り、母と二人暮らしになった。弟は高校卒業、看護学校に進み、卒業後に看護師資格を取得して地元の病院に就職。同時に結婚して、実家を出た。現在は、同じZ県内にて弟は妻と長女の三人暮らしである。

**問題歴：**AはX-1年4月に、Z県のB企業のC社に異動になった。新しい職場のC社では、営業部の係長として中核的な役割を担うことになったが、それまで勤めていた本社とは違って、営業のノルマが厳しく、度々上司に叱責を受けるようになった。特に、直属の上司で

あるD課長との対人関係に悩んでいた。X-1年7月に、大学時代の友人から内観療法を勧められた。同じく職場の対人関係に悩んでいた友人は同僚の勧めでX-1年1月の正月休みに1週間の集中内観を受けた。とても良い体験になり、対人関係が改善された。内観療法は、Aが大学在学中に、心理学の授業で紹介されて、興味はあったものの、すぐに就職したのでAは体験することがなかった。友人の話をきっかけに、筆者の勤務するE内観研修所のホームページを見て、職場の対人関係に悩む男性の内観体験記を読み、自分も受けてみようと思った。X-1年8月に予約し、E内観研修所にて集中内観を体験した。

**集中内観の概要** 集中内観とは、内観研修所に約1週間宿泊し、外部との感覚を遮断した状態で、集中的に行う方法である。約1時間に1回、面接があり、クライアントはセラピストに対して、それまで調べた内容を簡単に報告する。集中内観では周囲の人物に対し、小学校低学年から現在まで3~5年刻みで想起する。原則的に最初は母に対する自分を調べる。

**集中内観のテーマ** Aが調べたテーマは、母、父、弟、祖母、嘘と盗み、母（2度目）の6つである。「嘘と盗み」とは、内観3項目ではなく、その時代の周囲の人への嘘と盗み（物、心、時間等）を調べる。幼少期から小学校までは物の盗みを調べて、中学校以後は嘘や心と時間の盗みという周囲に対する心の在り方を見ていくテーマである。

**Aの集中内観時の体験** Aは集中内観にて、自分の母の視点から考えることにより、自分が母から愛されていた存在であると実感された。それまでは自分に自信が持てなかったが、これほど母から愛されていることに気付き、自己肯定感が高まり、とても幸せな気持ちになった。Aはその後、X年1月の正月にもE内観研修所

にて、2度目の集中内観を体験した。この時は母、父、母（2度目）、父（2度目）、嘘と盗み、母（3度目）の6つを調べている。

**集中内観後のAの主訴** 集中内観後、Aはこのように幸せな気持ちであることを続けたいと思い、日常内観に励んでいた。しかし、毎日行っていた日常内観が約1か月を過ぎたX年2月から、徐々にできないようになってきた。X年3月には日常内観を継続することができなくなり、電話にてE内観研修所の筆者に相談があった。その際、日常内観が継続できないことと、C社での営業のノルマが厳しくなり、D課長との関係に悩んでいることが分かった。AはX年4月にE内観研修所に来所し、筆者と今後について相談することになった。

#### 4. 事例の経過

計19回。X年4月～X+1年3月。「」はAの言葉、〈 〉は筆者（以下、セラピスト）の言葉である。

##### (1) 第1期 1回目～4回目

**#1** Aから日常内観の状況について具体的に尋ねてみた。AはX年1月の2度目の集中内観後、夕食後の就寝前に15分ほど時間を設けて、日常内観を続けていた。方法はその日一日に周りの人に対して内観3項目から調べてみたり、集中内観のように時代を設定して母に対する自分を調べたりしていた。しかし、X年2月頃からは、C社の業務が忙しくなり、帰宅が遅くなって、きっちりと時間をとって日常内観をすることができなくなった。また、母のことを繰り返し調べてみても、集中内観の時のように母への感謝が生まれたり、自己肯定感が高まったりすることがあまり感じられなくなった。

Aは母と同居しており、食事や洗濯など、身

の回りのことは母にしてもらっていた。そのため、母のことを思い出すと、してもらったことばかりで、自分から返せたものがなく、迷惑を掛けたことばかりの自分に気付いた。その結果、母への感謝よりも強い罪悪感を抱くようになり、日常内観をやっている辛い気持ちになることが多くなってきた。日常内観でこれほど重く感じるのは、自分の内観がまだまだ足りないのではないかと思うようになり、さらに日常内観に励んだが、ますます辛い気持ちになってしまった。X年3月からは、ほとんど日常内観ができなくなってしまい、落ち込んでいた。

セラピストから、現状では日常内観の継続がAには辛い時間になってしまっているのも、今後は日常内観を一人で行うことは止めた方がいいのではないかと伝えた。その代わりに、Aには定期的にこの場に通ってもらい、セラピストと一緒に検討する方法があると提案した。Aから「やってみよう」との希望があったため、Aの日常内観をフォローアップすることを目的にして、次回から2週間に1回（約60分）のペースで実施することになった。

