大学教育における内観法の試行(1)

A Practice of Naikan in University Education

大　谷　孝　行
OTANI　Takayuki

はじめに

吉本伊信氏によって創始された内観法は現在、日本では精神療法や自己洞察法として活用されており、病院、教育界においてのみならず、社員研修等の目的で利用されるなど幅広く実践されている。

一般に内観の目的は、自分の過去の対人関係をしっかりと見つめ直すことにより、不平・不満をいだきがちな人生観を、感謝の気持ちで送れるように転換することであり、内観をすることによって結果として対人関係の好転､心身の不調感の解消､幸福感や気力の増進などが期待できる。

本稿では、筆者の勤務する大学で担当している講義における内観法の取り組みを主として紹介することにより、大学教育における内観法の試行の一例を示したいと思う。

１．講義名と講義概要

筆者が内観法を取り上げているのは、筆者が勤務する大学の通常の授業としてである。勤務校の国際教養学部において、専門科目（コミュニケーション系科目）の中の選択科目（セメスター、全 15 回、1 回 90 分、2 単位）の授業として平成 17 年度から前期に開講されている。講義名は「人間関係特論」であり、履修対象学生は、原則として国際教養学部に所属する２～４年生で、受講学生数は毎年 20 名前後である。

まずは本学のシラバスに記載された内容を基に、当該授業の講義内容の概要を紹介しておくと以下の通りである。

(1) 内観とは何か。内観の方法論。　(2) 内観の構造。面接者の役割。
(3) 実例に見る内観体験者。　(4) 橋口勇信の生涯。やくざの親分の内観。
(5) 内観における「罪」の問題。矯正界での応用。
(6) 教育への応用。　(7) 内観と幸福。
(8) 他者の視点に立つということ。
(9) 文化的側面からの考察。日本文化と内観。母性社会、甘え、恩などの視点から。

(10) 北陸内観研修所訪問。
(11) D・レイノルズによる内観の導入。外国人にとっての内観。
(12) 人間関係を超えた内観の可能性。身体内観、物に対する内観。
(13) 期末試験。

テキストは、長島正博・長島美稚子『内観で＜自分＞と出会う』春秋社、を主要教材として受講生には購入してもらい、講義の中で適宜朗読するかたちで使用している。またそれ以外の資料としては『内観ハンドブック』、「道のうた」も適宜使用している。

２．内観法の特徴と講義運営上の問題

内観は周知の通り研修所において約１週間集中的に行う集中内観と、日常生活の合間を利用して行う日常内観がある。内観の方法は自分と関わりの深かった人物に関して ①してもらったこと（お世話になったこと）、②して返したこと、③迷惑をかけたこと、という３項目を、記憶にそってひたすら思い出していくというものである。つまり内観の方法そのものは大変シンプルであり、内観法それ自体は、短時間の説明を聞けば誰でもがすぐに実行に移すことが可能なものである。内観法の大きな特徴は、方法のシンプルさと実行のしやすさであろう。そして何をおいても先ずは３項目に沿って時間をかけて内観を実行してみるということが重要である。

さて内観法のもつシンプルさと実践性という点から見ると、大学の講義で内観を取り上げようとする際に、どのような問題が生じてくるのであろうか。

内観３項目にそった内観法のやり方を解説するだけであれば、説明に要する時間はそれほど長くはないであろう。もちろん内観する際の注意、例えば３項目からはずれた内観にならないように、またできるだけ具体的に内容を思い出すように、さらには調べる人物について外からの印象を語るだけの外観にならないように、といった説明を加えることは可能である。しかしそうした説明を加えたとしても、大学の講義においてはせいぜい１回分の時間を充てれば内観の仕方そのものの説明は終わってしまう。

