

24 内観法

齊藤 優

1 到達目標

- (1) 内観法の概要（考え方，方法，効果）について理解する。
- (2) 内観法の学校教育相談への活用について理解する。

【キーワード】

内観，内観三項目，集中内観と分散内観，内観原法と内観変法

2 内観の考え方

(1) 内観法とは

内観法は、吉本伊信（1916～1988）によって考案された自己探求法であり、森田療法と並ぶわが国独自の心理療法の一つである。「内観」とは、文字どおり「自分の心の内側を観察する」ということで、いわゆる「反省」や「内省」と同じような意味で使われている。

その内容と方法はシンプルで、過去から現在までの自分自身に関する「事実」を母親、父親を始めとして、家族や身近な人々を対象に一定の期間に区切って年代順にていねいに回想する（調べる）というものである。

内観法の中核的な方法である「集中内観」では、内観者は「世話になったこと」、「して返したこと」、「迷惑をかけたこと」の3つのテーマ（内観3項目）に従って徹底的に自分自身の内側を調べる。屏風で囲まれた狭い空間に静かに座り、朝から夜まで一週間をかけて、一定の時間間隔で面接に来てくれる内観指導者に調べた内容を報告しながらただひたすらに内観することになる。

内観法のエッセンスを一言で言うならば「自分の罪の自覚と他者からの愛の自覚」となる。浄土真宗の一宗派に伝わった「身調べ」（断眠・断食・断水の修養法であるとされている）から発展したこともあり、人間は罪深く他者に多くの迷惑をかけている存在であるという人間観がその根底にある。吉本内観法では、その宗教的な色彩が取り除かれ、「おのれとは何か」について自分自身で静かに深く見つめ、真実の自分を探求しようとする心理技法として完成されている。

(2) 内観の創始と広がり

内観法の創始者である吉本伊信は、奈良県大和郡山市に肥料商の三男として生まれた。信仰心のあつかった母親の影響を受けて、幼少期から仏教経典や書道に親しむようになったが、青年期に浄土真宗の一派に伝わる修行法である「身調べ」に挑み、感動的で深い宗

教的体験を得た。この自身の体験をもとに、広く一般の人々にもできる自己探求法にしようとして「身調べ」の厳しい条件（断眠・断食・断水）を和らげて「内観」と名づけ、現在の内観法の基礎をつくった。25歳頃からは実業家として活動しながら、内観の指導と普及に取り組み、37歳で事業を引退した後は自宅を内観道場（内観研修所）として開設し、刑務所や少年院など矯正教育界にも内観法を広めた。吉本は、72歳で病没するまで生涯にわたって内観指導に専念し続けた。

吉本内観法は、そのシンプルな方法と具体的な効果が明らかになるにつれて、医療や教育、実業界など諸分野から注目を集めるようになり、実践が積み重ねられてきた。現在では、吉本の教えと薫陶を受けた人々により、全国各地の「内観研修所」を中心として国内のみならず海外にも広がりを見せ、さらに発展を続けている。

3 内観の方法

（1）集中内観と分散内観

内観法の形態としては、内観研修所などの施設に宿泊して一週間をかけて行う「集中内観」と、日常生活の中で毎日少しずつ自分を振り返る「分散内観（日常内観）」の二つがある。場面構成や時間配分などの点で形態はちがっても、外界の刺激をできるだけ遮断した環境に身をおき、さまざまな雑念を払って過去の自分の物理的な事実と心理的な事実を徹底的に「調べる」という点では同じである。

吉本は「集中内観を仮に電信柱にたとえるならば、日常内観は電線ということになる。電線がなくては電気が流れないのであってナンセンスで、逆に電線だけで電柱がないのも電線がたるんで困る。少なくとも半年か一年に一度、おさらいのために集中内観が必要となってくるはずである」と両者の重要性を指摘している。

つまり、内観法を理解する上では、日常的にこつこつと地道に内観を行う生活様式を身につけることが絶対に必要である。それと同時に、非日常的な環境に身を置いて行う「集中内観」でこそ得られる自己洞察の深まりを考慮すれば、「集中内観」を定期的にも実施することも求められているのである。

