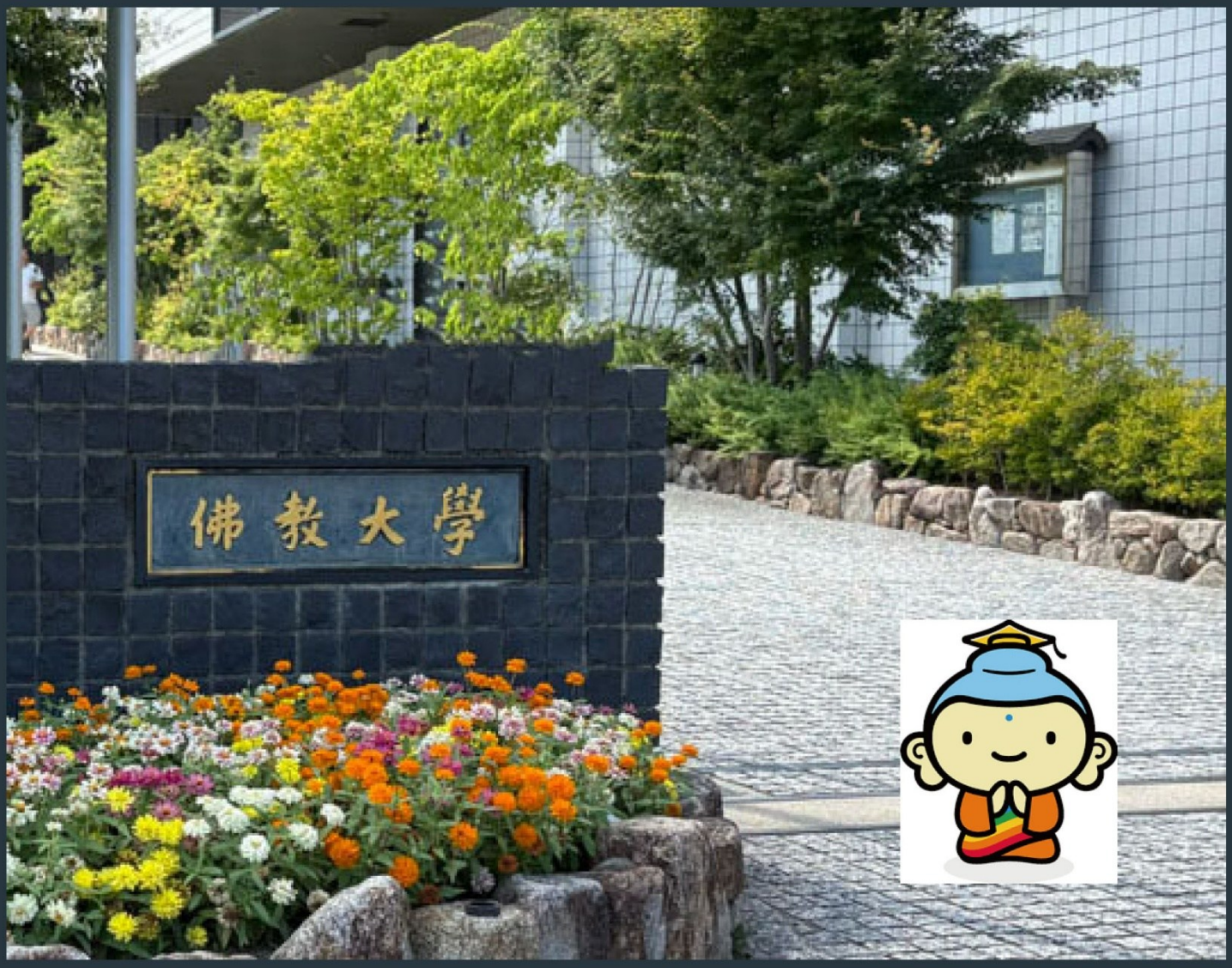
第 48 回 日本内観学会「時代が求める内観」

プログラム・抄録集

会場　　佛教大学　紫野キャンパス　１号館４階・５階
　　京都市北区紫野北花ノ坊町 96
大会長　鈴木康広　佛教大学教育学部臨床心理学科教授
主催　　日本内観学会
事務局　佛教大学教育学部臨床心理学科
共催　　大和内観研修所

大会ホームページ



目　次

ごあいさつ …… 2

開催概要 …… 3

会場へのアクセス …… 4

会場案内図 …… 6

日程表 …… 8

各種会議予定 …… 10

参加者へのご案内 …… 12

発表・進行に関するご案内 …… 14

第 17 回日本内観学会主催研修会のご案内 …… 15

6 月 6 日（土）口演プログラム …… 17

6 月 6 日（土）口演抄録 …… 21

6 月 7 日（日）口演プログラム …… 39

6 月 7 日（日）口演抄録 …… 42

第 17 回日本内観学会主催研修会　抄録 …… 53

ごあいさつ

第48回日本内観学会大会：「時代が求める内観」

第48回内観学会は、佛教大学（教育学部臨床心理学科）の主催で、京都市北区の佛教大学紫野キャンパスで開催させていただくこととなりました。大和内観研修所の真栄城輝明先生が前特任教授として佛教大学で教鞭をとっていたご縁で、2018年5月に第41回日本内観学会大会・第7回国際内観療法学会を佛教大学で併催して以来の８年ぶりの京都での開催となります。

故吉本伊信先生の言葉に「本質を変えずに、時代の変化に対応した内観療法の工夫をしていってほしい。」がありますが、それを踏まえてメインテーマを「時代が求める内観」としました。工夫の実際について「外来内観療法」に関するものをシンポジウムに、工夫の一例として「集中内観における夢分析」を大会長講演・特別講演として企画しました。時代が求める内観」の発展・深化には、理論と実践の両輪が必要です。参加者の皆様の症例（事例）や内観体験の報告の共有と討議・検討が不可欠です。参加および、可能であれば実践報告もお願いいたします。

