

事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books

Pools of Lodging for the Moon(I) (page No.)

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com



P.16

努力すなわち幸福(森田)。努力して幸福になるのではなく、努力そのものが幸福。

P.22

ノイローゼ（神経症）の悩みは自己中心から湧いてくる。ノイローゼというのは自己中心な心そのもの。ノイローゼの人は自分の心について、あるいは自分のことについてよく考える。自分の悩みについて、自分の劣等感について、自分の苦しみにについてばかり考えている。そういう状態そのものがノイローゼ。

ある人の考えでは、注意を外に向けるとノイローゼにはよい影響になり、治るとある。しかし、実はそういうことではなく、注意を外に向けた途端、ノイローゼは治っている。注意を外に向けることそのものが完治。

人のための仕事をするストレスでノイローゼになる人に、やさしいアドバイスの一つとして、「家族のことも少し考えて下さい。あなたがストレスでいっぱいになると家族に迷惑がかかる。ですから、もう少し楽にしてストレスを減らすようにして下さい」。

厳しいアドバイスとして、ストレスでノイローゼになるのはおかしい。だれもストレスや仕事でノイローゼになったことはない。それは言い訳。本当に疲れたときは自分の体はダウンする。眠くなったり、病気になったりする。実は、仕事が多くなってきたことで態度が変わってきた。私はどうしてこんなにたいへんな仕事をしなければいけないのか。どうして上司は私のことを認めてくれないのかとかの自己中心的な考え方でノイローゼになる。

そこで、指導者はショックを与えるために厳しい答えをいうときがある。そして優しいアドバイスをすることもできる。どんなノイローゼも自己中心な行動から湧いてくる。ストレスとか仕事とノイローゼは関係ない。世の中にはストレスでいっぱいな人が多くいるが、その人たちはノイローゼではない。仕事をたくさんしている人もいるがノイローゼにはなっていない。

ある人はノイローゼ、ある人はノイローゼにならない。自分の心、内面ばかりに向かってしまうとノイローゼになる。自分がかawaiiそうだと思う人、自分は認められていないと思う人、自分はやりすぎていると思う人、相手は自分の分をちゃんとやっていないと思う人、そのように考える人はノイローゼぎみになる。

人生にストレスは必要、ストレスがなければ成長はない。ストレスはとてもだいじなこと。メディアには人の言い訳がたくさん載っている。人はそれを聞いたり見たりするのを喜ぶ、面白い。

例えば、過労死とか、過労で死ぬ人はいない。大衆的な、聞きやすい意見に気を付けなければいけない。そのような記事を見た人は自分が哀れになり、何もしなくなってしまう。

極端な考え方を伝えると、相手の考え方が少し変わるかもしれない。

「ストレスよりも別のことを考えましょう。きのう奥さんのために何をしてあげましたか。今朝あなたの上司に何かしてあげましたか。今週あなたの上司からしていただいたことは何ですか」もちろん不必要な苦しみはなくしたほうがいい。

たとえば、「毎朝あなたが一時間早くオフィスに着くことは必要ないから、早く行かなくていい。もう

一時間朝寝するように」 unnecessary 苦勞はしなくていいし意味がない。わざと自分のことを苦しめることはない。

P.26

正しい性格を作るために正しい行動をする。

強くていい人間になるにはどうするか。やはり正しい行動をすると正しい性格は自然に出てくると考える。

実はこの考えは言葉の遊び。正しい性格という言葉には何も意味がない。性格は見えない、抽象的。いい性格を作りたいとしたら、性格を出してくれたら正しい性格を作ってあげる。

性格がどういうものかは、行動から見てとった抽象的な概念。恐いことからいつも逃げる人の性格は小心というが、事実はこの人はよく恐いことから逃げるだけ。小心者というのは抽象的な考え。

P.28

事実の目的を果たすために私たちの存在はある。私たちは事実の手、道具。

一 13 一

ここで勉強している目的はいろいろな動機や理由を作ることができる。動機の下にはいろいろな事実が存在する。

私たちの両親がいなければここにいて勉強することはできない。人に勧めたいとか進歩したいとか、この生き方をより勉強したい、新しい活動をしたいとかの理由もあるかもしれない。

実はここで勉強しているのは、ある意味で事実さまの目的がある。宗教的に聞こえるかもしれないが、もしあなたが事実さまだったら、自分の目的としてこの人をここからここまで動かすつもりだった。魔法で動かすのではなく→山手線を走らせ→運転手を作り→この人が山手線に乗るようにしてここまで来させることができる。結果としてこの人はここからここまで動いてきたが、手段として、方法としては山手線を使って来る。このように考えると事実の目的を果たすために私たちは手段でしかない。私は事実さまの中の一手段と考えると手段の中に入った感じが日本人はする。

アメリカ的に考えると顔を洗うためにこの手は必要。だから私の仕事は建設的な生き方を教えること。私たちの仕事はすべて事実から与えられたなすべきこと。自分の心で考えで作ったものはない。全て回りの状況、条件で与えられたなすべきこと。

なすべきことはどこから湧いてくるか、決めることはどこから湧いてくるかわからない。後でいろいろ理屈、理由を考えることができるが自然に湧いてくる不思議な現象なだけ。

このような話は、結婚するかしないかを迷っている人に、

「どっちでもいい、とにかく事実は目的をもってあなたの選択で目的を果たそうとしています」とアドバイスをしたら少し決断しやすくなるかもしれない。偉大な計画の中に入ってしまう。さらに迷ってしまったら、

「どうぞ、あるがままに迷っていいですよ、ではどうしましょうか、次は何をしますか」。

P.33

結婚生活には二つの種類がある。ひとつは感謝でいっぱいの中で今一つは我慢する生活。相手のことを考えて大事にして感謝して生活すると比較的明るい生活。相手のことはどうでもよくて、感謝もせず相手のことを我慢しなければならない生活。感謝の心はなくても相手のことに一日何回もありがとうと言うとか、すみませんと言うとか、食事がおいしかったとか言う。夫のおかげでいいセーターが買えたとか、てれくさいとしても言ったほうがいい。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)