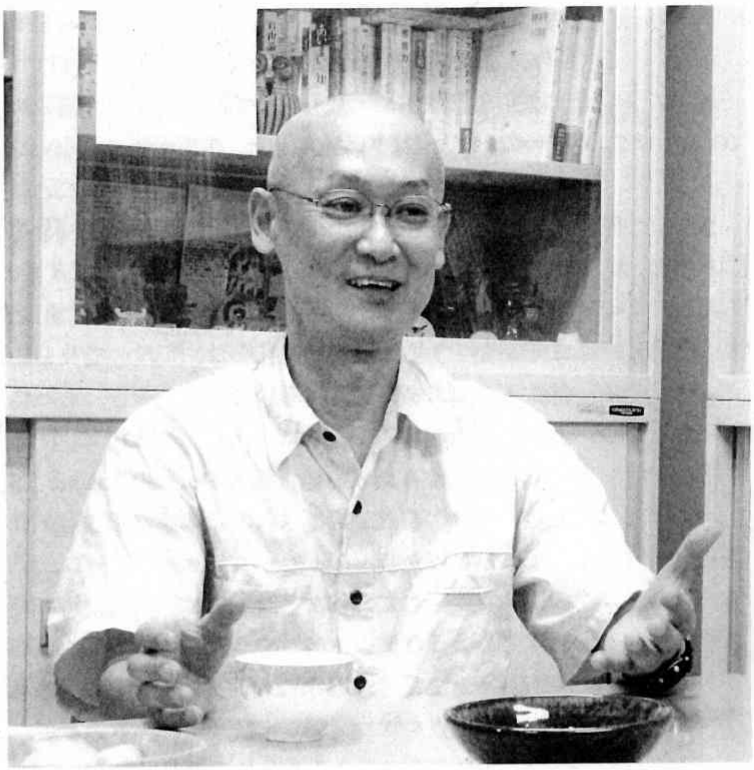
ライト★すぽっと

瞑想と作業療法の出会い〔前篇〕
―触れることが生み出すもの



井上ウィマラ 氏（高野山大学スピリチュアルケア学科）

聞き手

山根 寛 氏
（京都大学大学院医学研究科，作業療法士）

井上ウィマラ氏は仏門へ出家し，その中で瞑想修行などに取り組まれた．その後，還俗して瞑想指導やスピリチュアルケア，子育て支援などさまざまな活動に取り組まれている．今回，聞き手に山根寛氏を迎え，井上氏の活動――瞑想や子育てなどと作業療法との共通点などを含めて話し合われた．

前半となる今回は，井上氏の歩みとともに，瞑想的な視点や子育て支援についてお話しいただいた．お互いに出される内容が相乗効果となり，次々に話がつながっていった．

❖ 瞑想との出会い

山根　編集部からどのような構成で進めるかと聞かれたのですが，今回は，前もってインタビューの構成を考えませんでした．お会いし，話が始まれば自然と流れが生まれると思ったものですから．

ウィマラさんが瞑想を始められたのはいつの頃からなのでしょう？

井上　高校3年生の夏休みに，進路に悩んで家を飛び出して，バイクで日本海沿岸をツーリングしていたのですね．その時に偶然お寺（永平寺）をみつけて，飛び込みで座禅をさせてもらいました．その時の永平寺の僧侶が，僕が京都大学に入った頃に京都の天橋立のお寺に来られました．それで，大学が面白くないと天橋立まで行って座禅させてもらいました．

山根　ティーンエイジャーの飛び込みはなかなか受け入れてもらえないのではないですか？

井上　そうですね．最初は断られたのですが，「下の人では話にならないから，上の人を呼んでくれ」と言ってねばりました（笑）．その時に出てきてくれたのが，先ほど言った天橋立に来られた人です．そうしたら，「一晩，門前にいなさい」と待たされました．

山根　そうやって，どれくらい本気か構えをみるのでしょうね．本格的に瞑想に取り組まれたのは，いつ頃からですか？

井上　僕は京都大学の学生だったのですが退学し，出家して仏道修業を始めるのですね．それで師匠から命じられて住職資格を取るために永平寺で修業を始めたのですが，いろいろありまして，喧嘩して飛び出してしまいました．一番厳しい修業を終えて，次の修業を始めた頃に幻滅してしまう出来事があったのですね．