#1が終わった後の見立てとして、Aは集中内観時の体験が忘れられず、その継続を目指して日常内観を行っているが、現状ではほとんどできなくなっている。C社での仕事も忙しくなり、D課長との人間関係にも悩んでいる。Aは几帳面だが、強迫的な性格でもあり、集中内観時と同じ方法を日常内観でも厳密に実施した結果、日常生活に支障が出ている。まずは現状を確認した上で、日常内観を止めたり、方法を変更したりする等、セラピストと一緒に検討した上で、今後のAに必要な日常内観と一緒に考え、フォローアップをすることが重要だと考えられる。

#2 〈前回からいかがでしたか〉と何うと、「日常内観をしなくてもいいとのことだったので、毎日を過ごすことが少し楽になりました」とAは答えた。日常内観以外で、現状悩んでいることを尋ねると、C社の上司のD課長との対人関係であった。D課長との関係改善は、AがX-1年8月に最初の集中内観を受ける一つの大きな理由でもあった。

集中内観後は、C社の同僚にどれほど支えてもらっているのかを実感した結果、D課長からの叱責などもあまり気にならなくなった。しかし、X年に入ってからは、C社に異動になって2年目になるAには今までの倍の営業ノルマが課せられた。仕事量がとても多くなり、残業する日が増えた。何より、ノルマを達することができなかった時のD課長の叱責がとても厳しく、精神的に参ってしまった。

X年2月には1日3時間ほどしか眠れなくなり、かかりつけの内科医に相談したところ、睡眠時無呼吸症候群の恐れがあると言われて、近くのF病院の睡眠医療センターを受診した。検査入院の結果、睡眠時無呼吸症候群ではないが、入眠するのに時間がかかっているの、睡眠導入剤が処方されて、現在も服薬している。以後、1日5時間ほど眠れるようになった。主治医は精神科医だったので、精神症状について相談したところ、不眠以外は特にないとのことだった。内観療法についても相談したが、心理療法を受けることは問題ないとのことだったのでとても安心した。

#3~4 〈今、考えてみたい人物はいますか〉と伺ったところ、Aは「D課長について考えてみたい」と答えたため、一緒に検討することになった。D課長はC社の本社であるB企業から異動してきた、高学歴のエリート営業職である。自分の業績を上司にアピールすることがあり、「D課長は出世欲が強いのではないかと

Aは話していた。

AはC社に異動する前の5年間を企業Bの本社で勤務している。Aの所属していた部署は、全国から配属された若手の社員が多く、一人一人の顧客を大事にする雰囲気があった。研修的な時期でもあり、営業ノルマなどは強く課せられなかったため、じっくりと顧客に向き合うことができた。良い上司や同僚にも恵まれ、B企業に入社できたことを喜んでいて。

C社に異動となり、係長に昇格して責任のある立場になった。営業ノルマが強く課せられるのは仕方がないものの、それまで培ってきた顧客に丁寧に向き合っていく姿勢は大切にしていきたいと励んできた。しかし、D課長はAの姿勢を理解せず、営業ノルマの達成を求め、成就しない時は叱責した。「D課長とは価値観が違うんです」とAは話していた。

## (2) 第2期 5回目~9回目

#5~7 〈D課長の内観については、出会われてから現在まで考えましたので、これからは集中内観の体験を一緒に検討してみませんか〉と提案したところ、Aは同意した。

母に対する体験について何うと、10歳の時に父が亡くなってから、自分と弟を養うために母は毎日、必死に働いてくれていた。いつも感謝していたものの、ほとんど母は家にいなかったの、淋しい気持ちもあった。でも、集中内観では中学時代に、母と弟と三人で、夏祭りに行っていたことを思い出した。射的で欲しいものを命中した時に、母がとても喜んでくれていた顔が浮かんできた。母の笑顔なんてすっかり忘れていたから驚いたし、とても嬉しかった。そこから、芋づる式のように具体的な思い出が蘇ってくるようになった。「ほとんど家にいない。関わってもらっていないと思っていた母から、こんなにたくさんしてもらっていたんだ。

母にとっても愛されていたんだと実感できた」とAは語っていた。

〈集中内観が終わってからはどうだったのでしょうか〉と伺ったところ、「母と二人暮らしなので、食事を作ってもらったり、洗濯してもらったりしたことを思い出して、感謝の気持ちで一杯でした」と、集中内観直後は母に対する感謝を実感したと振り返っていた。

しかし、仕事が忙しくなってきたX年2月頃から、Aは母に対して内観すると、「してもらったこと」よりも、「迷惑を掛けたこと」がたくさん思い浮かぶようになった。Z県に戻り、一緒に同居するようになったが、母も働いているのに、ほとんど家事を任せっきりにしまった。仕事が忙しいのを理由にしていたが、この1年間ほとんど業績を上げることもできずに、母には申し訳ないことばかりだった。集中内観にも行かせてもらったのに、ほとんど変わっていないのではないか、こんな自分は母の役に立てていないと思うようになった。

