

第49回 中国断酒ブロック（広島）大会

長尾澄雄院長先生（呉みどりヶ丘病院）の講演「内観について」その2

主管：広島県断酒連合会

於：上野学園ホール

平成26年4月6日（日）

これがまあ世の中、今現在非常にこうあれになって来ております。

人間社会のねえ、ややこしいなっている。

特に国同士のあれでもねえ、国際連盟か連合か、あれもねえ国連の言う事であれ（しよったら、国連の中に「駄目じゃ。」

言よる奴おるんだから。

どうにもならないそういうような状況になっておりますわねえ。これ日本はその中でもアメリカに次いで沢山の委託金を払っておくと。

それなのにええ目にあわされとると。こういう事考えたら腹立つけどねえ。

「まあ、腹立ててもしょうがないから。相手も解らん（の）じゃから。」そういう気持ちでねえ。相手も許してやるいう気持ちになれば腹も立たんという。

まあそういう国同士なんですけれども、国家の問題もそういう事なんですわねえ。

だから、相手の立場に立って自分のやっている事を考えてみると。

そうするとやっぱり無理強いをしとったと、自分の方に。

いのがあればどうすればいいかと。

自分のそういうあれを引っ込めてねえ、無い物ねだりしなくなりゃ、怒ったりする事が無くなってくるわけですな。

そういう風に物事を考える事を変える事が大事なんだと。こういう事を言っておる。

別に難しい事を言っておるわけでは無いわけですなあ。

そうすれば悩みは無くなってくると。

こういうな言葉を御釈迦さんは言っただけですわね。

それだけ言っただけでは芸が無いから、次々後から出て来た連中が理由付けを言っておると。

まあ、凄く当たり前の事を言っておるといふ事なんですわねえ。

だから、物事は何事もねえ、これで絶対的ないう事は無いんだと。

この世の中には一つあれしたら、そいつが優れていつまで経ってもそれがそのままであるという事は無い。

ね。これが矛盾いう事らしいですわね。

常にあるとは限らないと。

常に移り変わっていくんだと。

そういう風な。

それをまあ常にあると思ひ違いをしとるから、色々苦しい事が起こって来るんだという風に思うんですけれども。まああのう対、北の人間との関係におきましてね、根本的な事は理解できておる。

自分が自分の役割をしっかりと果してないと。

いう事よりかはその反発を食らいますわな。

そりゃ反発食って皆に相手にされなくなったら寂しくなる。

孤立して孤独になる。

これは辛いと。

それからアルコール依存の人というのはねえ、やっぱりそういう風に悩みいうのを酒でごまかしたと。

最初はそれで良かったかも解らんけども、そいつをやりよると、とどのつまり全く酒飲んだ結果がどうひいき目に見てもね、自分の役割をしっかりと果してないと責任を果たしてないという結果になる。

責任預けられた人間はね、慕うてくれる人間がいませんわな。

特に我が子であっても、所謂酒ばかり飲んで働きもせずにお母さんが働いている。「酒飲んで大きな事ばかり言よる。もう嫌いじゃ。」

思う方が当たり前ですわな。

こういう風に子供がそういう風に思わざるを得ないと。したい事が出来ないような状況にやっというて。

子供が慕うてくれんから、私は寂しいと。うちの女房はじっとおると。家ん中じゃ孤立さしとると。

職場じゃあしょっちゅう酒で穴開けるから皆から避けられて来たんですねえ。

仕事場には皆に差別されてねえ。

家の中では孤立して。「ワシは可哀想な。」いうようになりますわなあ。ある意味見れば。

その可哀想な自分を癒すために酒を飲んでいく。本人にとっては別になっていくんでしょうけど。

しかし、第三者の目から見たら「そうなるんはあんたがやっという事じゃない。

そういう風になるように自分が仕向けてるんじゃない。

これで寂しがっというたってどうしようも無い。」ね。

そんな事よりゃあ、親を尊敬しなけりゃいけない子供の立場が親を尊敬できないと。「死んでしまえ。」と言わなければならぬ子供の気持ちを感じて、これは申し訳ない気持ちになれるだろう。

これは一般に言えますよね。

そういう風に思い方を変えればねえ、結局腹が立たんのですよね。「済まんかった。」いう気持ちになりますよね。

そういう己を知る方法と。

正しい己のあるべき姿を知る方法というのがねえ。

そうすると苦しい事が無くなってくるといような当たり前の事を言っているわけですねえ。

これが最近鬱病が増えて来た。

これで私等の所へ入院してくる患者さん、大抵何かねえクリニックいう所に行っというわ。

それで鬱病、それからようけもろうとる。

アルコールの事を言わんのじゃろうね。

ところがその酒飲んで仕事に行けない朝、「頭がボォーとする。よう右も左の良く解らん。今日どうしたらいいんじゃないか？」という様な事を・・・「夜もあんまり眠れんし、重いし。」すると「鬱病。」と言われる。