（2）その他の内観の方法

吉本内観法では、集中内観と分散内観における内観3項目以外にも「嘘と盗み」、「養育費の計算」などの方法が適宜とられている。今日ではさらに、本来の内観法（内観現法）に加えて記録内観、身体内観、行動内観といったさまざまな「内観変法」が開発されており、構成的グループ・エンカウンターを活用した簡便法による内観のペアワークなども普及しつつある。

ただし、内観法はあくまでも吉本が提唱した内観原法こそが本来のスタイルであり、内観3項目に従って何度も何度もいねいに自分自身を調べていくことが必須である。「内観」の名目のもとに、内観変法ばかりが一人歩きしてはならないということを十分にふまえておきたい。

4 内観の効果

(1) 身近な人に対する自分

内観法は自己治療的色彩が強く、内観の対象とした身近な人物と自分との関係に劇的な変化をもたらすことが往々にしてある。これは自分に関する事実を思い出すことによって、自分や他者、人生に対する認知（ゲシュタルト）が大きく変わるからである。その結果として、それまでの感情や行動が変化し、自己概念も修正されていくのである。

内観をすることで、幼少の頃から現在まで経験してきた家族や周囲の人々への不信感、愛情をめぐるトラブルが、実は自分自身の自己中心的なものの見方や考え方をしてきた結果であることに気づき、これまで自分が受けてきた他者からの愛情を再体験することになる。内観的思考としての「感謝する心」は建設的な行動への意欲につながり、身近な人とのリレーションに関わる問題を解決する手立てとして期待することができるのである。

(2) 内観3項目と調べる順序

内観のテーマは定型的で、次の三つである。

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">①自分がその人にしてもらったこと（お世話になったこと）②自分がその人にして返したこと③自分がその人に迷惑をかけたこと |
|--|

一般的には、まず母（または母親に代わる人）に対する自分を調べた後で、父、祖父母、兄弟姉妹、配偶者、友人、恩師、先輩、後輩、隣近所の人など、周囲の人々に対する自分について、年令順に何度も繰り返してていねいに調べていくことになる。内観を通して自分自身を見つめることで、それまでの他者に対する認知が大きく変換し、心理的枠組みが再構成され、他者とのリレーション回復をめざすようになる。3項目のうち、「してもらったこと（お世話になったこと）」は内観の土台となるもので、他者からの愛情を再認識するものである。次の「迷惑をかけたこと」は内省的思考様式で他者に対する自分の罪悪感を自覚するもので、内観の成否を握っているといえる。また、「して返したこと」はどんなに調べてみてもなかなか見つからず、結果として謙虚な心を取り戻すテーマとなっている。

(3) 内観の例と効果

たとえば、「母」に対する小学校低学年時代の自分について調べた報告は、次のようになる。「私がお世話になったことは遠足の日にお弁当を作ってくれたことです。私が喜んで全部食べるようにと私の大好きなおかずばかりを選んで朝早くから一所懸命に作ってくれました。して返したことは肩こりがひどいというので、母の肩をしばらくもんであげたことです。母はありがとうと私に言ってくれました。迷惑をかけたことは夜寝る前にジュースを飲みすぎて夜中に寝小便をして母にその後始末をさせてしまったことです。母は翌日、黙ってふとんを干してくれていました」といった具合である。

まず「してもらったこと（お世話になったこと）」については、慣れないうちはなかなか写實的に思い出すことができないが、やがて次から次へと鮮明な記憶となってあふれるように湧きあがってくる。それまでの「誰かに何かをしてもらっても当たり前、自分にサービスしてくれるのが当然だ」といった傲慢な考え方は崩れ去り、自分がこれまで受けてきた他者からの愛情を再体験することができる。

次に「して返したこと」をよく考えてみると、本当はその人のためではなく自分自身のためにとった行動であることが多いことに気づかされる。たとえば、肩もみをしてあげるという行動が、自分が単にほめてもらいたいからであったり、後でお駄賃をもらうことを期待していたりするようなことである。その結果、自分がほとんど何も恩返しできていないことに直面することになる。「ギブアンドテイク」で言えば、ギブが少なくテイクばかりで、自分がたくさんの愛情や恵みを受けているのにほとんど何もして返していないというアンバランスな状態であることを深く自覚するわけである。