〈迷惑を掛けてはいけないと思ってしまうのでしょうか〉と尋ねると、「そうなんです。でも、迷惑を掛けてばかりの自分なんです」とAは答えた。セラピストから〈そうなんです。集中内観の時、《迷惑を掛けたこと》はたくさん出てきましたか。迷惑を掛けてはいけないと思いませんか〉と伺ってみた。Aはしばらく考え込んだ後、「そう言えば、集中内観の時も迷惑を掛けたことはたくさん出てきました。でも、迷惑掛けちゃいけないとは思わなかったですね。逆に、これだけ迷惑を掛けているのに、それでもしてくれているんだっていう驚きと感謝の気持ちが強かったです」とAは話していた。〈母も含めた他人に、当たり前で迷惑を掛けてしまう自分であることに気付くことが大切なかもしれません〉とセラピストは伝えた。「そうですね。集中内観で当たり前のように、母に

迷惑を掛けていた自分に気付いたはずなのに、日常内観では母に迷惑を掛けてはいけない自分になっていました。迷惑を掛けていない自分を前提としていること自体が傲慢であるように感じました」とAは語っていた。

#8 Aは父を亡くしてから「母に迷惑を掛けてはいけない」と強く思っていた。一方、弟は母に甘えて、自分のしたいことを素直に伝えていた。そのような母に対する弟を見ていて、Aは羨ましかった。自分はそのように母に甘えることはできなかったという。〈当時、どのようなことをお母さんにしてもらいたかったのでしょうか〉と尋ねると、「中学校の時の授業参観にきてほしかったですね。日曜日、母は働いていたので学校からのお知らせもほとんど見せてなかったんです。でも、弟はちゃんと母に見せていました。母は職場のシフトを交代してもらって、私の参観にもきてくれました。嬉しかったけど、『きてほしい』って、母にちゃんと伝えられたら良かった」とAは答えていた。このように、弟に関わる出来事から、当時の母に「してもらいたかったこと」をたくさん連想するようになった。

#9 「前回、母に『してもらいたかったこと』をたくさん思い出しました。それまでだったら、『内観でしてもらいたかったことを思い出してはいけない』とか、『それは内観じゃない』と思っていましたけど、『してもらいたかったこと』が出てきたら、すごくホッとしたんです。嬉しい気持ちもありました」とAは語っていた。母に「してもらいたかったこと」を連想した後、自宅に戻る途中の電車の中で、今度は母に「してもらったこと」が次々と蘇って、その時の感情が素直に思い出せた。自宅に戻ってからもそのような気持ちが続いて、この期間は「日常内観をしよう」という感じではなく、気が付いたら、母に「してもらったこと」が自然に浮かん

だとAは振り返っていた。

〈日常内観を無理にしなくてもいいですが、《してもらったこと》だけ自然にできそうだと思う時はやってみてもいいかもしれません。《してもらいたかったこと》も含めて結構です。内容はよかったら面接で報告してください〉と伝えると、Aは同意した。

### (3) 第3期 10回目～14回目

# 10～12 夏期休暇と重なったため約1か月ぶりにAは来所した。〈最近はいかがですか〉と伺うと、「日常内観は無理せずに、自然にできる時はして、できない時はしないようにしています。以前よりも母とよく話をするようになりました」とAは語っていた。〈期間も空いたので、集中内観の時の嘘と盗みを振り返りたいのです〉と提案すると、Aは「分かりました」と、集中内観時の嘘と盗みについて話し出した。

嘘と盗みは内観3項目による調べ方ではないので、セラピストから説明を受けたり、実際に嘘と盗みを調べている方のテープを聴いたりして、自分の嘘と盗みを調べていった。「幼稚園から小学校低学年までは、両親や友達から物やお金を盗んだことを思い出しました。直接盗んだことだったので思い出しやすかったけど、自分の盗みにはぞっとしました」とAは語っていた。

小学校高学年から中学、高校に進むに連れて、物やお金の盗みは少なくなっていく一方で、嘘と、心や時間の盗みが増えていった。「父が亡くなってから、母に心配を掛けてはいけなくて強く思い込んでいました。中学生だし、ゲームや部活の道具なども買ってほしかった。それを母には伝えずに、『うちは何も買ってくれない』と不満に思っていました。でも、母は懸命に働いて、収入も良かったので、伝えたら買ってくれていたと思います。弟はちゃんと伝えて、買っ

てもらっていた。母には自分の気持ちを伝えずに、嘘をついてしまいました。そんな嘘が中学時代はとても多かったと思います」とAは語っていた。その気づきが得られると、母を不満に思っていた自分の気持ちがすっと無くなってしまい、とても楽な気持ちになった。