鬱病じゃない、二日酔いじゃ。そいでその薬貰うて、その薬を酒で一緒に飲みよる。

余計にだるうなって来るんね。

鬱病いうのとね、今ではその鬱病いうのはものの考え方が違うとるという事になって来とるようですがね、最近では。

しかし、それより前にもうアル中の物質が少なくなっているから、そういう薬の出し方して。

・・・特に前頭葉がしっかりと働いて、そこからその神経細胞のねえ、あれさす復活さすような物質を出すこういう事になってございますけれども。

それであのう、それだけでは効果が無いと。今の鬱病というのには精神医療が必要だ。

ものの考え方が改めさす事が大事だという事をねえまことしやかに今頃になって言い出しておるような動きがあるようでございますけれども。

これは当たり前。精神治療が原因になって起って来る精神的な治療。

これを治すには精神的な心の持ち方を変えて行くしかないんですねえ。

だから、鬱病であるとか、色んなノイローゼであるとか、或いは色々こうねえ自分の思いが叶わんから、私の事をあれしてくれんからいうんで八つ当たりしておる連中がいますわな。

ああいう人間の心理とか、それからまあ酒に逃げる事によってその憂さ晴らしをしようとする人達の思いとかいう様なものは、どちらかと言えばそういう心の持ち方に問題があるという事ですよええ。

酒の結果自分で今陥っている状況いうのを考えてみりゃあ嬉しい人間は無いですわね。

それは辛いと。

情けない。

情けない自分だからまあ人を見ると妬（ねた）みがある。

・・・これからのご存知のように花見シーズンねえ。

見ると頭に来ると。

ワシは我慢しとるのに。これが妬みや怒りやとかね、愚痴とかいうのが三拍子揃いますと自分が苦しいと。

だから妬みやとかね、怒りやとか、愚痴とかが起こって来ないようにする心を持つことが大事なん、こういう事を言われてますねえ。

この妬みとかいうのは自分を中心にしとりますわねえ。

自分がやれんから腹が立ってくる。これ自分中心なん。

しかし、自分のやった事によって相手が受けた状況とか相手の心を考えてみた場合にこれは辛いねえ。頃を知る方法というのを自分のした事として貰った事と迷惑を掛けた事。

これに絞って考えてみたら迷惑を掛けた事が非常に多いと。

これも本当の内科医の・・・まあ殆どはねえ、浄土真宗の坊さんの修行の道は・・・方法はそうでございます。

まあ一人に使われて皆が寄って集（たか）ってねえ、結局、検事が尋問するように「お前が悪かつ

た。
もっとしっかりやれ。
」という事であれするのが行事だそうでございますけれども。

まあ、一般向けにあれして壁に向かってねえ、十時間ぐらいか？一日。
これ一週間とにかく人との接触とかいうのを断つんね。そうしてズーと自分と関係を持った人との関係を調べてみる。
こういう事です。
そうすると最初は「ああしてくれなんだ。こうしてくれなんだ。」
という様な事を思っているけれども、翌々時間がたっぷりあります。
翌々考えてみたら、「ああいう時にこうしてくれた。」とか。
自分が熱出した時に親が、いつも怖いと思っている親父が自分を負ぶってねえ一所懸命に走ってくれ医者連れて行ったとか、
いう様な事が思い出されてくるという。
そうするとそんな親父を今まではねえ、「あれしとった。」とか「ワシを解ってくれんくそ親父が。」
とか思っと思ったけれども。

そういう罰当たりな自分というものを解ってくる。「済まんかった。」という感動、感銘というものが湧いて来てね。
それでしっかりと自分を反省して、言ってみれば今回のテーマ「反省、感謝、報恩」ですか？反省する事によって色んな人から受け取った恩に感謝という気持ちも湧いてくると。
こういう報恩の気持ちがねえ、人間豊かに暮らせる唯一の方法であると。
これは昔からね、我々のご先祖様が気付いて言っている事で。
現在の我々にも充分当てはまるんですねえ。
こういうので迷惑を掛けたのをしっかりと振り返ってみようという事で、これ一般の人間には誰に迷惑掛けたのか？いうのがあるのか解らんが。アルコール依存の人いうのは他の事考えんでもええ。酒飲んでどうだったか？と。迷惑掛けて、職場にも迷惑掛けるし、女房子供にも旦那さんもの迷惑掛けとるし。親にも迷惑掛けるし。

