

## 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

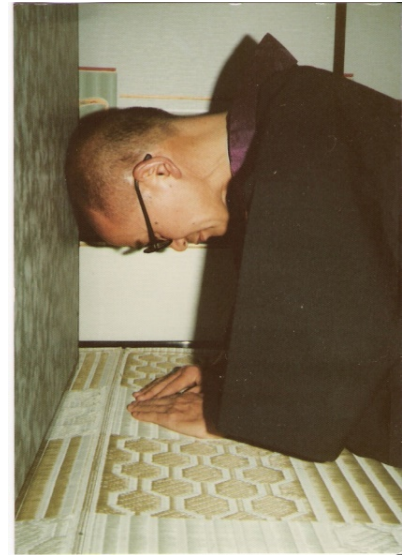
—内観に関する CL 的見方—

David K. Reynolds, Ph.D.

2018

Naikan and feelings

#### 内観と感情



感情は風や雲と同じ自然現象ですから、どうにかしようと闘わなくていいのです。しかし、感情から情報を得るために調べるのはかまいません。例えば、繰り返しある人に憎しみが湧くとしたら、憎むことでその人を傷つけ、自分にしてくれた親切を調べるよう示しているのです。憎しみはふつう（他の人から自分が迷惑をかけられたことと自分がした親切に感謝されなかったことで憎む）問題を、内観は逆のことを捜すやり方なのでとても役立ちます。

私の飛行機恐怖症は、自立、他の人への不信、自分一人の力で人生を生きたいという非現実的な願望と関係があります。これは私の内観が不足しているからです。

感情は直接コントロールできず、CL内観の3つのテーマのどれにも入りません。怒りそのものは誰かに迷惑をかけず、幸せとか満足な気持ちは他のだれかにしてあげることにはなりません。

愛はいただくものではありません。感じることです。そのような感情と結び付く行動は、もちろん、3つのテーマに入ります。

誰かが腹を立てていて、私に何もしてほしくない場合、その人にしてあげるのはご迷惑をかけることになります。

ほとんどの人は良い仕事をしたいと思います。自分は能力があり、責任感があると思われたいです。周りの人がそばに居てほしい人と願う人間になろうと望みます。しかし、有能になるために、自分の無能な面を見るべきです。また責任ある人になるために、無責任な部分を見つめます。組織の中で確かな力になろうとするなら、非力な面を見る必要があります。

内観で罪悪感が湧くかもしれません。罪悪感を避ける必要はありません。罪悪感は違う行動をして変わる必要があるという情報なのかもしれません。うまくやりたい欲求から来ます。毎日の仕事や生活の中で建設的な変更をすることで、この健康的な願望をはぐくめます。行動をかえることでさらに満足がいく人生の可能性に近づくドアの錠を開けることができます。内観は神経質な罪悪感に新しい見方を与えます。内観するまで少しの罪悪感で心を微調整していたと内観で発見します。


私は感謝でいっぱい苦しんでいる神経症の人に会ったことがありません。そのようなことはありませんか？ 感謝と神経症の苦しみは対立するようです。神経症の特質は自己中心です。他方、感謝は他人中心です。自分に不都合だとしてもお返しで他の人たちにサービスしたいことが続けられます。

CL内観は感謝の「表現」対感謝の「感情」についてではありません。感謝とか他のどんな感情とも関係なく、していただいた行動、迷惑をかけた行動についてです。行動と感情を区別するのはとてもだいいです。日本では、感謝の気持が伴わずに贈り物をあげる場合、してあげたことになりません。

母が感謝やサービス精神なしで昼食の支度をしたら（母は義務感でしたとか、母自身の昼食をつくるついでに）、母に昼食を作っていたいただいたとして勘定に入れなくてもよいことになります。そのような日

本の内観は危険です。どんな態度でもどんな感情が伴ったとしても、CL内観はしていただいたことをいただいたこととして勘定に入れます。

内観では、自分のために何かをした人に感情と動機づけを得ようとするより、具体的に行動を見てください。例えば、母が昼食を準備しただけでなく、彼女が何時に起きたか、いつ買い物をしたか、昼食の支度をするために他の活動をあきらめたかなどです。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)