内観はとにかく実践することが大切なので、教室の場で時間を割いて受講学生に実際に内観をさせることももちろん可能ではある。しかし集中内観に取り組む内観者の変容のプロセスを見ればわかるように、内観が深まっていくのは、屏風の中という遮蔽された特殊な環境下であっても通常３～４日目以降なので、いきなり教室で内観３項目を調べなさいという指示があっても、受講生はなかなか内観に集中できないというのが実際のところであろう。受講生は内観について全く知識を持っていない者がほとんどなので、短時間の説明の後に内観に集中していくことはなかなか難しい。

内観を解説する講義担当者は、自分が集中内観の体験者であり、内観の効果や魅力を実感しているので、内観に関する説明を続けていくことには特に違和感もないであろうが、原則として内観未経験者である受講生からすれば、未知の内観について、ただ外から説明をされているだけでは、自分はかやの外に置かれているという感じを持ってしまう。プディングの味は食べてみなければわからないように、講義担当者が言葉を尽くして内観の意義を説明しても、美味しい物を食

べたことのない人に、その美味しさを解説するようなもどかしさと温度差を講義担当者は感じてしまう。

結論から言えば､筆者は今のところ教室の場で学生に内観させるという方法をとってはいない。もちろん工夫次第ではそのようなこともできるのだろうが、受講学生に内観させるのは、教室の場から離れて行う次の２つのケースである。

まず記録内観という手法で、学生諸君には以下のフォーマットで次週までの宿題として内観をしてくるように毎週指示をしている。「感想」とあるのは、内観３項目の記述を見て自分がどう思うかの感想を書いてもらう。以下の形式のものを２つ仕上げてくるのが１回分の宿題であり、通常は母に対して小学校１年から３年までと、４年から６年までを調べてくることから始める。

年　　月　　日　午前・午後　　時		
に対する	から	までの自分を調べました
お世話になったこと お返ししたこと ご迷惑をかけたこと		
感想		

また幸いなことに、筆者の勤務大学の近くに、長島正博氏が所長を務める北陸内観研修所があり、長島氏の御厚意により、学期毎に１回、受講学生を研修所に引率して、受講生たちにプチ内観を体験させる機会を持つことができている。目的は何よりも学生たちに研修所の雰囲気を肌で感じ取ってもらうことである。

その他、学生に自ら考えてもらい記録してもらう教材としては、養育費の計算を講義の中の１回を当てて行っている。（次ページに計算表を掲載）[2]

以上のように、内観法に関して受講生に実践させている要素としては、記録内観、養育費の計算、北陸内観研修所訪問があり、これらの要素を織り交ぜながら講義を進行させているというのが実状である。

３．講義を構成する主要要素

内観法という優れた自己洞察法を様々な角度から光を当てて紹介することによって、受講生は方法それ自体はシンプルな内観法のもつ意義をより深く認識できる。

養育費の計算（20 歳）

年　齢	項　目	費用
0　歳	食事	40 万
	家賃	3 万
	光熱費	0.6 万
	出産	50 万
	入院(病気)	20 万
	衣類	3 万
	ﾍﾞﾋﾞｰﾍﾞｯﾄ	3 万
	紙オムツ	10 万
	玩具等	3 万
		万
		万
1　歳	食事	40 万
	家賃	3 万
	光熱費	0.6 万
	衣類	10 万
	紙オムツ	10 万
	玩具等	2 万
		万
		万
2　歳	食事	40 万
	家賃	3 万
	光熱費	0.6 万
	衣類	10 万
	保育費	30 万
	玩具等	2 万
		万
		万
3　歳	食事	40 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	保育費	30 万
	玩具等	2 万
		万
		万
4　歳	食事	40 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	保育費	30 万
	玩具等	2 万
		万
		万
5　歳	食事	40 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	保育費	30 万
	玩具等	2 万
	水泳教室	5 万
		万
小　計		549.8万

