

## CL季刊誌講読所感

C. S.



### ・内観に関するCL的見方

『誰の都合の課題：相手・他の人の都合のため』

病気の私は真冬は外出をしません。通院とゴミ出しだけです。食料も毎週の配達だけが頼りです。雪かきをしながら、春になったらどこに行こうかと考えるだけでワクワク楽しくなります。

気候の良い時期に出掛けると他の人の都合のために行動するチャンスが飛び込んで来ることがあります。

粗削りだけど、他の人の都合のために咄嗟に行動し「ご親切にありがとうございます」と言って頂けると貴重な記憶として残ります。助けが必要とキャッチすると、パッと手伝わせて頂く動作に移り「はい。どうぞ」と笑顔で言う時『こういうことができるようになったのはCLのお陰』と心底感謝します。

CLを教えて頂く前は「手伝いたいけど、どうすればいいの?」「いい人ぶっていると思われないかな?」などなど考えてばかりで立って見ているだけでした。

真逆に、ハンディを持つ私は、外出先で見知らぬ方々から親切にして頂くことが多いです。「ありがとうございます」とお礼する時もキラキラ輝く忘れたくない記憶として残ります。

或るときの外出は特に何もなくて単調に帰宅してしまうこともあります。その時は、その時で楽しいです。可もなく不可もなくということでしょうか。

### ・寒山(中国唐代)格言とCL

『8. 建設的な生き方やレイノルズ先生ではなく自分の経験を信じて下さい』

これは宗教では言わないことですね。大きな組織でも言いませんね。CLが宗教ではないことがハッキリ分かります。

身近な人間関係でも、その人その人の経験で決めることに「あ～だ。こ～だ」と余計なことを脇から言わないようにしなくては。

『9. 具体的な感謝と細やかな行動で人生を築いてください』

私のお礼は味気なく事務的です。

「先日は〇〇をご馳走さまでした。ありがとうございました」だけでお仕舞いです。

近所の女性は「こうやって調理したら、こういう風に美味しかった」と笑顔で細かくお礼を言って下さるのです。なんて丁寧なお礼の言葉なのだろうと尊敬のまなざしで見つめてしまいました。

「具体的な感謝」を表現することを今年の目標に掲げましょうか。

#### ・ 行動から察して導き出された結論

秋まで住んでいた地域のゴミの分別は、可燃ゴミ・不燃ゴミ・資源ゴミと分けるだけでした。現在はもっと細かく分けるので市の『ごみ分別辞典』を調べたり市役所に電話で教わったりの繰り返しです。

ゴミ集積場所に行くと、毎回気になるゴミがありました。手鞠ほどの小さな透明の袋に生ゴミだけが入っていて一番前に置いてあるのです。『見た目は良くないけど、これが地球に優しい模範的な出し方なのだろうか？』ゴミ分別の新人は悩みました。

或る朝、70代前後の男性が自転車でやって来て、自転車に股がったまま引き戸を開け、小さな生ゴミの袋を一番前にポンと置くと引き戸を締めました。「おはようございます」と挨拶をしたのですが、その人は無口に去りました。

成る程、この人がこういう風に出していたゴミだったのか。模範的な出し方ではないと思うな、少なくとも私は真似しないぞと決めました。疑問は解けました事実さん、見せて下さりありがとうございます。

元々、ゴミ袋を手前に置く人より、入り口の奥に置く人のほうが私は好きです。

#### ・ Awesome

スーパーマーケットに行くためには必ず地下道を通ります。出入口は8ヶ所。転居間もない頃、田舎者の私はアッチに出たり、ソッチに出たりしていました。現在でも考え事をしていると間違えます。

先月は、方向は良かったのですが、右側の歩道に出てしまいました。希望は左側の歩道でした。理由はお日さまが当たり暖かいからです。「あ、反対側に出てしまった」地下道に戻るほどのことでもないのに陰の多い右側を前進します。その先には押しボタンの信号がありますが、病気で働いていない私が、お仕事でお忙しい方々のお車を止めるのは申し訳ないことです。今日は日陰の右側を歩いて帰ろうと観念しました。

と、中学生の女の子が信号のボタンを押すところです。「私も便乗させて頂こう！」そそそっと横断歩道まで急ぎました。ボタンを押したのは私ではありませんから、負い目もなく渡り、ポカポカのお日さまを浴びながら暖かく帰れたのでした。

事実さんと、中学生の女の子に、ありがとうございます。

#### ・ 働いた努力に報酬が支払われる方々へ

新年を迎えて1週間、当地は真冬日が4日、最低気温は、 $-11.2^{\circ}\text{C}$ 、 $-10^{\circ}\text{C}$ 、 $-9.8^{\circ}\text{C}$ と私が経験したことのない寒い冬です。家の中でぬくぬく過ごす私は寒い外で仕事をされていらっしゃる方々のお陰で生活ができています。

真冬日にお仕事でうちに来て下さった方々、食料や灯油の配達の方々、宅配便の方々にカイロをお渡ししております。ささやかですがお礼として。(岩手県盛岡市)



岩手山がきれいに見えました。前から気になっていた建物を見に行くと、消防の屯所でした。『め組』だなんてカッコ良すぎます。北上川沿いに歩いて参りました。

