

## Do CL Column

CLのキーポイントは「事実を受け入れ 目的を知り 必要な行動をする」です。

では、日常生活では、どんなとき、どんなふう実際にこれらのキーポイントが使えるのでしょうか。

CLを学習し、人生に役立っているCLインストラクターや季刊誌の読者、生徒さん等に仕事や生活で役立っている様子を詳しい記事にして寄せていただきました。

生徒S.M.

### 【ダイエット】

間食を少なくしたいとか、痩せたい問題解決のために、まず事実を知るといふ、いつ何時に何を食べているかを詳細に記録、体重を毎日記録する課題があります。Mさんが以前よりスマートで若くきれいになったので尋ねたところ…。

#### **30代女性、1年半で体重64kg→56kg、約8kgの減量に成功**

あるダイエット・プログラム(筋肉を維持しつつ脂肪を減らすことで体重を減らす目的)に従って、レシピカード(米飯・副菜・汁物・間食に分かれている/約300種類)から、それぞれ料理を選んで作る。



第一段階：7日間一体内の炭水化物を燃焼させエネルギーに変える—1200kcal/日

第二段階：23日間—少し摂取カロリーを上げることで筋肉と代謝を維持する—1500kcal/日

第三段階：一、二段階で下がった最低重量+1.5kgの体重に戻し、Dietで落ちた代謝を回復させる—1800kcal/日

上記の食事コントロールの他に、週3回以上の筋トレ、1.8l/日以上水分補給をすることで、筋肉を維持しつつ脂肪を燃焼させるリバウンドしない体作りを目指す。

プログラム自体は約2カ月弱で終了し、その後は筋トレを続けつつ、食事に関しては、好きな菓子類を含め2000kcal以上摂っているが、一年半たった現在もリバウンドはなく体重を維持している。さらに減量を目指すなら、体験したフェイズ(段階)1~3を繰り返す。

継続していることは

- ①朝起きてすぐにヘルスメーターに乗って、体重を量り記録する。
- ②筋肉トレーニングおよび水分補給。
- ③食べたものの記録。必要であれば、プログラム・レシピ集のメニューを活用し調整する。
- ③に関してはスマートフォンのアプリを活用。日付時間と写真で一目瞭然に記録を検索でき、カロリー計算を概算し、調整に役立っている。

岩手県大船渡市・菅原聡子 shirasagi77@ezweb.ne.jp

### 【他人を悪く思う気持ちっていけない？】

私は、嘘をつかれるのが、嫌です。過去に大きな嘘をついたAさんの家が津波で流されました。ローンを残したまま。その時、私がどう思ったかは内緒にします。

(感情は天気と同じ自然現象で) 自分の感情には、責任がないので「自分は、なんてひどい事を考えるのだろう」とか「私って未熟だな」なんて考え続けませんでした。当時の「なすべきこと」、水汲みに行きました。

### 【ゴミ拾い】

CLを、教えて頂いてからゴミを拾う事が習慣になっています。10年以上前に、買い物先で落ちていたティッシュペーパーを拾いました。

それには、ネットリした汚物が付いていて、その直後、タンの酷い風邪をひきました。

それからは、素手でゴミを拾う場合は、保身が優先になりました。大丈夫そうな時しか拾いません。テロ、新型ウィルスの時代です。怪しい物には、素手で触りません。

ゴミ出しの時、ステーションに行くまで、ゴミが落ちていたら、ゴミ出しを終えた後、家からビニール袋と使い捨て手袋を取ってきて、タバコの吸殻、お菓子の袋、空き缶等拾います。

動物のフンは、必ずすぐに家から道具を取って来て拾います。近所でペットを飼っているのはウチだけです。猫は、外出させないようにしているので、ウチの猫のフンではないのです。それでも、ウチ猫の仕業と言われます。

他の人の行動や感情は変えられないので、私が拾います。その方が、近所も蠅がブンブンの不潔な状態になりませんし。

### 【次のために必要な電話をしっかりとかける】

電話をかけるのを躊躇することは、あまりありません。何も行動しなければ0%。電話を掛ければ何かが始まるかもしれません。

弁護士さん、県庁、〇〇省に電話をかけます。

〇〇省の担当の方から、おかしいぞということ言われたなら「お名前を教えてください」と言います。

次に、そのお名前を使って「Bさんが、先程おっしゃられた事が、法律に沿っているなら、何ページに書いてあると言えるはずです。教えてください。何ページに書いてありますか？」

その後、〇〇省の電話担当の方は、私から、詳しく事情を聞いてくれました。

CL教育研究会 遠間美保子 amhotm@gmail.com

### 【歯みがき】

①歯を磨きながら面倒な気持ちが出て、歯を一本ずつ丁寧にブラシを動かして磨くのをブラシの回数を省略しようと考えが湧きました。今日は時間が遅いし、たまには簡単でもいいのではとか言い訳も湧いてきます。気持ちや頭に湧くいろいろな雑念を強調するより、磨いている手の動きや鏡に映る歯、ブラシに注目します。

②歯みがきの最中に、そうだ郵便局に早めに行かなくちゃ、足元の衣類に目がいて、洗濯はあしたにしよう、メモを打ち込んでおかないと忘れちゃう…とつぎつぎに頭に湧いてきます。今、この場所でなすべき目的は歯みがきで、今の行動しかコントロールできませんから、湧くことはそのままにして、磨く行動に注意を払います。歯をきれいにして、健康な歯を維持するのは美容と心身の健康づくりに欠かせません。健康と美容のよい結果につながる目的：歯みがきを達成します。

結果…歯科医に歯石がまったくなく、よく磨かれているとお墨付きをいただく。毎日3食よく噛んで、おいしい食事がいただけます。一回一回の歯みがきがなすべきことをする体の健康につながっています。