「嘘と盗みは、自分のネガティブな部分ばかりを見て行くのに、不思議とそれで気持ちが楽になって、解放感があったんです」とAは話していた。〈日常内観では、どんな感じになるんでしょうか〉と尋ねると、集中内観の時のような解放感を求めて、嘘と盗みを日常内観で調べたことがあった。すると、幼少期にこんなに物を盗っている自分は大丈夫なのかとか、自分の気持ちをきちんと伝えられないのは駄目だとか、弟はしっかりしているのにと比較してしまっていて、自分を責めてしまった。〈解放感を求めるのが目的なんですかね〉と伺うと、「確かにそうですね。あの解放感をまた味わいたいと思ってしまったんです」とAは話していた。〈どうして解放感があったんでしょうね〉と尋ねると、嘘と盗みをコツコツと調べた結果、そのような解放感があったと、Aは語っていた。

それからAは考え込み、「集中内観の時は嘘と盗みを丁寧に調べることで、どんどん自分が素直になっていくような感じがしました。だから解放感があったんです。でも、日常内観では解放感を得ることが目的になってしまっていて、嘘と盗みをきちんと調べることができていないと思いました」と語っていた。〈友達の物を盗んだ事実は直接的で、自分が悪かったんだというリアリティがありますね。他人の物を盗んでいいのかという視点は〉と伺うと、「確かに常識的に考えている視点で、直接的なリアリティが感じられなかったですね」とAは話していた。〈直接的に自分が悪かったと感じた事実を嘘と盗みで調べていくことに意味があると思うんで

す。逆に言えば、自分が悪かったと思っていたけど、調べてみた結果、自分が悪かったわけではないという気付きも、知らない間に得られているのかもしれない」と伝えてみると、「そうなんです。何でもかんでも自分が悪いと思うことにより、解放感が得られると誤解していました」とAは語っていた。

# 13～14 最初に報告があった。Aは母と同居しており、家事など日常生活の面倒を見てもらっていたが、母と相談する機会を持った。生活パターンが違うため、夕食を作ってもらって、自分が帰宅するまで待ってもらっていたことが多かった。申し訳ない気持ちがある一方で、自炊して自分の好きな時間に食べたいとAは思っていた。正直な気持ちを母に伝えたところ、快諾してくれた。それぞれの家事はお互いのペースに合わせるようになった。母からは初めてAが自分の希望をきちんと伝えてくれたと喜んでもらった。

「前回、何でもかんでも自分が悪いと思わずに、直接的に自分が感じている気持ちを大切にすることが必要だと思いました」とAは話していた。そのことがきっかけで、父が亡くなってから、長男として家を支えないといけなと思い込んでいた自分がいたと、母に初めて告白することができた。母からは、「家のことをそこまで考えてくれていて嬉しい。自分の人生だから、自分のやりたいことや気持ちを大切にしてほしい」と伝えられた。

日常内観をフォローアップする前、Aは母から離れて一人暮らしをすることを考えていた。それは母が原因で、このような状況になってしまったという思いがあったからである。一方で、それは自分の責任ではないかという思いもあった。しかし、集中内観の時を振り返りながら考えてみると、この現状は母が原因ではなく、自分の責任でもないと感じることができた。「今、

必要なのは母から離れて一人暮らしすることだけではない。このような状況の意味を、自分はしっかりと考えなくてはいけないのではないかとAは話していた。

#### (4) 第4期 15～19回目

# 15 〈今回はどうしますか〉と尋ねると、「D課長について考えてみたい」とAが提案したため、D課長について再度考えてみることになった。Aによると、D課長はとても優秀な社員で、B企業やC社の業界ではとても有名な人材である。この業界で出世して、生き抜いていくために、D課長の指導を受けられることは、幸運なことだとAは語っていた。

第1期のD課長の内観とは違って、事実面に即した冷静な語りであった。そのことをAに伝えると、D課長の働き方は尊敬するが、自分はそのように働けるのか、あるいは働きたいのかについて、とても迷っている。「もう少し考えてみたい」とAは話していた。

# 16 〈前回からいかがですか〉と伺うと、「あれからD課長に対する自分について考えていました。自分は今後もこの業界で働きたい。しかし、自分はD課長とは違う働き方をしたいと思っています。出世していくことだけではなく、顧客にもっと丁寧に向き合っていきたい。そのためには、新しい職場に転職したいと思っています」とAは語っていた。

一方で、Aは恐ろしさを感じている。〈恐ろしさとは〉と尋ねると、「自分の中では、『D課長=この業界』と思っているので、D課長に逆らったような働き方でやっていけるのかどうか、すごく不安を感じている」とAは語っていた。セラピストに対して、「やっていけると思いますか。どうしたらいいですか」とAは質問してきた。セラピストは〈そうですね。このような時に、内観するとどう感じるでしょう

か)と尋ねてみた。「そうですね。次回までにじっくりと考えてきていいでしょうか」とAから提案があったので、セラピストは了解した。

# 17 Aから「『やっぴけるよ、きつと』というタイトルで文章を書いてみました」とA4用紙1枚の文章が提出された。前半には現状のAさんが感じている不安な気持ちが正直に綴られていたが、後半にはAさんがC社に行ってきた仕事やそれに対する自分の評価、期待が淡々と書かれていた。事実を積み重ねる中で自分に対する客観的な評価が語られて、最後に「やっぴけるよ、きつと」と書かれて、文章が締められていた。

