

日本赤十字九州国際看護大学/Japanese Red
Cross Kyushu International College of
Nursing

集中内観法における自己変容に関する研究(その1)

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 日本赤十字九州国際看護大学 公開日: 2013-01-17 キーワード (Ja): 集中内観法, 自己変容 キーワード (En): the intensive Naikan-therapy, self-reconstruction 作成者: 坂本, 洋子, 森本, 淳子, 藤野, ユリ子 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.15019/00000110

著作権は本学に帰属する。

集中内観法における自己変容に関する研究（その1）

The Study on Self-Reconstruction in the Intensive Naikan-Therapy

坂本 洋子 森本 淳子 藤野ユリ子
Yoko Sakamoto Junko Morimoto Yuriko Fujino

日本赤十字九州国際看護大学
The Japanese Red Cross Kyushu International College of Nursing

キーワード： 集中内観法、自己変容、

Key Words : the intensive Naikan-therapy, self-reconstruction

要 約

集中内観法の有効性に関する事例研究は多く見られるが、集団的に調査をした研究は非常に少なく思われる。そこで15ヶ月間にM内観研修所を訪れた内観研修参加者のうち研究協力に同意の得られた265名を対象に調査研究を行った。

研究の主たる目的は、参加者の参加動機、内観法実施の前後における感情や意識の変化の状況、内観過程での辛かった時期やその時の感情や意識、気持の変化が現れたときの状況などを検討し、自己変容の心理的要因を明らかにすることにある。結果として、内観参加者は男女ほぼ同率、各年代による参加に大差はないが、やや20代女性が多く、60歳以上の参加は非常に少なかった。

内観過程において、心理的・身体的苦痛は90.2%の人にあり、2日目頃から起こり3日目はそのピークとなる。苦痛は、雑念が浮かんで内観の深まらない辛さが最も多く、他に内観実施に対する疑問、抵抗、被拘禁感、逃げ出したい気持、内観の進展に伴って起こる自分の醜さ、情けなさを知る辛さ等があった。しかし耐えて続けて実施することにより、後期には84.2%の人に心の変化が現れている。気持の安らぎ、自己覚知と他者理解、ものの見方、見え方の変化が現れ、終了後多くが、達成・成就感、清明感、自己肯定を得ることができていた。

緒言

内観療法は、1953年吉本伊信によって開発された我が国独自の心理療法の一つであるが、近年外国人も関心を抱くようになり、1994年に国際内観学会が設立されている。

内観とは、自分の心の内面を観察しながら自分について調べることであり、特徴的なことは、過去において自分と最も関わりの深かった身近な人を対象として一人ずつ選び、その人と自分の間におこった出来事をできるだけ具体的に思い起こし、その人に対して自分はどのようなことをしたのか、どんな態度をとったのかを徹底的に調べることにある。

集中内観法は1週間、日常的刺激から完全に遮断された環境下で、屏風で囲った半畳ほどの空間内で一人静かに座して、洗面・食事・睡眠等を除いた1日15時間をひたすら3つの命題（①してもらったこと、②して返したこと、③迷惑をかけたこと）に添って、厳しい内観の作業に専念する。他者の立場に即しつつ自己の有り様を具体的に克明に想起するなかで、無条件の他者からの被愛の事実や根源的な自己の罪性に気づき、他者によって自己が生かされていることを深く受容するようになる。短期間に深い洞察に達する効力は、非行や摂食障害など様々な事例を通して示されているところである。近年臨床的な事例の積み重ねからその効果について種々検討されてきているが、そこで何が起こっていたのか自己変容の心的機序は、必ずしも明らかにされているわけではない。先行研究のほとんどは事例研究であり、内観参加者を集団的に捉えた統計的調査はまだ少ない。そこで研究者らは、内観研修参加者を対象に体験前後の感情や意識の変化を主とする実態調査と事例分析を基盤に自己変容について検討した。今回は実態調査について報告をする。