それから日本全国を旅しました．その時に九州にある，ビルマ（現 ミャンマー）の僧院にたどりつきました．そこで本格的に瞑想に取り組むようになりました．

❖ 心理療法の世界への誘い

山根　ビルマの僧院に入られた後，沖縄に行かれていますね．

井上　僕が瞑想やスピリチュアルケアの領域に足を踏み入れたきっかけは，友人が自殺したことなのですね．それが僧院に入った頃で，その友人が住んでいた沖縄を旅しました．

山根　その時に，沖縄のいずみ病院に行かれたのですね．

井上　ちょうど立ち上げたばかりの，いずみ病院に関わらせていただきました．「ちょっと遊んでいきなさい」と言われて，開放病棟の人たちと関わらせてもらいました．その時に，初めて音楽療法や作業療法を知りました．振り返ってみると，あれは僕のイニシエーション（通過儀礼）だったのかもしれないですね．

沖縄では，院長の高江州義英先生の知り合いのユタ（沖縄における巫女のような存在）に会ったり，いずみ病院のお手伝いをしながら過ごしていました．僕の中では，その時に教わったユタが感じる世界と，心理療法や精神科領域の世界がつながっているように感じました．

山根　沖縄を旅された後，ビルマに行かれたのですか？

井上　沖縄に行く前後なのですが，一度京都大学を訪ねています．学生時代，京都大学でお世話になった河合隼雄先生と木村敏先生と，藤縄昭先生の3人に手紙を書きました．“こういう理由で友人を亡くしてしまい，どうしていいのか分からない．自分が悪かったのか，何かできたのかと悩んでいます”と．そうしましたら，3人とも時間をとって，会ってくださいました．偶然，3人ともお昼休みの時で，あんパンやコッペパンを食べながらでしたけど（笑）．

3人とも向かい合って話した内容が，みんな違いました．その中で印象に残っているのが河合先生で，「君は本当にお坊さんになるのかい？ 本当

井上ウィマラ（いのうえうぃまら）：1959年山梨県生まれ．京都大学文学部哲学科宗教哲学専攻中退．日本の曹洞宗，ビルマのテーラワーダ仏教で出家して仏教瞑想と経典ならびにその解釈学を学ぶ．1993年よりカナダなどで瞑想指導をしながら心理療法を学ぶ．現在は高野山大学スピリチュアルケア学科准教授として，子育てから看取りまで人生全般で使えるスピリチュアルケアの理論と援助技法の研究と教育に携わっている．

著書・訳書：「人生で大切な五つの仕事」（春秋社），「呼吸による気づきの教え」（佼成出版社），「子どもの心のありかに寄り添う」（主婦の友社），「自分という自然に出会う」（共著，講談社），「スピリチュアルケアへのガイド」（青海社），他

にお坊さんになるのだったら，たとえばお経をあげている最中に子どもがまとわりついてきても，うまく子どもをじゃらしながら遊ばせながらお経をあげられるような，そして終わった後には，ご家族とちゃんと話をできるようなお坊さんになれよ」と言ってくださいました．

山根　ユングの世界ですね．

井上　精神科や心理療法の世界というのは，本当にそれぞれの個性で行われていて，僕の魂にも触れてくれたというか．そういうことがあった頃に沖縄を旅して，高江州先生に出会いました．そういう意味では，僕はすごく恵まれているなと思います．友人を失うというつらいスタートだったけど，だけど良い先輩に巡り合えたんだなって．

❖ 心の伝わる関わり

山根　いずみ病院が，初めて行かれた精神関連の病院なのですね．いかがでしたか？

井上　今でも精神科にいると思うのですが，本当に自分を生きている人たちだなと感じました．こんなに不器用に自分と向かい合って生きていて，さぞかしつらいんだろうって．今でも，涙が出てくることがあります．

