



Quotes III

事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books
Water Bears No Scars (一) (page No.)
日本語版「生活オンチにならない」

David K. Reynolds, Ph.D.

P. 20

大部分の西洋的なカウンセリングはただ巧みな会話、面白いおしゃべりだけ。

P. 21

対人恐怖の問題解決には、CLの最初の段階で近所の人に挨拶をする宿題が出される。宿題の目的は、社会性欠落の改善。ノイローゼの問題は不快な感情とか間違った認識からだけではなく、モラルや社会面の欠落にある。普通ノイローゼというと心理的な問題ととらえるが、近所の人に挨拶しないとモラル的にも社会的にも悪い。挨拶しないのは社会的な問題でノイローゼの問題。

P. 21

治療の場で常識や知恵を使うのは悪いことではない。治療の場では専門的な知識しか使わないとする考えが治療者にある。アメリカ人の間では行動を治すにはまず感情を治さなければならないという常識がある。心理療法から見たらCLの場合は非常識となる。

P. 22

不愉快な感情や不安、恐れ、痛み、不快などの精神的な経験は、人生を生きにくくするが人間には不可欠のもので役に立つ。

P. 23

どんな痛みがあってもなすべきことがある。どんなに歯が痛くても歯医者に行った方がいい。けがをしたら痛くてもバンドエイドをつけることをする。必要なことをするのは成長になる。感情はあるがまますれば時間の流れで消える。どんな痛みも自己開発するための行動につながっている。

P. 24

感情に繰り返し注意をはらうとその感情は長く続く、感情について不平を云うと感情を長びかせ、自然に消えるチャンスを失う。感情が起きる条件を作ると消えない。フロイトの理論によると、繰り返し表現することで、感情は無意識のところから出て消える。実際は自分の感情について話したりすることで感情は静まるはずだが、そのような感情表現は感情をとどめることになる。

P. 25

感情中心の生活は極端に上へ下へと変動があり、危険にさらされる。あるときはとても嬉しく、ある時は凄く悲しく、激しく動揺して変わり安い。

目的中心の生活、行動中心の生活は比較的平たい even。そして長い目で見ると満足できる生活。

感情中心の生活は不満が多い。気分がいいとそれをさらに求める感情が起きて実際には不満。

だいたいCLの生活は日常的で普通。実際、誰でもそう…喜ぶとき喜ぶ、悲しいとき悲しむ、当たり前。

P. 26

ノイローゼは脳と神経の病気ではない。治すことをずっと覚えてきた人。新しい生き方を学ぶことができなかつた人がノイローゼを学んできた。

変えられないことは受け入れながら、なすべきこととする。

P. 28

朝早くから働き、家へは夜遅くに帰り、会社のことしか考えないようなワーカホリックは、自分の症状にばかり(仕事)注意を向けているノイローゼと同じ。

何かから逃げて、仕事という狭い世界にとらわれ苦しんでいる。

P. 31

<森田の教え>別の仕事に変わることが休みとなる。

P. 37

私たちの人生は一瞬一瞬の行動、この一瞬しかない行動上に築かれる。この一瞬の救いしかない—Instant cure。一瞬がなければ将来の救いは何もない。将来の救いは役に立たない。この一瞬が私たちが手にするすべて。

P. 39

ジョギングをするにはまず、ランニングウェアを着るだけでいい、心の準備はいらない。

ジョギングはなすべきことだが抵抗がある場合、ジョギングウェアを着る。そういう行動が走るための心の準備になる。書き物をしたくないとき、朝起きて、着替えて、顔洗って、食事する。そしてコンピューターの前に立つ。他のことをしているうちに書きたくなってくる。手紙を書かないのはどこでスタートしたか、ペンを出さないことからでスタートしていない。

P. 41

決心する必要はない。JUST DO IT!

P. 42

今、建設的に生きることは治るということ。

ノイローゼを治してから建設的に生きるのではない。ノイローゼと建設的に生きていないことは同じ。

建設的な行動に無我夢中になると自分のノイローゼ的な悩み(痛み、恐怖感)は自然に消える。目的を果たし一石二鳥。

P. 44

神経質的な考え方は抽象的で複雑な考えがいっぱいで、目の前の事実が示していることを見えなくしている。

P. 45

私たちはいろいろなことで恐れる—変化、不確実なこと、引越し、死ぬこと、これからうまくいくかどうかの運命—。不確かな変化に恐れるよりむしろ、馴染みの深い退屈や悩みを選択する。

成功して得た名声や金を失う恐れ、インフレになって貨幣価値が落ちる恐さ、次の成功への恐怖感となる条件が起きてくる。ノイローゼから解放される恐れ、ノイローゼに慣れたのに治ってしまったては自分の行動に責任をとらなければならない恐れ。例えば、飛行機恐怖症は予想した恐怖が来る。その恐さが治ってしまったら別の体験してない恐れが起きたら不安。恐さと友達になっていたのにその友達がいなくなってしまう。新しい友達が恐い。夫婦喧嘩を長いこと続けている人たちは、相手がなくなってしまうたら恐い。喧嘩のない生活をどうしていいか分からない。治そうとしないうちに治ってしまう恐れ…。

P. 46

今の努力は将来のための成長の準備ではない。今日成長しているか成長していないかが事実。今している行動の努力が将来役に立つかどうかは分からない。今している努力が今の成長に影響することが大事。

CLの教えは将来いろいろと私にとって役に立つと言って、講義をノートにとらなかつたり、汚い字で書いて今の努力を怠る。今汚く書いているが内容は将来役に立つと思うのは大きな間違い。今きちんと書く努力することがいい影響になる。将来のことばかりで今の行動の大切さを忘れる。きれいに書くのは後で読みやすいとか、他の人も読めるように。紙や鉛筆に悪い。先のことに注意がいつて今の目の前のことに注意が向かない。

P. 51

人生は話や一場面の中だけにとどまらず、一瞬一瞬消えて流れる。

 [目次へ戻る](#)