今から考えると、D課長や周りからの評価を気にしながら働いていたが、集中内観とフォローアップでは、素直な自分を大切にすることに気付いた。D課長の働き方もあるけど、自分の働き方の形もある。そのことも含めてD課長と話し合いたいとAは語っていた。

# 18 転職の希望について、D課長と相談したとAから報告があった。不安もあったが、1時間以上も時間を作ってくれた。D課長は最初に驚き、慰留されたが、自分の素直な気持ちを伝えたところ、最終的には応援すると約束してくれた。Aにとっては意外な結果だったが、D課長がそこまで自分のことを考えてくれて嬉しかった。「今後は転職に向けての準備になります」と話し、次回で日常内観のフォローアップの面接は最後にしたいとAから提案があったため、セラピストも了解した。

# 19 約1か月ぶりに来所した。AはX年+1年4月からZ県のI社営業部への転職が決まった。母も同僚も理解を示してくれた。

最後に日常内観のフォローアップの感想について伺ってみた。「実は内観したことを後悔していたんです。集中内観を受けて、良い体験だったけど、日常内観が続かなかった。日常生活で

も色々トラブルが起こってきたので、『これは内観を受けたからじゃないか』と恨んだことも正直ありました」とAは語っていた。〈そうなんですね。それが変化していったのですか〉と尋ねると、「フォローアップをしていただきながら、母のこと、D課長のこと、自分自身の人生について、向き合わないといけないと思いました。そのことを考えざるを得なくなりました。それを見つめるのはとても苦しかったですけど、ここでは一緒に考えてくださった。内観も続けられたし、素直な自分にも気付き、母とD課長とも向き合えたと思います」と語って、Aの日常内観のフォローアップの面接は終了した。

## 5. 考察

### (1) 内観研修所の「場」とセラピストの「存在」

Aの問題歴から、集中内観にて母を調べる過程では、母への感謝が生れたり、自己肯定感が高まったりしたのに対し、日常内観の母の想起は、感謝よりも強い罪悪感を抱くようになっていく(#1)。三木(1976)は集中内観で体験している罪悪感を健康的な罪悪感として、病的罪悪感と区別している。村瀬(1982)は、内観療法の中核の体験である罪悪感は、病的罪悪感とは違う次元であるとし、「日常人びとが経験する罪悪感とも同日には論じられない特質を備えている」と述べている。#1では、集中内観と日常内観でAが体験している罪悪感の質が違っており、病的罪悪感を抱いていると思われる。

Aの日常内観が病的な罪悪感になってしまった理由について、A自身の周りに迷惑を掛けたくないという性格特徴もあるだろう。それに加えて、Aの日常内観では集中内観と違い、内観研修所という守られた「場」ではなく、セラピストという「他者」もいない状況で行っていた

日常内観の構造も影響していたのではないかとと思われる。そのため、出口のない内観を一人で行い、その結果として苦悩することになったのではないかと考えられる。内観研修所ではない、セラピストもいない日常生活で、Aが内観を継続することは病的な罪悪感を強めてしまうため、日常内観を止めることが適切だったと思われる。

#2では、少し楽になったとAは語っている。現状の悩みを確認したところ、職場であるC社のD課長との人間関係であることが分かった。役割の変化により業務も忙しくなり、不眠症状にも悩まされている。集中内観直後から、Aには向き合えないといけな課題が複数あり、その課題を一緒に検討する場所とセラピストの存在が必要だったのではないかと考えられる。

問題歴や健康状態を確認した後、想起する対象者を検討するが、集中内観のように母から始めるのではなく、Aの意思を尊重して、対象者をD課長に選定した。この段階では、Aが想起しやすい対象者から見つけることが重要であろう。母とは最も身近な存在である一方、最も想起することが難しい存在である。日常内観のフォローアップでも、母は重要なテーマだが、最初ではなく、想起できるタイミングで実施することが大切である。

#3では、D課長に対するA自身の不満が語られている。その後、#4では、B企業の本社時代の自分を振り返り、顧客に丁寧に向き合っていたことが自分にとっての大切な価値観であることに気付き、それと対照的なD課長の存在について葛藤していた。セラピストの見立てでは、D課長への葛藤の背景にはAの「顧客に向き合いたい」という自分に対する認識があり、それを上手に育てていくことにより、今度はAの他者に対する認識の変化を促す過程

があるように考えられる。

## (2) 集中内観の「体験過程」と比較検討する

A自身のD課長に対する思いが語られたので、#5では集中内観の母に対する自分を振り返った。集中内観で想起した母の体験と日常内観の母の体験について、Aには大きな違いがあったように思われる。セラピストには、Aの集中内観の体験を伺っていて、時間は経っているものの、Aの身体には集中内観の「体験過程」のようなものが存在しており、それがAにとって意味があるのではないかと考えられる。

Gendlin (1966) は「体験過程」について、個人がその場で身体的に感じているものであり、思考されたり、言葉によって表されたりするものではないと指摘している。