新緑の京都にて、「時代が求める内観」が実感できる大会にしたいと思います。

第 ４８ 回日本内観学会京都大会
大会長　　鈴木　康広
（佛教大学教育学部臨床心理学科　教授）

開催概要

【大　会　名】

第 ４８ 回日本内観学会京都大会

【大会テーマ】

時代が求める内観

【会　　期】

２０２６ 年 ６ 月 ６ 日（土）から 同年６ 月 ７ 日（日）

【会　　場】

佛教大学　紫野キャンパス

【大　会　長】

鈴木　康広

（佛教大学 教育学部 臨床心理学科　教授）

【実行委員長】

真栄城　輝明

（大和内観研修所　所長）

【主　　催】

日本内観学会

【大会運営事務局】

佛教大学 教育学部 臨床心理学科

【共　　催】

大和内観研修所

会場へのアクセス

■ 佛教大学 紫野キャンパスへのアクセス

・京都市バス「佛教大学前」から徒歩１分

・京都市バス「千本北大路」から徒歩１０分

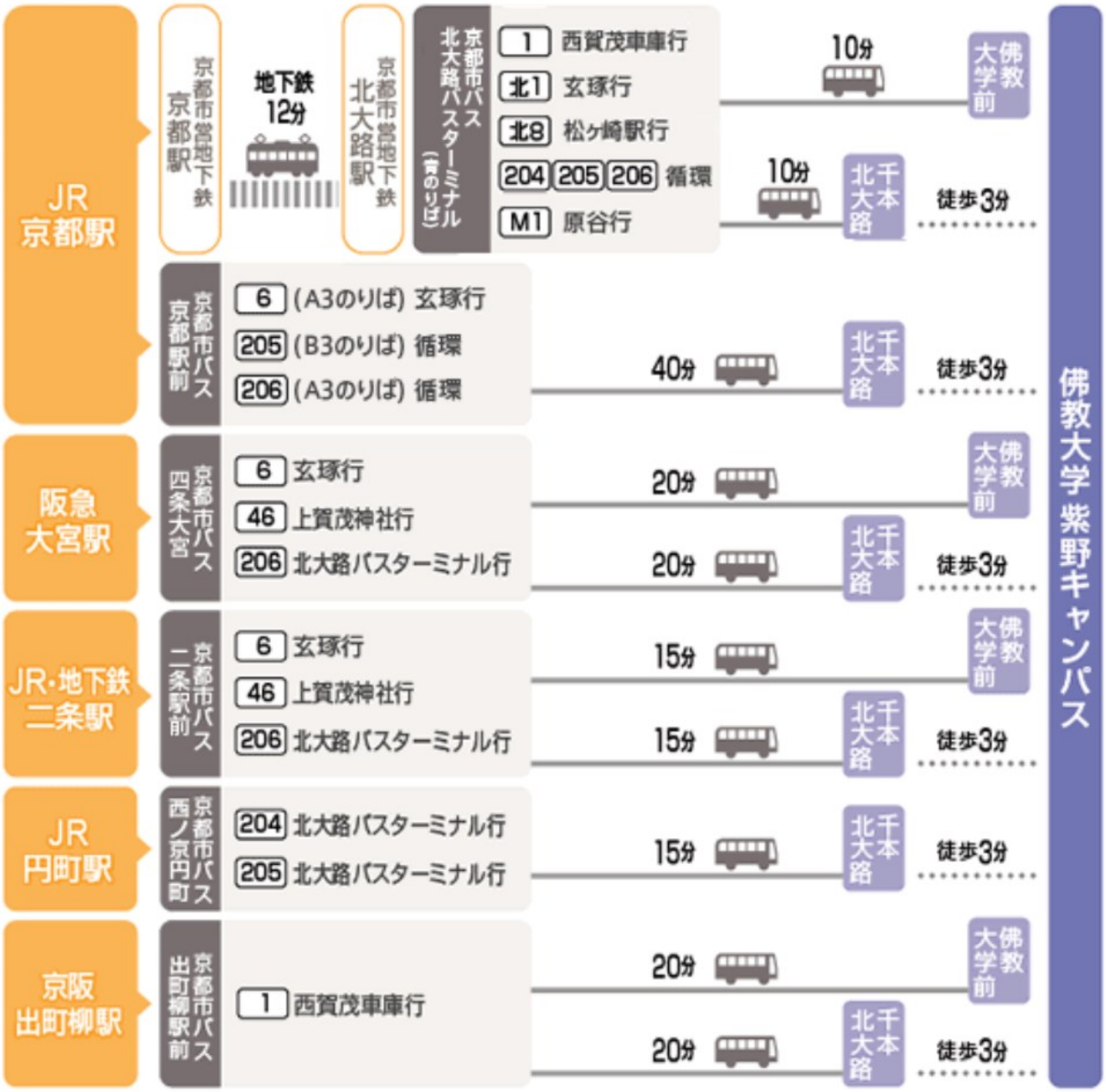
・京都市営地下鉄「北大路駅」から徒歩３０分

※ 佛教大学紫野キャンパスの住所・電話番号

・住　所：〒603-8301　京都市北区紫野北花ノ坊町96

・電　話：　075-491-2141（代表）

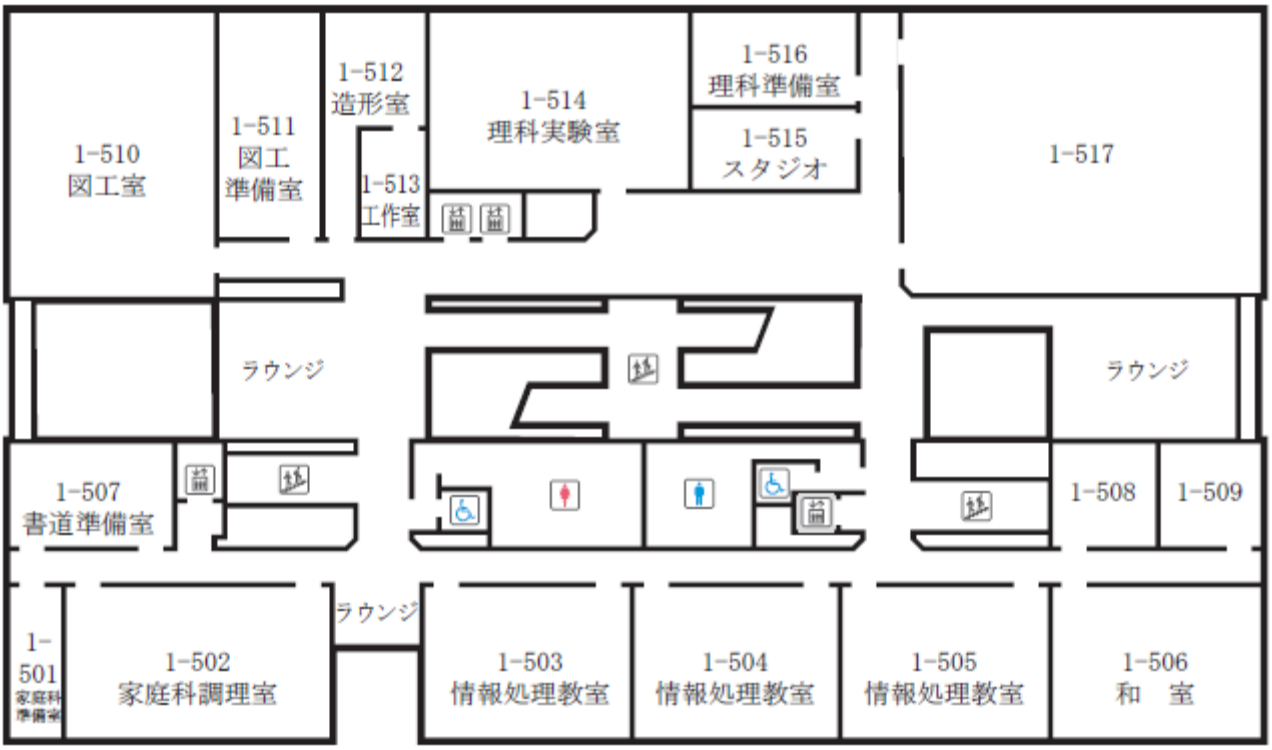
■ 主要ターミナルからのアクセス



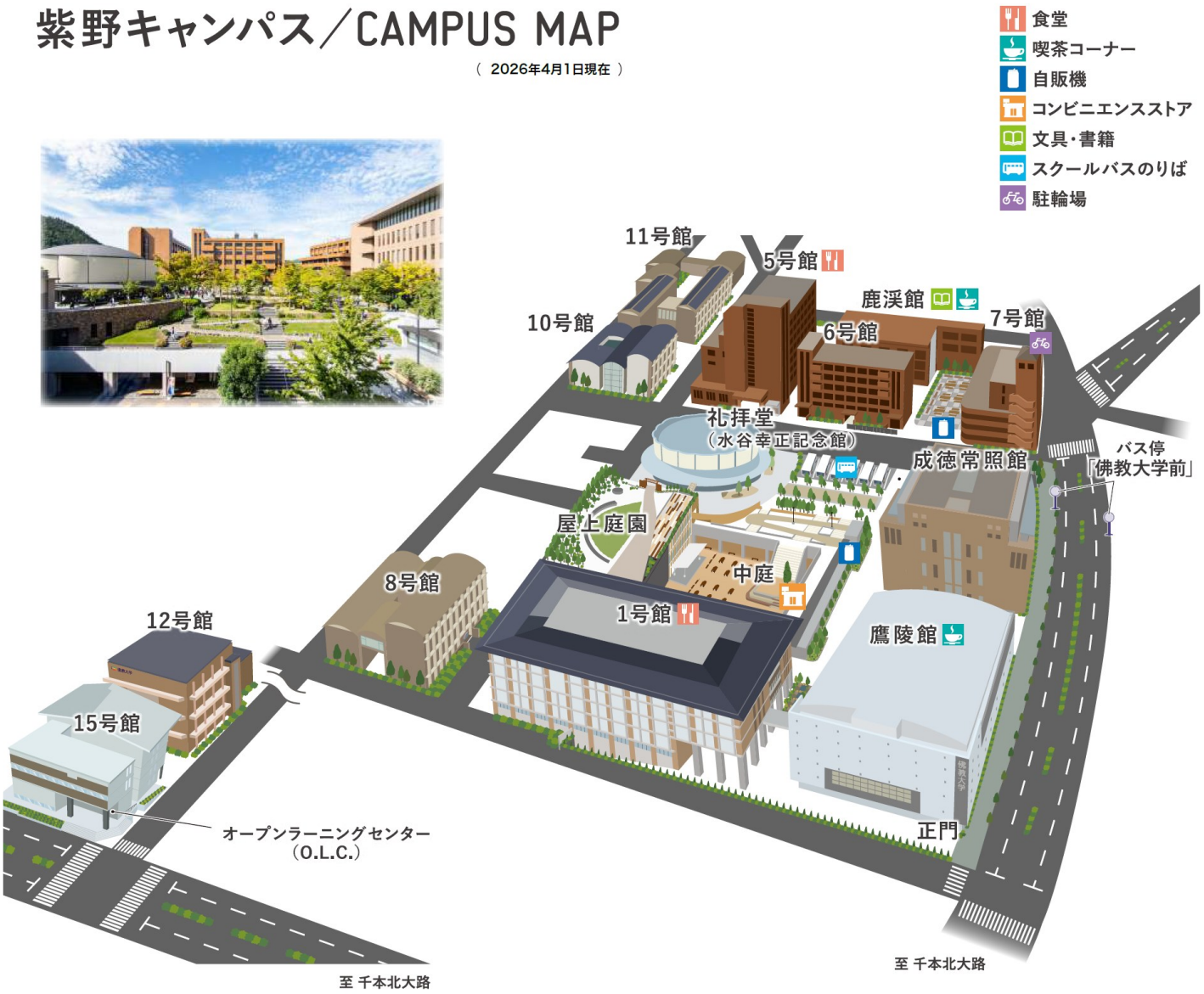
会場案内図

■ 佛教大学 紫野キャンパス　１号館４階

■佛教大学 紫野キャンパス　１号館５階



紫野キャンパス案内図



＊学会会場：１号館 ４階・５階

＊学　　食：１号館 地下１階　／　５号館 地下１階

※６月７日(日)のみご利用いただけます。

＊コンビニエンスストア：１号館 地下１階

日程表

■ ６ 月 ６ 日（土）

	１号館４２０教室	１号館４１５教室	
9:00	9:00 **受付開始** 9:00〜9:30 **受　付**		
9:30	9:30 ～ 9:50 **開会式**		
10:00	10:00 ～ 12:00 **メインシンポジウム** **「外来内観療法の展開について」** 企　　画：堀井茂男 座　　長：鈴木康広　堀井茂男 演　　者：河本泰信　飯島正明、 塚崎 稔　長田 清 指定発言：免田 賢		
11:00			
11:30			
12:00	12:10 ～ 12:50 **総　会**		
12:30			
13:00			
13:30	13:10 ～ 14:00 **特別講演** **「ユング派臨床と夢」** 演者：豊田　園子	13:10 ～ 14:10 **一般口演 1「教育・産業」** 座長：高橋美保 演者：加藤雄士　土橋義範　藤浪宏典 石丸裕士　松田礼菜	
14:00			
14:30	14:15 ～ 15:55 **事例検討会** **「デジタル依存症と境界の再構築」** 座　　長：真栄城 輝明　高橋美保 事例提供者：海野 順 指定発言：河合啓介　溝部宏二	14:20 ～ 15:20 **一般口演 2「調査①」** 座長：橋本章子 演者：石合洋子　川崎剛志　長島美稚子 桝本輝美　榛木美恵子	
15:00			
15:30			
16:00	16:05 ～ 16:55 **大会長講演** **「内観と夢　―集中内観における夢の考察―」** 演者：鈴木康広		
16:30			
17:00	17:05 ～ 18:00 **交流会**		
17:30			
18:00			18:30 ～ 20:30 **懇親会** （要申込） 会場：しょうざんリゾート京都
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

日程表

■ ６月７日（日）

会場	１号館５１７教室	１号館５０５教室	１号館５０４教室
8:30			
9:00	9:00 ～ 9:30 **受付開始**		
9:30 10:00		9:30 ～ 10:30 **一般口演３「臨床実践」** 座長：河本泰信 演者：海野順　竹元隆洋　小澤寛樹 尾上了三	9:30 ～ 10:30 **一般口演４「調査②」** 座長：千石真理 演者：真栄城輝明　橋本章子　清水康弘 土ヶ内一貴　藤浪宏典
10:30 11:00 11:30	10:40 ～ 11：40 **教育講演** **「内観とマインドフルネス」** 演　　者：井上ウィマラ		
12:00	11:45 ～ 12:00　**閉会式**		
12:30			
13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30		13:00 ～ 18:00 **内観研修会** （専門コース）	13:00 ～ 18:00 **※場所：和室（１号館５０６教室）** **内観研修会** （入門コース）
18:00 18:30 19:00 19:30 20:00			

各種会議予定

■ 理事会・評議員会

日　時：２０２６年6月５日（金）15:00 ～ 17:00

会　場：佛教大学 １号館１階　第3会議室

対　象：日本内観学会 理事・評議員

■ 総　会

日　時：２０２６年6月６日（土）12:10 ～ 12:50

会　場：佛教大学 １号館４２０教室

対　象：日本内観学会 会員

■ 会員交流会

日　時：２０２６年6月６日（土）17:05 ～ 18:00

会　場：佛教大学 １号館４２０教室

参加費：無料

※非会員の皆さまの参加も歓迎いたします。

参加費等

■ 大会参加費

参加区分	参加費		備考
	事前登録	当日受付※1	
会員	10,000 円	12,000 円	
非会員	13,000 円	15,000 円	
学生（大学院生の医師を除く）	3,000 円	3,000 円	※要学生証
懇親会	6,600 円		※定員60名
研修会（入門・専門）	3,000 円	3,000 円	

- 本会の参加登録は事前オンライン登録で、お支払い方法はクレジットカード決済のみとなります。
- 当日は、基本的には大会参加のみ受け付けております（※支払いは現金のみです）。

※　学生の方は、学生証の画像ファイルを、参加登録システムへアップロードしてください。

■ 参加証・領収証・参加証明書について

マイページ（https://jpnaikan.confit.atlas.jp/presenter/contents）より 5 月中旬から下旬頃に発行可能となります。各自ダウンロードをお願いいたします。
当日はダウンロードした参加証をカラー印刷の上、会場にご持参ください。会場受付でネームホルダーをお渡ししますので、参加証を入れて会期中は必ずご着用ください。

■ 学会本部受付

日本内観学会（https://jpnaikan.jp/）の本部受付は大会期間中開設いたしません。入会等のお問い合わせは、学会ホームページをご参照ください。

参加者へのご案内

■ プログラム・抄録集

大会サイトよりダウンロードをお願いいたします。ダウンロードに必要なパスワードは、参加登録いただいたメールアドレスへご連絡いたします。

なお、現地受付にて 、1 冊 1,000 円で抄録集の販売を行います。

■ 会員交流会

日時：２０２６年6月 6日（土）17:05 ～ 18:00

会場：佛教大学 紫野キャンパス １号館４２０教室

参加費：無料　　※非会員の皆さまの参加も歓迎いたします。

■ 懇親会

日時：２０２６年6 月 6 日（土）18:30 ～ 20:30

会場：しょうざんリゾート京都（定員60名）

会費：6,600 円

備考：①参加には事前申込みが必要です。

②当日は会場までの送迎バスを御準備しております。御利用の方は当日１８：１５までに、６号館前バス乗降場にお集まりください。

③お帰りの際には、会場から地下鉄北大路駅までの送迎バスも御準備しております。当日２０：４５頃発車予定です。乗降場所は会場にてアナウンスいたします。

■ 会場内でのお願い

- 会場内では発表者の著作権保護のため、発表内容の録音・録画・写真撮影を禁止いたします。
- 携帯電話・スマートフォンは、あらかじめマナーモードに設定するか、電源をお切りください。
- 館内は全面禁煙です。
- Free Wi-Fi の準備はございません。

■ クローク

受付横の教室にてクロークを準備しております。ご希望の方はご利用ください。

6 月 6 日（土） 9:00 ～ 19:00（１号館４１９教室）

6 月 7 日（日） 9:00 ～ 12:00（１号館５０８教室）

※貴重品や壊れやすいものはお預かりできません。

※お預けの荷物は、必ず当日中にお引き取りください。

■ 単位取得を希望される方

【精神科専門医　単位取得】

本大会および研修会は、日本精神神経学会における精神科専門医制度の対象となっています。取得単位は 3 単位（ポイント対象学会の B 群）です。単位取得をご希望される場合は、当日受付時に日本精神神経学会の会員番号を記載してください。

【臨床心理士資格　単位取得】

日本内観学会は日本臨床心理士資格認定協会の承認学術団体として登録されており、「本協会が認める関連学会での諸活動への参加」として研修ポイントを取得できます。

※申請に関する詳細につきましては、各学会へお問い合わせください。

発表・進行に関するご案内

■ 座長の先生方へ

- 事前打合わせや当日の進行については、座長の先生にお任せいたします。
- 進行は時間厳守でお願いいたします。
- セッション開始 10 分前までに、「次座長席」にご着席ください。

■ 演者の先生方へ

発表にあたっては、十分なインフォームド・コンセントを得て、プライバシーに関する守秘義務を順守し、匿名性を保持して個人が特定できないように十分配慮してください。

【発表データの作成方法】

- 発表用データは Windows PowerPoint で作成してください。
- 作成データはファイル名を「講演番号 _ 発表者名」として保存してください。
  （例：1-1_ 内観太郎）
- 文字化けを防ぐために、OS に標準掲載されているフォントにて作成してください。
  （日本語：MS ゴシック、MSP ゴシック、MS 明朝、MSP 明朝、メイリオ、游ゴシック、游明朝）
  （英語：Arial、Century、Century Gothic、Times New Roman）
- PowerPoint の「発表者ツール」は使用出来ません。
- 発表原稿が必要な方は、あらかじめプリントアウトして各自ご持参ください。

