



**事実が先生—CL 図書からの引用**  
Quotes from Constructive Living Books  
**Rainbow Rising from a Stream** (page No.)

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

P.37

あらゆる技能をもっても驚きや興奮の刺激への感情的な反応は無くせない。驚くとき驚き、感動するとき感動する。感情は周りの世界について情報を提供している。感情をなくすのは目隠しをした馬、周りが見えなくなる。

P.37

感情は生きる上でなすべきことの大切なメッセージを送ってくれている。メッセージは感情からだけではなく、それ以外(周り)からもある。感情だけが行動を決めるのではない。だから、感情に気づいたり感情からの知らせを知るだけでいい、感情を治そうとするのは間違い。

P.41

アルコールや麻薬がいけないのは事実を知ることが邪魔すること。アルコール、麻薬が悪いのは事実が見えなくなること。

P.46

自分の目、行動が事実を神聖にするのではない。ただに事実そのものが神聖なものとして存在する。まさに復活！なぜなら時々私たちは忘れるし、しない。

私たちの世界は普通は現実、日常生活で別の部分として自分の目で確かめられない教会、祈り、神、国家がある。行動によって神聖になるのではない、神聖な事実がただ存在している。そう考えるとほっとする。神聖さは別の特別な世界のことでなく、自分のところにある。この座っている椅子が1000万の代表だとしたら、この椅子は特別であり神聖。

P.46

経験するこの新しい一瞬、考え、言葉はどこから湧いてくるのか？このバラエティに富んだ事実はどこから来るのか？何も返事をしないで、ただ質問をする。考えたほうがいい。たぶんみな同じところから湧いてくるかもしれない。

P.46

日常生活で目にする事実の陰には不思議な超越したところがあるが私たちは忘れていて。この不思議を無視すると何かを失う。が私は、このすばらしさを無視することで日常の事実をみることができる。それだから CL を森田や内観療法のように療法の形にすることには抵抗がある。これらの知恵は日常生活の中の自然な常識的な生活の一部(神経症のためだけに与える特別な方法ではない、一般の人のため)であって欲しいし、その考えを教えたい。

P.49

表面にあるものがすべてではないが、表面的なことにはなにかある、何もないよりはいい。例えば悲しくても化粧をしてきれいにして散歩をする。それらのことは全部表面だけに現れたことだが、何もしないよりはいい。悲しくて座ったまま苦勞するよりはいい。別の意味では、私たちは外側しか見えないしわからない。お芝居でもした方がいい。店員は心から本当に「いらっしゃいませ」と言っているかどうかは私たちにはわからない。でも、何も言わないよりはいい。

P.56

神経質の人は次のように考える…喜びは喜びを失う不安をもたらす。この楽しみはいつまで続くか心配。成功はどれだけ継続するか、健康であるかといつ病気になるかと考えさせる。私たちの神経質な側面は陽光のひだにある暗い陰を見つける。

あるとき何かにかりたてられて日常の大事なことを忘れる。心と闘うよりすることが大事。不快は時になすべきことの動機となる。

P.63

私たちは人生のできごとにラベルをつける。これは「悲惨」「成功」「悪夢」「勝利」「挑戦」「打撃」など。事実はラベルを記憶しないで私たちにいろいろ information を作ってくれる。

information の方を向いて努力した方がいい。事実からの information をうまく使うのは私たちの責任。

P.65

人はいつか死ぬということを知っているにもかかわらず、生きることを学び、生活をする。だから予期不安があっても今に生きることはできる。私は飛行機に乗ると落ちて死ぬと思うが、日本で来季や来年の約束をする。本当に不思議！車や電車の事故を体験しているのに恐くないのは不思議。とにかく恐くても人は次ぎのことへの準備をする。

P.72

判断しない心はない、皆判断する。区別したり評価もする。他の人より秀でた人とか悟った人の心は、いいか悪いか区別したりしないというのは嘘。誰の心も区別し判断する。悟った人の違うところは、心の区別判断にとらわれないこと。

P.72

自分の心をきれいに完全に治そう成長させようとするのは強迫観念。今のままでいい。

P.74

生き甲斐が私たちの人生を作るというのではなく、ある期間生きながら生き甲斐が育つ。まず座って生き甲斐を考えるのではなく、人生を振り返ってみて生き甲斐ができる。若者たちはいろいろ話しをして選択して決めたがる。

P.77

精神分析では、感情は無意識の働き(その他霊感的なもの、試せない物)の印とか、過去の親の失敗の単なる印とか、過去のよくないできごとの印とか、現代の臨床心理ではサインとか考える。本当には感情を大事といいながら実は大事にしていない。CL は外から見ると感情を大事にしていないように見えるが、実は感情そのものを大事にしている。印、サインとして使ってはいない。感情そのものはもっと重要な現象の印。感情はあるがまま感じ受け入れる、その時 information もある。

※ロジャーズは制限のない空想の愛をうたって教育し、最近一番弟子が間違っていたと謝っている。

P.79

考えはどこからともなく湧き、知らないところから湧いて作る。そして、心にひらめく。

P.80

いいアイデアとか素晴らしい夢についての話は、かなり常識的で特に珍しいことではないが、それらを実践することはまれ。

P.82

相手に尽くす最良の方法は相手の召使になることではない。召使になるのは怠け者と小心者への道。ある女性は内観をして、やはりご主人の求める通りにしなければならないと考える。それが相手に尽くすことと錯覚をする。そうではなくて、真の尽くし方は相手の求めによってときどきは「ノー」とする。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)