

波多野二三彦著 〔第4版〕

内観法はなぜ効くか

自己洞察の科学



信山社  
2462-0401

## 〔著者紹介〕

波多野二三彦 (はたの・ふみひこ)

1928年生れ。最高裁家庭局事務官，検事を経て，現在弁護士（第二東京弁護士会所属）。第二東京弁護士会仲裁センターあっせん仲裁人  
元岡山刑務所・岡山少年院篤志面接委員。1984年同志と共に社会福祉法人岡山いのちの電話協会を設立，初代事務局長。1989年大正大学カウンセリング研究所非常勤講師。

\* \* \*

### 〈主著〉

西ドイツ少年裁判所法・同法基準（訳書）（最高裁家庭局刊，1956年）  
出会いと共感（カウンセリングマインド）（山陽図書出版部 第3版，1998年6月）

カウンセリング読本 2003年（平成15年）6月15日 信山社刊

リーガルカウンセリング 2004年（平成16年）4月5日 信山社刊

## 内観法はなぜ効くか—自己洞察の科学〔第4版〕

2006年（平成18年）7月20日

第4版第1刷発行

著者 波多野二三彦

発行者 今井 貴  
渡辺 左近



発行所 信山社出版株式会社  
〔〒113-0033〕 東京都文京区本郷6-2-9-102

電話 03 (3818) 1019

FAX 03 (3818) 0344

Printed in Japan

©波多野二三彦，2006.

印刷・製本／松澤印刷・大三製本

ISBN -4-7972-2462-2 C3332

目次

第四版序文

第三版序文

初版まえがき

第一章 内観法とは何か…………… 1

一 現代の奇跡…………… 1

二 内観法の特徴…………… 7

三 理論のない内観法…………… 12

四 内観法はなぜ効くか…………… 16

五 内観法を学問にするには…………… 19

六 内観法の国際化…………… 21

第二章 恩・愛の文脈…………… 27

一 内観三項目の中の恩・愛…………… 27

二 恩・愛の理念	31
三 恩・愛と罪の意識	36
四 恩・愛の文脈	42
五 私の内観体験から	44
<b>第三章 記憶想起法</b>	51
一 内観と自己反省のちがい	51
二 内観技法のスタンダード	52
三 記憶の再構成	56
四 内観三項目の調べ方	63
五 内観対照群とは何か	69
六 特別な対照群についての内観	74
七 日常内観(分散内観)	80
<b>第四章 内観への導入</b>	83
一 内観導入の両義性	83
二 内観初期は想念の混乱	85

三	内観の前庭期間	87
四	抵抗の徹底操作	89
五	抵抗の排除・軽減技法	94
六	内観導入の技法	97
七	行動内観法の応用	103
	<b>第五章 想念の集中技法</b>	105
一	想念集中の構造	105
二	想念集中技法のスタンダード	107
三	価値なき者への尊敬と配慮	114
四	内観面接技法の本質	118
五	有効な内観の評価要素	121
	<b>第六章 共感の創造作用</b>	125
一	出会いによる感動	125
二	共感	128
三	内観法の中の共感の構造	131

四 対照群への共感（第一次共感）……………136

五 共感と聖なる心像……………139

六 対決と受容（第二次共感）……………149

七 共感と出会う契機……………153

八 納得と直感による共感……………154

**第七章 精神の運動法則**……………159

一 内観法のブラックボックス……………159

二 生命躍動性と矛盾の契機……………163

三 観察する自己の発生……………166

四 内観法の哲学……………171

五 仏教最高の真理「ニローダ」……………176

六 否定と向上と統合……………178

七 悪多ければ徳多し……………181

**第八章 情動抑制の生理学**……………186

一 内観法と神経生理学……………186

二	記憶情報の脳内伝達	188
三	内観記憶想起の生理学	191
四	抑制心の生理学的構造	198
五	大脳神経の可塑性	201
六	心と脳神経の活動	203
	<b>第九章 内観の成果（その一）</b>	208
一	内観効果の永続性	208
二	内観効果の事例（六例）	212
三	内観の深化発展のプロセス	217
四	受刑者、少年院生の内観成果追跡調査（二、二〇九例）	223
五	心身症の治療成果（四九一例）	224
六	統合失調症に対する内観療法（二例）	228
七	アルコール症の治療成果（三四二例）	231
八	鳥取大学の内観臨床（二五例）	234
九	内観の心理テスト結果	236

