

## 感謝の2つのサイド

—第7回「CLインストラクターの会」講義から

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



感謝とはいろいろと湧く感情の中の一つであり、支援されている事実を知る見方が含まれます。

普段、歯磨きでブラシを手にした時や車に乗る際、また家の鍵をかけるたびに、有り難いと温かい気持ち湧かなくても、日常使っているいろいろな物や物を作った人たちの努力、使い方を教えてくれた人たちを知る時があるかもしれません。いつもは急いでいたり、むしゃくしゃして、自動的に慣れたことをしていますが、いろいろな感情がわきながら、有り難いとか、おかげさまでと気づくのは嬉しいです。

していただいたことに気づくと感謝の気持ちが湧くかもしれませんが、それが目的ではなく、事実を知ることが大事です。でも、日常のことで忙しく、急いでいるときは特に何も感じないかもしれません。鍵をかける、車に乗る、歯磨きのたびに、いただいている贈り物の事実を目に留めるのは大事です。

CLは内観療法の感謝の気持ちを持つというような、ある感情をつくるのは薦めません。感情は感謝の気持ちも含めコントロールできません（何を考えるかは影響を与えられます）。感謝をつくる必要はなく、ただ事実を知ります。事実注意到注意を払ってください！

事実の真実に気づいた時に、自分が支援されているとわかり、有り難く温かい気持ちになるかもしれません。どんな感情が湧いてもまったく問題ありません。

### 巧みなミス

ふだん私は滅多に転びませんが、70歳代になった現在は以前より転ぶようになりました。そこで、建設的な人生で転ぶことをうまく使うにはと考えてみました。CLはよりよく生活をするのですが、いろいろな目的を達成するために行動をうまく使います。転ぶような失敗を予測して防ぎ、建設的に対処する準備として使えます。

CLではどんな失敗をしても次のなすべきことに進むと教えています。失敗から何を学ぶか、事実は失敗したときも教えてくれます。失敗すると自分を責める人がいます。それより、これからどうするか。これまで学んだ、覚えてきたことはどんなことがあるか。失敗しないやり方を見つけます。年を取るとミスが多くなりますが、長い経験からミスで留まらず、注意を向けなおして、ゆっくり進みます。

どんな種類のミスがいつ起こるか、一つのミスから何を学べるか、どんな情報があるか、ミスによる影響を最小にできるかなど、さらに先の予測は必要です。失敗を否定しないように。失敗に「ありがとう」。

## 小さな変化をつくる


年を取ってくると、きまった安全な毎日が安心です。今のままで続くとほっとします。でも変化がないと退屈でつまらないです。そこで、わざと日常生活に小さな変化をつくります。

例えば、いつも通る道と別の道をつくる。献立に新しいメニューを増やす。わざと違うことをしてみる。ときどき新しいことを取り入れると生活が面白くなります。小さな変化でも頭が動いて、いろいろ考えます。新しい事実は発見されるのを待っています。

高齢になって老人ホームに入ったとしても変化はつくれます。

例えば、どちらの指と手でエレベーターのボタンを押したか、食事を食べる順番を変える、新TV番組を見る、いつもと違う店でランチする、違う路線の電車に乗るなど。

小さな変化は日常のマナー化のイノベーションとして、より満足し心を鋭敏にします。

 [目次へ戻る](#)