

待ち時間を有効に使う

—CL からの提言—CL News letter から—

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

CL News: Vol. 20, No. 10 (October 2018)

人は待っているときでも、常に何かをしています。例えば、ファイルがダウンロードされるのを待ちながら、コンピュータ画面をみつめて、椅子に座っている、眠りが訪れるのを待つて寝床に横になっている、次の取り組みを待ちながら、腕を組み胡坐をかいてる…。待ち時間をもっと面白く、楽しく、建設的に使えるいろいろな体と頭の体操があります。人生の待ち時間は戻ってきません。していただいたことや観察、その他のリストアップメモ、パズルをとく、読み物、執筆題材、単語で考えるフラッシュカード、イヤホンで音楽、英会話を聞く、足踏み、片足立ちなど、心と体で待ち時間をうまく使ってください。

CL News: Vol. 20, No. 11 (November 2018)

他の人たちがあなたの考えやにあなたについて言うことはその人たちの捉え方です。外見で自分のイメージをよくできても、人がどう見るかはコントロールできません。誠実な行動とまっすぐな態度をしても、どう見るかは他の人の自由です。他の人の見た目の印象ではなく、自分自身の価値観で人生を築いてください。自分のなすべきことの判断に勝るものはありません。他の人の判断に価値があると思うなら、自分の行動に責任を負う覚悟をしてください（他の人のせいにはできない）。さらに他の人の判断基準とか価値観を知ってください。

CL News: Vol. 20, No. 12 (December 2018)

世間で他の人にいい人と見られるには。様々な点で、誠実に見える最も簡単な方法は実際に誠実な態度で振る舞うことです。うそや間違いを覆い隠す無駄な努力は一切必要ありません。そうはいつでも、私たち人間は皆、嘘偽りなく純粋な道を進むというのはそれこそ難問で嘘です。

実際、誠実であろうとわかっている、自分の存在そのものは他の人たちに様々な迷惑をかけています。まず誰もがごみを作り出し、きれいに掃除された場所を汚し、他の人が使う資源を消費します。自分が存在しなかったなら、他の人たちが利益を得るかもしれない場所を占拠します。いろいろな場所で人を待たせます。他の人に嘘をつかせたり（入院している自分に「顔色いいね」と見舞客に言わせる）、社員が会社の文具をくすねたり、自販機に残された釣銭を盗むのを黙認します。丹精した作物を他の人が盗みやすいように柵を作らないのは、共犯者といえます。

詳細に自分の態度、行動を観察すると自分が至らず、不完全と知りますが、事実は面倒をみ続けてくれます。しかし、世の中にある良いと思える盗みと嘘は無視されるべきではありません。

CL News: Vol. 21, No. 1 (January 2019)

悲しい時、深い悲しみと絶望が湧くのは当然です。そのような時は事実が惜しげもなく与えてくれる圧倒的な支援を忘れます。事実の気前の良さに気づかず、有り難みを感じなくても、事実は支え続けてくれます。

セラピストや他の人に不平を言うのは治療ではありません。気づきや認識が欠けているだけのことで、

 [目次へ戻る](#)