第一〇章	内観の成果（その二）	241
一	内観家族療法の多面性	241
二	内観の家族療法の意義	243
三	重度精神障害者の家族内観（四例）	248
四	非行少年の家族内観	253
五	不登校生徒の家族内観（三六例）	254
六	ポデイーワークを中心にした内観の家族療法	258
第十一章	内観技法の改革改良	263
一	内観技法の改革改良の意義	263
二	内観動機付けの普遍化とその成果	267
三	内観面接法の改革	270
四	フォローアップ内観とその意義	275
五	内観座談会と日常内観	277
六	新型内観が拓く将来への希望	279

第二章 内観炉辺談話……………283

一 河内事件と川嶋真一院長……………283

二 矯正界における内観法……………285

三 奥村二吉博士と鈴木仁一博士……………294

四 内観法と刑事裁判……………297

五 犯罪被害者と内観法……………301

六 自分さがしの内観……………304

あとがき……………307

索引

事項索引

人名索引

内観事例索引

## 第四版 序 文

これまで本書でご紹介しました内観適用の症例は、東北大学付属病院心療内科をはじめ、鳥取大学その他の国立、私立病院精神科などで内観療法を適用した神経症、うつ病、強迫神経症、その他の精神神経症状にもとづく心身症等の治療につき報告されました約五〇〇余の症例中、その約九〇パーセントにつきまして著効を収めています。

うつ病、不登校につきましても、八〇から九〇パーセントの改善率を上げ、アルコール症三二症例につきましては四〇パーセントの改善率を収めています。

内観療法の大きな特徴は、わずか一〜二週間の施用で一定の効果が出ることです。

今回の改訂版では、水戸市近郊にある水府学院という少年院が、最近の七年間に、同院で教育を受けた約一、四〇〇人の全院生に対して内観法を適用し、改善率九〇パーセントという驚異的成果を挙げたことをご紹介します（第二章）。

同少年院は、国家公務員である法務教官の行う内観面接を一日四回とし、内観院生五人としてその所要時間の合計二〇分、勤務時間内の午後四時頃には面接を全面的に終了するという革新的システムを開発しました（二七二〜二七三頁）。

同院はその他にも優れた改革改良を行い、内観法のもつ自己規制効果の持続期間を延長する画期的な特殊技法の開発実現にも成功しました。

平成一八年五月二四日に約百年続いた旧監獄法に代り新刑事施設法が施行され、その第八二条によりまして今後は各刑務所長の自由意思で、収容者に対し、内観教育を行うことが可能になりました（本書二八二頁）。

これより一足早くドイツでは、ニーダーザクセン州の少年刑務所で、二〇〇四年一〇月から内観が始められ、昨年九月には同州に、独立した『内観刑務所』さえ創設されました（二四〇二五頁）。二二世紀を迎えた内観法は、日、独両国の矯正界では、歴史をぬり変える輝やかしいその第一歩を、堂々と踏み出した感じ です。

私は本書初版の当初から、内観法のDNAともいえる宗教的摩訶不思議を一貫して断固剥ぎ落とし、この心理療法の卓越した奏効機序（なぜ効くか）を、大脳高次機能諸原理にもとづいて淡々とご紹介して参りました。