村瀬 (1987) によれば、集中内観の体験はGendlin のいう「あくまで意識の世界にとどまりながらも、その世界をそれまでと違って、明示された内容明確なものだけに限らず、暗黙の、言語化される以前の、あいまい模糊とした部分までも含んだもの」と捉える「体験過程」とある程度共通している。集中内観の「ある時点までバラバラで、個々には取り立てて意味があるとは感じられなかったいくつかの記憶が、あるとき突然一つに融け合って、自分自身や他者との関係についての、まったく新しい認識がやって来る」という変化は、Gendlin の変化の理論的理解と重なるのではないかと村瀬 (1987) は指摘している。

Gendlin (1966) によれば、「体験過程」は具体的に意識されており、豊かな意味を暗に含んでいるため、それをセラピストと共に照合することにより概念化されて、クライアントの体験として身に付いていくのである。Aは集中内観の体験において、母に対して具体的な意識を豊富に感じているものの、概念化されずに身に

付いていないのではないかと考えられる。

そのため、集中内観の「体験過程」を軸に、日常内観の体験との違いをAと検討している。#7では、日常内観では「母に迷惑を掛けてはいけない」という思いが強くなり、そこから「迷惑ばかり掛けている自分」に気付いて、Aは自責的な気持ちになっている。しかし、セラピストから集中内観の「体験過程」との比較検討を促すことにより、「母に迷惑を掛けてはいけない」と捉えている自分の認識に気付いて、「体験過程」の確認と修正を行っている。これはAが「迷惑を掛けたこと」と頭だけで理解しているものではなく、調べてみた上で「ああ、本当に迷惑を掛けた」と身体で感じているような気付きである。この両者の体験の比較検討を促すために、集中内観の「体験過程」が一つの基準になっていることが重要だと考えられる。

また、クライアントの言葉をきちんと受け止めるようにセラピストが関わるのが大切である。井上(2014)は「治療を受ける人に対して、いかにしっかりと受け止められるように治療者が言葉を発せられるかが重要で、そのように治療は進化してきた」と述べている。母に「してもらったこと」の事実を、クライアントが直接的に受け止められるようにセラピストが言語的にも関わるのが重要である。単なる事実だけではない、Aにとっての事実という形で受け止められるセラピストの言語による関わりが、#7では重要な役割を果たしていたと思われる。

### (3) 「してもらいたかったこと」を調べる

#8では、母に迷惑を掛けてはいけないとAが強く思っていたことから、母に「してもらいたかったこと」を調べているが、これはとても重要な過程ではないかと考えられる。母に「してもらいたかったこと」を調べることにより、

Aは素直な自分の気持ちに気付き、それを育てていけるようになった。その一方で、他者的な視点を得て、母と適度な距離感を持てるようになり、今度は母から「してもらったこと」をたくさん思い出すことができるようになったと思われる。

吉本(1983)によれば、集中内観では自分の悪い部分を見つめる「迷惑を掛けたこと」が重視される。しかし、これは他者の視点に立つ必要があり、Aの場合は素直な内側の自分に気付き、育てていくことが大切であろう。そのためには、自分の視点から想起する質問である「してもらいたかったこと」や、他者から自分に向けられた愛情を再確認していく「してもらったこと」を調べることにより、自分の素直な気持ちに触れた上で、自分が大切にされていた体験を実感することから始めるのが適切ではないかと考えられる。

本山(2007)は、「してもらったこと」が内観3項目の中では最も大切な質問であり、「してもらったこと」を積み重ねていけば、結果的に自分の悪い部分を見つめられると述べている。#9では、母に「してもらいたかったこと」の想起により、母からの「してもらったこと」がたくさん蘇るようになっていく。「してもらったこと」を思い出す際に、「してもらいたかったこと」など、自分が気付いていなかった事実が表現されているように思われる。その後のAは、自宅でも自然に日常内観ができるようになっていく。「体験過程」の観点から、内観3項目の方法にあまり縛られることなく、セラピストと検討することにより、集中内観の「体験過程」を再現しているのではないかと考えられる。

村瀬(1989b)は、実の母の営みは決して綺麗なことばかりではなく、我が子の存在が嫌になったり、育児を放棄したいと思ったりしたが

らも、「いわば光と影をこもごも経験しつつも、究極的には明るい暖かい、安定した母親像が優勢になっていく」と指摘している。理想的な母として美化するのではなく、現実には色々とありながらも、「それでも母にはしてもらっていた」という体験を受け入れることが重要であろう。それまでのAは理想的な母への美化に留まっていたが、#9では現実の母を受け入れる過程があり、#10では母と家でよく話をするように変化しているのではないかと考えられる。

#### (4) 自分の目的を再検討する

#10では、集中内観の嘘と盗みを振り返っている。「迷惑を掛けたこと」は、嘘と盗みのテーマから生まれたと言われており、具体的、直接的な内容になることが多いように思われる。Aは「母に迷惑を掛けてはいけない」という意識が強かったが、そこで語られるものは抽象的、間接的なものが多いように考えられる。そのため、嘘と盗みの調べに何らかの関連性があると思ひ、一緒に振り返ることにしたのである。

