



建設的な生き方上級実践課題

—Constructive Living 2 / Advanced Assignments から

David K. Reynolds, Ph.D.

建設的な生き方の学習には日常生活で実践する宿題が出されます。

CLの知識だけでなく、生徒が経験を通して本当に理解するためです。以下はインストラクターの資格をもつ中年男性に数年間与えた上級課題、パズル、人生における問題の質問です。

- ・家族や友人が喜ぶ楽しいことをリストアップする。リストの内の一つがもっと楽しく、回数が増えるようにするためには。
- ・1週間の間、毎日の違った行動を優雅にゆっくりしてみる。Ex. はみがき、食物をかむ、皿洗い、シャワーとか風呂。このやり方をして何か気がついたことは。
- ・今から5年後あなたはどこでどうありたいか。CLをどう使いたいか。そうなるためになすべきことは。
- ・見習いたい人はだれか考える。その人を敬う点は。その人のようになるために特に具体的にできることは。
- ・外をぶらついているときに、見たものを内観する。
- ・ベッドメイクする際、過去に自分のためにベッドメイクしてくれた人、布団を敷いてくれた人のリストアップ。
- ・1カ月間、一年間の計画を書く。
- ・ふだんは食べない食物の味を味わう。
- ・新聞の1～3ページに感情表現の言葉をチェックする。それらがCL的かどうか考える。行動の説明か、言い訳に使われているか。
- ・CLに出会えたのはだれのお陰かたどってみる。
- ・昨年一年間に教師、ごみ収集員、警官、店長、親類にいただいたことを思い起こし、お礼の手紙を書く。

相手について新しい面を発見して1～3の報告をする。

- 1、恋愛期間中、相手の愛する、尊敬する、褒める点（できれば具体的な行動）少なくとも10リストアップ。
- 2、現在の相手の愛する、尊敬する、褒める点（できれば具体的な行動）少なくとも10リストアップ。
- 3、何も言わずにただそのリストをゆっくりと相手に読み聞かせる。

お年寄りの知恵、技能、話し（孫たちなどのために録音する）を見つける。

65以上歳の夫婦（あるいは男女）にインタビューする。両親が適しているかもしれない。その人たちの人生について詳しく尋ねる。①一番誇りに思っていること ②人生で計画していたが、しなかったこと ③将来の希望や計画 ④インタビューして親から何を学んだか。

- ・オフィスや学校、近所であまりよく知らない人のためにホームメイドクッキーとかスナックを袋に詰めて渡す。
- ・気分が落ち込んでいるとき、①誰かに電話をして、自分のつらさは口にしないで相手の様子を聞く。②その人のためにすることがあるかどうかみつける。③電話で話したお礼を言う。④次になすべきことに向かう。
- ・瞑想は繰り返して精神的な集中を瞑想のテーマに戻すが、CLで集中するのは、なすべきこと、さらにしていただいたこと、して差し上げたこと、ご迷惑をかけたことに。
- ・日常生活で素晴らしいことの実例は。
- ・後回しにしていることは。
- ・何が仕事を神聖にするか。
- ・宗教の長所と短所は何か。
- ・執われは集中か。掬われの問題点は。
- ・良い親、良い従業員、良い上司、完全主義であることに執われるのはどうか。
- ・人生における現代医療と結び付けられる実例、限界、問題は何か。
- ・忍耐と待つことの違いは。
- ・自分の失敗を教えてくれてありがとう。実例をあげる。
- ・苦しんだときに回りの人を苦しめた事例を出す一例えば、病気の時。
- ・自分の成功、自分の仕事、自分のプロジェクトで「自分」とはどういうことか。
- ・「感謝してください」は役に立たないアドバイス。CLは、感謝をつくることについて、どう話すか？
- ・人生をもっと面白くさせるというCLアドバイスは何か。
- ・一人孤独でいるという長所と短所は。
- ・失敗、間違いをすることの利点は。

次のことばを修正します

最低の日だった、ひどい食事、年取り過ぎた、誰も愛してくれない、私はだめ人間、経歴は終わった、講義は失敗だった、ボーイフレンドは私のことを好きではない、私はひどい親だ。

- ・CLで最も役立つ部分は。理解するのが特に難しいことは。
- ・一時的に気をそらすのはどんなとき役立つか。
- ・とても不安な状態のとき気をそらすのに（耐える、受け入れる）どんなやり方をアドバイスできるか。
- ・どんな場合、人が何度も親切にしてくれるのに「ありがとう」を言い損ねるか。（次号につづく）

※ 宿題報告をしたい方はCL教育研究会まで：amhotm@gmail.com

 [目次へ戻る](#)