年齢	項目	費用
6　歳	食事	40 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	小学校入学費用	10 万
	小学校費	10 万
	水泳教室	5 万
	ペット	2 万
	玩具等	2 万
		万
7　歳	食事	40 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	小学校費	10 万
	剣道教室	5 万
	ペット	2 万
	玩具等	2 万
		万
8　歳	食事	40 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	小学校費	10 万
	剣道教室	5 万
	ペット	2 万
	玩具等	2 万
		万
9　歳	食事	40 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	小学校費	10 万
	剣道教室	5 万
	ペット	2 万
	玩具等	2 万
		万
		万
10　歳	食事	40 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	小学校費	10 万
	公文教室	30 万
	サッカー教室	
	バイオリン教室	
	ペット	2 万
	玩具等	2 万
	旅行	10 万
小　計		415万

年齢	項目	費用
11　歳	食事	40 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	小学校費	10 万
	公文教室	30 万
	サッカー教室	
	バイオリン教室	
	ペット	2 万
	玩具等	2 万
	旅行	10 万
		万
12　歳	食事	40 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	小学校費	10 万
	公文教室	30 万
	サッカー教室	
	バイオリン教室	
	ペット	2 万
	玩具等	2 万
	レジャー代等	10 万
	進学塾・定期代	30 万
	色盲治療	20 万
		万
13　歳	食事	45 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	中学校費	12 万
	中学校入学費用	15 万
	ツーリング費用	7 万
	レジャー代等	10 万
	ペット	2 万
		万
14　歳	食事	45 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	中学校費	15 万
	塾等	3 万
	レジャー代等	7 万
	病院・交通費	5 万
	ペット	2 万
	親に借金	20 万
		万
		万
		万
小　計		486 万

年齢	項目	費用
15 歳	食事	50 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	中学校費	12 万
	塾等	5 万
	レジャー代等	10 万
	病院・交通費	8 万
	ペット	2 万
	引越し・家具等	40 万
		万
16 歳	食事	50 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	高校入学費	15 万
	高校学費	24 万
	塾等	5 万
	レジャー代等	7 万
	病院・交通費	8 万
	ペット	2 万
	引越し	10 万
	部屋の増築	80 万
		万
17 歳	食事	50 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	高校学費	24 万
	塾等	10 万
	レジャー代等	2 万
	病院・交通費	8 万
	ペット	2 万
		万
18 歳	食事	50 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	高校学費	24 万
	塾等	10 万
	レジャー代等	4 万
	病院・交通費	8 万
	ペット	2 万
		万
		万
小 計		582 万

年齢	項目	費用
19 歳	食事	50 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	ペット	2 万
	通院費	8 万
	専門学校入学他	130 万
	英会話教室	8 万
		万
20 歳	食事	50 万
	家賃	4 万
	光熱費	1 万
	衣類	10 万
	ペット	2 万
	通院費	8 万
	英会話教室	8 万
		万
小 計		296 万
他に	小遣い	51.2 万
	通学定期	37.8 万
		万
		万
		万
		万
		万
		万
		万
		万
		万
		万
		万
		万
		万
		万
		万
		万
		万

全体合計
2417.8 万円

「1. 講義名と講義概要」で紹介した内容を使って説明すると、講義の最初の１、２回は内観法について全く知識を持っていない受講生に対する導入部である。集中内観の場合、和室の屏風の中に一定期間こもって行うという内観法は、受講生には修行のような様相を呈する興味深い光景として映じるようだ。そして一定の時間間隔で行われる内観者と面接者とのやりとりも同様に興味深いものである。

さて、筆者が担当している講義の目的をシラバスによって紹介すると以下のようである。

> 「毎日が何となく惰性的に流れている」、「人と関わっていても表面的で、豊かな人間関係を築いているという実感に乏しい」、「今生きていることに素直に感謝できない」、などという状態にあなたは陥っていないでしょうか。この授業では、今から５０年以上前、吉本伊信氏によって生み出された「内観」を中心にとりあげ、惰性的で表面的になってしまっている人間関係を新たな角度から見直す作業をします。」(3)

