

自己覚知と他者理解について 自分史を文章化することでの気づきの考察

打 田 信 彦

Self-Realization and Understanding Others A discussion of realization as gained through writing one's own history

Nobuhiko UCHIDA

Self-realization is a welfare technique that consists of a person learning about their own thoughts, and is a fundamental point of focus when providing counseling assistance. "Understanding others" is defined as ascertaining and comprehending facility client needs. Self-realization is a requisite theme for handling client in social welfare situations, and as an introspective therapy method for college students (university and two-year) to study that theme, the author assigned them to write on the topic "Thinking about who has helped me in my life." The main purpose of this exercise was to have the students write and discuss their own history, thereby realizing the existence of people that have supported them. Before they wrote their history, they had taken their own existence for granted, but after writing, they realized that their existence actually owed itself to the support and encouragement of many others. Their lifelong task then became to consider what burdens they had placed on people who had supported them, how they had repaid those people, and how they could repay those people going forward. There are cases in which one cannot repay those whose support they have received, but this inability to repay has the potential to be a source of motivation as they go about serving the needs of social welfare client. People live their lives reliant on the support of others.

Key words : Realization, self-history, introspective therapy, self-realization, understanding others
気づき、自分史、内観療法、自己覚知、他者理解

はじめに

自己覚知とは福祉の一技法であり、相談援助活動上の基本的留意点として自分の思いを知ることである。他者理解とは利用者のニーズの読み取りと理解である。これは利用者対

応として社会福祉現場の必修のテーマである。そうした意味で「気づき」の学習として大学生(大学・短大)に対して内観療法の応用版(後述 2.参照)で、「これまで、お世話になった人のことを考えなさい」という文章課題を出してきた。これは自分史を文章化

1) 近畿医療福祉大学 (Kinki Health Welfare University) 〒679-2217 兵庫県神崎郡福崎町高岡1966-5

し考察することで、自分を支えてくれた人の存在に気づくことを主目的としている。この学習をするまで自分が存在することは当たり前と思っていたが、実際は多くの人が自分を支え応援してくれて、今の自分がいるということに気づくのである。これまで迷惑ばかりかけてきたが、お世話になったその人に何をお返ししたか、これからどうお返ししていくのか、それは、自分のこれからの人生の課題になっていく。お世話になった人に直接お返し出来ない場合もあるが、これこそ福祉にかかわり、利用者ニーズに応える源になりえる。人はこのように支えてくれる人がいて生きていけるのである。

1. 「気づき」の学習について

人はお世話になっていることに「気づかない」で生きていることが多いが、ある時「気づき」、他者に対する考えが大きく変わる。こうしたその人との関係性に「気づく」療法が内観療法である。また「ファミリーカウセリング」という夫婦の関係を見つめる「夫婦再生講座」(朝日新聞 平成17年11月25日付)も内観療法と同様に「気づき」の学習である。

- 内観療法について(2. 参照)
- 夫婦間の「気づき」について
「ファミリーカウセリング」が開く
「夫婦再生講座」

「二人の関係を回復させるためのカウセリングシート」、そんなタイトルがついたシートの最初の設問は『「相手の長所」を書いてみましょう』、問いの下には、回答を書き込むための空欄が①、②、③・・・と20番まで並んでいる。

同様に「相手にしてもらったこと」や「相手にしてもらっている」「相手にしてあげたかったことで、まだしてないこと」などを挙げるようにと空欄が並ぶ。設問は全部で七つ、回答欄は計92ある。

考えた末に夫が書き終えた用紙は、ほとんど真っ白だった。これは長年共に生活してきた夫婦だが、夫にとってはしてもらうことが当たり前になって、夫婦関係はふたりの関係性が重要という視点を見失っている。この夫婦は離婚を考えていたが講座を受講した夫は、これまでの生活を振り返り多くの気づきを得ることが出来た。その結果、妻は夫婦関係を続ける決心をする、「夫婦再生」である。夫婦間の関係を深めていくことは難しいことであるが、話し合うことが必要で関係性はつくりあげていくものであることを忘れてはならない。