最後に「迷惑をかけたこと」では、これほどまでに愛され、支えられてきた自分なのにもかかわらず、自分さえよければといった自分本位で身勝手な考えで迷惑ばかりかけて生きてきた自分に突き当たる。自責感や罪悪感が強化され、自分がいかに無力で罪深い人間であったかを自覚し、そんな自分でも人から大事にされ、支えられて生きていることに戦慄さえ覚えるようになるのである。

なお、内観法では「迷惑をかけられたこと」については関知しない。他者の落ち度や問題を指摘したところで、真の自分の姿は見えてこないからである。自分を正当化したり自己弁護したりする姿勢は内観の妨げとなるだけで、自分が他者に「迷惑をかけたこと」について最も力点を置いて調べ、自分の罪（内観の罪悪感）を自覚することにこそ意味がある。相手はともかく自分はどうかであったかを深く見つめることで内省的思考様式が身につき、自分自身が抱えている問題解決に向かうことができるようになるのである。

このように、内観を通して人の恩を心から「有り難い」と思い、他者に対する感謝の気持ちと申し訳ない気持ち、そんな自分が生かされていることへの喜びの気持ちが胸一杯に広がっていく。内観3項目に従って自分自身と向かい合っているうちに、気がつけばいつの間にか自分の目には大粒の涙があふれて、もはやどうしようもなくなっていることが多いのである。

(4) 心理検査で見る内観の効果

内観法は心身の健康状態や年齢層などに応じて幅広く実践されており、内観研修所以外にも医療機関や教育機関、矯正施設など各方面で広められてきた。そこでは内観することを通して、人間関係の改善や依存症の克服など、さまざまな成果が得られている。その実践に根ざした内観（療）法に関する研究はこれまでに数多くなされており、事例研究における効果分析をはじめとして、YG性格検査や描画テストなど、各種の心理テストを用いた効果測定が行われてきた。構造化された心理療法としての内観法の効果として、人間関係をめぐる問題解決、他者からの被愛感（恩愛感）と自分の罪悪感（自責感）の深化、自己洞察の促進などが多方面で報告されている。今後は、内観効果の持続性や般化に関するもの、内観者への動機づけの工夫や内観者の心理的变化に関するものなど、実践的かつ実証的な効果に関する研究が期待されている。

5 内観の適用について

(1) 内観法の学校教育への適用

内観法の適用範囲は広く、現在では学校教育の場でも活用されるようになった。学校で

行われる内観（学校内観）は、主にクラス集団を対象とした教室内観、記録内観、簡便内観など、さまざまな方法にアレンジされた実践が報告されている。またスクールカウンセラーが、特定の子どもや保護者に対して内観法を用いた面接を実施することも行われるようになってきている。

少子化・核家族化が進み、コンピュータゲームや携帯電話などが浸透した昨今では、子どもたちを取りまく人間関係は希薄で狭く、表面的なものになっている。自己理解、他者理解が不十分で、家庭における親と子の関係の歪みがさまざまな社会問題を引き起こしているケースさえあり、そこにはお互いに「感謝する心」を見て取ることは到底できない。子どもたちが積極的に自分自身を見つめるとともに、他者との関係について考える機会を持ち、人間としての生き方についての自覚を深めることができるような支援が学校教育に求められているといえよう。このような点からも、内観法が教育現場に今後大いに導入・活用されてよい。

ただし、他の心理療法もそうであるように、問題解決に効果的に作用するケースもあれば、一つの技法だけでは解決できないケースもある。内観法にしても万能薬ではないのであって、他の療法や技法、たとえば論理療法やブリーフ・セラピー、ナラティブ・セラピーなどと効果的に組み合わせる姿勢が望まれる。

特に、内観法は定型的な枠組みの中で自分を直視するわけであるから、クライアントが強い病的な罪悪感を持っていたり、生育史の上で愛情をめぐる深刻な体験を持っていたりするような場合には、内観の実施そのものに十分慎重である必要がある。なお、指導者自身が集中内観を体験していることも必須であろう。

（２）学校教育相談への活用

自己洞察や自己成長をもたらす内観法が、学校での相談活動、特にカウンセリング面接の中で子どもや保護者に対して用いられることはきわめて有効である。クライアントのなかには自分の思い込みやとらわれ、自己中心的で偏ったものの見方から不平不満を抱き、他者とのポジティブなリレーションを形成できないでいるケースが多いからである。