このシラバスの内容に関心を持った学生が受講していることを考えると、受講生は何らかのかたちで現在の自分の生活に十分な満足感を持っておらず、そうした生活を打開するきっかけを内観に期待していることが予想される。

内観に対して何らかの期待と興味をもって受講する学生に対して、内観法とはどのようなものかの概略を説明するのが最初の１、２回である。

残りの十数回の講義では、ある意味で、この内観が含んでいる要素を様々な領域と関連づけて、より多角的に内観を理解することに主眼が置かれている。

テキストや資料は、内観を体験した者の具体的な事例を紹介する場合に主として利用している。精神療法においては、療法を受けている者が、治療者や周囲の人間との関わりの中で変容を遂げていくというドラマが展開する。治療者や治療を受ける当人を通じて、個々の人間の人生物語というストーリー、自分史というヒストリーが語られる。こうした個々の具体的な物語を紹介することは、受講生にとっては、講義内容が抽象的に陥らないための役割を果たすことになる。

さて内観を多角的に、より深い視点から捉えるためのキーワードを、筆者担当の講義のシラバスを基に挙げると、以下のような語句が考えられるであろう。

「罪責感」、「幸福感」、「視点の転換」、「日本文化」、「国際性」、「物への内観」。

これらのキーワードに沿って実際の講義内容をどのように進行させているかを以下に簡単に示したい。

最初の「罪責感」についてであるが、内観法と罪悪感との関係は、吉本伊信氏が「罪悪感が深ければ内観が深い」と言っているように、切っても切り離せないほど密接な関係である。筆者は三木善彦氏の『内観療法入門』を援用して、罪悪感にも「健全な罪悪感」と「病的な罪悪感」があることを紹介し、内観法の目的の一つが、健全な罪悪感を育てることにあることを述べる。この場合の罪の意識とは、必ずしも法に抵触する犯罪にだけとどまるのでなく、してもらったこと

に十分なお返しができておらずに申し訳ないという意識をも内包していることは言うまでもない。

次の「幸福感」については、内観の効果として内観者の満足感が高まり、結果として、より幸福な人生を歩めるようになるということに着目して、幸福論という点から内観を取り上げる。これについては第 30 回日本内観学会大会において、幸福の定義や内観が幸福に寄与することについて発表した大谷の報告を参照していただければ幸いである。(4)

「視点の転換」であるが、内観をすることによって、それまでの偏った自己中心性が見直され、他者を配慮し、他者と共に生きるという態度が形成されるようになる。いわゆる「人の身になって考える」とはどういうことなのかを、内観者の実例を紹介しながら考える。ただし内観の目的が、自分の意見を無くして他者の意見に盲従することではないことも併せて注意しておく必要がある。(5)

「日本文化」と内観という点に関して言えば、研修所で行われている集中内観そのものが、様々な意味で日本文化的要素を包含していることを取り上げる。和室と屏風という日本家屋の構造。再三繰り返される面接者と内観者のお辞儀。さらには母性、甘え、恩返しといった日本文化的特徴の観点から内観法を捉えてみる。

次の「国際性」は上記の日本文化的要素とは一見相容れないようでありながら、内観が特殊性を超えた普遍性を持ち、国際的に普及しているという現状に着目した視点である。してもらったことに対してお返ししたいという気持ちは、人間が人間として感じる一般的な感情であり、その感情に対して必ずしも「恩」という特殊な用語の枠をはめなくとも、内観が普遍性を持ちうることを示している。

「物に対する内観」については、一般に人間関係について調べていくという内観の特徴を超えたものとして興味深いものである。身体内観として心身症に対して内観が行われている例を紹介したり、D・レイノルズの知見を彼の著作を通じて紹介している。(6)

最後の期末試験においては、内観にまつわる短歌を受講生に作成させている。受講生は授業を受けたことで、親を初めとする周囲の人物に対する見方に何らかの変化が起こっているものなので、その思いを短歌に表現してもらい、その短歌にまつわるエピソードを解説してもらっている。