#11では、Aは集中内観の嘘と盗みは解放感があった。そのため、日常内観でも解放感を求めて嘘と盗みを調べたが、解放感ではなく自責感になってしまった。セラピストは、集中内観と日常内観ではAの目的が変わったように感じたため、それを尋ねている。

吉本(1965)は、クライアントが「おれが、おれが」という我を少なくしていくことにより、強情な性格が素直になっていくのではないかと述べている。村瀬(1982)は「己れの我執と受けてきた恵みに気付くことを通し、『我』が砕け、素直になる」と指摘している。他者に対する迷惑を掛けたことを調べることにより、自分の我をなくすることが大切であると思われる。Aにとっては、世間の目から見た「迷惑を掛けたこ

と」を調べるのではなく、自分が直接的に感じられる他者に対しての「迷惑を掛けたこと」について、リアリティのある事実から調べることで、素直になることが重要だと考えられる。

#12では、Aは集中内観では直接的なリアリティのある嘘と盗みを調べていたが、日常内観では世間的、常識的な視点で嘘と盗みを調べている。さらには解放感を求めるあまりに、その結果として罪悪感が強くなり、何でも自分が悪いと思ひ込む自責感に陥っている。

Aの場合は、迷惑を掛けている存在だと自分を責めるのではなく、我をなくして素直な自分に気付くことが大切であり、再考を促すようなセラピストの存在がとても重要だと考えられる。それまで迷惑を掛けていたと思っていたことがそれほど迷惑ではない一方で、思ってもいなかったことが迷惑を掛けていたと気付いている。幻想的な「迷惑を掛けたこと」の迷いを排除し、直接的な「迷惑を掛けたこと」の事実を認識することで、ありのままの自分であり、素直な自分を感じて、Aは解放感を得ていたのではないかと考えられる。

#13では、Aが感じているありのままの思ひを母に相談して受け入れられている。それまでは、現状で悩んでいる原因は母であり、自分であると強く思ひ込み、苦しんでいる。しかし、そうではないことが分かり、置かれている現状の意味と向き合う重要性をAは語っている。

#### (5) 集中内観と日常内観の体験の和合

第4期については、集中内観と日常内観の体験の和合の観点から考えてみたい。

Aにとっては、集中内観の体験は深い、非日常的なものであったのに対して、日常内観の体験は比較的、表層的な、日常的、世俗的な世界であったのではないかとと思われる。吉本(1983)によれば、集中内観は基礎訓練であり、日常内

観こそ本番であり、2つの体験が和合していくことが重要である。

# 15では、今後のA自身の日常について、D課長に対する自分を再検討している。第1期では、D課長の働き方についてのAの見解は、集中内観の延長的な視点であったが、日常内観のフォローアップによる視点も徐々に加わっている。# 16では、新しい職場に転職したいとAは語っているが、D課長に逆らうような働き方に恐ろしさを感じている。そのため、セラピストからの提案による内観をした後に、# 17では「やっつけよ、きつ」という文章を書きあげている。

これは日常内観的な歩みが、本人の自覚次第で集中内観的な歩みになっていくのではないかとと思われる。この文章からA自身の、集中内観と日常内観の体験の和合の可能性が汲み取れるように考えられる。内観療法は「身調べ」という浄土真宗の一派に伝わる修行法から生まれた方法であり、浄土真宗では「妙好人」という在家の篤信者の生き方を一つの理想として描いている（吉本、1965）。これは特別な修行法により、信心（悟り）を得ることではなく、ありふれた日常の中にこそ信心（悟り）を得る道があると信じて、ひたすら日常に専心する生き方である。

# 19では、Aから「正直内観を恨んでいた」という率直な気持ちが語られている。Aは集中内観の体験の方向性を追求し過ぎた結果、日常生活での葛藤に悩まされていたのではないかと考えられる。セラピストとの日常内観のフォローアップにより、集中内観の体験だけではなく、日常内観の体験との和合の重要性について体験的に知り、母やD課長との人間関係などの日常生活での課題に向き合っていたのではないかとと思われる。そのことで、日常内観の視野も広がり、集中内観と日常内観の体験の和合

の道を歩むことになったのではないかと考えられる。

## 6. 結語 Aのこれから

Aは父を10歳で亡くしてから、授業参観にきてほしいことなど、自分が母に「してもらいたかったこと」を抑圧してきた。また、弟のように、母に「してもらいたかったこと」を素直に表現できずに、周りに頼ることができなかったために、深い孤独感を抱いていたのではないかと考えられる。集中内観の過程では孤独感の体験が大きく変化したものの、以後の日常内観では、内観研修所ではない、セラピストもない構造等が影響したために、以前の孤独感に戻ってしまい、再度頭を悩ませていた。