研究目的

1. 研究の目的

集中内観体験者の参加動機や体験前後の感情や意識の変化を明らかにし、集中内観法における自己変容に関わる要因を検討する。

研究方法

1. 調査対象者

M内観研修所の参加者のうち、研究の趣意に同意し、調査に回答してくれた265名（男性128名、女性137名）。

2. 調査期間

2002年11月～2004年1月

3. 調査方法

1) 実態調査：内観が始まる前と終了した直後の2回、自記式質問紙法の用紙に記入。

内観前の調査では、性別、年齢、集中内観をどのようにして知ったか、今回は何回

目か、この時点での感情や体調などについて質問を行なった。内観終了後の調査では、集中内観で一番辛かった時期とその時の思い、突然感情や思考が変わった体験の有無とその時期、その状態等について質問を行なった。

- 2) 参加観察法：研究者らが参加した内観の終了後の参加メンバーのグループ・シェアリングの状況を検討する。(坂本、森本は週末内観に参加し、藤野は1週間の集中内観を体験した。)
- 3) 面接記録の分析(内観終了後、研修所の面接者が個人面接を行なうが、その記録テープの内容を分析する。報告は次回)

4. 倫理的配慮

研究の目的・方法、被検者の匿名性の保持と調査協力は強制ではないことを書面にて示し、同意の得られた方を対象とした。面接記録のテープ内容の分析についても同意の得られた方のみである。

結果

1. 対象者の属性

- 1) 性別：男性 128 名 (48.3%)、女性 137 名 (51.7%) である。
- 2) 参加者の年齢：平均 35.35 歳 (男性 35.18 歳、女性 35.50 歳) であり、平均するとほぼ同じになるが、実際には性別による差があり、女性の 20 歳代の参加が最も多い (22.6%)。他の世代の参加者数は、男女ともほとんど同率である。60 歳以上の参加者は男女とも非常に少ない。
- 3) 参加経験回数：内観参加者の経験回数は、198 名 (73.9%) の人が初めてであり、2 回目以上が 65 名 (25%)、6 回目以上の参加者は 10 名 (3.8%) であり、最大 15 回目の方が 1 名であった。
- 4) 参加動機：最も多かったのは「学校・職場からのすすめ」で 69 名 (26.0%)、次いで「本・テレビ・インターネット」53 名 (20.0%)、「知人・友人・体験者のすすめ」52 名 (19.6%) が多かった。「医療者・カウンセラーからの勧め」32 名 (11.7%)。男性・女性とも参加動機の内容はほぼ同じ程度であった。

2. 内観直前と内観終了直後の感情・認知・体調の変化

質問紙は、SD法で13尺度、5件法で構成されている。全数の尺度得点の平均値の差の検定において、12尺度「不安、落ち着かない、辛い、さびしい、うれしい、体調、素直、憎しみ、不幸福感、信頼、人に何かしてあげたい、生きていく方向性が見える」についての変化はいずれも1%の高い有意水準で好ましい方向への変化が認められた。ただ

し、1尺度「迷惑をかけている」については、それ自体が内観作業の命題であることから、より迷惑を強く認識する結果となった。

3. 内観をはじめて体験した場合と2回目以降の体験である場合の感情の変化

内観を初めて体験した群と2回目以上体験した群に分けて検定を行った結果、「不安」という質問項目で有意差が認められた ($F(1,258)=9.800, p=0.002$)。内観初体験群においては、体験前後の不安な気持ちの変化が大きいという結果であった。また、「落ち着かない」という質問項目についても、体験回数により有意差が認められ、内観初体験群が体験前後の変化が大きいという結果であった ($F(1,259)=7.141, p=0.008$)。

4. 集中内観で一番辛かった時期とその時の思いに関する自由記載（複数回答）

「集中内観で一番辛かったのはいつか」という問いに対して、回答があったのは239件(90.2%)であった。初日から7日目の中で辛かった時期の記載は314件あり、3日目が最も多く87件(27.7%)、次いで2日目が74件(23.6%)で多かった。(表1)