しかし、学校教育相談に内観原法をそのまま導入しようとする、場所や時間、状況設定などの外枠的構造の問題が実施上の大きな制約となり、とても現実的であるとはいえない。内観への動機づけ、心理的抵抗の処理、個別の心理的ケアの限界といったさまざまな問題も生じる。そこで学校教育では、内観法のエッセンスを損なわないよう考慮されたサイコエデュケーションとしての内観が開発され、自己洞察の促進および他者とのリレーション回復の視点で活用されることが期待される。

これまで、一人一人が内観ノートを使って毎日少しずつ自分自身について記録する「記録内観」や、ホームルームなどの10分間程度を利用して自分自身を振り返る時間を持つ「教室内観」といった方法で実践されている報告が多い。構成的グループ・エンカウンターの手法を取り入れた「簡便内観」などのペアワークも開発されている。

特に、自己理解の促進とふれあい体験を基調とした構成的グループ・エンカウンターによる内観エクササイズは、子どもたちの内観への心理的抵抗を軽減させて動機づけを高めることができ、内観のレベルや深さを自分の意志で自由に調節することが可能となる点で効果的である。エクササイズ後のシェアリング（体験したことや自分の感情、気づきの分

かち合い)により、自分の気づいたことや感じたことを仲間と共有して自由に語り合うことで複眼的思考をすることもできる。教師やスクールカウンセラーにとっても実施しやすい方法であるといえる。

いずれの方法をとるにせよ、予防・開発的教育相談の視点で実施し、自分が毎日元気に生活することができるのは自分一人でこの世を生きているからでは決してなく、両親や家族をはじめ数多くの人々に支えられてきた結果であるということ子どもたちに認識させることが大きなねらいとなる。子どもたちに見聞当たり前のように思えることを「本当にありがたい」と心から感謝することのできる心的態度を育てていきたいものである。

(3) 活用上の留意点

学校教育の中で内観法を活用する上では、子どもたちにとって心理的抵抗が少なく、自然な形で継続的に参加することができるようなプログラムを組むことが求められる。学校での内観は、それが教室内観であろうと記録内観であろうと、子どもたちが自発的な気持ちで主体的にやろうとしなければその意味も効果も少ないからである。いかにして子どもたちに内観への動機づけを高める工夫をするかが実践上の課題となる。

内観の三つのテーマについて、単調でつまらないとか、何度も何度も同じことばかりやらされている、先生は感謝する心を押しつけている、などと子どもたちが受けとめてしまうような実践では何の利益もないどころか、内観法の学校現場への普及・定着を阻害することになりかねない。

毎日繰り返して何度も内観し、自己を深く見つめ、自分自身を徹底的に調べるというのが内観法の本来の姿であるが、内観への動機づけが弱い子どもにとっては内観すること自体がきわめて形式的なものとなる。そこで学校内観では、たとえ深い内観は期待できなくとも子どもたちが「よし、自分もやってみよう」という気持ちになるようなプログラムとして構成することが重要なポイントとなる。

学校内観を実施する上での主な留意点は、次の通りである。

①内観の対象を柔軟にとらえさせること

内観法本来の「母親」から内観を始めるスタイルにこだわることなく、導入段階では「親しい友達」や「身近な人」など、子どもたちが内観の対象を自由に選択できるようなゆるやかさを持たせて実施するのがよい。特に、家族を内観の対象にすることに抵抗があるような場合には慎重でありたい。内観法は、小学生から高校生までどの年齢の子どもでも実施可能であるが、それだけに内観の対象や時間配分など、子どもの発達段階や心理状態を十分にふまえた柔軟なスタイルにすることが大切である。

②家庭事情や対人関係に十分配慮すること

両親の離婚や死別、幼少期からの虐待体験、いじめや集団からの孤立などの諸事情を抱えている子どもがいる場合も考えられるので、子どもたちの心情や防衛機制を十分に配慮して展開する必要がある。決して内観を強制することのないようにし、常に子どもたちには「不参加（拒否）の自由」を保障しておきたい。この点をおろそかにしてしまうと、大きく感情を揺さぶられた子どもに対する指導者の介入や事後対応が困難を極めることになりかねない。