これから陽電子放射断層X写真法（PET）や、超高速磁気共鳴画像法（fMRI）による大脳高次機能観察機器の開発が急速に進みます。

それにつれ大脳生理学の分野での新しい発見は、「一週間で効く」という内観法の奏効機序の解明につき、さらにおおきな影響を及ぼすでしょう。

大脳生理学の最前線を行く世界の学者たちに常に並走する私は、彼らが開発する大脳高次機能の諸原理を積極的に採り入れ、内観法原理をさらに科学的に明確化し、たぐいまれな効果を發揮するこの内観法の奏効機序の研究と内観法の普及を通し、日本国民の福祉のみならず、世界人類の福祉にいくらかでも貢献して行きたいと願っています。

平成一八年（二〇〇六年）七月

著 者

## 第三版 序 文

第三版では次のような項目について増補を試みました。

第一。内観法は「記憶の再構成」という超現代的で人間学的な独特の心理技法をその根幹原理としています。この根幹原理につきまして今回、さらに詳細な説明を試みました（五七頁以下）。

なおこれに関連し、巻末の一節に「自分探しの内観」（二八四頁以下）を新設しました。

第二。「ウソと盗み」のテーマ（対照群）の意義をさらに掘り下げて検討しました（七四頁以下）。

第三。内観者を合掌礼拝しつつ接近し面接するという内観面接技法の意義を、精神分析学でいう抵抗操作の観点から観察しますと、この内観技法には自己改革についての恐れとか不安という、心の抵抗を徹底操作し排除することを狙いにした効果があり、これが他の心理療法に比べ、比較を絶するほどの成果を上げ得る大きな要因になることが強く推定されます（九〇頁以下）。

第四。退行とその反転の意義につき、理論と実際に生起する心理事象を、紹介しました（二〇八頁以下）。

第五。共感概念の重要性に鑑み、具体的な事例をあげ、さらに説明を補充しました（一三〇頁以下）。

第六。「内観心像」は自己を自己に投影する反射鏡としての特質をもちます。さらにそれが作られた瞬間から、臨床心理の素人である内観者各自は、心理専門家の手をかりなくとも、おのずから心像の意味がすべて理解できるのです。そのために内観者は大きな感動と達成感を獲得できるといふ特質があります。その他にも内観心像には多くの特質があり、それらはユング心理学やその他の心理療法で取り扱う心像概念だけでは覆い尽くせないものです。内観法はその点でもあらゆる心理療法の中にあつて、究極の心理技法だといえそうです（一三九～一四九頁以下）。

第七。内観で発生する劇的な自己洞察・自己改革の効果は、しばしば人の一生にわたって持続します。なぜそのような永続効果が発生するかといえますと、内観三項目というパターン化した記憶想起法が三日程度高頻度に反復されますと、大脳神経シナプスが形態変化し、その接続面積の増加が長年月にわたって持続するからです。そのことを大脳生理学の成書から引用した図形を用い、改めて分かりやすくご説明しました（二一〇～二二二頁以下）。

第八。鳥取大学医学部付属病院で試みられた、一〇例のうつ病に対する内観療法の適用とその効果を付け加えました（二三五頁以下）。従来内観療法は病人をベシミスティックにするだろうと思われていましたから、うつ病は内観では禁忌の病態として適用が回避されていたものです。それが最近になって精神医療面で克服されたことの意義は決して小さくないと思います。

初版 まえがき

一九九五年三月、オウム真理教の信者H君たちによって東京の地下鉄にサリンという劇毒物が撒かれ、一二名の人が死亡し約三、八〇〇人の人びとが傷害をうけました。

その約二カ月後に東京西巣鴨の大正大学カウンセリング研究所（大学院）で、第一八回日本内観学会大会が行われました。わたくしはその数年前、当時日本内観学会会長であり東京大学臨床心理学の教授だった村瀬孝雄先生のご推挙でこの大学院で講師として学生たちにしばらくカウンセリングや内観法を教えたことがありました。そんな懐かしさもありましたので、この内観学会大会に出席し、犯罪者の内観というテーマでお話ししました。

わたくしの発表が終わったとたん、フロアーにいた参加者の一人が、「オウム真理教の信者たちのマインドコントロールを解くということについて内観法はどれだけの効果があるのか」という質問をしました。わたくしはその点については研究したことがありませんでしたので、よく分かりませんと答えました。