「その時どんな思いがしたか」という問いに対する回答を、意味のあるまとまりごとに集計すると285件の内容となった。(表2) その内容分析を行ったところ、4つのカテゴリーに分類された。1番多かったのは、【内観の深まらない辛さ(126件、44.2%)】であった。「(内観のやり方が)これでよいのか」という不安や「思い出せない」「集中できない」といった焦り・イライラした思いを感じている人が多かった。2番目に多かったのは、【逃げ出したい苦しさ(67件、23.5%)】であり、「やめたい」「逃げ出したい」「じっとしているのが辛い」といった帰りたくなった思いを記載していた。3番目は【身体的苦しさ(56件、19.6%)】であり、「頭痛」「眠気」「疲労感」などを訴えていた。4番目は【自分の醜さを知る辛さ(36件、12.6%)】であり作業の進行につれて「自分の醜さ・情けなさ」を感じて辛い思いをしていた。

表1 集中内観で一番辛かった時期

日 数	件 数 (%)
1 日 目	37 (11.8)
2 日 目	74 (23.6)
3 日 目	87 (27.7)
4 日 目	42 (13.4)
5 日 目	29 (9.2)
6 日 目	32 (10.2)
7 日 目	13 (4.1)

* 複数回答あり (n=314)

表2 集中内観で辛い時期に感じた思い

n = 285

カテゴリー	辛い時期に感じた思い	件数(%)	
内観の深まらない辛さ	内観になっていないのでは？	44	126 (44.2)
	これでよいのか		
	考えがまとまらない		
	これから先できるのか(不安)	23	
	集中できない 雑念が浮かぶ		
	頭の中が混乱	21	
	何かつかまなければ		
	内観が深まらない(あせり)	17	
	思い浮かばない 思い出せない		
	イライラ	10	
	うらみ・憎しみが浮かぶ	7	
やり方がわからない(慣れない)	4		
逃げ出したい苦しさ	耐えられない	41	67 (23.5)
	やめたい、やりたくない		
	逃げ出したい 帰りたい		
	窮屈(屏風の中)	11	
	じっとしているのがつらい		
	時間が長い	8	
	意味があることなのか	7	
役に立つのか(疑問)			
身体的苦しさ	腰痛(11) 頭痛(10) 眠気(10)	56 (19.6)	
	疲労感(10) 体調不良(6)		
	肩こり(5) 息苦しさ(3) 不眠(1)		
自分を知らずの辛さ	自分の醜さ・なさけなさ	36 (12.6)	
	自己嫌悪		
	申し訳けない気持ち		

* 複数回答あり

5. 突然感情や思考が変わった体験の有無とその時期・状態等に関する自由記載

「集中内観中、突然あるいは次第に、気分や考えが変わったということがあったか」という問いに対して、回答があったのは223件(84.2%)であった。変化の起こった時期については、6日目(62件 24.1%)が最も多く、5日目(56件 21.8%)、4日目(50件 19.5%)と、4～6日目に変化を感じている人が多かった。(表3)

「どのような内観をしていたときか」という問いでは、その対象が「母親」と答えている者が67件(29.3%)と最も多く、「父親」が57件(24.9%)であり、変化を感じた時に内観していた内容は、「両親に関する内容」が半数以上を占めていた。また、「嘘と盗み」に関する内観を行っている時に変化を感じたと答えている人も33件(14.4%)見られた。(表4)

変化を感じたきっかけとして、食事の前に流されるテープ(他者の内観の面接時に記録されたものや内観に関する哲学的講話など)を聞いていたときや、内観が深まらないときに行った個人的な面接、恨みや憎しみの感情を「恨み帳」に記述した後などの記載が17件見られた。

変化の内容に関しては71件の記載があり、「気持ちが落ち着く」「暖かくなる」といった【安らぎ】を感じた者が23件、「自分の愚かさを知る」といった【自己を知る】変化を感じた者が20件、「客観的に見える」「別の角度で見る」といった【見方の変化】を感じた者が20件、「場面が具体的によみがえってくる」ことを感じた者が8件あった。

(表5)

表3 変化の起こった時期

日数	件数(%)
1日目	3 (1.2)
2日目	17 (6.6)
3日目	41 (16.0)
4日目	50 (19.5)
5日目	56 (21.8)
6日目	62 (24.1)
7日目	28 (11.0)