NHKの朝の連続テレビ小説『瞳』(東京都の里親制度をテーマにした朝の連続テレビドラマ 平成20年9月15～20日放映)の中で、「家族とはあるものではなくて、つくっていくものでしょう」と主人公の瞳は言った。気持ちが離れ勝ちになった里親家庭で、家庭とはつくっていくものという「気づき」は、私たちの家庭でも活かしたい言葉であり自分自身の課題である。人は時に気持ちが不安定でイライラしていると、トラブルの原因は他者にあるといい、他者を攻撃したりする。

人間理解という視点で見ると田村一二⁽¹⁾は知的障害児たちの個性を『忘れられた子ら』『手をつなぐ子ら』等々多くの本に記録している。田村は知的障害児施設滋賀県立近江学園を設立した糸賀一雄・田村一二・池田太郎

のメンバーの一人で戦後の混乱期から日本の社会福祉界をリードした。その田村は多くの著書で知的障害児のありのままの姿を、個性と捉え、その人の持つ人間性を文学的に表現している。前述の『忘れられた子ら』『手をつなぐ子ら』は映画化⁽¹⁾されている。

その田村について長谷川⁽²⁾は「非障害児にとって、障害児はたまたま自分の身近にいたり、あるいは離れたところにいる存在であって、つまり、障害児とどうかかわるかということが、非障害児にとっての障害問題のすべてであるということが多い。児童文学において、関係中心のことが多いことの一つの理由である。」⁽³⁾ 知的障害児との関係は私たちが気づかされることが多い。「児童文学の特性の一つとしての関係への傾きである。友だちとの関係、家族との関係、教師との関係などなど、児童文学の中には関係があふれている。子どもにとって他者との関係が重要であることがそこには示されているが、そういう関係の一つとして、障害者との関係がある」⁽⁴⁾と著書を紹介している。筆者はその人の人間性即ち、個性を見る眼を持ちたいと思っている。

自己覚知と他者理解は、他者のニーズに気づくことが、課題解決の糸口になる。例えば、こんなにお世話になっていることに自分は今、気づいた。それに対して何もお返しが出来ていないし、それどころか今も迷惑ばかりかけている。何かお返ししなければというように意識変化する。人はそうした意識変化をして次のステップへ歩み始めることが可能になるのである。

2. 内観療法について

①三木⁽⁵⁾は「自分を省みず人を非難し、文句ばかりいっている人は、家族にも職場に

もいます。自分の失敗をタナに上げて周囲のせいにして当たり散らしたり、主流派に属することのできない身の不遇を嘆いたり・・・こんな人とは一緒に仕事をしたくないものです。」⁽⁶⁾といている。

要するに自己覚知も他者理解も出来ず、うまくいかないことは、他者のせいにしてしまっているのである。

②朝日新聞の天声人語(平成3年7月21日付)に紹介された内観

「天声人語」に、次のような記事が掲載された。

「友人の家で家族に面倒な問題が起きた。友人は苦しんだ。解決出来ぬ自分自身にも悩んだ。中年の彼は、意を決してある療法を家族に受けさせた。そして全て同じ療法を別個に自分も受けた。療法といってもじつは修業法だ。周囲をついたてで囲んだ半畳の空間。そこに座り3つの命題について考える。これまでに母親から何をしてもらったか、母親にどんな迷惑をかけたか、母親にどんなお返しをしたか。幼時からの出来事を事細かに思い出す。朝6時から夜9時まで、一週間をひたすら思い出す作業に過ごす。小学校1年の時、2年の時と必死で考える。忘れていたことがいもづる式に思い出され、驚いたという。2時間ごとに指導者が来て“お世話になったことは”と内容をたずねる。ひと通り母親との記憶をたどった後は、父親について同じことをする。じつは彼は精神科医である。一週間、寝かせたままにして、心のなかの不安と対決させる、という療法の指導をしたこともある。」⁽⁷⁾これは筆者の言う内観療法の応用であろう。

