

# 医療と内観 (第十九回)

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

## 棚卸し

二カ月前に退院したアルコール依存症（以後ア症）のA君が、「内観つて、AAの棚卸しと似ているんですね。ミーティングの仲間からも指摘され、（内観という）良い経験をしたねと言われました」と、ちよつと得意そうに語ってくれた。A君は、二十代後半のア症で富山市民方式の内観体験を持ち、隣県にある自助グループのAAに参加している若者である。

A君が参加しているAAは、約七十年前のアメリカで誕生し、自助組織としては草分け的存在。このAAの特徴は、「12のステップ」という回復プログラムを持ち、「12の伝統」という

規律に従って活動を行っている点である。

何故、A君が内観と良く似ていると実感したのか。それは「12のステップ」を読むと良くわかる。一文を紹介すると、

第四段階：恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行ない、それを表に作つた。

第五段階：神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。

第六段階：こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらおう準備がすべて整つた。

第七段階：私たちの短所を取り除いて下さいと、謙虚に神に求めた。

第八段階：私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たちが全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになつた。

第九段階：その人たちがほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。

第十段階：自分自身の棚卸しを続け、間違つ

たときは直ちにそれを認めた。

各ステップを通読すると棚卸しと内観がよく似ていることに気づく。ただ、神という言葉に戸惑いを感じて意味がわかりにくい時に、この神を人間の力を超えた力・霊的な力として読み替えると文意がわかりやすい。さらに、第十段階で棚卸しを継続的に行う必要性が書かれ、日常内観の必要性と共通です。ただ、内観には、棚卸しの具体的な方法が示されていますが、この回復プログラムにはありません。

このように、棚卸しの重要性は認識できるが、人の脳に棚卸しは、どのような働きをしているのか。

一つは、人の記憶系にデフラグをしていると私は考えている。このデフラグは、コンピュータ用語で、別名が最適化と言われている。この用語の意味を知らなくてもパソコンを日常使うのには問題がほとんどない。IT用語辞典によると、記憶装置内のファイルを先頭から再配置し、空き領域の断片化を解消すること、と記さ

れている。

例えば、住所録のノートを作った。データが増加するとナンバーリングしたノートを何冊も必要となる。まとめて本箱に入れればよいが、入れる空きがなく別の本箱の一部を入れる必要が出てくる。住所録を取り出す際に時間がかかる。対応として本箱の本を全部棚から出し、住所録や家計簿を、順番よく再度入れ直しする作業がデフラグで、パソコンでは作業スピードがアップ。人で棚卸し作業をすると、記憶の断片が小さい時から順序よく整理され、記憶に関する効率の良い作業を保障する。

内観をして五、六日して内観効果が良くなるのも、記憶のデフラグが終了して記憶効率が格段に向上した結果かもしれない。さらに、単に記憶の順序だて以外に、過去の記憶と記憶との関連づけが良くなり、今までと異なる判断や認識が生まれるのではと思う。

自分のパソコンに対するデフラグと同時に、自分にも棚卸し、内観はいかがでしょうか。