*複数回答あり n=257

表4 変化を起こしたときの内観の対象者

対象者	件数(%)
母	67 (29.3)
父	57 (24.9)
嘘と盗み	33 (14.4)
兄弟	25 (10.9)
夫婦	16 (7.0)
養育費	10 (4.4)
祖父母	8 (3.5)
恋人	7 (3.1)
子ども	6 (2.6)

n=229

表5 変化の内容

n=71

変 化	件 数 (%)
気持ちが落ち着く	23 (32.4)
安らぐ	
暖かくなる	
自分の愚かさを知る	20 (28.2)
本当の自分を知る	
相手の立場に立つ	20 (28.2)
別の角度で見る	
見方の変化	
客観的に見える	
場面が細かく具体的によみがえる	8 (11.3)

4. グループ・シェアリングの観察から

内観が終了した直後、内観指導者の司会のもとにグループ・シェアリングを行うことになっている。研究者らはその状況を観察した。このときの参加者は13名であった。どの参加者からも、長い時間遮断された非日常的な空間の中で、相当な集中力が求められる厳しい内観の作業を終え、達成感と安堵感、心の清明感、自己肯定と自信回復、満足感などを表現するような発言が多く見られた。また、他者への共感性・親近性も非常に増したように見受けられた。

例を挙げると、今まで親子の意思疎通が必ずしもよくなかった父親と15歳の少年が親子共に内観に参加しておられた。息子は、金髪、ピアスをし、これまで不登校をはじめ数々の問題行動を起こしてきている。その息子から「4日目頃から内観が深まるにつれ、無性に親父と話したくなかった。これから帰宅したらたくさん話し合いたい」という感動的な発言があった。父親の方も内観中に息子に対する深くしみじみとした愛情を感じ、これからもっと話し合っていきたいという思いを熱く語っておられた。長期に亘る親子の断絶が解消した瞬間であった。

また、中年の夫婦が揃って内観に参加しておられた。妻は夫に対して日常的には無口で専制的な夫の言動に不満をもち、それに対して我慢をしていることが多く、時には憎しみに近い感情を抱いていた。内観を終了した直後、妻から「今まで口には出して言わなかったけれど、お父さんのすることに不満を持ち、自分に言われることが不当なことばかりだと思ってきた。内観をしてみて初めてお父さん流のやり方で私にしてくれたことの意味やありがたさに気づき、それに気づけなかった自分を申し訳けなく思った。できればこれからもっと分かり合える夫婦になっていきたい。」という発言もあった。

考察

1. 参加者の特性と参加動機

内観には治療的な側面ばかりではなく自己理解・探求に基づく自己の啓発・革新を目的とする側面がある。20歳代の女性の参加が最も多いのは、当該年齢層に自己不確実感に悩みいわゆる「自分探し」に関心の高い人が多いこと、また大学等で心理学関連領域を専攻する学生の参加もあるのではないかと推測される。

しかし、参加者は性別、年代層による大きな差はなくいずれの年代層にも参加動機は存在することが明らかになった。特に1週間というまとまった日数を要する集中内観に働き盛りの男性の参加はきわめて少ないのではないかと予想したが、15ヶ月の調査期間中における参加者は男女ほぼ同数であったことは意外であった。人は必要に応じ休暇等を利用して参加していると考えられる。60歳以上の参加は男女ともに非常に少ない。その理由は、遠方にある内観研修所に1週間泊まり込みで座り続ける作業はさすがに健康上の不安も伴って勇気を要することにあるのではないだろうか。また、参加者の約3/4は初回参加者であったが、1/4がリピータであること、15回も続けて参加している人がいること等は銘記されるべきであることと考える。

参加動機は、学校や職場において教員や上司・同僚からの勧めで参加する人が最も多いが、内観に参加して非常に効果のあった事例を知っていたり、実際に体験した人の情報が動機になっていると考えられる。人間関係の悩み、不登校、摂食障害、非行少年の矯正など少数例ではあっても顕著な回復例を知ることによって参加動機となる。

マスコミ、インターネットからの情報の影響、知人、友人、体験者の勧めも次いで多くなっている。医療者や心理カウンセラーからの勧めが余り多くないのは意外であったが、内観の機能が治療ばかりではなく、健常者の自己開発目的の参加も多いことに由来すると考えられる。また、研修所の方が参加経緯を見ると、内観参加者の中には、複数の医療機関や相談機関を訪れて治療したが効果が得られなかった人が最期の頼みに内観を試みる事例が少なくないということである。

