

Do CL Column

行動リストを作る効果 —CL を実践し続ける生徒さん—

なかだ かなえ



ジャズへの挑戦

2019/5/13

ジャズを習っています。

英語の歌なので、慣れずに苦戦もしますが、誉めながら伸ばしてくれるとても良い先生なのでやる気まんまんで練習しています。

フライミートューザムーンやムーン・リバー やオールオブミーなど、覚えるとセッションでも歌えて楽しいです。

セッションでは分からないことを教えてくれるマスターやベースの人に助けられていて、ありがたいと思います。これから成長していけたら良いな。と思っています。

爽やかな5月、楽しい事が盛り沢山です。気持ちまで爽やかに活気に満ちています。

行動リストを作る効果

5/16

考えて、考えて、考えてしまうのです、私は。しかしそこには生産性はほぼありません。

感情に意味付けをするだけで、大した努力ではありません。成長しないし、甘えていることにもなる。なので、行動を増やす必要があるなと思ったので、行動リストを作りました。

- 1、掛け布団を綺麗にする
- 2、食器は洗い残っていないか確認
- 3、お風呂の排水溝は綺麗か確認
- 4、トイレ掃除をする
- 5、洗濯した洗濯物をクローゼットにしまう
- 6、床を綺麗にする
- 7、薬を整理する
- 8、ジャズの英語の歌を歌って覚える
- 9、料理をする
- 10、お話し会で読む本を練習する

を書き出しました。

書き出したら、やることのあるのは良いことだなと感じました。何もなかったら、つまらない過去や未来の心配事を必要以上に考えてばかりになる気がします。

必要な行動を必要なだけすると、随分心は平常運転になると思います。

頭では無く、手や足や身体を使って、全身で生活に積極的になりたいな、と思っています。

完璧でない自分も許す

6/2

私は完璧主義であることを認めません。間違いや不平等が嫌いで、白黒はっきりさせないと先へ進めないような、頑固なところで苦しんでいました。でもそれはあり過ぎると自分も周りも疲れてしまう

所だと気付きました。世の中は不平等で当たり前で、白でも黒でもない、グレーなことであふれているのですから、いちいち文句を言ったり議論をしても、仕方ないことも多いですね。

色んな情報から、自分にとってためになることを積極的に取り入れて行きたいです。でも、いつも誰かが優しいことをしてくれていて、サポートしてくれている事実が見えているか時々立ち止まるのは、良いことだと思います。

世の中の溢れかえるグレーの中にも、一つ優しい線があって、そこに光を当てると、私の毎日から嫌なことを剥がし落として、力を取り戻すような気がします。捉え方で物事の光と闇はゆらゆらと七変化すると感じます。酷い出来事や、周りの人や自分の中にある汚いところも、まあまあ、そんな気分にもなるよね〜100%良い人なんていない、いない。と許して流してあげることも自分と周りへの優しさというか、大人力なのかなあと、日曜日の午後にふと思いました。

ドラマチックな出来事だけが私を変えたり気付かせたりするとは限らないのですよね。あやふやさからの少しずつの収穫も大事。感情は自由、行動には責任がある。でも、時々人や自分は行動を間違えたり、バカなこともするし、すべては今すぐには解決出来ないと考えました。

16 年前

6/24

入院した時、辛くて眠れない夜があった。

しんどくて、頭が鉛のように重くて、こんなに辛いのはきっと何か悪い事をしたからだろうかと思っていた。でも、看護師さんに言うと、看護師さんは手をマッサージしてくれた。その手は温かくて、芯から落ち着いた。あの時私はありがとうと言っただろうか。1人だけじゃない。記憶にあるだけでも2人、違う日に手をマッサージしてくれた。1人は赤ちゃんのいる少し大きなお腹をした看護師さんだった。2人とも、ここには書かないけれど、名前も覚えている。優しい、優しい手の温もりをくれた。辛い時に思いだすと、今でもまだ力を分けてくれる、あの手には無限大のパワーがあると思う。

同じ頃、病室で泣いている女性の患者さんが居た。だからとなりに座って、手をさすってあげた。「ありがとう、ありがとう」と言われた。私の手も、何か出来るのだと霧のかかったような頭でふんわりと嬉しかった。なんと聞き分けの無いぼんやりとした意識の中で、確かな事が詰まっていた空間なのだろう。「ありがとう」は、辛さの隣にこそ真に感じられるのだと気づく。あそこは、「ありがとう」の原点なのだ。

(千葉県千葉市CLインストラクター/小木晴代：相談室「ターゲイス」 h-ogis8doicl@tbz.t-com.ne.jp)

 [目次へ戻る](#)