特に子供が一番の被害者やと考えるとねえ、迷惑以外の何物でもないわねえ。
昔、あのうアルコール中毒の人が何だかの拍子に酒止めたと。そうすると2、3か月すると・・・
ケース多いんやねえ。
自殺してしまう。
何でかと言えはそういう自殺してもしょうがないような、自分なんか死んでしもうたらええんだと人も思うとるし、自分も死んでしもうたらええと思うとるそういう気持ちでおるのをグッと抑えるのには酒飲んで・・・一番手っとり早い方法。
そいつがねえ、もろに真面の頭に自分の頭に降りかかって来ると生きる希望を失ってしまう。
この体験を・・・徹底的にね、何で飲んで倒れるか？自分を自殺する為に飲んで倒れるんですね。

それから頭がマヒして意識がハッキリせんようになりゃ、死んだんと同じ状態になる。・・・まあ死なんでもいい。それが酒飲むいう様な事になるんでねえ。だから、あのう酒止めていくんにはも

ろにそれが引っ掛かって来てねえ。

自分のこれまでの罪の深さ。

こんな事ではねえワシの人生は取り返しがつかんという気になってあれしてしまうんだと思うんですよね。

しかしこれはねえ、胆略的なんですよね。

自分が辛いから自分の一生をあれして、その後残された人間の苦勞いうのは考えとらんわけ。

・・・後に残された者がどういう風な目に会うかという。

自殺者認知の会とかいうのもある。これはアルコール依存症者の子供の会とかと同じようなもんやね。

そういう風な悪いものを残してやる。

そういう事も起ってくる。これを考えりゃどうすればいいか？もうねえ、全うに生きて行くしかない。

許して貰おうという事は思わんと。

せめて最後は立派に酒止めてね。

頑張ったという姿勢を残してやる。そういう生き方をせないかんとそういう事に気付くのが大事なんです。だから、断酒会にしっかり繋がって酒止めていって自殺したいうんはあんまり聞いた事は無いですわ。

私も何人かの人を診とるが、誰もいないでしょう。そういう人はね。いうのは心の持ち方が変わっている

。飲まないでも死なないでも済むような心境になっている。こういう事ですかね。

だから、これはこう人としてね、上手な生き方に目覚めてきたという事が言えるかと思うんです。

やっぱり、あのう自分の責任で生きていかないといけないという意味をしっかりと自分で気付いていると。

これは迷惑を掛けたそれに対する反省いう目から済まなかったと。それに対して報われないかん。

報恩という気持ちが芽生えてきた。

それから、過去の自分の体験からもたらしとると。だからこういう風にして、今後こうしなければならん、とかね。これからこうしていけば、いう様なね正しい生き様いうものを自分で導き出す事が出来るんだという。

こういう事で総ての人間が反省、感謝してねえ、報恩の気持ちに目覚めるというのが望ましいという事でありましてこれを皆さんは実践しているわけでございますよね。

これが酒止めるという同じ方法で皆と同じ方法でやっていく事が出来ると。

それが幸せ以外何物でもない。

だから内科医いうのはしち面倒臭い方法とらなくても、断酒会の会員さんは反省する材料は皆充分持ち合わせているわけで。

まず持って酒を飲んじゃいかんいう所にいる。

・・・これ何でかいやあ、酒飲んで迷惑を掛けて心配かけちゃいかんだろうと。

こういうな気持ち、許して貰える貰えないは別としてねえ、自分でこうしなきゃ気が済まんと。

これ報恩の気持ちに芽生えていくという事ですわねえ。

それに迷惑掛けられた人間がねえ、もう迷惑掛けてくれんから寂しい言うんじゃないんです。

喜んでもらえるねえ。喜んで貰えるならもうちいっと長生きしてあれしてくれよ。「早よう死ね。」

言よったんがねえ。皆からあれして貰えるようになれば・・・意識になりますわな。

上手な生き方という事になるんですね。

そういうのを実践しているのが皆さんでございまして。

結局はこれをね、一番内部の元いうのは自分の利益だけを求めるという姿勢。

それを無くして、人様の為に尽くすというような気持ちなれば楽なもんです。

最後はそれを勧めてねえ、これを生甲斐にやる生き方が出来れば一人自分だけ無理せずに今までと同じ様に一所懸命生きていくと。これをやっているのがまさに断酒会ですわなあ。

・・・アルコール飲んでも鬱病になる患者は沢山おるやろうし。

犯罪者も居るだろうしねえ。そういうものにこう共通のものを満たすとなると・・・そういう勤めに一所懸命になると。そういう事よりも頭の方の・・・所謂マヒというものの進行を抑えておる。

老人性の痴呆というようなもの起って来るのも少なくなると。健康によってね。

なんか下司先生は九十何歳ですか？亡くなったそうでございますけれども。亡くなる前まで仕事をされていたと聞いておりますけれども。

ああいう生き方こそが人間としての究極的なね、要するに望んでる姿じゃないかと思うんですね。

それをまさに皆さん実践されているわけで大いにその価値というものを自覚して頂きまして頑張って頂きたいと思います。

終わります。(拍手)