

## 事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books  
 Water Bears No Scars (二) (page No.)  
 日本語版「生活オンチにならない」

David K. Reynolds, Ph.D.



P.52

丁寧に記憶をたどって、どちらかという自分の都合のいいように、苦心した映画の一場面が悪役を加えたりして過去を作る。内観は今の目で過去を判断する。親の財布からお金をくすねてキャンデーを買ったという過去の事実があったとしても、記憶に想像や理屈とか感情をプラスして、聞こえのよい過去を作る。盗んだわけではなくとか、どうしても欲しかったとか、キャンデーのお金ぐらいとかという都合のよい悪役や一場面を加えて話を作る。人生を部分的にわけていない。

P.53

現実には私たちに問題ではなくただ出来事を提供するだけであることが分かりましたか？変化することはノイローゼとか怠け者とか冷たい人、孤独な人、不安症などのラベルを張る必要がないということが分かりましたか？

現実からいろいろな条件、状況が湧いてくる。自分たちの持つ定義(ラベル)でこれは失敗、これは大成功と決める。客観的にみると、本当に湧いてくることはただ事柄、条件とか環境とかそれだけのこと。同時に私たちの生き方ではいろいろな行動をしたあとでその時私は小心だった、その時は勇気でいっぱいだったとか説明する。しかし、その時、その場はただ何かしたということが事実。人や事柄にラベルを付けるのは意味がない。ときどき勇気のある人、時々憶病な人。ときどき成功、ときどき失敗。

P.54a

自分を開発してから、自信をつけてからではなく、様々な状況を乗り越えることで生きやすい状況、環境は存在する。

例えば親は子供のために子供が問題を抱えないように、問題をなくそうとして状況を変えたり、取り除いたりする。その結果子供は人間的に弱くなってしまい、自分で問題を乗り越えることができなくなる。問題があることは自分の力を作るため、力が出るようになるため。それらの問題を乗り越えてから自信が出てくる。

P.54

生徒の痛みがそれほどなくても、生徒の痛みを指導者がなくそうとする指導は、長い目でみると問題の痛みはもっと増すことになる。痛みとか不安とか辛いこと、苦しみばかりを治そうとするのはより苦しみを作ることになる。

P.54b

大人は苦しみながら悩みながら周りの人に尽くすことができる。

悩んでいる時、他の人に何かを与える方が満足して自分も助かる。例えば、別の町に引っ越して今までの友だちから手紙が来ず寂しい場合、来るのを待っているのではなく、まず手紙を出す。その内容は自分の寂しい苦しい気持ちや状態など自分のことをについて書くのではなく、友だちの様子、出来事などを聞き、絵をそえるとか、プレゼントになるような手紙にする。

悩んでいるときも相手のために何かしてあげることは、自己成長になる。悩みを口にしないで、他の人にして返す満足は人格を深める。

P.57

苦痛を感じない人になるのではなく、むしろ、痛いと言わない人になる方が現実的で優れている。

目的としては苦しみをを感じないのではなく、苦しみを感ぜながらなすべきことができる人。苦しみを感ぜない人は可愛そう。

P.58

生徒のステファンに「不満を言うたびに心にお礼を言う」ようアドバイスをした。彼の惨めな気持ちは行動を変えるまで続くでしょう。

自己批判をよくする人がCLではない心理カウンセラーのところに行くと、必ず自分のことは批判しなくていい、誉めたほうがいいと言われる。

CLでは「どうぞよく批判して下さい。自分の心に批判が湧いてきたら、心に「有難う」を言います」。自分の心は自分のことを治そうとしている。なぜなら心が批判するのは自分の行動が正しくないからで、その批判の心は自然でいい。批判が来たら「ありがとう」と言って返し、行動をチェンジする。

P.59

羞恥心、先の心配、不安が起こるのは自然。治す必要はない。

P.59

生徒が「両親は自分を十分愛してくれなかった」と訴える。まだ人から慰めてくれる言葉を捜している。彼女は職場を首になって長いこと仕事をせず、恥ずかしがりやで自分の両親に話しかけない。

弱い自分を認める必要がある。親に話さないことの迷惑をよく見る。親を批判しているのは自分のことで何か助けて欲しいことがある。

相手を批判するときは相手のいいところを見つけて「ありがとう」を言って、また私のこと愛して下さい。

生徒は少しずつ相手の批判をしなくなる。先生は生徒の批判を聞かなければならないとき、嫌だし、つまらなく辛いときがある。「うちの嫁は…」「うちの年寄りは…」

生徒には内観的な宿題を与える。普通のカウンセラーは一日ぐちを聞かなければならないこともある。

自分の弱いところを捜してくる宿題を与える。批判を言う生徒は言うに変な宿題をしなければならず、宿題をしたくないので言わなくなってくる。

P.60

内観の宿題はとても役に立つ。回りの人に迷惑をかけたこと、してかえしたことを努力して知るのは人生にとっても有益。

P.67

人は皆死ぬ。一瞬一瞬は消えては起きる。一瞬的に生活をしている。遊び、仕事、成功、恋愛がずっと続いているふりをしている間、湧いてくる一瞬一瞬を無視すると、その一瞬の行動にある深淵を知る機会を無くしてしまう。一時的なことを次々としているだけで、その一時的な事柄は長くは続いていない。この一瞬どの一瞬も大事。浮世。

P.68

悩みそのものに高尚さはないが、悩みながら自己を越える努力は新しい自分を作る。

「エスペン人の諺—悩みによって人は成長する」よく悩む人はよく成長する。悩みそのものは成長のために大事な自然なこと。悩みながらCLをする人は成長する。何もしない人は成長しない。

 [目次へ戻る](#)