講義の最終的な評価は、記録内観の提出状況と期末試験の結果を総合的に判断して行っている。

４．授業運営の具体的方法

昨今の大学の講義運営については、大学全入時代の中で、受講学生をいかに巻き込んで行く授業ができるかが問われている。一昔、二昔前の、教員からの一方通行的な講義形式では、受け身の状態に置かれっぱなしの受講生が成長しない時代なのである。そして教員は「何を教えたか」ではなく、結果として学生が「何をできるようになったか」を重視しなければならないとされる。

まず受講生の集中力を持続させるために、講義担当教員はあの手、この手を駆使して授業を運営しなければならない。筆者の場合、受講生の集中力の持続という点で当該科目において実践しているのは、ビデオ教材の活用である。毎回の講義内容に関係するような何らかの映像を、90 分の講義の中間点あたりで 10 分前後見ることにしている。

ビデオ教材をあえて利用する理由は、受講生に対してテキストや文書の文字媒体で内観に関す

る概念的理解をしてもらうだけでなく、感覚的なイメージをも利用しながら内観に対する理解を深めてもらいたいと筆者が考えているからでもある。もちろん毎回利用するビデオは、当該授業回の内容と何らかのかたちで関係しているものを選び、そのビデオ教材の内容が、当該授業の内容とどのように関わっているのかについても、十分な説明をしなければならない。その意味では、ビデオは当該授業内容を引き立たせ、印象づける教材として使われなければならないのであり、単なる気分転換や息抜きのための視聴ではない。

そこで、どのような講義内容にはいかなるビデオ教材を使用できるのかの一例を以下に紹介したい。

まず、講義全体の導入部として最初に行われる内観の紹介では、三木善彦氏作成の『内観への招待』を利用している。大変工夫されたすばらしい教材で、今のところ内観の紹介ビデオとしては最高のものだろうと思う。このビデオを見ただけで何か温かな気持ちになれたという受講生も多い。

内観の具体的な個々の事例については、テキスト『内観で＜自己＞と出会う』を読んで紹介するとともに、内観に関わる各種の映像ニュースも視聴する。幸いなことに、北陸内観研修所や富山市民病院における内観の取り組みに関する映像ニュースが、過去において BBT（富山テレビ）によって放映されており、ニュースの録画映像を紹介することによって、受講生は内観をより身近に感じ、内観と社会との関連を実感することができる。

「内観と矯正」がテーマとなる回の授業では、かつて「NHK スペシャル」で放映された、少年院における少年たちの更正の様子を追った番組を利用している。番組の中では罪を犯してしまった少年が、他者の身になって考えることに難があることが特に浮き彫りにされており、自らの犯した罪と向き合い、「健全な罪悪感」を育てることが彼らの一つの目標になっている様子が描かれている。

「他者の視点に立つ」こと、あるいは人間のもつ自己中心性を考える授業の回では、ビデオ教材として黒沢明監督の映画『羅生門』を使用している。一人の男の死亡を巡って、関係する登場人物が裁判の場で、それぞれ異なった思いを証言する様子は、人間がいかに自分の都合のいいように、自己中心的に物事を解釈する存在であるかを考えさせる題材となる。

また、これはビデオ教材ではないが、子に対する親の愛を考える教材としては、「杜子春」の話を紙芝居形式で行っている。これは前掲書『内観で＜自己＞と出会う』の著者である長島正博氏が、著作の中で母に対する思いを、「杜子春」に喩えて説明している点に着想をえたものである。

教員からの一方通行的な授業でなく、できるだけ受講生と双方向的に行われるのが授業の理想であろうが、その点において筆者の担当する授業ではまだまだ改善の余地がある。受講生の興味を引き、集中力を持続させたり、周囲の人々への意識を変えてもらったりするために、ビデオ教材を援用し、テキストを朗読させ、宿題を課し、養育費を計算させ、紙芝居を聞いてもらい、内観研修所を訪問する、ということを行ってはいるものの、学生自身が授業中にワークショップ的に実践する要素がまだ不足しているというのが筆者の正直な感想である。