「自分が修行を試みるのは初めてのことがあった。集中的に回顧するうちに「自分がいろいろな人に支えられ生きていることが

実感されてくる。たいしたことはない男、と考えていた父親がいかに多くの配慮をしてくれた、それで今日の自分が存在しているのかもみえてきた、という。他人のことを思い出した。あの人にお礼の、あるいはおわびのあいさつに行かなければ、という心境になった。静かに一週間をすごした後、友人は心の平静さをとりもどし、感謝と積極的な気持ちを味わった」⁽⁸⁾、筆者はお世話になったことを文章化することによる「気づき」を期待している。

③内観の方法⁽⁹⁾

＜こたえは自分のなかに＞

人生の問題に困ったとき、私たちは周囲の人々に相談したり、書物にそのこたえをみつけようと奔走する。これは自分の考え方に問題がある、ということではなくて他者が悪いと決めつけることによって安心感を得ようとするからである。もちろん、問題解決のためには外部からの新しい情報を得ることが必要であるが、自分の内部から発している情報に耳を傾けることも大切である。これが気づきなのである。

＜自己の探求＞

内観は奈良県大和郡山市の『吉本伊信』(1916～1988)が開発した自己探究法で、自己啓発法として心理療法も実践している。簡単にいうと自分とは何かをみつめる方法である。

＜内観のテーマ＞

内観は日本の風土と歴史から生まれた独特の自己探究で、その特徴は身近な人々との関係を、A. お世話になったこと、B. して返したこと、C. 迷惑をかけたこと、という3つのテーマに焦点をあてて、自分の歴史を調べることです。

○内観のテーマとして他に、養育費の計算

がある。

食費、医療費、教育費、小遣いなど、生まれてから独立するまでの費用を計算する。

内観のテーマの一つだが、私たちは意外に養育費がいくらぐらいかかったか考えたことがないだろう。子どもが成人するまでに、2000万～3000万円かかるとの試算もあるくらいそれは大変な金額であり、それだけ両親にはお世話になっている。大学生が文章化した中にも学資を出してもらっていることへの感謝の気持ちを多くの人が書いている。

○受容的共感的な態度

相手の身になって理解し、ありのままの姿をすべて受け入れる姿勢。相手の立場にたつことはきわめてむずかしいことだが、そうすることが自分の器を広げることを忘れてはならない。

3. 内観療法の一方法（文章化）

「あなたがこれまで、お世話になった人のことを考えなさい。」という課題で、お世話になった一人の人のことを考えてもらっている。ここには、その人の「気づき」があり、次の行動化への期待がある。筆者は「母親について考えなさい」と限定して課題を出しているわけではないが、母親を選択する者が多い。

学校という場面ではその人の選択は、その時の気持ちや周囲の雰囲気に影響されることは十分考えられる。授業の中では、お世話になった人として母親や父親ではなく先生や先輩を選ぶのは、集団の中で記述するので周囲の人を意識しているのかもしれないし、思春期という感受性豊かな年代だからだろう。

これは「気づき」の学習であるが、授業時

間内での1時間程の振り返りなので集中度は十分ではない。しかし、「これほどお世話になっていたのか」とお世話になったことに気づいたと、はっきり記述する人もいる。

○A短大の事例についての考察

お世話になった人として選択 (157人)

母親70人 (45%) 父親5人 (3%)

両親20人 (13%) 祖父2人 (1%)

祖母5人 (3%) 姉2人 (1%)

先生30人 (19%) 友達14人 (9%)

先輩4人 (2.5%)

地域の人 (バイトの人) 4人 (2.5%)

ペット1人 (1%)

[母親]

- ・多額のお金が必要だが私のやりたいことを優先してやらせてくれた。
- ・進学するのに多くのお金が必要だった。そのことに感謝している。
- ・中学から高校にかけて自分の感情がコントロール出来なかった時、よくそのストレスを母親にぶっつけて困らせた。
- ・中学生の時、万引きをして警察に連れて行かれました。その時、お母さんは怒ることなく私を迎えに来てくれました。
- ・「お母さんは一生あんたのお母さんなんやからね」と言ってくれました。
- ・体を傷つけた時、精神科の病院に連れて行ってくれた。
- ・一人暮らしを始めて親のありがたみを、たくさん知ることが出来ました。
- ・今では家庭の事情で母とは一緒に暮らしていませんが、よく母の家に泊まりに行っています。
- ・母子家庭で、今まで数え切れないほど迷惑をかけたけど、見捨てず育て