③本人のプライバシーを守ること

内観の報告では、本人が秘密にしておきたい内容が語られることも十分に予想される。事前に適度な自己開示の必要性を理解させるとともに、秘密の保持に関する説明をしておく必要がある。記録内観などの場合は、子どもが書いた内容を他者が勝手に読むようなことは一切ないことを伝えておきたい。家族や家庭生活に関するプライバシーを保護するとともに、内観した内容や自分の感情を自由に表現させることが大切だからである。これは記録を見せ合うことをすべて制限するものではなく、特に指導者に対して内観記録を「読んでもらいたい」とか「相談に乗ってほしい」といった反応が見られた場合は、事後に個別対応するなどのていねいなかわりが必要となる。

④自己肯定的な視点を大切にすること

「迷惑をかけたこと」は、内観法にとって本来最も重要なテーマであるが、学校内観で最初からこれに注目しすぎるといわゆる反省会のような重苦しい雰囲気になってしまう。子どもたちに内観的罪悪感の認識を強化させることは必要だが、過剰反省による自己卑下に陥らないように注意したい。そこで内観の初期段階では「お世話になったこと」を中心に調べ、周囲の人々に感謝するというポジティブな面を積極的に扱いたい。その上で「迷惑をかけたこと」について徐々に内省させていくように支援するのがよい。

⑤指導者自身が適切な自己開示をすること

子どもたちに内観してもらう前に、指導者自身が内観した内容や抱いた感情を子どもたちに自己開示的かつ重過ぎない程度に語ることである。子どもたちの動機づけの点でも、モデリングの点でもきわめて重要となる。内観法の説明を一通りしただけで、子どもに「内観せよ」と一方的に指示するような指導であってはならない。指導者が自分の体験した集中内観で抱いた感情や気づきを大切にすることで、子どもたちの内観に対する深い愛情と理解、内観指導をする上での謙虚さを持つことが可能になるのである。

⑥事後の個別の声かけをていねいに行うこと

内観を実施した後は、子どもたちに対するねぎらいの言葉だけにとどまらず、ワークシート(内観記録)などへの記入の仕方をていねいに説明し、活動をゆるやかに見守りたい。子どもたちの表情観察をもとに個別に声をかけるなど、事後の気配りや励ましを大切にすることである。なお、特定の子どもに対する心理的ケアについて慎重に行う必要がある。

6 演習(「簡便内観」)

- (1) ペアワークによる内観の簡便法であることを伝え、二人組をつくる。
- (2) 指導者が内観についての簡単な説明とデモンストレーションを行う。
- (3) 落ち着いて一人になれる場所を探し、黙って内省する。(約10~15分間)
 - ①内観の対象とする人物(親または身近な人など)と調べる時期を決める。
 - ②「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」の順に思い出す。
- (4) ペアの人の質問に答える形で、内観3項目の報告をする。(約2分間×3)
 - ①質問する人「いつ、だれに、どんなことをしてもらいましたか？」
 - ②質問する人「いつ、だれに、どんなことをして返しましたか？」
 - ③質問する人「いつ、だれに、どんな迷惑をかけましたか？」
- (5) 質問する人とされる人の役割を交代して内観3項目の報告をする。(約2分間×3)

- (6) ふりかえり用紙に、内観をして気づいたこと、感じたことを記入する。
- (7) グループ全体で各自の感想などを発表し、気持ちを分かち合う。
- (8) 指導者が全体観察をして、コメントを加える。

《参考引用文献》

- ・月刊学校教育相談編集部編『相談活動に生かせる 15 の心理技法』ほんの森出版, 2004
- ・石井光『子どもが優しくなる秘けつ—3つの質問（内観）で心を育む』教育出版, 2003
- ・川原隆造『内観療法の臨床—理論とその応用—』新興医学出版社, 1998
- ・國分康孝監『カウンセリング心理学事典』誠信書房, 2008
- ・三木善彦『内観療法入門—日本的自己探求の世界—』創元社, 1976
- ・三木善彦, 三木潤子『心の不安を癒して幸せになる内観ワーク』二見書房, 1998
- ・吉本伊信『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, 1983