2. 集中内観体験前後の認知・感情の変化について

内観前後の認知・感情の変化は、「不安感」と「落ち着かない」という感情尺度において、初回参加者と2回目以降の参加者間に有意差が生じていたが、それは内観を体験していない人たちの予期不安、それだけに終了した時に感じる安堵と達成感からくる感情の変化の大きさに原因していると考えられる。測定した13尺度中12尺度において、高い有意差をもって好ましい変化が認められたことは、内観の効果を示していると考えられる。

少し古いデータであるが、横山ら²⁾は1974年に対象者466名において内観後の心理

的变化について調査している。それによると、内観直後に生ずる感情は、①愛の自覚と感謝（35%）、②すがすがしさ、精神的安定感（29%）、③自己の醜さ、反省心（23%）、④思いやり、信頼感（19%）、⑤自信回復と仕事への意欲（13%）である。

また、内観直後の感情は、時間経過したときにどうなっているか、持続的心境として1年後に追跡調査をしているが、結果は、①自己反省（30%）、②感謝する気持（22%）、他者への思いやり（20%）などが多くの人の中で日常生活に残存していることを確認している。

3. 内観過程について

7日間の内観作業の中で、参加者たちはどのような過程を経て心理的变化を体験しているのだろうか。

三木によると¹⁾、内観の過程には、①内観への導入、②内観の進展、③内観への抵抗と解消、④洞察と情動体験の出現という4つの段階があるとしている。

1) 抵抗感の出現

この調査においては、集中内観で一番辛かった時期とその時の思いについて焦点をあてて検討した。辛かった時期というのは、内観への抵抗が出現した時期と考えられ、2日目（23.6%）、3日目（27.7%）に辛さを感じている人が多かった。辛い思いは4つに分類された。まず、①内観の深まらない辛さであるが、それは様々な雑念が脳裏をかすめ対象者について思い出そうとしても想起困難な状況が起きる。考えがまとまらない、集中できない、これでいいのかと不安になる。雑念の根底には、対象者への恨み、憎しみ、被害者意識、他者への依存、他者への不信感、他者への攻撃の気持ちなどがある。次に、②逃げ出したい苦しさが生じ、こんなことして意味があるのか、役に立つのか、耐えられない、止めたい、逃げ出して帰りたい気持ちになる。日常生活からの遮断と狭い屏風に閉じこもる窮屈さ、孤独感、被拘禁感、また時間を長く感じる退屈さもある。それに加えて、③身体的苦しさとして座り続けることによる足腰の痛さ、息苦しさ、眠気、頭痛、疲労感を訴える人も多い。もう一つの辛さは、④自分の醜さを知る辛さである。

自己嫌悪や申し訳けない気持が湧いてくるが、さらに何が現れてくるのかわからず自己探求にも恐怖心と苦痛が伴ってくる。なお、これらの調査結果は、三木の文献とも一致していた。

また、多くの体験者においては、これらの抵抗感が2日目から急増し3日目ピークになる。

2) 内観中の感情や考えの変化—洞察の深まりと新しい情動体験

しかし苦しいながらも内観を続けていくと身体的苦痛にも慣れ、過去のことが次々

と鮮明に思い出されてくる。吉本³⁾は、くり返しくり返し思い出すことが心の深層を揺り動かすことになる」と述べている。

本調査による変化の出現は、大部分の人に起こり(84.2%)、4日目(19.5%)、から増加し、5日目(21.8%)、6日目(24.1%)にピークがあった。このことは、内観前期の苦しい抵抗の時期を経て、後期に現れる心の成長の成果と考えられる。

本調査による変化の内容は、①安らぎ・落ち着き(32.4%)、②自己覚知(28.2%)、③相手の立場に立てる、別な見方、客観視等見方の変化(28.2%)が主たる内容であった。また、変化を起こした時の内観の対象者は母親が最多であり、次の父親と合わせると、半数以上の方は両親に対する内観に最も強い影響を受けていると考えられる。