いずみ病院で，印象に残っている出来事があります．急性期の方が僕を見て，「悪魔だ！」と叫ぶのです．僕はその時新聞を読んでいたのですが，「困ったなぁ」と思いながら，形だけは新聞をめくっていました．「何かできることはないか」と考えまして，慈悲のお経を心の中で唱えたのですね．その人が僕に近づいて来ると，スタッフが拘束しようとされたのですが，「そのままにしていてください」と言って，僕は新聞をめくりながら，お経を唱え続けました．すると，「悪魔…のように見える」とぼそっと言われたのですね．落ち着かれたので，向かい合って座って，「僕のことが，悪魔のように見えたんですねぇ…」と話し始めました．終わってから，スタッフの人に「何をしたんですか？」と聞かれましたけど，当時の僕にはまったく分からなかったです．「急に叫ばれて，どうしたらいいのか分からなくて，自分のできることをしていただけです」と答えました．

それが，患者さんとの初めての関わりですね．

山根　それは精神科ではよくあることです．なにか別の意図を持っている，もしくは意図を隠していると，患者さんに伝わってしまいます．感受性が優れているのではなく，自分にとって違和感のあるもの，不快なものに敏感なのでしょう．

❖ 触れて感じる

山根　ビルマには何年いらっしゃったのですか？

井上　ビルマには足かけ4年いました．その時に，いろいろな体験をしました．

面白かったのは，ビルマでは手で食事を食べるのですね．右手で食事をします．そして，トイレも手でします．トイレは左手を使うのですね．ウ

ンチを洗う時ですが，その時に手で洗い流すわけですね．最初は「汚いなぁ」などと思うのですね．でも慣れてくると，柔らかさなどに気づくようになって，「気持ちいい」と思う時がありました．瞑想的な視点で考えると，指先で触って，柔らかくて気持ちいと感じる世界と，臭くて嫌だという世界を往復しているのですね．その往復する自分をみつめてみました．

この2つの世界は何かと考えたのですね．それで，ウンチで遊ぶ人のことに気づきました．その人たちは，柔らかいとか接触の感覚を喜んでいるのだろうなと思いました．そういった人の感覚と，われわれが持っている感覚は紙一重なもので，こういった接触の優しさや柔らかさを感じている人と考えればいいのかなと思いました．

山根　排泄物に触るということは，いろいろな意味があると思います．排泄物は，トイレットトレーニングの時期の子どもが唯一自分がコントロールできる意思表示の対象として使用するように，保護観察室で病的に退行した人が，自分の排泄物を壁に塗ったりされることがあります．担当した患者さんにそうしたことがみられたことがあり，「粘土を持って来るから，それで遊ぼうか？ これ（排泄物）だと他の人が見て変に思うから」と，粘土を持ちこんで遊ぶようになり，それを通して少しずつ本人が話し始めるようになったという経験があります．

病的に退行された人たちとの関わりで，コミュニケーションがとりにくい時，感覚的なものを媒介にすることがあります．面接をする時に，お互いに粘土の塊を持って遊びながらすると，直接対面する時の緊張感がなくなりますね．

❖ 活動を通したコミュニケーション

井上　多重人格を持たれている女の子に会ったことがあります．その時，看護師さんは「この人，瞑想の先生だから」と言って，部屋から出て行ってしまいました．女の子は園芸療法で，種をむいていました．やることがないので，僕も黙って種とりをしていたら，女の子から「瞑想の先生なの？」と声をかけてきました．それからいろいろと話をして，部屋を出る時に，部屋に置いてあった2枚のカードの片方を「記念だから」とくれました．そういう言葉を超えたところでつながることがありました．

山根　活動を介したコミュニケーションですね．何かをしているということは，自分が具現化されているわけです．何もしていないというのは，とても不気味なものなのですね．

自分の中でお経を唱えられるということは，作業療法でいう作業依存にあたります．作業依存により自分を具現化することで，お互いの探りがなくなり落ち着くのです．

井上　なぜ作業依存というのですか？

山根　作業に依存するということは，百日回峰や千日回峰と同じことだと思います．走るということで，ひたすら自分の身体によるリズムをつくる．作業療法士からすると，それも作業なのです．その作業に依存することによって，余計な物事を考えなくてすみます．