てくれました。

- ・私が父親の障害受容が出来なかった時、母親が支えてくれた。
- ・お母さんが朝早く、出かける日に私はおにぎりを作って置いときました。母親は「びっくりした。ありがとう、いただきます。」というメールをくれた。よかったと思いました。
- ・自分も子どもに同じように思ってもらえるよう、お母さんのようになりたいです。

[父親]

- ・父子家庭、父親が嫌いだったけど、自分になりたいことを話したら「中学からの夢やもんな、がんばり…」と言ってくれたのです。この時、私は父親の大きさを感じました。
- ・父親に対する思いがイライラへと変わっていくようになりました。反省する時もありましたが「思春期だから」という甘い考えがあったかもしれません。父は最近、私が小さかった頃の話をしてくれます。そんなお父さんに私は何もしてあげていません。お父さんは何を望んでいるのだろう・もっと会話を増やすべきなのかなと思っている。

[両親]

- ・お金を出してくれている。
- ・いざという時には、頼りになって本当にお世話になって、迷惑ばかりかけています。

[祖父]

- ・親は共稼ぎなので、祖父と一緒にいる時が多かった。
- ・勉強を教えてもらえた。そして解けなかった問題が解けたとき、私の頭をなでてくれた手の温かさと大きさを

は今でも心の中に深く刻み込まれている。

[祖母]

・おばあさんは腰が痛かったはずなのに、私は何も考えられなかった。

[友だち]

・私の辛い思いを分かろうとしてくれた。

○気づいたこと。

- ・今回、今までお世話になった人のことをたくさん考え、いろんな人にお世話になっているなと思いました。「親が嫌い」でも、やっぱり迷惑をかけていることが多いので、もっと「ありがとう」という気持ちをもって関わっていかないといけないと思います。
- ・この文章を書いて改めてたくさん迷惑をかけたりお世話になっていることに気づいたので、少しずつでも前のように手伝おうと思いました。
- ・今回、このように振り返って思ったことだけど、自分に余裕をもてる人になりたいです。自分のことだけじゃなくて親のことも考えられるようになりたいです。
- ・私はとても幸せだと思います。でもなぜか、こんな側に幸せがあることになかなか気づかない。これが人間なのかと思います。
- ・この文章を書きながらだんだん思ってきました。例えば親が仕事に行っている時は、今までよりももっと料理をしたり掃除をしたり今までの行動を振り返りながら、やっていかなくちゃいけない。それと自分の為にも施設実習とか将来のことを考えて、いずれは自分の力だけで出来るようにならなく

てはいけないと思います。これからどんどん自分から積極的にやっていきたいと思いました。

○ B大学において、文章化の課題を2年次と4年次の2回44人に実施

◇ 2年次に「お世話になった人」として選択した者

・母を選択した者（26人）の4年次の選択

母（12人） 家族・祖母等（4人）

先生（4人） 両親（2人）

父（2人） 友人（2人）

2年次に母をあげた人が一番多く半数強である。同じ人が4年次になると母は3割弱になり選択者はばらつくが、家族をあげているものが多い。これは一番に母を思いつくが、母だけでは他の家族に申し訳ない、家族みんなにお世話になっていることに気づいていくのだろうと思われる。

2年次に祖母をあげた者が3人いるが、4年次には両親、母、妹を選択した。

中学・高校のクラブ監督を選択した者が5人いたが、4年次には母・父・祖母と3人が替わった。

◇ 2年次の選択理由

母の愛情（20人） 金銭面（6人）

4年次（12人）の母選択理由では、愛情（10人）、金銭面（2人）

2年次では母にお世話になったこと、特に愛情をもってかかわってくれたことを感謝し自分も母親のような親になりたいという。4年次では両親・家族の愛情、父・先生にかかわってもらったことの感

