

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



CL内観の課題

間接的内観

1. 誰かある人が、私の子供、両親、私が勤務する会社、私の車などに親切にしてくれたことを、私が間接的に他の人たちからしていただいたこととして数える。
2. 私が間接的に他の人たちに与えたもの。例えば、私が使ったものが再利用ペーパーに加工され、他の人たちが新しい紙として使う。
3. 間接的に他の人に私が迷惑をかけたこと。例えば、私が上司と日中論じたことで、他の労働者に対して上司が不機嫌であったこと。

論理的には、本来の内観のテーマが役立つので、この課題は必要ではありません。が、内観を広げるのに役立つかもしれません。

これまでの500年間の先祖の数を計算すると、世代毎に25年とみなすと百万人以上の先祖になります。

ありがたいはきちんと感謝が与えられ続けることにつながります。「ありがとう」だけが長い間たやすく与えられ続けます。

内観は具体的

乗り物、「ありがとう」、食物、案内、微笑み、時間、変えられたシーツ、褒められる、温かくされる、誤りを教わる、洗濯された服、私のためにお金を使う、私のために仕事をする、治す薬をくれる、髪を洗う、失敗したとき、助けてくれた、言葉を教えてくれる、泳ぎかたを教えてくれる、ネクタイをまっすぐに直す、くつをそろえる、花をもらう、道を教わる、先を譲られる、ゲームのルールを教わる、スポーツ仲間。

シークレットサービスの考えを広げて、他の人が気づかない親切をする…料理を取り分けるスプーンやフォークの持ち手を他の人に向ける、車のガソリンを満タンにする、流しをきれいにするなどはシークレットサービスの1つでもあります。故意に内緒で秘密にしたことはシークレットサービスではないかもしれませんが、結果的にはシークレットサービスです。

子供たちのための内観：「ありがとう」をいう、小さなプレゼントをする、「ごめんなさい」をいう。

CL 内観課題:

1. いろいろな言い方で毎日、決めた人に10回の「ありがとう」を言う。

- 毎日、決めた人に10回褒める。同じように批判のことばをゼロ回。
2. くつの有り難さを知るために裸足で歩く。そのものからしていただいていることを知るために、一時的にそのものなしでしてみる。
 3. 人に話したりせず、誰にも見つからないように誰かのためにシークレットサービスをする。
 4. 人生でだいじな人に「ありがとう」、「ごめんなさい」の手紙を書く。していただいたこと、ご迷惑をかけたことを具体的にわかるように。
 5. ハンドバッグとか引き出し、入れ物と中身を出してから丁寧に掃除して、していただいたことに「ありがとう」を言ってからもとに戻す。
 6. 洗濯機に汚れ物を入れるときに、身に着けていた衣類に「ありがとう」を言う。
 7. 知らない人たちへのサービスとしてゴミ、ナプキン、カップ、ペーパータオルを拾う。
 8. コンピュータ、食洗機、車を使う前にお辞儀をしてから使う。
 9. 日常内観をする。イベント内観…過去の誕生パーティー、卒業式、その他の記念イベントについて内観する。
 10. 状況内観
 - 工作中、職場で雇ってくれた人、仕事に協力してくれた人たちに内観する。
 - 食事中、食物を育て、運び、準備した人たちに内観する。
 - 車を運転しているときに自動車を設計して、製造した人たちを内観する。
 11. くつ、電気、水道に対してお返しとしてできることを考え実行する。
 12. 亡くなった人たちへのお返しを考え実行する。
 13. 自分の誕生から20歳までの期間に両親が自分に使った金額を計算する。さらに21歳から現在まで、あるいは親が死ぬまでの期間同様の計算をする。
 14. 達成したことをリストアップして、他の人の努力で達成できたことをリストアップする。
 15. ごみを棄てる前に、ごみがしてくれた具体的なことに「ありがとう」をいう。
 16. 憎しみ内観、敵内観は、嫌いな人への内観をする努力をさせる。
 17. 病気だったとき、どう支援されたか。
 18. 生まれてから、自分のために食事を作った、知っている女性をリストアップする。
 19. ぶらついて歩きながら見るものに内観する。
 20. 他の人に先にサービスする。他の人に先を譲る。他の人に先に話をさせる。
 21. 穏やかに誰かを批判する10の方法を見つける（例えば、ユーモアで和らげる、自分自身を批判する、物語で話す）。
 22. 何をして母親を泣かせたか。何をして父親をおこらせたか。
 23. 病気の家族が医療や社会的ケアを受けた人たちのリストアップ。

役立つ本

David Dunn が持っている本” *Try Giving Yourself Away*” (自分を捨てる) Scarsdale, ニューヨーク Updegraff 出版、1947、再販 Prentice Hall

本からの例：

- 製品やサービス業（郵便、ごみ収集、政治家、委員会）に関するアイデア、賛辞、褒める、信用を送る。
- 著者にメモを書く。
- 話す相手とか料理長を褒める。
- 高齢者に電話をかける。
- 赤ん坊の子守りをする。
- 封筒にあて名を書き、電話に答えて1時間仕事してから昼食をとる。
- 知らない人の着ている服とか親切に気づいたら褒める。

道路で安全に気をつけて、危険を拾う。
地方紙コラム記事に載せるため町に新しく越してきた人にインタビューする。
知らない人にあいさつする。
友人たちに本や、切り抜き、漫画を送る。
いただいた贈り物の内容とどう役立ったかを思い出して、速達で数カ月か数年後に「ありがとう」の手紙を送る。
塩とコショウ、醤油を手渡す。
他の人の趣味や興味について注意深く話を聞く。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

[→ 目次へ戻る](#)

