

## Thirsty, Walking in the Rain: Realistic Mental Health

### 雨の中を歩いているのに咽喉が渇く：実際的なメンタルヘルス

#### —内観に関する CL 的見方(1)—

David K. Reynolds, Ph.D.

2018



#### 内観の驚異

不平不満家は、世間での間違いについて専門家です。不平不満からたくさんの学ぶべきことがあります。私は普通どういう行動（具体的で詳しく）が、今の生活で受け入れにくい状態を軽くするのに必要なのかを聞きます。「不満の世界を変えるなすべきことは？」。

「私は母からしていただいたことを自分の遺産に加えるべきかわかりません」と一人の生徒さんが言いました。「結局のところ、母は死にました」。あなたはどうか考えますか。

公共の場での寄付やプレゼントに気をつけてください。個人的な利益が隠されているかもしれません。

食事中の話は、人間が生きるために食べる際、必要な食べ物の死から目をそらし、食物を作ってくれた人たちから受ける負債を負います。

何もしないことはご迷惑です。例えば、自分は内気だと言って、新入りを歓迎する努力をし損なうとか。

菜食主義者は、殺虫剤を使って育てられた野菜や食品を食べ、間接的に他の生きもの（昆虫とか）を殺します。

例えば食事の前に神に祈りを捧げるのは、人々や物から受け取る支援を詳細に見つめる作業から逃げることになります。

他の人たちに自分がどうぞ迷惑をかけたかに気づいて、内観中にそのことを報告するのが上手な内観者がいますが、行動は変わりません。それは修理すべきものを見つけたのに直さないのと同じです。

樹木が私の生命を救ってくれています。木陰は紫外線をさえぎって、皮膚がんになる危険を減らしてくれます。樹木は人間を育ててくれます。人々は樹木を育てます。

私はよく生徒たちに自分には得にならないことを他の人たちのためにした項目にチェックマークを付けてもらいます。

親切にしてくれた他の人たちに、役立ったととれる親切な行為として考えられるかの課題であることに気をつけてください。

## 気づかない贈り物

「ご迷惑をかけたこと」のテーマなしに、「していただいたこと」だけでは内観として受け入れられない理由は、内観者が「していただいたこと」にふさわしい特別に恵まれた人と思いつく危険があるからです。迷惑をかけることが多くて「していただける」訳がないという真の理解によって本当にどれほど「していただいた」かを知ります。

内観をしなくても自分の人生を知らない人たちの手で生かされ続けることに感銘を受けます。私たちはパイロットに自分を託して、電車、バス、タクシー運転手、対向車の運転手、橋建築業者、食物を準備してくれる人、薬局の薬剤師…さんたちに生かされています。個人的にまったくこれらの人たちを知りません。このように考えなくとも私たちは常にその人たちの手で生かされています。人は皆この事実信で生かされています。

アドレナリンが人間の血液の中にブドウ糖を放出する作用をするかどうかは問題ではありません。私たちの体はその働きで恩恵をうけています。同じように他の人の行動で恩恵をうけます。

座る椅子は他の人たちの労働を「代表している」だけではなく、労働の具体的な結果です。賃金ため、座る人を考えて、腹を立てて、いやいや作ったかどうかわからなくとも椅子を作りました。おかげで私たちは椅子の恩恵を受けられます。

昨夜、静岡から家に戻るために何千もの人たちがす速く、安全に働いてくれました：電車建造者と操業者、道路建設業者と設計士、市を作る計画を立てた人、電気技師と通信専門家、国家公務員…。もちろん、それらの人たちは私を知りませんし、働いた努力に報酬が支払われました。このたくさんの人たちの仕事のお陰で家に帰ることができました。仕事の努力の結果は、すべて私の便宜を計ったかのように。事実は本当になんて親切なのでしょう！

私が使う自動車を作る人たちに仕事に対して賃金が支払われます。車をつくっているとき、買う人のことを考えないかもしれません。それでも、私たちはその人たちの労働力から利益を得ます。車をつくる人がいなければ車を持てません。

自動車を作る見ず知らずの人が賃金を受け取るとき、見ず知らずの人が自分たちが作った自動車を買ってくれたので、収入を得られたと考えるといいなと願います。車を買うとき、作る人のことなど考えないかもしれませんが、車を購入することで作る人は利益を得ます。買う人なくしてこの仕事に就けません。現代文明の都合のいい点は残念ながらしていただくままで、借りがある人たちを忘れて、無視できるということです。そうできるほどしてくれる人たちは膨大で、遠くにあります。

休暇旅行から家宅する際、どれほどの人が留守にした自分の家に感謝し「ありがとう」をいうでしょうか。

公道のゴミ拾いをするとき、食品を包装したり、道路を作った目に見えない人たちに当然お辞儀をします。

普段乗っている車を”私の車”と呼びます。それは、他の人たちが仕事のやり方を教えてくれ、私がした仕事に他の人が与えてくれたお金で買った車です。さらに、”私の車”は仕事のために工場まで車を運転する他の人たちによって製造されたと考え知りました。そして”私の車”をつくるために必要なエネルギーの元になる食べ物を家族とか他の人が作ります。さらに食品を売る店に食材がトラックで運ばれます。トラックの運転の仕方を誰かが教えて”私の車”を作る働く人のエネルギーの元になる食品を買うことができます。まさに”私の車”は、”私たちの車”とわかります。すべて借り物です。有り難うございます。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)