



事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books
Water Bears No Scars (三) (page No.)
日本語版「生活オンチにならない」

David K. Reynolds, Ph.D.
dkreynoldsjapan@gmail.com

P.70

CL の指導は生徒が注意をはらうよう同じことを繰り返す言うこと。生徒に話し、生徒はその話しにうなずいて帰る。次のときにまた来て前に聞いたことは忘れている。そしてまた同じことを話す。今度は判ったといって帰る。そしてまた来て判らなかったというのでまた話す。聞いたときは判るけど違う状況のところで実際にしてみると判らないからまた話して聞く。生徒の立場に立って何が判らないか、どう説明したら理解しやすいか研究する必要がある。本も同じ。体験がないと何度読んでも理解できない。

P.72

今までポールは否定的な感情だけに焦点をあて、その感情に合う行動をしてきた。悲しいときは悲しい行動をした。怒ったときは怒った行動をしてきた。だからできるだけこのように生きたいと訴える。この生徒の問題はある感情は考えて行動したが、別の感情は無視した。だから悲しい感情、絶望的な感情などの否定的な感情が起きたらそのことを考えて行動したが、嬉しい感情や自信のある感情があるときは行動しなかった。要するに否定的な感情についてしか考えなかった。

基本的な問題は感情によって動きたいこと。次に回りの人の都合、状況を考える。感情中心の行動をしている人は焦点をあてていない感情についても考える必要がある。

P.75a

それほどでもない不快な感情で十分に苦しんだとして、本当に十分苦しんで人生を変えようとしな。生徒は十分苦しんでいない。もう少し悩んだら行動の変化が見られるのに、今のままである程度は苦しんでいるが行動が変化するほどではない。

CL の提案は、「悩み方が足りない」と生徒に伝える。生徒は驚き、悩みが大きくなることを想像して不安になり、悩みが深くならないよう行動を起す。悩みが起きないように行動を治したほうが良いと安心させて行動を促す。

p.75b

死ぬことは悲しみとか人生の不安とかで感じることに同じ。死の喜びを作るとか死の悩みから解放するのは意志ではできない。

P.77

賢い指導や効果的な研修の指導の目安は哲学的な言葉ではなくて、生徒が現実の世界に戻るよう行動を指導する。いい指導者は実際的な行動をする生徒を作る人。哲学的なすばらしい話しができる指導者は哲学的な話しができる生徒を作る。

P.78

いつか治るという希望で何かをするな。治すのは目的にならない。

P.79

トイレ掃除は楽しみにならなくていいし、喜ばしい満足を味わなくていい。トイレがきれいになればいい。トイレ掃除は心を磨く?タイルがきれいになるだけ。

P.79

りっぱな人ではない、時々立派で時々だめな人。

ノイローゼの治療は症状を無くすのではなくて人格形成。成長すると症状は自然に消える。立派な人にしようとしなくていい、立派でないときも事実。

P.83

恐怖感を乗り越えるのは恐怖感を無くすことではなく恐怖感があっても行動すること。

恐怖感のまま目的ある行動をするのは、恐怖感を越えることになる。

P.83

森田の時代にも高き遠くを望んで自己発見しようとする人たちがいた。冷水に浸かる人など。あれこれと手を付け長続きせず成長しない人もいた。今と同じように。

この生き方の卒業生は夏は暑く、冬は寒い。

P.85

人は一脳みから自分を守るために何かを勉強したり、指導者とか哲学的な教えや先生にしがみつこうとする。救いはない。恐れのあるとき「森田森田」と呼ぶ人は森田のことを知らない。森田先生はもう亡くなってしまったから助けてはくれない。

P.86

事実は自己中心的な行動の結果をいろいろな形で提供している。自分が原因ではなかったか、問題ではなかったか、注意を払ったか、観察した上での行動だったかを提示している。

アル中で家族に暴力奮う、素面になると謝って「すまないけど自分のことを愛してほしい」と家族に言う。これを繰り返しているうち家族は愛さなくなってくる。

このように事実はいつも教えているが自己中心の人は見えない。事実からの教えを学ぼうとはしないし、自分の行動を治そうとしない。

P.86

ノイローゼの人は、悩んでいるとき、何かする前にその行動が人生に大きなあるいは深い意味があるかどうか知りたがる。それをすることが自分の人生にどういう意味があるのか。全ての行動に大きな意味がときどきはあるが、あるとは限らない。

P.87

仕事をするにはまず仕事の場所まで体を運ぶ。コンピューターの仕事をするにはコンピューターの前にまず立たなければ仕事は始まらない。終わる迄体はその仕事から離れない。

P.88

人はなすべきことをなぜ知っているのか分からないがだいたい知っている。なすべきことをやってないことについて考える。どうしてやっていないか言い訳を作る。なぜかを知っていて言い訳をする。不快な目標の分析とか感情の原因の分析で目の前のなすべきことから逃げる。

P.89

〈森田の学説〉感情をなくそうとする願いや努力は余計にその感情を大きくするだけ。

P.90

〈高良先生（森田療法家）の学説〉凄く成功したい人は失敗することが怖い。強い欲求や要求は失敗や何かをなくすことへのそれ相応の恐れが必然的に起こる。欲求の強さに比例して不安も大きい。

（アメリカ・オレゴン州CLセンター所長）

 [目次へ戻る](#)