【当日の発表について】

- 会場にはPCを準備しております。
- Macintosh をご使用の場合、接続に必要なケーブルコネクタ類や AC アダプターはご自身でご持参ください。（事務局では準備しておりません）
- ご自身の発表 10 分前までに、各会場の「次演者席」にご着席ください。

第 17 回日本内観学会主催研修会

■ 開催概要

日　時：２０２６年6 月 7 日（日）13:00 ～ 18:00（5 時間）
会　場：佛教大学 紫野キャンパス　１号館５階
定　員：入門コース・専門コース各 ５０ 名まで
費　用：3,000 円
（原則事前申込をお願いしております。定員に空きがある場合、当日受付が可能です。）

開　会　挨　拶：堀井 茂男（日本内観学会・理事長／慈圭病院・名誉理事長）
研修会司会挨拶：長田 清（長田クリニック・院長）

※精神科専門医（日本精神神経学会）および臨床心理士資格（日本臨床心理士資格認定協会）の単位取得については、「単位取得を希望される方」（P．13）をご確認ください。

■ 入門コース（13：00～18：00）1号館506教室(和室)

「内観面接体験コース」

講　師：清水康弘（瞑想の森内観研修所） ほか

■ 専門コース（13：00～18：00）1号館505教室他

①「絵本内観の実践（矯正施設での内観）」

講　師：藤　惠子（NPO法人マザーリーフ）

<グループワーク>
・１分自己紹介（所属、職種、名前、参加動機）
・感想タイム（感想、疑問）
・各グループからの感想・提言・質問の発表と講師による応答

<全体討議>
追加の意見、質問についての討議

―――休憩（15分）―――

第 17 回日本内観学会主催研修会

②「解決志向アプローチと内観」

講　師：長田　清（長田クリニック）

<グループワーク>

・感想タイム（感想、疑問）

・各グループから感想・提言・質問の発表と講師による応答

<全体討議>

追加の意見、質問についての討議

6月6日（土）
口演プログラム

6月6日（土）　9:30 ～ 9:50　　1号館4階４２０教室

開会の辞

メインシンポジウム

6月6日（土）10:00 ～ 12:00　　1号館4階４２０教室

外来内観療法の展開について

企　　画：堀井 茂男（慈圭病院）

座　　長：鈴木 康広（佛教大学）

　　堀井 茂男（慈圭病院）

発表演題：河本 泰信（よしの病院）

　　飯島 正明（飯島クリニック）

　　塚崎　稔（三和中央病院）

　　長田　清（長田クリニック）

指定発言：免田　賢（佛教大学教育学部臨床心理学科）

特別講演

6月6日（土）13:10 ～ 14:00　　1号館4階４２０教室

ユング派臨床と夢

演　　者：豊田 園子（豊田分析プラクシス、前 日本ユング派分析家協会会長）

座　　長：鈴木 康広（佛教大学 教育学部 臨床心理学科）

事例検討会

6月6日（土）14:15 ～ 15:55　　1号館4階420教室

デジタル依存症と境界の再構築　―外来内観による一例―

座　　長：真栄城 輝明（大和内観研修所　所長）
　　高橋　美保（東京大学）

事例提供：海野　順（医療法人社団光風会三光病院）

指定発言：河合 啓介（国立危機管理研究機構、国立国府台医療センター）
　　溝部 宏二（追手門学院大学）

大会長講演

6月6日（土）16:05 ～ 16:55　　1号館4階420教室

内観と夢　　―集中内観における夢の考察―

演　　者：鈴木 康広（佛教大学 教育学部 臨床心理学科）

座　　長：真栄城 輝明（大和内観研修所）

一般口演 1　教育・産業

6月 6 日（土）13:10 ～ 14:10　　1号館４階４１５教室

座長	**高橋 美保（東京大学）**
OP1-1	**専門職大学院の授業に内観法体験会を導入した事例に関する一考察** 加藤 雄士（関西学院大学経営戦略研究科）
OP1-2	**組織における内観―経営者自身の語りに着目して―** 土橋 義範（法人・企業支援センターBRIO）
OP1-3	**内観の産業分野への貢献に関する一考察（その 4）** 藤浪 宏典（和歌山内観研修所）
OP1-4	**高専新入生向けショートエクササイズを通じた内観的要素の導入** 石丸裕士（奈良高専）
OP1-5	**内観未経験者における想起対象選択の特徴** **―一般成人に対する内観変法の導入支援に向けた検討―** 松田 礼菜（お茶の水女子大学大学院）

一般口演 2　調査①

6 月 6 日（土）14:20 ～ 15:20　　1号館４階４１５教室

座長	**橋本 章子（メディカルスイッチ　イン　クリニック）**
OP2- 1	**親離れ・子離れ期における親子日常内観の実践** **―象徴的媒介（夢と音楽）を手がかりに―** 石合 洋子（大和内観研修所）
OP2- 2	**音楽創作を媒介とした日常内観の継続に及ぼす効果** **―「言霊」と「音霊」の生成過程に関する実践的考察―** 川崎 剛志、石合 洋子、真栄城 輝明（大和つながりの会）
OP2- 3	**熟練内観者における内観の深まりの構造（第二報）** **―集中内観と日常内観の往還プロセスの質的分析―** 長島 美稚子（北陸内観研修所）
OP2- 4	**心を整える朝活における日常内観の実践的検討～コラージュ援用の可能性～** 桝本 輝美（吉備コラージュ研究会）
OP2- 5	**大阪内観研修所・内観普及の歩み60年** 榛木 美恵子（大阪内観研修所）

6月6日（土）

口演抄録

外来内観療法について

—責任の再編を目的とした対話型内観療法の提案—

河本　泰信

（よしの病院）

外来診療において実施可能な心理療法として「対話型内観療法」を提案し、その理論的枠組みと臨床的意義について報告する。集中内観療法は、隔離環境と長時間の実施を前提とするため、外来診療への適用には制約がある。そのため分散内観方式が主に行われてきたが、日常診療との一体性を含めた構造化には限界があった。それゆえ、治療者主導の内観的視点を柔軟に導入した、日常診療の中に適用可能な対話型モデルを提示する。

本療法の主たる対象は、自責（後悔・羞恥・自己嫌悪）や他責（怒り・恨み）、およびそれらの混在としての自己憐憫に基づく反芻思考により、回復が阻害されている症例である。この場合、罪悪感等の情動が賦活されやすいため、安全が保障された設定で対処することが必要である。

治療は「誰が誰の立場で判断しているのか」という問い、すなわち「判断主体」と「視点」の明確化を基本原理とする。治療構造は①免責の提示、②逆内観による自他の欲望の同定、③内観による自己責任の限定化、④既済贖罪の発見、⑤完遂不能性の受容、⑥日常生活の再定義、という段階的プロセスから成る。

具体的には、免責の宣言により、問題となっている出来事を個人単独の責任とみなす認識を相対化し、安全な内省の枠組みを形成する。その上で逆内観を通じて、自他の欲望とその衝突構造を明確化し、責任帰属の混乱を整理する。さらに、他者視点からの内観により、情動や欲望ではなく具体的事実に基づく限定的責任を同定する。また、「して返したこと」の想起を通じて既に過去に果たされた贖罪行為を見出すことで、未来志向の贖罪強迫を緩和する。加えて、責任の完全な履行は不可能であるという事実を受容することで、過剰な責任意識を軽減し、現実的な行動への動機づけを促進する。最終的に、日常生活における行為を返済や贖罪の一形態として再定義し、主体的な価値に基づく生の再構築を支援する。

理論的には、本療法は責任帰属構造の再編成を中核とし、認知内容や情動の修正ではなく、出来事に対する責任の配分様式そのものを調整する点に独自性がある。また、Weinerの帰属理論と親和性を有し、統制可能性の再評価を通じて情動と行動の変化を導く枠組みとして位置づけられる。さらに、本療法は罪悪感を情動としてではなく認識構造の問題として扱うことで、侵襲することなく介入可能である点に臨床的意義がある。加えて、患者の主体性を維持しつつ治療構造を明確に提示できることから、治療同盟の安定化にも寄与する。

当日は、罪悪感と他責感が併存する症例に対して本療法を適用し、責任帰属の整理と行動変容が得られた症例を報告する。

以上より、対話型内観療法は外来診療における実践的かつ汎用性の高い心理療法として有用であり、今後さらなる臨床応用と理論的精緻化が期待される。

精神科診療所外来における記録内観療法について

飯島　正明

（飯島クリニック）

【目的・方法】

精神科診療所の外来にて、記録内観療法を行い、葛藤が比較的容易に解消する例などを経験し報告する。また、内観とブッダの瞑想との関連について考察した。

【結果】

［症例１］

30歳代、男性、会社員、同僚と葛藤。母親：学歴が低い。父親：人付合いが下手。内観　母親：内職をして、図鑑や野球用品を買ってくれた。父親：読書会をした。“他の子供より不利にはさせない”と言った。洞察：上手くいかないのを親のせいにしていたが、そうではなかった。

［症例２］

20歳代、女性、会社員、両親が不仲。母親：愚痴を聞かされ、怒りを感じる。内観：服やカバンを作り、包丁の使い方を教えてくれた。感謝するが、恨みが取れない。感じ直し：愚痴ばかり言わないで！私だって辛い！洞察：母を見ると、自分の嫌な面を見るようだった。

［症例３］

30歳代、男性、会社員、上司と葛藤。母親：度々叱る。内観：小学校受験で合格し、抱きしめられたが嬉しくなかった。怒り：友人と比べて落ち着きがないと言われた。感じ直し：そんなに僕は駄目なの？嫌いなの？洞察：認めて欲しかった。父親：訳もなく殴られた。内観：最初で最後の誕生プレゼントにカップを貰ったが、欲しくもなく、嬉しくもなかった。怒り：遊園地で急に殴られた。バイオリン発表会の後、怒鳴られた。感じ直し：すごく悲しい！オレなんか必要ないんだろ！洞察：父も可愛そうな人だ。許そうという気持ちが出てきた。

原始仏教との関連：ブッダは悟りに際し、過去の生涯を幾千となく思い起こし、宇宙の成立破壊期を見、人々が業に従って生き死ぬのを見た。ブッダの教えは、現実の人間をあるがままに見ようとする立場であった。

仏教心理学の観点：ヴィパッサナー瞑想により、ありのままを観察することにより、煩悩を解消する七つの清浄が現れ、憂い、悲しみや苦しみを解消する。次いで悟りへの十の智慧が現れ、解脱へと導く。

【考察・結論】

内観により対人葛藤が解消した。怒りが出た場合は感じ直しにより、投影された自己像を洞察した。内観には、ブッダの瞑想と共通のプロセスがあると思われた。

【文献】

1)　飯島正明. 内観療法. 原田誠一(編). 外来精神科診療シリーズ　診断の技と工夫. 中山書店. 2017.

2)　飯島正明. 内観療法. 原田誠一(編). 外来精神科診療シリーズ　精神療法の技と工夫. 中山書店. 2017.

3)　飯島正明. 精神科外来診療における内観療法. 日本内観学会(編). 内観法・内観療法の実践と研究　朱鷺書房. 2023

精神科外来で内観療法をどう活用するのか

塚﨑　稔
（三和中央病院）

内観療法の原型は、入院治療を原則とした集中内観である。その治療過程は他の精神療法と比較して治療構造や面接法が定型化され、短期間で患者に劇的な心的変化が期待できる特質を持っており、認知行動療法や心理社会的療法の側面以外にも心身医学領域にも広く応用されている。一方で、集中内観はその治療構造上、屏風を使用した外界との不要な情報遮断や1日16時間、１週間の時間的継続的制約といった厳格な治療枠組みを要し、一般精神科外来において集中内観に準じた内観療法を実施することはその治療構造からして極めて困難である。したがって、集中内観を実施できる医療施設は全国に限られていて、内観研修所といわれる民間施設で実施されることが多い。これに対し、日常生活の中で一定の短時間を確保して日々内観する日常内観では、外来で工夫を加えれば導入可能と考えられる。

内観を開発した吉本伊信は、集中内観を「電柱」に例えると日常内観は「電線」に相当し、日々の生活の中でいかなる逆境に遭遇しても他者への感謝、報恩の気持ちを持ち続けるために日常内観の重要性を強調していた。内観療法の効果は、日々の生活の中で病態に対する患者のレジリエンスを高める治療として有用と考えられ、日本精神神経学会研修制度における専攻医が学ぶべき精神療法の研修項目のひとつに位置付けられている。他方、森田療法においても伝統的森田療法から外来森田療法へと治療体系の流れが転換されてきており、その結果外来森田療法のさまざまな応用範囲が広がってきている。

今後は、集中内観の治療構造を省いた治療環境の中で、内観のエッセンスを保持した外来内観療法、ならびにデイケアでの内観療法として、その実施可能性と治療法としての確立が求められる。