するとさらにもう一人のフロアーの方から、「オウム犯罪者のもつ強固なマインドコントロールを何らかの方法で解くことなしには、改善とか教育そのものが始まらないのではないか。内観

を学問的に研究されている先生のような方に、内観法が果たしてマインドコントロールに拮抗する効力があるのかどうか、改めて研究してもらいたい」と重ねて発言がありました。

発表を終えて大学のキャンパスを歩いていましたら、青山学院大学の石井光教授（刑事学）がわたくしを追っかけて来ました。そして、「わたしの高校時代のH君という同級生が地下鉄サリン事件に関与しています。できれば彼に内観の動機づけをしていただきたい」といいました。

東京から岡山に帰る新幹線の車中でわたくしはじっと考えました。二度ならず三度も同じ趣旨の質問やお願いをされた。これはただごとではない。成功するかどうかわからないけど、ここまですぐから期待されているんだったらやってみようと決心し、当時H君が拘置されていた丸の内警察署で彼に面会し、内観法の資料を差し入れつつ四回、七時間にわたって内観導入を試みました。接見禁止を受け、犯罪行為について取り調べを受けている被告人に内観の動機づけのために会うとか、まして書類を被告人に手渡すことはとても難しいことです。十分に意を尽くさないうちにH君からももう終りにしてほしいという謙虚な意志表明がありました。遠く岡山から何度でも通ってくるわたしの無償の労力をおもんばかったことだったでありましようか。

H君がオウム真理教の麻原教祖のことを「尊師」と呼んでいたそのような時期に面接し、そのマインドコントロールを解こうとすることは、わたくしにとりましては実に重たい仕事でした。それは不本意にも中途半端な結末で終わりました。しかしH君のその後の悔悟反省につきましては、

新聞やテレビ等の伝えるとおりです。

人間の歴史をひもといてみますと、自分が自分を知るということは、たいへん難しい大事業であることがわかります。現代は不確定・不透明・混沌の時代だといわれ、「自分さがし」ということが流行語になるような時代です。

思えば人類は自らのもつ大脳の可塑性という底の知れない可能性をみずから開発する具体的な技法も知らず、自己を失ってさまよい、悩み、絶望を繰り返してきました。わたくしたちの自我は慢性的に肥大し膨満し、自己を偽りつつけています。重たく悲しいこうした悲劇体験の集積は、おそらく有史以前からわたくしどもの遺伝子の中に深く刻み込まれているように思えます。内観法原理の基底部にはこのように、恥多い人間本性をしかと見据え、精神病者とか犯罪者のひとりひとりを拝むところで穏やかに接近するというたぐいまれな教育哲学がその技法にしかと組み込まれています。

内観法の創始者である吉本伊信は内観法という精神心理技法の中に、内観者を心で拝みつつ近づくと、優しくと穏やかさと静けさと宗教的敬虔の香りさえする技法をおいています。このような宗教的敬虔は内観法の本質部分をかたちづくるものです。

現在内観法は非行少年に対する効果的な矯正教育技法の一技法として、ほとんど全国の少年院で熱心に実施されています。それだけでなく登校拒否や各種の心身症、神経症、アルコール症、

統合失調病、うつ病などの治療のため、医療機関にも徐々に浸透し拡大されてきました。

このような今日の内観実践の盛況にもかかわりませず、内観法が効くというのはどういう意味か。その治療機序は何か。なぜその効果が永続するのか。というような内観法の根本原理は今日全く解明されていません。そのような内観法の根本原理の序論とでもいうべきものが本書です。

最後に、たえず私に寄り添い、なにくれとなくご指導くださった前田宏矯正協会会長、大村裕九州大学名誉教授（大脳生理学）、稲永和豊久留米大学名誉教授（神経精神生理学）にここから感謝いたします。

一九九八年八月二〇日

波多野 一二三彦