



森田正馬全集第4巻から注目すべき点

David K. Reynolds, Ph.D.

—CLの神経質の特徴が浮かぶでしょう—

- 自分におなかやすいているように感じさせるとか、子供を愛するようにさせる必要はなく、できない。
- 目的を忘れたら精神治療は効かない。
- 心配がなくなるのは目的としてふさわしくない。
- 勉強したいなら勉強すればいい。
- 愚かにも自分のくつを火事から守りたいなら、銀行に預けて裸足で出かけなさい。
- 自分をあらゆる危険と恐怖から守ることはできない。
- 他の人たちをよく観察すると、自分ごく普通だとわかる。
- 人生について多くの疑問があるなら最も優れた人々。
- これから起きるすべてを知っているわけではないので、現状を受け入れる。
- 自分の失敗を受け入れる。失敗しない人はこの世にいない。なすべきことに焦点を合わせる。
- 失敗を心配する分、失敗は起こる。
- だれでも相手の鼻を見ることができる。鼻を無視しようとするのは無駄で、無視すると悩むことになる。

自分の鼻を見ようと集注すると他のことは見えなくなり、そのまま歩くと壁にぶつかる。

自分の鼻は見えないと受け入れて、鼻の向こうを見て、なすべきことに注意を向ける。

毎日の問題を無視しようとする、ほかにすべきことに気づかないかもしれない。問題に気づいて、受け入れ、ほかにすべきことに注意を向けた方がいい。

- トイレはくさい。心でおいを消すことはできない。
- 自殺患者が細菌恐怖症患者の愚かさを笑い、その反対もある。
- 完全に細菌を取り除くためには、自分の家と自分を焼き払わなくてはならない。
- 兵士たちも死を恐れるが、死から逃げることはない。
- 寒さは寒い。黒は白くない。心配している心を考えて良く感じさせられない。

- ・考えは考え。考えで変化するようにはできない。
- ・普通、重荷を降ろすと軽く感じる。そのうち重荷のことを忘れる（喉元過ぎれば熱さを忘れ）。
- ・ふつうショックを受けると、我を忘れて、ショックの要因に焦点を合わせる。そのうちショックは消え、忘れる。
- ・普通、トンネルに入る列車の警笛を突然聞いて驚く。音が止まると静寂になり、大きな警笛音は薄れていき、消える。感情はそのようなもの。
- ・内気な人の問題は臆病なのではない。内気ではないというふりをするのが問題。
- ・毎朝起きて、1、2杯の水を飲み、洗面で洗顔などに5から10分。果物と野菜、簡単な料理、わずかな肉を食べる。
- ・欲求が大きければ大きいほど悩みは大きい。欲求も悩みも受け入れる。
- ・裕福な人はお金のことを心配して、もっとお金を欲しがらる。神経症患者は平穩について心配して、もっと穏やかさを欲する。
- ・急いだことのない人は間抜け。時には焦るのが普通。
- ・見事で実際的なのは、驚くべき理由がある。
- ・神経症の人は自分の感情に焦点を合わせて、外の広い現実を見ない。
- ・心配を受け入れて、最善を尽くす。
- ・神経症の人は否定的な可能性についてだけ考える。
- ・完璧な理解で速く読むのは、疲れないで富士山に登るのを求めるのと同じ。
- ・おながすすくのは、知的な問題ではなく、食べるか食べないかの経験が教えてくれる。
- ・黒白、暑い寒さ、あるいは恥ずかしさが消えるとか、完璧に面白い勉強を作ることにはできない。
- ・読む本を選ぶのは食物を選ぶのとおなじで、食べてみるか、読んでみて、おいしいか、面白いかがわかる。
- ・非常に忙しいなら、1日3回食べるのを、2回にする。睡眠は7時間。
- ・努力をするとしっかり決心しなくていい。ただ止めずに努力を続ける。
- ・森田は多忙なときは5-6時間の睡眠だったが、若者には7-8時間の睡眠を奨めた。
- ・「私の心は良いか、悪いか?」、「どうやったら問題なしで生活できるか?」と心配するのは無駄。
- ・普通の人たちは「現状をあるがままに受け入れる」と考えない。考えることなく当然のこととして受け入れる。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)