謝の気持ちや友人が共に考えてくれたこと等に拡がっている。

◇ 母を選択（4年次）した事例

◆ 衣食住、人間が生活する上で一番重要なポイントを母親は、全てこなしていました。心の貧困は一つも感じることはありません。むしろ裕福でした。具体的にこのような人間になりなさい。人間とはなんぞや？といったような、いつも自然体で体の内側から出てくるものを私も感じ取って自分に吸収していたように思います。いつもいつも私は色々なものが欲しくて母親によくおねだりしていました。ホンマに迷惑な話しです。人のことを考えることが出来ない恥ずかしい人間だと自分自身思っています。本当に反省です。

◆ 辛いことや嬉しいことなど全部、母には話していたように思う。すぐに投げ出しそうになっても、母に言えば気持ちが楽になっていたのも、今まで色々なことを投げ出さず最後までやり通せているのは、やはり母の支えがあつてのことだと感じる。私が母の子どもで良かったといつも思ってもらえるくらい今は母に色々なことをしてあげたい気持ちでいっぱいである。そして母のような強くて優しい大人になりたいし、母みたいな親になれたら幸せだと思う。

4. 育ちにおける関係性について

①感謝の気持ちが書け、振り返りが出来ている。

・気づいたことがあるから、感謝の気持ち

が書ける。

・感謝の気持ちが書けることは、次の段階へ歩みは始めていることでもある。

・文章化は人生の振り返りであり、中間整理でもある。

・母親の死によって気づいたこと

母親にかばってもらって来た。

母親の死は悲しかったし、今も信じられない。

母親の死から父親との葛藤が始まった。今まで父親と話をあまりしなかったもので、乗り越えられるかどうかかわからない。母親の死は現実であるが、これから自分はどう生きていったらいいのかよく分からない。

ここまで母にかばってもらって今の自分があることに気づいた。

②親と葛藤してきた迷いの中にいる人たち・リストカット（自傷行為）してきたが、今、自分に向き合おうとしている。

・親との葛藤—母親（父親）が乗り越えられないで悩んできたが、親に受け止めてほしいと願っている自分がある。

「子どもの育ち」で考えると、人は思春期に自分の本音を表出して反抗する、しかし、それが出来ず大学4年まで来た。今になってはじめて親に自分の思いのたけを吐露したという。吐露された親も大変だが、これから親子の新たな関係づくりが始まる。

おわりに

人間は人との関係性の中で育ち生きている。自己覚知と他者理解というテーマは一生の課題であり、特に福祉のサービスを提供する臨床現場では、人とのかかわりが基本であ

る。しかし現場では周囲がいくら利用者のニーズに気づいて欲しいと思っても、他者のせいにし前向きな歩みが出来ない支援者がいるのが現状である。時には支援者側の課題として施設内虐待は起こる。利用者はよりよいサービスを求めて、機関・施策等を選択したにもかかわらず、支援者自身が心の傷つきを持った利用者の言動に乗ってしまう場合もあり、これが施設内虐待の要因となる。だからこそソーシャルワークの現場には、スーパービジョンが必要であり、大学や福祉の養成機関においては、「自己覚知と他者理解」というテーマが重要な教育課題となってくる。筆者は限定された中ではあるが内観療法の応用として文章化するという課題を重要視してきた。そこでの「気づき体験」が次の行動へ結びついていくと考えているからである。

－内観であなたも生まれかわる－

東京内観研修所 2001

引用文献

- (1) 田村一二 (1909-1995): 知的障害者教育に生涯をささげた。近江学園設立者の一人、知的障害児（者）施設一麦寮初代施設長 健全者も知的障害者も共に生活する村づくり、茗荷村構想を打ち出し滋賀県に大萩茗荷村を建設 「忘れられた子ら」「手をつなぐ子ら」「はなたれほとけ」等の著書
北大路書房
著書が映画化されたもの。
1948 手をつなぐ子等 大映東京
1949 忘れられた子等 稲垣プロ＝新東京
1964 手をつなぐ子等 昭和映画
1979 茗荷村見聞記 現代プロ
- (2)(3)(4) 長谷川 潮著 「児童文学のなかの障害者」ぶどう社 2005 p169
- (5)(6)(7)(8)(9) 三木善彦 「心の宝と出会う本