人が何か嫌なことがあって緊張した時とか，人がたくさんいるところに行く時とか，「この人と一緒なら」というのは個人依存で，「あることをしていると落ち着く」というのが作業依存・状況依存にあたります．

井上　ウィニコット*のいうトランジスナル・オブジェクトに近いものですね．覚醒から眠りへというように，異なった世界に移行していく時の不安を癒してくれるもの．

山根　そう，近いですね．この人にとって不安と

*D. W. ウィニコット（1896〜1971）：イギリスの精神科医．小児科医として出発して精神分析を学び，子どもと母親との膨大な臨床経験から，ほどよい母親的環境，抱っこ，思いやりの起源，1人でいられる能力，移行対象など，多くの精神分析的洞察を得た．フロイト派，クライン派のいずれにも属さない中間派として対象関係論の形成に寄与した．

は何か？　こちらが不安な存在ではなく安心できる存在になるにはどうしたらいいのだろう，などと考えてきました．

❖ 赤ちゃんの持つ力

井上　その関わりは，赤ちゃんとの関係性に似ていますね．言葉をしゃべれないし，目も焦点が合わない新生児は，ある意味で自閉状態だと思います．自閉状態の中で生きているいのちと，どういう風にコミュニケーションしていくか．新生児を自閉的な世界から，こちらの世界へと招待する働きかけがあるのではないでしょうか．また，そこから出てくることに対しての不安にどう一緒に歩いていくか．そういう赤ちゃんとのやりとりと，非常に似ているように感じます．

山根　赤ちゃんは絶対依存の状態にあり，自分1人では何もできないわけですね．感じているのは快か不快だけ．絶対依存は，相手に対してすべてを自己開示しているようなもので，赤ん坊は自己開示を通して，こちらを引きつけるのだと思います．人はもともとそういう力を持っているのですが，成長過程の体験などから構えたり，逃げたり，ごまかしたりが始まるのだと思います．

井上　そうですね，引き出す力を持っていますね．この頃の子どもに自我はあるのでしょうか？

山根　あるといわれていますね．ミラーリングというのですか，こちらの笑いを引き出しているようにみえますが，赤ん坊はこちらが表情に合わせて笑う相互的なものです．そうした関係を通して，表情が身についたり，言葉がないうちから快とか不快とか読みとっていくのでしょう．初めて子どもができた時，赤ん坊が親をトレーニングしているようなところがありますね（笑）．

❖ 子育てと触れるということ

井上　現在，虐待などが問題となっていますが，これは子育ての力が落ちているからでしょうか？

山根　精神科領域で30年あまり働き，子どもたちとの関わりで感じるのは，虐待する人たちは，自分が基本的信頼を獲得する時期にきちんとしたホールディングをされていないのではということです．

井上　子育て支援サポーター養成講座というものがありまして，その中では60歳代のおばあちゃんたちと，若い30歳代のお母さんたちとが一緒になってしまいます．60歳代のおばあちゃん世代の人たちは，スポック博士の育児法で育てられた人で，抱き癖がつくから泣いても抱っこするなと言われ，それを娘世代に伝えることをいまだに信じている人たちがます．