クリニックにおける内観療法の取り組み

長田　清
（長田クリニック）

集中内観は、その人が抱えている問題や苦悩の解決を、自身の悟りに答を求めて取り組みます。クリニックを受診する人は、問題よりもそれによって引き起こされた身体症状の改善・治療を求めて来ます。本当の原因や問題に気づかぬまま表面的な身体反応に苦しんでいます。内観療法は問題を追及せず、症状の除去にも関わらないため、内観三項目を中心とした自己内省の取り組みは、外来治療で使える簡便で安全な方法となります。私のクリニックでは、受診する患者さんの疾患は9割が適応障害、パニック障害、心身症です。その状態像は、不安、抑うつ状態が殆どです。他に統合失調症、双極性障害などもいます。急性期（1年以内で終了）の人が殆どですが、慢性期（服薬が必要で長期通院）の人もいます。

軽症例の場合は、不安、抑うつ、倦怠感、身体症状が中心で、エネルギーが枯渇している状態。最初は症状の軽減と安心感の育成を心がけます。ねぎらい、共感、承認しつつ、日々の生活の「良かった探し」をしていきます。患者さんのポジティブ感情を毎回引き出します。1～2ヶ月で急性期の症状が落ち着いてくると、回復に向けての認知の修正と周囲の人間関係の再構築に取り組みます。「良かった探し」に加えて「おかげ探し」も追加します。半年～1年の社会復帰・維持期となると、さらに社会との関わりを意識させます。社会貢献、ボランティアなど、恩送り、布施という概念から社会への積極的な関わりを深めていきます。同時にナラティブ（自分語り）にもフォーカス。過去の成功体験、失敗体験を乗り越えた話などを繋げて、どのような人生だったか、ポジティブな物語ができるように支援します。

さて重度の場合、過去のトラウマを手放そうとせず、加害者との関係が身近に続いていて簡単にはいきません。被害者意識からの怨み、怒りを抱えている場合には抗精神病薬を使うこともあります。うつ病で罪業妄想に近い感情が出てくる場合、日々の「良かった探し」を続けて、「していただいたこと」に焦点を当て、受容されている感覚を強化します。抗うつ薬もこのレベルの人には使います。他罰的な感覚で、過度な承認欲求を持つ人も、その中核的信念は生きていく上で必要だったと認めてあげつつ、社会の中で、人とのつながりで生きて来たことに気づけるように内観的スタンスでサポートします。

ユング派臨床と夢

豊田　園子
（豊田分析プラクシス）

夢とは、「たましいのもっとも奥深く、隠された、窪みにある小さな扉なのだ」とユングは言っている(CW10, par304)。その扉を開くことによって、自我意識として分断される前の広大な宇宙的こころに向かうことができる。

演者はユング心理学をベースとして心理療法を続けてきた者であり、そこでは多くの場合、クライエントが夜見る夢というものを、本人も気付いていない無意識からのメッセージとして掬い上げることで、何が問題なのかを考えるうえでのヒントに、あるいは進むべき方向への道しるべにしようとする。今回本学会の大会ではユング派としての夢との関り方、あるいはその向き合い方について話をするようにとの、お誘いをいただいた。内観療法でも真栄城輝明先生をはじめとして、面接者が内観者の身調べの進展だけでなく、夢について聴くということも実践されており、今後それは増えていくのかもしれない。その際にユング派の夢の捉え方が何らかの参考になればと思う。

演者自身は内観療法を受けた経験は無いため、外側からの印象に過ぎないが、内観療法は、ある種の天才である吉本伊信が編み出した日本独自の心理療法とされているものの、そこには案外ユング派の心理療法とは共通点があるのではないかと思う。ひとつにはその宗教性というか、スピリチュアルな要素である。人間の問題に取り組みながら、人間を超えたより大きな存在をどこか念頭に置くというあり方である。またもうひとつ思うのは、内観療法もユングの心理療法もどちらもが、創始者のいわば命がけの自己研鑽の果てに生まれてきたものであり、それは全存在をかけて体得された絶対的な経験知であるということである。ユングが夢を大事にしたのは、彼の人生は子どもの時から夢に導かれた人生であったことも関係していた。子どもの頃から夢に魅入られた人生だったともいえる。

それでは、現実的にとことん内省するという自分についての意識的取り組みと、夢はどのように交叉するのだろうか。冒頭で紹介したユングのことばのように、それは無意識の宇宙的な広がりの中に、まだ見ぬ可能性を垣間見ることなのかもしれない、夢に向き合うこと、その扱い方、捉え方を知ることで、小さく凝り固まった自分という殻を破って、少しは世界を広げることができるだろう。とはいえ、夢の内容は分かりにくいのが普通である。講演では、ユング派の基本的な夢への取り組み方をお話ししたい。

内観と夢
—集中内観における「夢」の考察—

鈴木　康広
（佛教大学教育学部臨床心理学科）

この「内観と夢（集中内観における夢の考察）」というタイトルは、演者自身が2019年9月16日から21日にかけて大和内観研究所で集中内観を体験したことに基づいている。この体験は、ひとつには「ユング心理学からみた内観」（内観研究　第26巻，2020，77-85）にまとめられたが、さらには、集中内観中にみられた一連の夢のシリーズを検討して、「集中内観における「夢」の考察」（佛教大学臨床心理学研究紀要　第29号，2024，61-73）にまとめられた。本講演は、主に後者を下敷きにしている。
本講演はユング派分析家である演者が集中内観を体験して、自身の内観中の夢を自己分析した、内観者からみた当事者研究である。

この際、面接者は教育分析家の役割を担ったと思われる。転移と逆転移を含めて、内観者の夢を詳細に検討していきたい。

集中内観はいわば週七日分析であり、教育分析として夢分析を行う場合、面接者の自宅である内観研修所に内観者が泊まり込んで、トポスを共有する。

夢のイメージは内観者がその（トポスを含めた）「布置」にコミットしてもたらされるので、個人的無意識のみならず集合的無意識が賦活され、（翌朝一番の面接で報告される）「とれたての夢」として、より展開し深化したものになる。夢に顕われた無意識のイメージが、内観の身調べの課題連想探索法と相互に促進・深化しあうのである。

内観の治療構造は、より密度の濃い転移・逆転移をもたらすと同時に、屏風や相部屋が風通しを良くして転移・逆転移を薄めるといったバランスをとる役割を果たしている。
河合隼雄(1982/1986)による「心理療法における学派の相異」および北西憲二(2014)による「精神療法の比較」を参照すると、集中内観とユング派教育分析の類似性・近似性が浮かび上がる。
集中内観とユング派教育分析は、東洋のものと西洋のもので一見異質のものでありながら、吉本伊信の表現をかりれば、本質的には「電柱」として機能するのであろう。心理臨床家にとって不可欠（電気が点灯する）な生涯自己研鑽の「電流」を流し続ける教育分析（「電柱」）として、両者は代替物として行える有効なツールになり得ると思われる。

集中内観中にみられた五つの夢自体が、週七日分析として夢分析の意味をもち、長年にわたるユング派教育分析に匹敵すると実感した。両者が代替物として行えるとは、論理の飛躍ではなく、演者の体験・経験に基づく実感である。百聞は一見にしかず、是非、集中内観をお勧めする次第である。

デジタル依存症と境界の再構築
―外来内観による一例―

海野　順
（医療法人社団光風会　三光病院）

【症例 A（50 代・女性）】

本事例は、占いサイトへの過剰課金により経済的破綻を来した 50 代女性に対し、外来内観を実施した経過を通して、家族内境界と嗜癖行動の関連を検討するものである。

A は 4 歳時に両親が離婚し、子のいなかった叔母夫婦の養女となった。1 歳下の弟は実父母に養育されていた。養女となった後も実母・実父と交流する機会はあったが、実父と食事に出かけてもほとんど会話はなく、沈黙のまま食事を終えることが常であった。「捨てられた」「分かってもらえない」という感覚を抱えながらも、それを表明することはなかった。

一方、養父にはアルコール問題があり、酩酊状態で家族に暴力を振るうなど家庭内には緊張が持続していた。飲酒問題について触れることは暗黙の禁忌であり、A は幼少期より「波風を立てない子」として振る舞ってきた。実父を前にすると「こんな運命になった原因の人」という思いが先立ち、心地よさを感じることはなかった。

県内随一の進学校から、国立大学に進学して卒業。24 歳で建築士の夫と結婚して東京で暮らしていたが、夫の事務所の経営不振により、X-10 年に帰郷した。X-8 年、一人娘が大学進学のため県外に出てから孤立感が強まり、オンライン時間が 12～14 時間/日となった。家事を後回しにするようになって夫婦関係が悪化し、X-4 年に離婚。その後、占いサイトと出会い、４年間で課金総額は 1,500 万円以上に及び、やがてライフラインは止まり、自己破産に至った。占い師の言葉は、先の見えない日常生活で生じる不安を即時に鎮静化し、未来を保証してくれる装置として機能していたようであった。

多額の借金が判明したものの使途を明かさないため、何か精神的に大きな問題を抱えているのではと疑った実母と養母に伴われ、X 年 10 月当院を初診した。初回の診察時には、家族には絶対に知られたくないという前置きをして、占いサイトに課金を継続してきたことを語った。次第に「捨てられた子」という自己像と、「役割を果たすことで居場所を得る」という生存様式が明確化された。X 年 12 月、外来内観を提案して、実母・実父・養母の三者を対象に継続的な身調べを行った。実父への内観を重ねる中で、「捨てられた」という理解は揺らぎ、沈黙の食事は“拒絶”ではなく、“話さない自分をなお連れ出し続けてくれた愛情”として再意味づけされた。また、養父のアルコール問題のもとで形成された沈黙と曖昧な境界が、A の対人関係様式に影響していたことが整理された。外来内観を経験後、その理解を深めるため断酒会にも参加するようになり、内観と並行して自己の立ち位置を再定位していった。

家族史が再配置されるにつれ、不安を外部の応答に委ねる構造が可視化され、X+1 年 3 月、占いサイトのアカウントを削除した。本症例は、デジタル依存を単なる嗜癖行動としてのみ捉えるのではなく、分断された家族史と境界形成の問題として再考する視点を提示する。本検討会では、内観が嗜癖対象との関係をいかに変容させうるのかを討議したい。

なお、本症例の提示にあたっては本人の同意を得ており、個人が特定されないよう内容の一部を改変している。

ＯＰ１－１

専門職大学院の授業に内観体験会を導入した事例に関する一考察

○加藤 雄士[1]　藤浪 宏典[2]　土橋 義範[3]　平山　元[4]

1. 関西学院大学経営戦略研究科　2. 和歌山内観研修所　3. 内観面接士･公認心理師

4. 沖縄内観研修所

キーワード：内観体験会　専門職大学院　人材開発　コーチング

目的

本発表はビジネス系の専門職大学院で２つの授業に内観体験会を導入した事例を紹介し、その方法、結果について検討する。

方法

人材開発論は「自己開発を通して人材開発の本質を学ぶ」と授業目的を伝えており、自宅で集中内観を紹介した動画を視聴させた後に養育費の計算に取り組ませ、授業中に意見交換させた。続いて、本発表者による内観に関する３０分の動画を視聴させた後、９０分間の教室での内観体験会を導入した。コーチング論では、質問でクライアントの可能性を拓くこと、面接士の在り方と傾聴がコーチングの模範になると授業で説明した後で、上記の動画を自宅で視聴させた。その後、１８０分間の教室での内観体験会を導入した。両授業とも教室の壁に向かって椅子を並べて、内観体験会を実施した。前者は藤浪が１人で面接をし、後者は藤浪と土橋の２人が担当の学生を分担して面接をした。

結果・考察

人材開発論の受講生は、「最初に藤浪先生が『昔の家を想像してください』などと導入の時間を設けていただいたことが思い出す助けとなりました」「藤浪先生に話を聞いていただいただけで気分が軽くなった」「してもらったことの圧倒的な多さに気づき、して返したことがほとんど浮かんできませんでした。（中略）ですが、藤浪先生に面接をしていただいて、生きていていいんだという気持ちになりました」「藤浪先生は何か意見を言ったり評価したりすることはなく、あくまで聞き手に徹してくださり、未熟者の私自身を承認してくださり、安心安全な場所だと感じました」などの感想を書いた。

コーチング論の受講生は「土橋先生がかけてくださる言葉のトーンが私の中に安心感を生み出してくださり、その結果、より心を開いて内省に向き合うことができた。このような言葉のトーンや安心感を与える関わり方を、今後は職場における上司としての立場においても意識的に活かしていきたい」「内観の３つの質問だけなのかと思っていたが、追加の質問もしていただけ、家族への感謝の気持ちを深めることができたのは発見でした」「内観は、究極のコーチングだと感じた。内観面接者が内観者に寄り添って内観者の古い記憶や本音を引き出すことによって、内観者が社会に感謝して心を知るという点が内観者の一生を決定づけるような効果があるように思った」などの感想を書いた。考察は当日発表するが、内観法に関する授業前の動画、内観体験会における藤浪の導入の時間が機能したとともに、藤浪、土橋の内観面接が学生たちに安心感を与えたことで、短時間でも効果をあげられたものと考える。他方で、授業への内観体験会の導入方法が誘導的かつ指示的ではないかという批判や、大学教育への導入に関する先行研究で指摘された自己嫌悪、罪悪感といった複雑な感情が未処理のままに終っている可能性についても留意する必要がある。

