

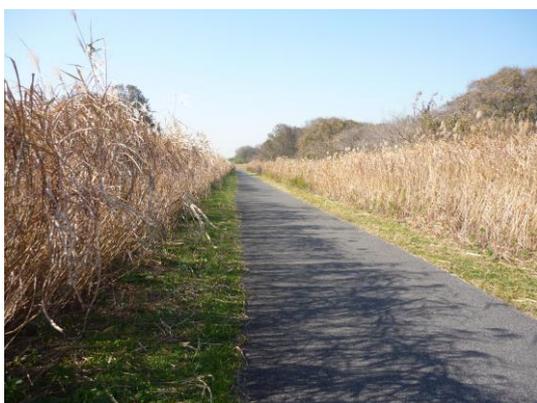
## Do CL Column

建設的な生き方のキーポイントは「事実を受け入れ 目的を知り 必要な行動をする」です。では、日常生活では、どんなとき、どんなふう実際にこれらのキーポイントが使われているのでしょうか。CLを学習し、人生に役立っているCLインストラクターや季刊誌の読者、生徒さん等に仕事や生活で役立っている様子を詳しい記事にして寄せていただきました。

悲しくてつらい出来事があったとき、感情に支配されないように努力したある日

小木晴代

—相談室ペターデイズ・SPLASH カウンセリングルーム—  
h-ogi@s8.dion.ne.jp



心の中はどしゃ降りの雨模様、気を紛らわそうと始めていた編み物のせいか背中と肩が痛い。心身ともに辛い状態でいました。特に、仕事も約束もない日、じっと家にいるともっと苦しくなりそうでした。

12月〇〇日、幸運なことによい天気！ 外に出よう、自転車に乗って、それならピクニックしよう。急ぎサンドイッチを作り、温かなスープを魔法瓶に入れて、敷物を持って、そうだ！カメラも持って…。外は素敵な小春日和、サイクリングに最適、五感をフル稼働しよう！

我が家は利根川の近くで、目の前はサイクリングコース・スタート地点です。河川敷では、大人の野球チームが試合をしている、その向こうのサッカーフィールドでは6,7面いっぱい子供たちがボールを蹴っている、サポートする親のテントやターフも広がりキャンプの雰囲気があり楽しそう、にぎやかなフィールドを越えるとススキの林に入っていく、心地よい風がほほに当たる、鳥が鳴いている、香りは？と意識を五感に向けて自転車を走らせる、東京芸大の最先端芸術学部の校舎が高台に見えてきた、その先が私の目的地、利根川からわかれた小貝川の川辺。川の流れを見ながらランチにしよう、自分が調理した食べ物が一番好きな私。持ってきたサンドイッチ、サラダ、スープを食べるーやっぱり美味しいわ~！スープには入っている海藻の歯ざわりがいい！目の前の川の流れは静か、風もほとんどない、空は青空、ときどき飛行機が通る、上空はルートになっているのかな？静かで穏やかな川べりだけど寂しくないのは、遠くに見える道路を車が絶え間なく走っていて、選挙カーからみんなの党をお願いしますと言っているのが聞こえるせいか？風がでてきた、カラスがやかましく鳴いた、そろそろ帰ろうか。

電動自転車を残してくれた父にありがとう！この自転車のメンテナンスをしてくれる自転車屋さんにありがとう！電動自転車というものをつくってくれた人にありがとう！おかげで遠くまで行けました。

友達がいないからと行動を広げないA君、釣りをしている人、スケッチをしていた人、サイクリングをしている人、ジョギングをしている人、いっぱい一人行動をしている人に出会ったよ！子供のことが心配でうつ状態になっているBさん、活動している人に道は拓けてきますよ！

レイノルズ先生、CL を教えてくださってありがとうございます。どん底だと思えるときも行動して自分自身を救えています。

五感をフルに使ったので、帰宅後の気分には晴れ間が見えてきた上に、「ありがとう！」を言う対象もくっきりと見えてきました。そして、二時間も自転車に乗りましたから、良く眠れました。

(茨城県取手市CLインストラクター)

 [目次へ戻る](#)