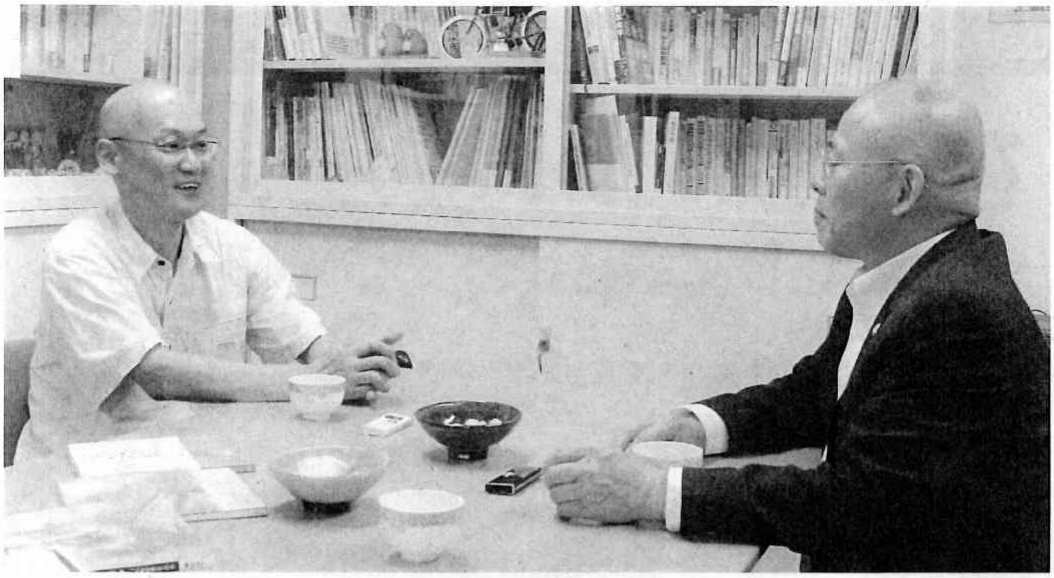
山根　背負うというのは，すごく良いことだと思います．日本，アジア圏では，子どもを背負ったり，身近に置いて働いていましたよね．その意味は大きかったと思います．抱っこされたり背負われたりする，それはまだ自他の区別がはっきりしない時には，安心できる環境といえます．その安心感というのは，触覚によるものが大きいと思います．

井上　日本の子育てには，そういった抱っこやおんぶの要素を持っていましたよね．

山根　持っていましたね．おんぶ紐がありますね．おんぶは，親が振り向けば顔が合います．そして，子どもには大きな背中の上に乗っているという安心感があります．そういうものが，すごく良かったのだと思います．

井上　子育ての現場にも，そういう世代や時代の問題がありますね．他にも，看取りの現場にいてもその世代に合った問題があるのだろうなと感じています．今亡くなっていく世代の人で，認知症が現れると，身体にお触りをする人がいます．それは，子どもの頃に優しく触れてもらえなかったとか，泣いても「強くなれ」と言われて抱っこしてもらえなかったなど，接触に対する飢えがあるのではないかと思います．

山根　精神科では，触れるということに非常に気をつけていますね．触れるということは，自我を



初対面とは思えぬ息の合った会話から，両氏の持たれている知識や経験が滾々（こんこん）と湧き出るかのようであった．

脅かす部分があります．ですが，きちんとした良い触れ方は人を安心させます．

井上　子育てをしていて思うのは，目で触れる，声で触れる，肌で触れるという順序があるのだと思います．

山根　“まなざす”ということは，目で触れるという意味ですね．「大変ですね」「楽になるといいですね」と，自分の中で語りかけながら，まなざす．しかし「あなたをなんとかしたい」とか強い気持ちを持ってしまうと，視線にそれが出てしまいます．

井上　そうですね．ある意味，量子力学みたいなもので，こちらがどう思って関わるかで，対象の中に浮かび上がってくるものが違ってきますからね．

山根　触れるということもそうですが，「まなざし」は非常に厳しい．視線の被曝量は大きいですからね．僕らは，「まなざしの被曝量」と言います．

何もできないように思える時には，相手の人に自分を観察してもらいます．「私たちは援助のためにあなたに近づくけれども，どう近づいていけばいいのか分からない．でも，あなたにとって嫌な近づき方はしたくない」と心に思って，そのままの自分を見てもらうようにしています．「私はあなたを知りたい」と思いながら，でも「本当に嫌な時には言ってもらいたいんだよ」と，そういうことを常に内言語で語りかけているわけです．最後に，「今日は少しお邪魔しましたか？ また明日来ましょう」と，ここだけは言葉にします．そうやって関わり続けると，ある時フッと「散歩に行きましょうか？」って向こうから声をかけられたりして，関わりが始まります．

井上　瞑想的な作業ですね（笑）．今のお話と似ているかもしれませんが，ある緩和ケア病棟でスピリチュアルケアワーカーが，ブラブラサポートというものを行っています．何をするわけではなく，ただ暇そうにして歩いていると，患者さんの方が「この人はすることがないんだ」と思って，声をかけてきてくれます．わざとブラブラしているのですが，どこか似ていますね．

＜後篇に続く＞