なお、本研究に関して、開示すべき利益相反はない。

ＯＰ１－２

組織における内観

―　経営者自身の語りに着目して―

○土橋 義範[1]　藤波 宏典[2]　加藤 雄士[3]　平山　元[4]

1. 法人・企業支援センター（BRIO）　2. 和歌山内観研修所　3. 関西学院大学経営戦略研所
4. 沖縄内観研修所

キーワード：内観　経営者　経営判断　組織　内容分析

目的

本研究は、組織における内観に着目し、内観体験が経営者の認識や思考の基盤にどのような変化をもたらしうるのかを検討するものである。前研究では、熟達した内観面接者へのインタビューを通じて、内観が組織内外の関係性に影響を及ぼす可能性が示唆された。本研究では、経営者自身の判断のあり方に焦点を当て、内観体験がそれにどのような影響を及ぼしうるのかを検討する。

方法

企業・団体が管理するホームページおよびYouTube等の公開ウェブ媒体に掲載された経営者の語りを資料として収集し、内容分析を行った。なお、個人および企業の特定を避けるため、発表に際しては匿名化して記載した。

結果

経営者の語りからは、内観体験を通じて、損得や対外的な正しさのみに依拠するのではなく、自身のあり方や判断の前提に立ち返って、問題を捉え直すような契機が生じていることがうかがわれた。このような変化は、経営実践における判断の見直しや修正に関わるものとして捉えられる可能性がある。

ＯＰ１－３

内観の産業分野への貢献に関する一考察（その4）

○藤浪 宏典[1]　土橋 義範[2]　平山 元[3]　加藤 雄士[4]　真栄城 輝明[5]

1. 和歌山内観研修所　2.内観面接士・公認心理師　3.沖縄内観研修所

4. 関西学院大学経営戦略研究科　5.大和内観研修所

キーワード：思考フレームツール　ワークエンゲージメントの向上　Well-beingの向上

目的

近年、経済産業省は働く人々のうつ予防や従業員エンゲージメント（Work Engagement：以下WE）の向上、日本企業の国際競争力強化を目的として、心の健康に関するサービスの社会実装を推進している。また人的資本経営への転換が求められる中、従業員のウェルビーイング（Well-being：以下WB）を高める心理的支援の重要性が高まっている。本研究は、内観の三項目を応用した短時間のトレーニングを職場で継続的に実施することにより、WEおよびWBの向上に寄与し得るかを探索的に検討することを目的とした。

方法

A市に所在するプライム市場上場の製造メーカー工場において、現場監督者、作業者および管理職を対象に実施した。実験群は職位に応じた複数グループに分け、9か月間、毎日約2分のトレーニングを行った。内容は①三つの振り返り（感謝したこと・自分が貢献したこと・迷惑をかけたことまたは課題を各1点記録）、②ありがとう探し（感謝したことを3点記録）、③呼吸瞑想（呼吸に意識を向ける2分間の瞑想）、④呼吸瞑想＋課題（呼吸瞑想後に業務上の課題とありたい姿を記録：管理職対象）である。これらを実施しない統制群（n=15）との比較を行った。評価尺度はWEにQ12、心理的柔軟性（Psychological Flexibility：以下PF）にAAQ-II、WBにMIDUS-IIを用い、開始前および介入後1・3・5・7・9・11か月の計7時点で測定した。

結果・

②の群（n=6）は期間を通じて指標の変動が大きく、統制群との明確な差は認められなかった。③の群（n=6）も指標において統制群との差は限定的であった。一方、①の群（n=3）ではPFの改善傾向がみられ、WBについても全期間において統制群を上回る結果が示された。内観三項目を応用した振り返りは、自己と他者との関係性を再認識する契機となり、認知の柔軟性を高めることでWB向上に寄与する可能性が示唆された。これらの結果は、内観の視点を日常的な短時間トレーニングとして応用できる可能性を示唆するものである。本研究は探索的研究でありサンプルサイズが小さいため、今後は対象者数を拡大した検証が必要である。また企業内での継続的活用を視野に、デジタルツールとして提供する方法についても検討する。

COI開示：藤浪宏典はA市に所在する製造メーカーの従業員であり、本研究に関連する研究環境の提供を受けている。

ＯＰ１－４

高専新入生向けショートエクササイズを通じた内観的要素の導入

○石丸 裕士

1. 奈良高専

キーワード：高専教育　　エクササイズ　　内観療法

目的

高等専門学校（以下，高専と記す）では，教育の質保証の一環として，令和4年度から6年度で「重点6項目」が定められ，そのひとつとして「ピア・サポーター育成の実施」があった。ただし，実践方法については各高専に任せられていたため，文字通り，日本ピア・サポート学会認定のピア・サポーター資格を取らせる高専もあったが，そのような高専は少数派で，ほとんどの高専では，困りごとに直接対応したり教員につないだりする役割の一部を学生に担わせたり，特別活動や授業でリレーション形成や振り返りの道具としてエクササイズを導入したりしていた。

本校では，これを実施するにあたり，後者のタイプを選択することになったが，これまで全学的にピア・サポートに関連したエクササイズを実践したことはなかった。ところで発表者は，ピア・サポート・トレーナー資格を有しており，少人数対象とは言え，リレーション形成を主目的としたエクササイズを取り入れていたことから，ピア・サポート実施の主担当者に選ばれた。以前，発表者が，少人数の低学年成績不振者向けに学習法獲得を目指した異学年交流と相互学習支援を行うに当たって，指導する側の高学年学生向けに事前指導を行った際，リレーション形成を目指したエクササイズを中心に実施したが，一部，振り返りの意味から，内観的要素を取り入れたエクササイズも実施した。事前指導が終わった後，印象に残ったエクササイズを尋ねたアンケートに，内観的要素を取り入れたエクササイズを挙げた回答が目立っていたことから，チャンスがあればこれを取り入れたいと考えていた。そこで，本実践では，高専新入生全員を対象にピア・サポートに関連したエクササイズを実施し，その中に，内観的要素を取り入れたエクササイズも入れ込むことによって，新入生に当該エクササイズがどのように影響を与えたのかを調べることとした。

方法

高専新入生（200名）に対して，合同特活という位置づけで，4月にはリレーション形成を目指したエクササイズを中心に，7月にはコミュニケーション・課題解決の他に内観に関連したエクササイズを中心にピア・サポート活動を90分ずつ実践した。実践後のアンケートで，印象に残ったエクササイズや本取り組みを終えての感想などについて尋ねた。

結果・考察

内観に関連したエクササイズとして，「わたしのためにあなたのために」，「心の私とご対面」，「養育費の計算」，「ミニ座禅」を実施した。この中では「養育費の計算」が印象深かったようだ。7月のエクササイズ終了後の感想として，4月にはなかった「改めて親に大切にされていると感じた」，「最近は何でも1人でできるしそんなに世話になっているとは思っていなかったが今日帰ったら親にお礼を言いたい」，「心が落ち着いた気がした」などの回答が見られた。

ＯＰ１－５

内観未経験者における想起対象選択の特徴

――　一般成人に対する内観変法の導入支援に向けた検討　――

○松田 礼菜[1]　石丸 径一郎[2]

1. お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科　2. お茶の水女子大学基幹研究院

キーワード：内観未経験者　変法　想起対象　年代差　導入支援

目的

近年、内観は多様な領域で応用され、内観未経験者が研修所以外で初めて取り組む機会ある。導入期において誰を「想起対象」として選択するかは、参加者の動機づけやプロセスの深化を左右すると思われる。従来は「母親」を最初の対象とすることが多いが、対象者が受容しやすい人物から想起を開始する柔軟な枠組みも示されている。1)2) 本研究では、内観未経験者が自由な選択肢を与えられた際に、誰を想起対象として選択するかの傾向を実証的に調査し、一般成人における内観変法の円滑な導入支援モデルを検討することを目的とした。

方法

18歳以上で内観未経験の成人55名（平均年齢42.9歳）を対象にWeb調査を実施した。課題として「最近一週間（周囲の人）」および「過去（小1～3・母親等養育者）」に関する内観三項目の自由記述を求めた。本発表では「最近一週間」の主たる想起対象を「家族・親族」と「社会関係」に分類し、年代・性別で比較した。なお、本研究はお茶の水女子大学人文社会科学研究倫理審査委員会の承認（承認年月日：2024年7月4日、承認番号：2024-33）を得て実施された調査データの一部を分析した。

結果・考察

課題の実施順序による、想起対象選択への影響はなかった。対象者を「30代以下（n=26）」と「40代以上（n=29）」に区分し分析した結果、年代と想起対象の間に有意な連関が認められた（$p < .05$）。30代以下では「社会関係」（69.2%）、40代以上では「家族・親族」（58.6%）を想起する割合が高かった。一方、性別と想起対象の選択の間には連関は認められなかった

若年層が友人や職場関係を多く想起したことは、青年期から成人期における「親密性」の獲得という発達課題を反映していると考えられる。一方、中高年層において家族・親族への想起が優位となった背景には、次世代の育成（世代性）や自己の人生の統合、親の介護など、中年期以降特有の課題の直面があると推察される。本研究の知見から、初心者が想起に難渋している際、若年層には社会関係、中高年層には家族関係といった、ライフステージに応じた対象を例示することが、円滑な内観変法の導入に寄与する可能性が示唆された。

ＯＰ２－１

親離れ・子離れ期における親子日常内観の実践

―象徴的媒介（夢と音楽）を手がかりに―

○石合 洋子[1]

1 大和内観研修所

キーワード：親子日常内観　　内観と音楽　　内観と夢

目的

親子関係は発達段階に応じて再編される動的過程であり，親離れ・子離れ期は関係性の再定義が求められる移行期である。大和内観研修所における集中内観後の継続実践「大和つながりの会」に参加する中で，筆者（石合）は家庭において同時期を迎えた。

本研究は，この移行期に親子で日常内観を共有する際，夢と音楽を具体的手がかりとして導入することで，関係性の再編がいかに促進されるかを検討する実践報告である。

① 親離れ・子離れ期において，夢と音楽を手がかりにした日常内観は親子関係にどのような変容をもたらすか。

② 夢および音楽は内観過程においてどのような心理的機能を果たすか。

③ 母および娘はそれぞれどのような内的変化を経験したか。

方法

実施期間は2×××年×月から約5か月間。夕食後の一定時間に実施した。

①横型内観：三項目に基づき相互報告を行い，併せて当該期間に見た夢を共有した。夢はその時点の無意識的情動や葛藤を映し出す素材として扱った。

②縦型内観：娘の誕生から現在までを段階化し，三項目に沿って内観を行い，報告した。

③音楽インタビュー：各発達段階で聴取していた音楽を手がかりに当時の心情や対人関係を想起し語る面接を実施した。音楽は記憶と感情を喚起する媒介として位置づけた。

結果・考察

実践初期には娘に負担感や抵抗がみられたが，夢や音楽という象徴的素材を通すことで直接的対峙が緩和され，語りは具体性と情動を伴って深化した。縦型内観と音楽想起の過程により，「母との関係史」と「自分の人生史」を分化して捉える視点が形成された。結果として，揺らぎの時期における自己理解と相互理解が促進され，関係性の再編が進展した。

河合隼雄（1980）は，自立とは「母なるものの元型」と「現実の母」を区別することであると述べる。本実践では，夢が無意識的体験の象徴化を促し，音楽が情動記憶を媒介することで，母娘双方において象徴的母と現実の母の弁別が進んだと考えられる。夢と音楽を手がかりとした日常内観は，親離れ・子離れ期における安全な心理的距離の形成を支える実践的方略となり得ることが示唆された。

ＯＰ２－２

音楽創作を媒介とした日常内観の継続に及ぼす効果

―「言霊」と「音霊」の生成過程に関する実践的考察―

○川崎 剛志[1]　　石合 洋子[1]　　真栄城 輝明[1]

1. 大和つながりの会

キーワード：内観と音楽　　積極的音楽療法　　日常内観

目的

音楽療法には、音楽を聴くことを中心とする受動的音楽療法と、歌唱や演奏などを行う能動的音楽療法があるとされる。「大和つながりの会」では、日常内観活動を支える実践として、参加者自身が詩（詞）を作り、曲を付け、演奏しながら歌う音楽創作活動を行っている。我々は、この活動を「積極的音楽療法」と位置づけている（真栄城ら，2024）。同会ではこれまで5年以上にわたり音楽創作が継続され、多くの詩（詞）や楽曲が生み出されてきた（石合ら，2025）。これらの活動の記録として、オリジナル曲集のCD制作が企画され、2025年9月および11月の二度にわたり、計12曲の収録が行われた。

本研究は、音楽創作およびCD制作という共同作業を通して、どのような言葉（言霊）や音楽（音霊）が生成され、それがメンバーの心身の状態や日常内観活動にどのような影響を及ぼしたかについて明らかにすることを目的とする。さらに、「積極的音楽療法」が日常内観を支える集団的実践としてどのような役割を果たすのかについても検討する。

方法

本会のメンバーのうち、対面参加者を中心に収録に参加した6名及び不参加の4名を対象に半構造化インタビューを実施した。参加メンバーには、収録参加の経緯や動機、印象に残った楽曲、収録活動前後における生活や心身の変化などについて語ってもらい、不参加メンバーには、不参加の理由や同会の音楽活動に対する思いについて自由に語ってもらった。