セラピストはその孤独感の在り方について理解し、Aとの信頼関係を再度構築するように取り組んだ。Aは当初、その孤独感を解消しようとしていたが、セラピストとの関係により、Aは抱えている孤独感の在り方を再検討して、素直な自分と現状の課題について向き合い、行動できるようになったのではないかと考えられる。

Aが孤独感を再検討するためには、集中内観以後も、適切な「場」が必要であった。セラピストとの関係性から生み出された「場」に支えられることで、Aは素直な自分を発見し、現状の課題と向き合うことにより、自分自身の人生の歩みを進めて行けたのではないかと考えられる。

柳田（1983）は、内観はその基本形態が何といても一週間という短期勝負だという限定があるので、その効果を十分確かなものにするためには、内観への導入として役立つカウンセリングや、内観のフォローも兼ねたそのあとのカウンセリングが非常に大切だと指摘している。

集中内観と日常内観での体験の違いや自分の目的的理解等、集中内観で得た体験を基盤にクライアントとセラピストが共に検討することにより、「母なるもの」のイメージを中心にした、集中内観の体験が日常生活の中で根付いていくのではないかと考えられる。

本事例は、Aが集中内観後に日常内観ができなくなったケースから検討したものであるが、今後も集中内観後の多くの事例で検討されるべき重要な視点が含まれている。

本研究の今後の課題としては、その他の事例との検討を重ねて、集中内観後の日常内観のフォローアップに必要な構造と視点を構築していくことと、心理臨床的に多様な視点からの分析と考察が重要である。

最後に、内観体験の掲載を許可して下さったAさんに、心から感謝申し上げたい。

## 文献

- Gendlin, E.T. (1966). *Taiken katei to shinri ryoho*. (村瀬孝雄 (訳). 体験過程と心理療法 牧書店).
- 井上新平 (2014). 思想篇—ディスカッション. 秋田巖編 (2014). 日本の心理療法 思想篇. 新曜社. 247-276.
- 石田六郎 (1972). 内観法の医学臨床. 佐藤幸治編 (1972). 禅的療法・内観法. 文光堂, 245-291.
- 真栄城輝明 (2014). サイコセラピーとしての内観. 秋田巖編 (2014). 日本の心理療法 思想篇. 新曜社, 3-78.
- 三木善彦 (1976). 内観療法入門—日本的自己探求の世界. 創元社.
- 三木善彦・三木潤子 (1998). 内観ワーク—心の不安を癒して幸せになる. 二見書房.
- 森下文 (2014). 概念イメージの変化から見た「集中内観」と大学生への「内観ワーク」の効果比較. 内観医学, 16 (1), 45-54.
- 本山陽一 (2007). 「迷惑をかけたこと」の今日的解釈. 内観研究, 13 (1), 59-70.
- 村瀬孝雄 (1982). 罪悪感と内観療法. 村瀬孝雄編 (1996). 内観—理論と文化関連性 (自己の臨床心理学). 誠信書房, 61-78.

- 村瀬孝雄 (1987). 体験過程、内観、フォーカシング. 村瀬孝雄編 (1996). 内観—理論と文化関連性 (自己の臨床心理学). 誠信書房, 126-142.
- 村瀬孝雄 (1989a). 内観療法. 村瀬孝雄編 (1996). 内観—理論と文化関連性 (自己の臨床心理学). 誠信書房, 4-60.
- 村瀬孝雄 (1989b). 「母なるもの」との出会い. 村瀬孝雄編 (1996). 内観—理論と文化関連性 (自己の臨床心理学). 誠信書房, 217-222.
- 竹元隆洋 (2014). 「外来内観療法」が奏功したうつ病の1例. 内観医学, 16 (1), 37-44.
- 柳田鶴声 (1983). 驚異の自己活性法. 同友館.
- 吉本伊信 (1965). 内観法. 春秋社.
- 吉本伊信 (1983). 内観への招待—愛情の再発見と自己洞察のすすめ. 朱鷺書房.

*Abstract*

## The Importance of Follow-Up Daily Naikan for Rooting the Experience in Intensive Naikan: A Case of a Man in His late 20s who had difficulty in Daily Naikan after Intensive Naikan

Toshiyuki HASHIMOTO

Naikan Therapy is a psychotherapy originating in Japan that involves self-reflection in relation to intimate others (e.g., mother, father). It uses three questions: What did I received? What did I give back? What troubles did I cause? There are two types of Naikan Therapy. The first is Intensive Naikan, which is done for a week in isolation sitting behind a folding screen in a room at a Naikan Training Center. The second type is Daily Naikan, which is done during everyday life. According to Yoshimoto (1983), Daily Naikan is important in Naikan Therapy, but it is considered difficult for the client to continue with Daily Naikan after Intensive Naikan. In this study, the importance of follow-up Daily Naikan is examined through the case of a man in his late 20s who had difficulty doing Daily Naikan after Intensive Naikan. It is argued that Daily Naikan helps the experience in Intensive Naikan take root in the client's mind.

Key words : Rooting the experience in Intensive Naikan、 Difficulty in Daily-Naikan after Intensive Naikan、 Importance of Follow-Up of Daily Naikan

