



レイノルズ先生著:新刊 2013 年 7 月出版

Water, Snow, Water: Constructive Living for Mental Health

(水、雪、水—メンタルヘルスのための CL)

著者: Reynolds, David K.;

ハワイ大学出版部

Paper - Price: \$12.99 (米国内)

人はいつも幸せであるはずがありませんし、いつも気分良くあるわけにはいきません。望みどおりの感情を欲する限りずっと長い間持つことなどできません。人生はそんな風にはいきません。多分あなたは感情に働きかけるため、また、人生をやり直したり、完璧にするためにカウンセリングやセラピー、ダイエット、瞑想、化学製品など難解な魔法のようなことを試したことがあるでしょう。でも望みどおりには効かなかったはず。この本を読んでも同様に、人生問題は解決しないかもしれませんが、人生にどう取り組むべきかについて、賢明で、实际的で、実行できる提案を与えます。取組みはキーワードです。座ったままや人と話をするだけでは十分ではありません。感情を発散するのも十分ではありません。静かな内面に心を置いても十分ではありません。目的をもって、建設的に人生を生き、体を動かすことで人生に取り組むのです。この本は建設的な活動のために具体的な課題を提供しています。

日本の精神療法と東洋の思想からの考えを合わせて、建設的な生き方（CL）は文化と世代を超えた、賢明な生き方を提供します。CL の教えは实际的な感性を作ります。“**Water, Snow, Water**” は西洋に应用する最新の CL を一エッセイ、寓話、格言、詳細な行動のアドバイス、ケーススタディのいろいろな形で紹介しています。CL の創設者デイビッド・レイノルズは、心理療法から死まで、心配ごとから愛まで、あらゆる事柄に新しい見方を示しています。

<http://constructiveliving2.weebly.com/>

来年夏アメリカで久々CLトレーニング開催:受講生募集中

—CL Certification Training in Santa Fe, New Mexico, in 2014—

CL News: Vol. 15, No. 8 (August, 2013)から

海外では数年ぶりにレイノルズ博士講師による CL Certification Training が、Claude Phipps (crphipps@aol.com):インストラクター主催で開催されます。レイノルズ博士によるトレーニングは、おそらく最終回になるでしょう。

日程: 2014年8月11~20日 (9泊10日)

場所: ニューメキシコ州サンタフェ市郊外 Sangre de Cristo サングレ・デ・クリスト山麓にある、美しい田園環境の中にある会場は8,400フィートの高度の場所で夏でも涼しい

受講費用: トレーニングUS\$ 1,740 + 750 (宿泊/食事) = \$ 2, 490

申し込み: Dr. Claude Phipps crphipps@aol.com

 [目次へ戻る](#)