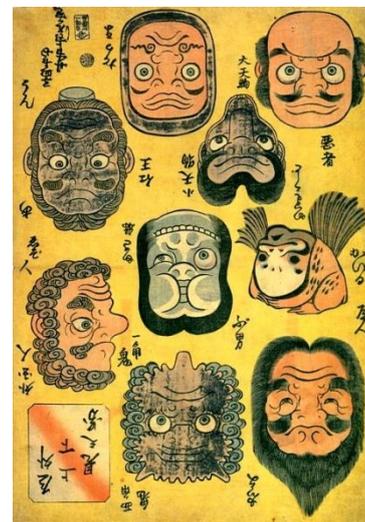


## 間逆の対処法

—constructiveliving2 に 2018/7 掲載から

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



以下は日常生活で起こる様々な問題への対処として、普通考えるやり方とは少し違う方法が書いてあります。別のやり方から他にもいろいろなやり方を考えるきっかけになるかもしれません。

### 心が折れたとき

「私はひどくがっかりして、突然心が折れました。私は笑みを浮かべ、人と握手して、小銭を寄付し、周りの人たちに挨拶し、褒めました。折れた心が腹を立てていて、烈しく荒れる筈とっていました。心は反対方向に向かったのです。私って何かしているのでしょうか」

「心が折れた時に別の心の表し方を見つけたのですね。いいですね。ぜひ、他の人にも別のやり方を考え、試してみるようすすめてください」。

### 買い物狂い

「私は、憂うつになると買い物に走ります。そこで、千円札を10円玉に換えて、一回に100円内の買い物をしました。子供たちにキャンデーをあげ、自販機で買ったボールガムでポケットをいっぱいにしました。小銭を使う場所を捜すのは面白かったのですが、ただ疲れました。小銭の袋はどんどん軽くなって、買い物狂いに疲れて、家に戻りました」。

### 配偶者待遇

「妻は私に怒っていたので、ほおにキスをしました。妻は驚いて好奇の目がキラッとまばたきました。愚痴がぱたと止んで、私は車の鍵を妻に手渡して、行きたい場所に私を連れて行ってくれるよう頼みました。妻は買い物に決め二人で出かけることになり、楽しいドライブになりました」。

### セールス電話

「セールス電話を取り、かけてきた相手に今日一日どうするのか聞きました。セールスでうまくいったか？ 昼時にかかってくる人が多いので、昼食時間はどれくらいもらえるのか？ 成功のチャンスがつくれるセールス活動の場所が何か所かありますよ。例えば…ともっとおしゃべりをする事になりました。お互いを知るためにこんどは時間がとれる夜間この番号にかけるよう頼みました」。

### 政治家

大企業の代表との個人的ミーティングを断った政治家は、インターネットで毎日のスケジュールを共有し多数の有権者の支持を見いだしました。

### 警察官

交通巡査は慎重な運転と礼儀正しく交通法規に従った運転手に優秀賞状を与えました。

### ダイエットクッキー

母屋の裏にある小屋の引き出しに大好きなクッキーをしまっている男の人がいました。なにか口が寂しいときはいつも小屋に行って、引き出しからクッキーの箱を取り出して、ポケットの中に1個のクッキーを入れて母屋に戻って食べます。2つ目のクッキーが欲かったら、同じようにもう一度小屋に行かなくては

なりません。このやり方は体重を減らす助けになりました。

### テレビクレイジー

カウチポテト族（TVきちがい）の彼は長椅子でなく回転椅子に座ることにしました。CMの間に椅子を回して立ち上がって部屋を一回りしてから戻って座って見ます。TVの見方を変えたことで、新しい見方が増えました。

### 着替え場所

年取った隣人は浴室とか寝室の出入り口の戸のそばで服を脱ぎ着します。よろめいて転びそうになっても戸でバランスを保って転びません。出入り口は通り路だけのためではありません。

### ティッシュの箱

覚えていることを思い出すのは、覚えたいことを記憶しておくより難しいです。居間やキッチンの目立つ場所に、何かを思い出すよう促すためにティッシュの箱を逆さに置いておきます。もっと詳しいことを思い出したいのなら、メモを箱の下に置きます。

### 犯罪ドラマの歪曲

最近のTVのサスペンスドラマでは、重要な情報を得るためにヒーローが悪者を捕まえて叩いてこらしめる場面をよく見ます。ヒーローが悪者をねじあげ、首をしめ、平手で打って暴力を振るっています。犯罪がいかにも悪くて下劣で、情報が重要であるかとしても、犯罪者の鼻をげんこつで殴るのは正しくありません。ヒーローがどんなに悪を憎んでいるとしても、ことさらに悪者をやっつけるのは間違っています。脚本家はこの点をどう考えているのでしょうか？

### 政治家の嘘

自分や選挙民にとって良い事をもたらすかもしれないとしても、政治家がどう考えていても嘘をつくのは間違っています。代わりにすべきことは真実を話して、沈黙を続けることです。私は高い地位にあっても、嘘をつく政治家を信頼しません。権威は悪いことには権利を与えません。

### 賢く買う

お金があるからといって、軽々しくものを買わないでください。どれほどの金持ちだとしても本当に必要かどうかよく考えて賢く買う方が賢明です。地球はこのような建設的な行動を評価します。

### 自分と歩く

散歩はだれかと一緒に歩いたり、一人でイヤホンを聞きながら歩きます。今一つには、考えながら観察しながらひとりで長く歩きます。発見もあります。クーズベイでの長い散歩は多くの書きものを書くことにつながりました。

### 水炭酸水

ビルは炭酸水が大好きです。そこで空の炭酸水のビンにミネラルウォーターを入れ、冷蔵庫で冷やします。炭酸水の瓶から冷たい水を飲むのは、まあまあ満足しました。

### 作業体操

家事や庭仕事が嫌いな人はいます。そこで、掃除機をかけたり、熊手で庭掃除をしたり、すす払い、皿洗い、風呂掃除の時にユニークな形の体操ができます。身体のどの部位をどう動かすか、筋トレやストレッチになるか、新しい作業のやり方を考えます。ダンスの動きもできるかもしれません。

### 留守電

着信拒否リストに載っていてもセールス電話がかかかります。そこで留守電にセットするとセールス電話は途中で切っています。もし、友人からかかった場合は、在宅していれば、応答メッセージの途中で声でわかり、受話器を取ります。

 [目次へ戻る](#)