

CL からの提言—CL News letter から

David K. Reynolds, Ph.D.
dkreynoldsjapan@gmail.com
<http://constructiveliving.org>
<http://constructiveliving2.weebly.com/>

Vol. 19, No. 10 (October 2017)

時々なすべきことは休むことです。昼寝、ベンチに座ってゲームする、別の仕事をする、他の違ったことをするなどが休みになります。休養を一つの目的と考え、そして次のなすべきことをするために自分をリチャージする手段としてください。休むことへの罪悪感は一つの感情に過ぎません。あまり休み過ぎるようなら、だいじな仕事を邪魔しており、罪悪感は必要な行動をするよう伝えています。休養と仕事は楽しい人生に不可欠なことです。

Vol. 19, No. 11 (November 2017)

侮辱されたと感じるのはプライドがあるということです。屈辱とプライドは対象をなしています。事実に支援されているという具体的な方法を識っていると屈辱的な感情が起きにくくなります。またプライドが傷つけられても、何かが私たちをケアしてくれています。

Vol. 19, No. 12 (December 2017)

Shortcuts

テレビドラマの登場人物はあつという間にその場所を去り、そしてすぐに別の場所に現れます。一つの場所から別の場所まで到着するのに時間がかかりません。また、「2年後に」と時の経過が画面に表示され、数年が一瞬に変わります。それから、すぐに配役や筋は進みます。

現実はそんなふうにいきません。場所から場所へと移動するには時間を要します。テレビドラマは時間と場所が即座に変わらるよう脳に求めます。その結果、多くの人たちがどこかに向かって急ぎ、テレビで見たと同じように、即座に目的を達成するのに急いでいます。

私は年取ってきてもウォーキングを続けていますが、今の場所からべつの所に着くのに以前より時間がかかります。そこでウォーキングに出る前に、今までより多めの時間がかかる考えなくてはなりません。以前のウォーキングとくらべいい点は観察することが多くなり、いろいろ学べる時間を持てます。人々は急ぎ過ぎて時間の利点を逃しています。急いで素早く目標に達しクリアすることに精力を傾けています。このようなスピードは事故の原因になり、ストレスを増やします。時の経過も事実です。事実を逃さないようしてください。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

嵐山/埼玉 2017/11/24 撮影⇒