三木は、洞察が深まったあとに新しい情動体験が起こるとしている。まず、①自己本位の発見で、人は如何に自分勝手であったか反省の意識をもち、自責感をいただくが、これが内観で体験する最初の強い感動であるという。次に、②被愛の事実を発見し、感謝と喜びの体験をする。続いて、③愛を返す努力を自分がせねばならないことを発見する。そして、これまでの償いをし自制しながら生きていく意欲を感じるとしている。本調査の参加者の自由記述の内容とほぼ一致するように見受けられた。

羽多野⁴⁾は、人々に迷惑ばかりかけていた自己本位の自分だった今までの態度に気づき、反対にこれほどお粗末な自分に注がれてきた長年の恩顧、愛情、親切、友愛の大きさを強く自覚する。ということは、内観中にもう一人の「明晰な自己」が出現し、古い自己と厳しい対決を始める。これが内観による「自己との出会い」であるとしている。そして、全身性の感動が内観者を襲撃すると、今まで閉じていた神経回路が開き活性化し調和的発展を遂げるようになる。つまり、内観は潜在能力の活性化の機能を持つとしている。

研究者らも実際に内観を体験しているが、この作業を見守り、ファシリテートしているのが、度々訪れる面接者の非常に真摯で謙虚な態度であろう。参加者はこれほど自分を大切に扱ってもらった経験がないと新鮮な感動を覚える。この支えは大きく励ましとなる。集中できず、思い出すことが苦痛な参加者に懇切な個人的面接がある。また、気づきのきっかけに、他の参加者の終了後の感動的な録音テープを聞くことも有効であったという回答もあった。

4. グループ・シェアリングに現れる内観の効果

内観を終了し、多くの参加者には共に苦痛の期間を乗り越え今日に至ったという達成と成就感や自己再発見の喜びを相互に分ち合いたい、誰かに聞いてもらいたいという気持があるように見受けられた。グループには、自己の情動体験を他者のそれと重ね合わせながら再確認し、自信を深める機能もあるのではないか。自己受容した後は他者受

容もできるようになり、共感性と寛容さが拡大している。また、他者の見方を自己の中に取り入れて考えられるのもこの話し合いの中で可能であると考ええる。

結語および今後の課題

1 調査として集中内観の参加者の実態（属性、参加経緯と動機、内観過程における心理的体験等）を検討した。以上の結果から、集中内観の自己変容に関する有効性はかなり高いことが明らかとなった。内観法の特徴は、他の心理療法に比して極めて個人が主体的・能動的に取り組み、自らの真摯な努力と思考によって自己と他者の有り様に気づき、自らのQOLを高めることにある。

今後は個人面接の記録内容を分析し、集中内観法の過程における心理的变化を検討し自己変容の心理的機序を明らかにしていきたい。内観法には、日常内観（分散内観）の方法もあるが、集中内観法の7日間の意義についても検討を継続していきたい。

謝辞

本研究は、M内観研修所の所長、清水康弘氏および面接指導に当たっておられる清水志津子氏に1年以上の長期間に亘りお世話をいただきご指導を賜りました。内観に参加して来られた多くの方々のご協力に心から感謝申し上げます。

主要な引用文献・参考文献

- 1) 三木善彦：内観療法 自己理解と自己革新の方法。ヘルス研究所，1995，17-24.
- 2) 横山茂雄、長島美稚子：内観 こころは劇的に変えられる。(株)法研，2001，132-141.
- 3) 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，1983，89-93.
- 4) 羽多野二三彦：内観法はなぜ効くか 自己洞察の科学。信山社，1999，16-17.
- 5) 村瀬孝雄：内観療法の構造と過程：「内観 理論と文化関連性」。誠信書房，1996，30-60.
- 6) 川原隆造：内観療法の技法：「内観療法」。新興医学出版社，1996，1-18.
- 7) 前掲書6)：内観療法の治療機序。52-67.
- 8) 高口憲章：集中内観中の心理的経過：川原隆造編：「内観療法の臨床 理論とその応用」。新興医学出版社，1998，22-23.
- 9) 竹元隆洋：内観療法の有効性：「内観療法の治療の終結について」。季刊精神療法，vol. 16, No. 4, 1990.
- 10) 巽信夫：内観療法 その心的転回のしくみと臨床的活用。臨床精神医学，20(7)，1015-1021, 1991.