５．講義の効果

これからの大学の講義では、教員が「何を教えたか」ではなく、学生が「何をできるようになったか」が益々問われるようになると述べた。そしてこれも先述したように、筆者が担当する当該授業のテーマとねらいは､受講生が自分の過去の対人関係をしっかりと見つめ直すことにより、不平・不満をいだきがちな自分の人生を、感謝の気持ちで送れるように少しでも転換することである。

こうした授業の効果を測定する方法としては各種心理テストを実践すればよいのであろうが、現在のところ筆者はそのようなテストを行ってはいない。そこで、授業に対する受講生の評価を知る資料として、受講生が学期末に回答する授業アンケートの結果を参考に供したいと思う。

回答は「５．大変そう思う」～「１．全くそう思わない」の５段階評価であり、以下の数値は平成 20 年度の結果である。参考までに平成 19 年度の数値も併せて（　）内に示しておく。

「この授業は総合的に見て良かったと思いますか」という質問に対しては 4.73（4.64)、「授業の内容がよく理解できましたか」に対しては 4.33(4.71)、「授業の内容に興味が持てましたか」に対しては 4.40(4.57)という結果であった。回答数が 15（28）と少人数であったことを差し引いても、受講生にとっては概ね満足のいく授業内容であったと考えられる。

また自由記述欄として書かれた内容について、平成 20 年度と 19 年度のものを併せて紹介すると、「実際に内観研修所に行けたのが良かった」とする意見が最も多く、「感謝の心をもてるようになった」、「親に対する考えが変わった」、「自分を見つめることができた」という意見も複数見られた。

内観法は自分と他者との関係を見直し、自己中心性を見つめ直すツールとして大変優れているので、セメスターの講義として行うという枠を離れて、大学の色々な場で、単発的に内観法を紹介したり、養育費の計算を行ってみたりすることも十分可能である。例えば運動部に所属する学生が、親や監督を始めとする様々な他者から支えられて今あることを再認識し、部活動に携われる喜びを実感する方法として、持続的に記録内観を行うなどということも当然可能であろう。またキャリア形成に関する授業では､内観は自己分析のためのツールとして利用できるはずである。

今回は筆者が内観を中心テーマとして行っている講義に沿って、大学教育における内観法の試行例について紹介した。方法そのものはシンプルな内観ではあるが、様々な要素と関連させ、様々な視点から内観を取り上げることによって、セメスターの講義運営も可能であるということを示す一例として本稿を考えていただければ幸いである。

註

(1)　内観に関する呼称は、「内観」、「内観法」、「内観療法」などがあるが、本稿においては、精神療法としての特質に着目した場合は「内観療法」と呼び、それ以外の場合には、特に「内観」と「内観法」を区別せずに使用することとする。

(2) 養育費の計算のフォーマットは、北陸内観研修所副所長の長島美稚子氏の作成による。

(3) 内観がいつごろ生み出されたのかという問題は、内観の本質をどこに置くのかということと

関わる興味深い問題であろう。ここで内観を、「今から 50 年以上前に生み出された」と述べているのは、1953 年に吉本伊信が実業界を引退して郷里の大和郡山市に戻り、自宅を内観道場として解放したことに因っている。

(4) 第 30 回日本内観学会大会のシンポジウム「時代が求める内観とは」における大谷の発表「日本人は今、幸せなのか」を参照。

(5) この点においては、『内観ハンドブック』自己発見の会、所収論文である三木善彦氏の「相手の立場に立つことの意味」が大変参考になる。

(6) 心身症に対する内観の応用に関しては、『現代のエスプリ 470 内観療法の現在』の高口憲章氏の論文参照。臨床例に基づいた実効性のあるアドバイスに満ちた論文である。