

## George Kao 氏によるインターネット・インタビュー —2014年3月18日—

David K. Reynolds, Ph.D.

このポッドキャストは様々なコーチ（人生、コミュニケーション、ビジネス）と他の専門業務への個人コーチに発信されています。[oneyoufeed.net](http://oneyoufeed.net)

George Kao 氏（以下G）：“Constructive Living とは”を手短にお話しくくださいますか。



レイノルズ博士（以下DKR）：日本の森田と内観を広範囲に適用した考えが基になっています。今日のアメリカは感情中心と自分に焦点を合わせています。

「感情」は言葉の一つです。人がなぜそうするのかだれもわかりません。動機づけの説明は単なる物語にすぎません。「自信や自尊心はなくていい」という意味は、時々私はだめで、いつも幸せな人はいないということで、感情を治さなくていいのです（デートを誘うとか人前で話すときなどに）。

人生ですべきことを達成する特別な力はありません。CLを理解するために日本人であるとか禅仏教徒である必要はないのです。日本のソニーテレビとトヨタの車はアメリカでとてもうまく機能しています。WHOから中国に派遣された話(略)。

恥かしさを治してからデートに誘う、不安を治してから人前でスピーチする、自信で成功すると信じる人たちはたくさんいます。恐れや隠れた感情を見つける必要はありません。普通になるやり方を教えてください。

G：本が出版されてから、30年たち、それ以来あなたは多くの人々に助言してきました。今までで心にパッと浮かぶ、CLの法則が役立った事例をお話しくくださいますか。

DKR：10日間の合宿トレーニング中に一人の婦人が昼寝をしてしまうのが自分の癖だと不満を言いました。また講義中に受講生の一人が立って、（行動を通してではなく）、心は直接現実に影響を与えると発言しました。日本での講義で生徒の問題はテレビでドラマを見すぎた、もっとドキュメンタリーを見たかったというのです。どうしたらTVの見る癖を変えられるでしょうか。私はTVのリモコン・スイッチを指で押すしぐさを示しました。

G：なぜ感じるか、なぜある自ら課した限界を持っているかを見つけ出そうとし、話や考えで精神的障害を克服しようと、感情と過去のことを深く掘り下げる心理療法についてのあなたの考えはいかがですか？

DKR：言い訳を捜して、その問題について話をするのは行動を変えるより簡単です。私はCLが簡単とは言っていない。あなたがするかしないかをチェンジします。厄介な感情と行動に対処するいくつかのヒントがあります：コントロールできない感情の問題を持ってくる人が多いので、最初に感情についてのヒントを示します。

### A. 感情のヒント

感情で困っている人を助けるヒント（行動が基になってい）を出すのは、他の治療は問題の感情をなくそうとするので、来談者はもっと感情中心になってくるからです。

応急手当として：1. 気をそらす一人間の注意が向く方向…鼻、姪の石蹴りの話（略）2. どんな感情もいつか静かになる一待つ一夫を亡くした後のお母さんの悲しみの話（略）3. 行動で感情に影響を与える一自殺研究（略）と失恋したときの二人の女性の違い（略）の話。隠された深い悲しみはない、気づいている今の感情だけ、鬱状態のとき脳科学で解明していることと実際は違う。4. 理論、秘訣、魔法のような考えの危険性 5. 疑うことを疑う 6. 不満は美しい源からくる 7. 不安とかを少なくするのではなく、もっと不安になる 8. 内観 9. 自分よりもっと悩んでいる人をさがして助ける

行動が感情に影響を与えることの研究例：笑顔をしてから感情が変わる—ナーバスになってるとき深呼吸。体を動かす、自然の中に出かける、笑うなどの行動が問題に取り組むことになる。

## B. 行動のヒント

1. 感情を待たない 2. 目標に向かって目的を小さくするステップ 3. 便利な場所あるいは不便な場所に置く 4. 体をその場所に置く一物の準備と準備の行動 5. 仕事を変えて休みを取る 6. 座って始めようとするのは行動に取り掛かりづらい、一つでも体を動かすと次の行動に進みやすい 7. 仕事が終わってからご褒美 8. 癖を治す計画 9. 2つのことを同時にしてやりやすく…難しい仕事と楽しいこと、煮物しながら冷蔵庫の掃除 10. もっとやりづらいことをするのを避けるために難しい仕事をする…トイレ掃除のやりずらさを避けるために洗車 11. 目的を明確にチェック 12. とにかく始める 13. 仲間と一緒にする 14. まわりの人にする宣言をする 15. 成功したときやどうやるか、できる自分を肯定的にイメージリハーサル、”I can do it” は強調した肯定的宣言 16. 自分のペースでやりやすく一音楽を聞きながら、明るくする 17. 辞める代わりに別の仕事をする

G：宣言するとか他のセルフトークセラピー（心の中で自分を励ましたり問いかける）についてのお考えは？

DKR：飛び込み台の話（略）

G：このインタビューを聞く人たちは在宅で仕事をする自営の専門家です。救済活動をするとき、その人たちが直面する多くの困難、ソーシャルメディアなどから逃れるとか、奉仕する期待する相手に断られる不安があります。なにかアドバイスがありますか。

DKR：断られるのを心配するのは立派です。試験の前に不安があるのは立派です。うまくいかない不安が湧いたらもっと恐れてください。医学生達の羞恥心の話（略）。

G：Constructive Livingの鍵は事実に関わり続けることです。そしていかに関わり続けたかを他の人と分かち合える助言は？あなたが関わった患者はどう取り組みましたか？

DKR：CLは教育ですのでクライアントを生徒と呼びます。たくさんの私があります。時々この人、時々あの人と変化しています。3つの自然な失敗をして、やり直す課題。

G：この”The One You Feed”を「最高の仕事」と呼んでいます。そして常にその言葉を掲げてそれぞれの人自身の意義のある言葉にしてもらいます。あなたは「私共の最高の仕事」あるいは「あなたの最高の仕事」をどう定義しますか？

**DKR**：内観はすべて借り物。自分の努力だけで達成したことありますか？

 [目次へ戻る](#)