結果・考察

インタビューの結果、収録活動を通して、①自らの経験や思いを言葉や音楽として表現することによる情動の整理、②メンバー間の相互理解や一体感の深化、③日常生活における内観実践への意識の高まり、などが語られた。また、収録という共同作業が、これまでの音楽活動の歩みを振り返る契機となり、参加者にとって自己理解および他者理解を深める場となっていることが示唆された。

以上の結果から、音楽創作およびCD制作という実践は、参加者の経験や感情を「言霊」として言語化し、「音霊」として共有する過程を通して、集団内の関係性を深めるとともに、日常内観を支える情動的基盤を形成する役割を果たしている可能性が示された。音楽創作を媒介としたこのような集団的実践は、内観活動の新たな展開として位置づけられると考えられる。

ＯＰ２－３

熟練内観者における内観の深まりの構造（第二報）

―日常内観を含む内観全体の視点から―

○長島 美稚子[1]

1. 北陸内観研修所

キーワード：日常内観　集中内観　内観の深まり　人との繋がり　して返し

目的

本研究は、複数回にわたり集中内観を体験している熟練内観者A氏へのインタビューを通して、内観の深まりの構造を明らかにすることを目的とする。前回は集中内観の体験過程に焦点を当てたが、本報では日常生活の中で継続される日常内観に注目し、集中内観と日常内観を含む「内観全体」の視点から、その体験過程、心理的メカニズム及び効果を検討する。

方法

ビジネスパーソン熟練内観者A氏に対し、集中内観中の語り、終了直後の振り返り、更に終了3か月後の日常内観に関する語りを収集した。分析には、身体的に感得される意味の感覚（フェルトセンス）に着目するTAE（Thinking At the Edge）を用い、語りの質的構造を抽出した。面接場面での感情表出のみでは捉えにくい変容過程を縦断的視点から検討した。

結果・考察

熟練内観者における内観の深まりは、集中内観と日常内観の往還的循環の中で理解できた。

集中内観では、悪習や苦境の因果をたどる過程で、幼少期の被愛体験に行き着き、「つながり」を実感として再体験していた。そこでは情景や他者の感情が鮮明によみがえり、懺悔や感謝が自然に生起し、ときに現在の課題への方向性が直観的に浮かぶ体験も確認された。

日常内観では、この実感が「してもらったことに応える」行為として具体化され、家庭や職場で役割を粛々と果たす「返し」の実践へと展開していた。不満や打算が生じても内観的視点に立ち戻ることで行為は修正され、さらに日常の出来事の中で突発的にリアル体験が生起し、懺悔心が喚起される場面もみられた。

以上より、内観の深まりとは、「つながり」の体感を日常で保ち行動化し、それを繰り返す過程で深化していく動態的プロセスであると示唆された。

ＯＰ２－４

心を整える朝活における日常内観の実践的検討

―コラージュ援用の可能性―

○桝本 輝美[1]

1. 吉備コラージュ研究会

キーワード：コラージュ

目的

内観法は本来、集中内観を基本とする心理療法であるが、近年は日常生活の中での継続的実践が注目されている。三木善彦（1976）は内観法が「健康な者をより健康にする教示的要素」を有すると指摘した。本研究は、グループ形式による朝活日常内観の実践を通して、①継続要因、②情動調整機能、③対人認知への影響を検討することを目的とする。あわせて、コラージュを補助的に援用することの妥当性を考察する。

方法

2026年8月？より、「大和つながりの会」において、毎週月曜・木曜午前6時から30分間、オンラインにて実施している。前半は呼吸法による止観的実践を行い、続いて各自25分間の日常内観（三項目想起）を行い、最後に分かち合いを実施した。筆者は実践過程を三期に区分し、各期の心理的変容を可視化する目的でコラージュを作成し、質的資料として検討した。なお、本研究に関連して開示すべきCOIは特にない。

結果・考察

第一に、日時固定型のグループ実践は継続性を高める要因として機能する。真栄城（2005）が指摘する再開可能性の構造が実践上確認された。第二に、呼吸法併用により業務上の予期せぬ事象に対する即時的情動反応が緩和され、出来事を止観的に捉える態度の形成が示唆された。第三に、対人葛藤場面において自己の我執への気づきが言語化され、自己認知の再編成がみられた。

森谷寛之（2012）はコラージュを無意識的素材への接近方法と位置づける。内観もまた思考内容を指示的に統制しない点で共通し、両者は無意識的過程の表出を促す補完的関係にあると考えられる。さらに手塚千鶴子（2023）は、グループが個人史と共通空想の交差する場であると述べる。朝活という時間的枠組みは、個別内観を保持しつつ相互刺激を生む構造を有する。本実践は治療的介入ではないが、情動調整および対人認知の柔軟化を通してウェルビーイング向上に寄与する可能性が示唆された。

今後は参加者データの体系的収集と質的分析の精緻化を探っていきたい。

ＯＰ２－５

大阪内観研究所　内観普及の歩み60年

〇榛木 美恵子[1]　榛木 明人　榛木 久美[1]

1. 大阪内観研究所

目的

内観の普及は、時代や地域によってさまざまな変遷をして来た。

海外での内観普及からも学ぶことが多く、今後の日本の内観普及について考察する。

方法

大阪内観研修所発表グループが各国の内観研修に参加して、その国の特徴と工夫を、特に中国での内観実施について考察する。

結果・考察

医療・教育との連携や、集中内観・短期内観・一日内観・通信内観など内観のレパートリーについて学ぶ事となった。

6月７日（日）
口演プログラム

教育講演

6月 7日（日）10:40 ～ 11:40　　1号館５階５１７教室

内観とマインドフルネス　ー吉本伊信先生の思い出を中心としてー

座長	**谷本 拓郎（佛教大学 教育学部 臨床心理学科）**
演者	**井上 ウィマラ（マインドフルネス研究所　オフィス・らくだ）**

一般口演 3

6月 7日（日）9:30 ～ 10:30　　1号館５階５０５教室

臨床実践

座長	**河本 泰信（よしの病院）**
OP3-1	**関係性再解釈と認知スキーマへの介入による「内観認知療法」の試み** 海野 順、横田 祐梨（医療法人社団光風会三光病院）
OP3-2	**内観は生き残れるか　―設問「して返していないこと」の有効性―** 竹元 隆洋（指宿竹元病院）
OP3-3	**意味の再配分としての内観療法** **ー夢・精神病理・自律神経を統合する理論的枠組みー** 小澤 寛樹（長崎大学国際精神健康科学）
OP3-4	**医学部精神科実習における1日内観体験の試み** 尾上 了三（三和中央病院）

一般口演 4

6月 7日（日）9:30 ～ 10:30　　1号館5階５０４教室

調査②

座長　**千石 真理（心身めざめ内観センター）**

OP4-1
内観の本質を考える　―神道の禊祓思想と仏教の罪悪観の視点から
真栄城 輝明（大和内観研修所）

OP4-2
オンライン内観がリワーク生活に与える効果
橋本 章子（メディカルスイッチ　イン　クリニック）

OP4-3
AI同時通訳を活用した異言語間集中内観面接の試み
清水 康弘（瞑想の森内観研修所）

OP4-4
国外の内観研修所における内観面接者養成の現状について
土ヶ内 一貫（青山学院大学法学部）

OP4-5
心理トレーニングの継続性や効果を上げるためのフィードバックに関する調査
藤浪 宏典（和歌山内観研修所）

6月 7日（日）11:45～ 12:00　　1号館5階５１７教室

閉会の辞

6月７日（日）

口　演　抄　録

内観とマインドフルネス

ー吉本伊信先生の思い出を中心としてー

井上　ウィマラ
（マインドフルネス研究所　オフィス・らくだ）

演者は、求道時代に日本の曹洞宗の只管打坐からビルマの上座部仏教におけるヴィパッサナーの伝統にたどり着くまでの紆余曲折の中で、1985年ころに先輩から吉本伊信先生を紹介され、大和郡山の内観道場で1週間の内観を体験した。通常の三項目の内観を終えた後に不全感が残ったので、「自分が自分に対して」という視点から「してもらったこと、して返したこと、迷惑をかけたこと」の探求を許してもらい、納得できた。帰宅時には「道場を開きませんか」と勧められた。

その後、ビルマでヴィパッサナー瞑想の正式な指導を受け、学問寺で伝統的な教学を伝授されたのだが、マインドフルネスの総合経典である『念処経(Satipaṭṭhāna-sutta)』に説かれた、①自分（の呼吸など）を見る、②他人（の呼吸など）を見る、③自他（の呼吸など）を見るという3つの観察モードに関する具体的な指導を受けることができなかったので、ビルマを離れて、カナダ・イギリス・アメリカなどで仏教瞑想を教える傍らで、精神分析家をはじめとするセラピストたちと交流しながら、間主観的な観察法についての探求を続けた。

還俗して帰国し、高野山大学でスピリチュアルケアの基礎理論と援助法の開発に携わりながら、子育てや看取りの場面における間主観的なマインドフルネス実践と、その日常的な応用としてのケアの可能性について探求を続けてきた。

本講演では、吉本伊信先生との思い出を中心として、演者が取り組み続けている間主観的なマインドフルネス実践について、仏教瞑想と対象関係論的な精神分析のアプローチを織り交ぜながら紹介してみたい。

ＯＰ３－１

関係性再解釈と認知スキーマへの介入による「内観認知療法」の試み

○海野順[1]　横田祐梨[1]

（医療法人社団光風会三光病院）

キーワード：内観認知療法　ノート内観　スキーマ　複雑性PTSD　発達性トラウマ障害

【目的】

内観は、自己の経験を振り返る実践として、臨床や教育など多様な場面で用いられてきた。その過程において、経験の捉え直しや対人関係の理解の変化が生じることがある。しかし、複雑性PTSDや発達性トラウマ障害を背景とする症例においては、対人スキーマの影響により経験の意味づけが強く偏り、事実に即した内観の遂行自体が困難となる場合がある。その結果、関係性の振り返りが特定の解釈に固定され、内観の進行が制約されるケースを臨床的にしばしば経験する。そこで本研究では、内観療法の実践に認知療法のスキーマ概念を導入し、認知の偏りへの介入によってノート内観を支える「内観認知療法」を試み、その理論的背景と構造、および臨床的有用性について検討することを目的とした。

【方法】

本研究は、ノート内観を基盤とした５週間の段階的介入プログラムを実施し、介入群と待機対照群を設定した準実験的研究である。対象は、参加希望者80名を２群に分け、介入群は2026年３月２日から４月６日までプログラムを実施し、対照群は同期間を待機とした。両群に対し、介入前後の２時点で質問紙調査を行った。介入は、①幼少期に大好きだった人（２週間）、②最近の生活の中で心地よさを感じる人（２週間）、③これから人間関係を大切にしたい人（１週間）の三段階で構成し、各段階で内観三項目に基づくノート内観を実施した。第二段階開始前に認知の偏りに関する集団心理教育を行い、第三段階開始前にスキーマを再構成するワークを導入した。評価指標として、日本語版自己分化測定尺度、スパン・フィッシャー共依存尺度、ITQ日本語版を用いた。統計解析は各尺度の改善量を算出し、群間比較にMann-Whitney U検定を用いた。

本研究に関連して開示すべき利益相反はない。

【結果・考察】

有効回答数は、介入群36名、対照群32名であった。自己分化尺度のうちIポジションの改善量は、介入群で対照群より有意に大きかった（U=428, p=.045, r=.24）。またITQ-DSOは、有意ではないが改善方向の変化がみられた（U=410, p=.06, r=.23）。一方、共依存尺度については明確な群間差は認められなかった（U=560, p=.30）。以上より、本プログラムは対人関係における自己の位置づけ（Iポジション）に対して有効に作用する可能性が示された。また、情動調整や対人距離に関する側面にも変化が及ぶ可能性が示唆された。一方で、対人行動様式としての共依存傾向の変化には至らず、認知的・情動的変化が先行し、行動レベルの変容にはより長期的介入が必要であると考えられる。さらに、介入群において変化量のばらつきが大きく、一部の参加者では顕著な改善が認められたことから、本プログラムは特定の特性を有する対象に対してより有効である可能性が示唆された。

【引用文献・参考文献】

日本語版自己分化測定尺度（中島, 2019）
スパン・フィッシャー共依存尺度（Fischer & Spann, 1991）
International Trauma Questionnaire（Cloitre et al., 2018）

ＯＰ３－２

内観は生き残れるか

―設問「して返していないこと」の有効性―

竹元　隆洋[1]

1 指宿竹元病院

目　的

この多様化と AI の時代に内観は少しでも短時間で、気づきが少しでも早く起こるように、工夫して実践している。「内観 3 項目」のうち「して返したこと」は、「ほとんどありません」と言う人もいる。しかし反対方向に目を向けると、そこには山ほど出てくるはずであり、そこに目を向けさせるために、新しく「して返していないこと」という設問を作り「して返したこと」に抱き合わせて実践する。その有効性を確証する為に調査した。

方　法

この調査期間や性別・年齢は公表せず、当院に入院した依存症 33 人（アルコール依存症 26 人、ギャンブルやゲーム依存症 7 人）は集中内観をして、1 日の終了後に「して返したこと（以下Ⓐとする）」と「して返していないこと（以下Ⓑとする）」の想起内容を表裏 8 分画した 3A 用紙に記録してもらった。

※全隆会倫理委員会　承認年月日：2026 年 2 月 24 日　承認番号：015

結果・考察

(1)Ⓐを想起して記録した件数は 1 週間に何もなかったものが 2 人、6 件から 10 件が 15 人で最も多く、件数が最も多かったのは 34 件で 1 日平均 5 件、合計すると 33 人で 375 件であった。(2)Ⓑの記録が何もなかったものは 1 人で減少。6 件から 10 件が 15 人で最も人数が多く、件数が最も多かったのは 28 件で 1 日平均 4 件でⒶより少なかった。合計では 33 人で 346 例でⒶより 29 件少なかった。(3)ⒷはⒶと比較して、あまりにも多いことが予想され、さらに、個条書は困難が予想されたので記録用紙の一番下に「7 日目ⒶとⒷの比較と感想」と書いて空欄を作っておいた。空欄に明確な比較を書いたものは 33 人中 10 人であった。その内容はⒶは少なくⒷが多く、その差はあまりにも大きいというものだった。その中で 1 人は「Ⓑをよく調べてみたら今日 1 日で 15 点もあった」と数字で示し、（この調査でⒶとⒷで想起件数 1 日平均 5 件と 4 件と比較すると 3 倍くらい多かった。）ⒶとⒷの比較では、想起した件数はⒶの合計では 33 人で 375 件Ⓑは 33 人で 346 件でⒶより 29 件少なかった。これは予想をくつがえす結果となった。その理由は、Ⓑを想起してみると、Ⓐと比較して、あまりに大きい差に気づき、1 人は「ビックリした」と、その実感をリアルに表現していた。想起したものを個条書に書き並べることが無意味に感じられてⒷの記録は感覚的な言葉になっている。その内容は、上記の「結果」で空欄にⒶとⒷの比較を書いた 33 人中 10 人の記録から感覚的言葉をひろい上げてみた。Ⓑだらけ、ⒷばかりⒷが多すぎてⒷは 1 日で 15 点もあった。Ⓐが少なくてビックリⒷの度合いが違いすぎる。Ⓑはあまりにも大きいⒷは無数である。このようなⒶとⒷの大差がよく表現されている。このような結果からⒶよりⒷの件数は少なくなり、感覚的には大差を示して有効であることの確証が得られた。さらに、Ⓑの意味は「迷惑かけたこと」と同じ自己否定（罪意識）であり、内観の本質は、それの強化による思考・行動の変容であり、Ⓑが内観の構造の中核で「迷惑かけたこと」とともに、効果を示しつつある。

ＯＰ３－３

意味の再配分としての内観療法

―夢・精神病理・自律神経を統合する理論的枠組み―

○小澤　寛樹[1]

1.長崎大学 国際精神健康科学

キーワード:内観療法　夢　意味の再配分　脳内ネットワーク　ポリヴェーガル理論

本発表は、内観療法を「意味の再配分」という視点から再定義し、夢、精神病理、自律神経理論を統合する理論的枠組みを提示する。意味とは固定的内容ではなく、脳内における重み付け(精度)の分布として理解できる。デフォルトモードネットワーク(DMN)は自己物語と記憶統合を担い、サリエンスネットワーク(SN)は、刺激や記憶への重要度を決定し、セントラルエグゼクティブネットワーク(CEN)は抑制と再評価を司る。統合失調症ではSNの過活動により誤った重要度が付与され、意味の拡散が覚醒状態に固定される。一方、REM睡眠では外界入力が遮断され、連想の拡散が許容されるため、意味の再統合が生理的に起こりうる。中井久夫氏が指摘した「妄想が夢に現れると軽減する」現象は、誤った精度が安全な再配分空間へ移行した徴候として仮説的に理解できる。

またポリヴェーガル理論の観点からは、安全な自律神経状態(腹側迷走神経優位)が意味再編の前提条件となる。内観療法は、限定された三項目の問いと面接構造により、拡散を無制限にせず、覚醒下で構造化された再配分を可能にする技法と位置づけられる。本発表では、夢を生理的再配分、精神病理を固定化された再配分、内観を意図的再配分と捉える三位一体モデルを提示し、病理と回復を分けるのは拡散の有無ではなく、その「場」と「制御」であるという統合仮説を論じる。

ＯＰ３－４

医学部精神科実習における1日内観体験の試み

○尾上　了三[1]

1.三和中央病院

キーワード:実習生への内観体験の試み

【はじめに】

長崎大学医学部では、精神科カリキュラムとして、特色ある精神科医療の実際を講義に取り入れている。三和中央病院（以下、当院）では長崎大学医学部の実習指定病院として医学生の精神科実習生を受け入れている。医学部3年時の精神科講義として、当院精神科医が日本独自の精神療法の講義を担当し、医学部5年生になると高次臨床実習として、当院で内観療法の1日体験を行っている。内観療法は「してもらったこと・して返したこと・迷惑をかけたこと」を手掛かりに自己を振り返る精神療法であり、大学病院では体験できない精神科のリハビリテーションや精神療法など体験することで、将来の医師としてのスキルへの意欲や動機づけに役立つと考え、その教育的意義を今回検討した。

【方法】

令和4年より毎年1月から7月にかけて、月2回　2、3名の小グループで精神科実習を当院で実施した合計19名の医学生を対象とした。1日のスケジュールは、午前中に内観療法の概要と進め方を説明し、午後13時～15時の2時間、当院内観療法室で内観体験を実習した。終了後、5項目の選択式質問と自由記述からなる無記名アンケートを実施集計した。アンケート調査は学生の同意を得た上、当院倫理委員会の承認を得ている。

【結果】

アンケートの結果から、「内観体験について」は「とてもよかった」18/19（94.7%）、「わからない」1/19（5.3%）であった。「内観中のつらさ・困難」は「感じた」5/19（26.3%）、「あまり感じなかった」14/19（73.7%）。医学部実習での内観体験は全員が「した方がいいと思う」19/19（100%）、「将来の人生・仕事（医師）に役に立つと思う」17/19（78.9%）と計18/19（94.7%）が前向きであった。自由記述では、自己理解・内省の促進、家族や周囲への感謝、患者への共感や接し方の見直し、治療法としての理解が多く言及された。

【考察】

短時間の内観体験でも深い自己の振り返りが示され、内観体験は医学生の省察力、謙虚さ・感謝、患者中心性の形成に資する可能性がある。医師は多忙下で自己点検が困難になりやすいが、内観的枠組みはストレス状況での心の整理やバーンアウト予防、対人援助職としての専門性（プロフェッショナリズム）を補強しうる。患者の心を扱う精神科医として他者視点に立った診療を行っていく上で、教育的実践的研修の場を提供できたと考えられた。一方、一定の心理的負荷を感じる学生もおり、事前説明・振り返り面接等安全配慮が必要である。

今後は対象拡大と前後比較、長期追跡により教育効果を検証したい。

ＯＰ４－１

内観の本質を考える

—神道の禊祓思想と仏教の罪悪観の視点から—

○真栄城 輝明[1]

1. 大和内観研修所

【緒言】

内観は，他者との関係を「してもらったこと・して返したこと・迷惑をかけたこと」という三項目によって振り返る自己洞察法として知られ，心理療法や人間教育の分野で実践されている。その体験構造の背景には，日本文化に固有の宗教的・思想的基盤が存在している可能性がある。本研究は，内観において生起する罪悪感の自覚，人生の回顧，自己の更新という心理過程に着目し，日本文化における神道の禊祓思想と仏教の罪悪観との関連について文献[1）2）3）]を参考にしつつ、事例を通して検討する。

【目的】

本研究は内観臨床で遭遇してきた複数の事例を手掛かりに内観の本質を考えることを目的とする。特に罪悪感がもたらした症状を禊祓によって症状消失に至る過程を通して内観の本質を考えることにする。

【事例】

内観で出会った複数の内観者を参考に創作した事例（独身男性）を提示する。

「床に大きなシミができたが、拭き取っても消えない」と思っていたら高熱で出勤できない日々が続き、産業医より内観を勧められて来所。内観中に次々と友人知人からして貰ったことが浮かんだ。金品を借りたまま放置していたことに気付き、罪悪感に苛まれる。内観後それを返却して回る。最後の人に返し終わってマンションに帰ってきたら、体調がよくなっただけでなく、例のシミが消えていた。

【考察】

内観者の中には今回提示したような事例は、少なくない。自己の迷惑や過ちを自覚し受容する過程は，神道における禊祓にみられる「穢れの自覚と清め」という象徴的構造と類似する。親鸞の思想にみられる自己の罪深さの自覚は，自己を徹底して見つめる契機として働き，内観における罪悪感の覚知と共鳴する。内観は神道の禊祓という思想的基盤の上に成立する精神的実践として位置づけることができよう。

【結論】

本研究は，内観の本質が単なる心理療法技法にとどまらず，日本文化に根ざした宗教思想および哲学的自己理解と深く関連する精神的営みであることを示唆した。内観は罪悪感の自覚を契機として自己を更新していく過程であり，その構造は禊祓・無常観・罪悪観という日本精神文化の思想的基盤と共鳴する。

今回は「床にできたシミは汚れではなく穢れ」であり、穢れは拭いて消えるものではなく、祓う必要があった。内観は古神道で行われている「禊払い」と考えることができよう。本研究は内観を日本精神文化の思想史的文脈に位置づける試みであり，今後も文献を参照に更に論を深めるつもりである。

【参考文献】

１）西田幾多郎（1950／改版）：『善の研究』岩波文庫，岩波書店
２）本居宣長（1940）：『古事記伝』岩波文庫，岩波書店
３）山折哲雄（1979）：『日本人の宗教心理』日本放送出版協会

＜事例の守秘義務は厳守し、利益相反（（COI）は無し＞

ＯＰ４－２

オンライン内観がリワーク生活に与える効果

○橋本 章子[1]　清水 康弘[2]　森田 貴則[1]　小林 由佳[1]

1.メディカルスイッチ イン クリニック　2.瞑想の森内観研修所

キーワード：オンライン内観　プレ内観　リワーク・プログラム　集団療法

背景と目的

クリニックのリワーク・プログラムは、体調改善やストレス対処能力を身に着けて職場復帰に備えるリハビリテーション・プログラムである。参加者は、復職後の人生をしなやかに生きるため経済的不安や再発への恐れを堪え、未処理のままにされてきた人生の課題と対峙し調えて自分のための『人生の教科書』を完成させる。リワーク中は、ピア・カウンセリング的環境の中で“不安や焦り”を語り合うことが心の安定を保つ力になる一方で、長期間、仕事を休みリワークに励むことは決して容易なことではない。休職期間を有用に過ごすため、日々変化する状況をありのままに達観できる“こころの逞しさや柔軟性”を身に着けることも必須の課題となる。今回、自己受容感を高め柔軟な対処能力を育む内観を、オンラインで導入し、リワーク生活に与える効果について考察を試みた。

方法

内観者：内観を希望するリワーク参加者
面接士：清水康弘（瞑想の森内観研修所）
場　所：クリニック心理室　　時　間：3時間（13:00～16:00）
方　法：研修所とクリニックをオンラインで繋ぎ、一人になり内観面接を実施

結果・考察

オンライン内観の体験者は、準備された記入用紙に思い出したことを書き連ね「まだまだ思い出せそう」と驚き、復職後は時間を作り集中内観を体験したいと語った。「家族の不安も分かるので、復職に向けて頑張りたい」と、家族の思いを受け入れつつも、リワーク課題に専念できる落ち着きを回復した。他のリワーク・メンバーは、内観後のその変化に目を見張り「自分も体験したい」とオンライン内観への強い関心を示した。休職者にとって復職日が迫るなど、心の安定を乱す要因が出現した時、リワーク集団から離れてオンラインで内観面接を体験するという“一人の時間を設けること”は、内観者には“心の安定”を、他メンバーには“内観への興味を高める”結果となった。心のメカニズムを説明することは容易でない。同様に集中内観の機序や効果を説明し、集中内観への関心を高めることも、至難の業である。今回のオンライン内観は、集中内観とは比較にならない短期であるが、素早く心の安定を引き出す効果があり、集中内観への理解を促す機会となった。内観の深さや内観の本質を問う議論は多々あるが、まずは導入部での戸惑いを解消し、集中内観へのモチベーションを高める『プレ内観』として、短期オンライン内観の有用性を示唆する結果となった。

参考文献

高橋美保　第45回 日本内観学会東京大会事務局作成パンフレット　プレ内観「内観によるセルフケア」revised(2) 2023

【COI】参加者の同意を得た発表であり、開示すべき利益相反関連事項も存在しない。

ＯＰ４－３

AI同時通訳を活用した異言語間集中内観面接の試み

清水康弘[1]

1.瞑想の森内観研修所

キーワード：内観面接　AI同時通訳　異言語コミュニケーション　母国語

目的

内観を世界的に普及させる際、外国人が日本国内の内観研修所で集中内観を実践する上で言語の壁は大きな課題となる。これまで瞑想の森内観研修所においても英語による集中内観面接を実施してきたが、面接内容の聞き取りに加え、質問対応や生活面の相談など、集中内観を支える周辺的なコミュニケーションに多くの困難が伴っていた。そのため、通訳の配置、共通言語（英語）による面接内容のメモ提出、筆談による質疑応答などの工夫により意思疎通を図ってきた。

しかし内観面接は、想起内容の単なる情報伝達としての報告にとどまらず、内心の吐露や新たな気づきを促す自己開示の場である。そのため本来は母国語で語られることが望ましい。母語による語りは表現の自由度を高め、体験の実感を伴った想起を促すと考えられるため、繊細な心の動きを扱う内観において重要な要素であると考えられる。

そこで本研究では、AIによる同時通訳・翻訳機能を活用し、日本語話者の面接者とドイツ語話者の内観者という、互いの言語を理解しない条件下で集中内観面接を実施した。

方法

具体的な方法として、①英語訳したPowerPoint原稿を用いて集中内観研修のガイダンスを行い、必要に応じて内観者に同行した日本人が英語で補足説明を行った。②内観面接では、面接者と内観者がそれぞれAI同時通訳イヤホンを装着して面接を実施した。③各面接後には、イヤホンアプリにテキスト形式で記録された面接内容を生成AI（ChatGPT）により日本語訳し、面接者は内容を細部まで把握した。④追加の質疑応答がある場合には、スマートフォンの翻訳アプリを併用した。

結果・考察

１週間の集中内観を終えた内観者の感想からは、異言語間であっても集中内観として大きな支障なく体験が成立し得ることが示唆された。

また、異言語環境だからこそ改めて浮き彫りになった内観面接の本質的要素、すなわち「面接者は指導者ではなく、内観者の僕（しもべ）である」という姿勢について検討する。さらに、「間合い」や「もてなし」という観点から、内観面接における人工知能活用の可能性と、内観面接者を代替することの限界について考察する。

引用文献・参考文献

①吉本伊信（1989）内観法 四十年の歩み　春秋社

②鷲田清一（2015）「聴く」ことの力 ― 臨床哲学試論　ちくま学芸文庫

COI：利益相反なし

ＯＰ４－４

国外の内観研修所における内観面接者養成の現状について

土ヶ内一貴[1]

1.　青山学院大学法学部

キーワード：海外動向、面接者養成

目的

本報告の目的は、ヨーロッパ及び中国に展開する内観研修所における面接者養成の海外動向を把握し情報共有することで、日本内観学会が継続的に課題としている内観研修の面接者養成育成にまつわる課題を解決する一助とすることである。

方法

報告者が2025年に視察したヨーロッパの内観研修所の現状をもとに、ドイツ語圏研修所が発展した要因を面接者養成の文脈で分析する。また、2025年に報告者と中国行刑関係者との対談をもとに、中国行刑における内観法の利用拡大を面接者養成の文脈から分析する。

結果・考察

2025年現在で継続的に面接者を生み出している地域はオーストリアのリンツ内観研修所、ドイツドレスデンのISIS研修所、中国の上海内観研修所である。それぞれの地域の研修所に共通している要因は以下の3点である。①内観原法に近い集中内観の実践体験、②集中内観における面接助手の経験、③その後のフォーラムへの参加（フォローアップ）、である。

ドイツ語圏の地域においては面接者養成のための一定のマニュアルや教範が存在するわけではなく、実際には自身の集中内観体験や面接助手を通じた深い内観体験に裏付けられた、内観法への深い通暁が基盤となっていた。特にドイツ語圏における第2世代の内観研修所長達は、故吉本伊信の下で集中内観を体験したドイツ語圏第1世代の面接者達のもとで、深い内観体験を重ねたことが、面接者になる強い動機となっている。

他方、中国行刑においては刑事施設で内観法を運用するためのプログラムが2015年に策定され、運用基準が定められている点で、ドイツ語圏における背景とは異なる。中国行刑では、北京刑事施設だけでも15年間で約1500人の受刑者が集中内観研修を経験している。この規模の拡大は、育成プログラムが一つの要因となっていることは間違いないが、運用基準の詳細は内部文書であるため実態は明らかとなっていない。今後の課題は、プログラムのどの要因が規模拡大に資するかを明らかにする点である。

なお、本報告に関して、開示すべき利益相反関連事項は存在しない

引用文献・参考文献

高橋美保、李暁茹「内観研修所における内観および研修所運営の実態－日本内観研修所協会調査から－」内観研究28巻（2022）67-80頁。

周勇　「内省矫正:一种攻心治本教育改造罪犯的新方法 」中国司法（2018）。

ＯＰ４－５

心理トレーニングの継続性や効果を上げるためのフィードバックに関する調査

藤浪宏典[1]

1. 和歌山内観研修所

キーワード：海外動向　　面接者養成

背景

経済産業省の調査では約9割の人事担当者が心の健康への継続支援に課題を感じており、デジタルを活用した継続的な支援の仕組みづくりが急務とされている[1)]。WHOの職場メンタルヘルスガイドライン（2022）はストレス対処のトレーニングを全ての労働者に推奨し[2)]、AMEDのDeLiGHT指針（2025）はAI活用と使い続けてもらう工夫を今後の研究課題として明示している[3)]。本学会の別発表で報告する調査では、内観三項目を参考にした３つの振り返りと題したトレーニングを含め、毎日2分程度の心理トレーニングを実施した。その際、継続の動機付けとして週1回程度簡単なコメントを返していた。経験的に必要と感じて行ったが、デジタルツールとして社会実装する場合にはフィードバックの必要性やAIで代替する方法などを明らかにしておく必要がある。

目的

本研究の目的は、心理トレーニングをデジタルツールとして多くの人に届け、効果的に使い続けてもらうために、先行研究や公的資料を基にフィードバックの必要性やAIで代替する方法などを調査し仕組として実装する準備を行うことである。

調査内容

まず公的資料と国内外の論文の文献調査を行った。その結果、人が関わる支援は非支援の約2～3倍効果が高く[4)]、週1回の短いテキストでの介入が標準的な方法であり、日本の就労者を対象にした実験ではAIの前向きなフィードバックがオンライン介入の継続率を約2倍に高め、仕事への自信を有意に向上させることが示されていた[6)]。 これらの知見を基に、心理トレーニングの参加者を対象とするパイロット調査を検討し、生成AIでフィードバックを生成するプロンプトを作成した。参加者にはフィードバックがAI生成であることを説明し、承諾を得たうえで週1回のフィードバックを行い、印象やコメントによる継続意欲の変化などを問う。

今後の研究の方向性

心理トレーニングをデジタルツールとして実装する場合、AIの活用と使い続けてもらう工夫が不可欠である。本調査を通して、「AIに何ができて何が足りないか」を明らかにしたい。人間ならではの優位性との差をいかに埋めるかPDCAを回し、健康な人々をより活力ある状態へ導き、ウェルビーイングや従業員エンゲージメントを向上させる効果的な仕組みの確立を目指す。

参考文献

1.経済産業省. 令和3年度心の健康保持増進調査報告書. 2022、
2.WHO. Guidelines on mental health at work. 2022
3.榎原毅ほか. デジタルメンタルヘルスを用いた予防介入指針 Ver.2.3. AMED, 2025
4.Zainal NH et al. What factors are related to engagement with DMHIs? Health Psychol Rev, 2025
5.Watanabe Y et al. AI feedback and workplace social support. Sci Rep, 2025
6.Yasukawa S et al. A chatbot to improve adherence to iCBT. BMJ Ment Health, 2024

6月７日（日）

第17回

日本内観学会研修会抄録

研修会（専門コース①）

絵本内観の実践（矯正施設での内観）

藤　惠子
（NPO 法人マザーリーフ　相談役理事）

NPO 法人マザーリーフは、２０１１年から「絵本内観」として現在まで１５年間、岡山刑務所涵養教育講座として月２回活動し、現在 30 期生になっています。私どもは社会貢献活動を目指し、受刑者が自己と向き合い、更生の道を歩む手助けになればと、絵本の読み聞かせ講座を持つようになりました。マザーリーフのモットーは、「自分を知り、周りを活かす人」を目指しています。刑務所以外にも、母親サポート講座を一般向けにも行っています。会員は活動メンバーが１０数人で、受講するだけの一般会員は延べ６０人となります。私は NPO を立ち上げる少し前に内観と出会い、２００９年に内観学会に入会して１７年になりました。今回、絵本内観の実践を発表する機会を頂きましたので、もう一度活動を見直し、新理事長（湯浅啓子）と共に NPO 法人マザーリーフの未来へ繋ぐ発表となるよう願っています。今回、発表の機会を頂き感謝です。

発表内容を３部門に分けました。それぞれが絡み合っています。

１：絵本内観までの流れ
① 幼児教育　モンテッソーリ　絵本グループ
② ボランテイアひだまりグループ　子育て支援　絵本講座
③ NPO 法人マザーリーフ　　絵本心理講座とは？
　　内観絵本講座とは？
④ 絵本「クリスマス･キャロル」　　内観絵本実践

２：刑務所涵養教育講座
① 岡山刑務所長と出会うまで
② 奈良少年刑務所　涵養講座　１日見学
③ 岡山刑務所での取り組み
④ ２４回広島矯正管区教誨師研修会　発表
１期生～４期生まで　　初期　手探り期
５期生～１３期まで　　講師入れ替え期
１４期生～３０期生　　２回目参加者のため　イソップ寓話２ヶ月に１回
＊逐語記録から
＊講師感想
＊講座生感想
＊３名の講座生との文通から
３：講師の内観までの道のり
① 心のいほり・内観瞑想センター　との出会い
② 内観原法・沖縄内観研究所・瞑想の森内観研修所
③ 出会い・影響を頂いた先生方から
④ 展望

研修会（専門コース②）

解決志向アプローチと内観

長田　清

（長田クリニック）

解決志向アプローチは 1980 年代にアメリカで生まれた心理療法です。その前には 1950 年代、ミルトン・エリクソンを源流とするブリーフセラピー（短期療法）がありました。精神科医で催眠療法家のエリクソンは問題の原因追及をせずに、患者が持つ資源（強み）をうまく利用する独創的なアプローチを開発しました。その後カルフォルニアのメンタル・リサーチ研究所（MRI）において、エリクソンの技法が家族療法研究に発展していきます。その時代には社会構成主義（Social Constructionism）の、現実や意味は客観的に存在するものではなく、人間同士の対話や関係性の中で作られるという思想背景がありました。そんな中で、解決志向アプローチが生まれ、問題にこだわらず未来に解決を目指すようになりました。同時期に生まれたナラティブ・アプローチも語りを重視し、過去や現在の物語を変えることで、望ましい未来を構築していきます。

さて、解決志向アプローチと内観は、両者とも短期的な効果を目指す「ブリーフ（短期）」な側面を持ちます。徹底的な人格改造、変革を目指すわけではなく、今目の前の悩みを軽減して、未来に向かって前向きに歩んでいけるようにすることが目標です。それが可能なのは、両アプローチとも問題を詳しく扱わないからです。

解決志向アプローチでは、患者さんが訴える問題について、話は聞きますが、その直接の解決には取り組みません。ですから問題を深掘りして、原因探し・犯人探しをすることをしません。内観もそうです。訴える悩みや問題、憎い相手、困っている人について語らせるのではなく、ただ淡々と内観三法の課題に取り組むよう促します。おかげで問題－解決という泥沼にはまらないで済みます。

解決志向アプローチでは、患者さんの良いところ、強み、リソース（資源）、過去の失敗体験から学んだこと今役に立っていること、すなわち成功体験をしっかり聞きます。そのことで、自己肯定感、生きる意欲が湧き、将来への目標が見えるようになります。内観でも、「してもらったこと」を多く見つけることで、被愛感、自己肯定感が満たされていき、未来に向けた意欲が回復していくことになります。

こういう共通点があるので、1999 年、第 22 回日本内観学会沖縄大会で『内観療法と解決志向アプローチ』（内観研究 Vol 6,No1）として発表いたしました。今回は、解決志向アプローチのフレームワークを皆さまに体験していただき、大いに元気になってもらいたいと思っています。一緒に良いこと探しを行いましょう。

協　賛

日本内観学会

大和内観研修所

【第４８回日本内観学会京都大会　大会実行委員】

大会実行委員長：真栄城　輝　明

京 都 大 会 長：鈴　木　康　広

事　務　局　長：谷　本　拓　郎（総務担当）

　　箕　浦　有希久（会計担当）

実　行　委　員：免　田　　賢

　　李　　賢

　　吉　本　千　弦

　　椎　葉　紘　章

　　三　木　香寿孝

第４８回日本内観学会京都大会
プログラム・抄録集

発行日　２０２６年５月１１日(月)
編　集　第48回日本内観学会京都大会実行委員会
印刷所　山代印刷株式会社