



Quotes VI

事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books
Water Bears No Scars (四) (page No.)
日本語版「生活オンチにならない」

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

P.91

大きな疑問や悩みのある人は人類に偉大な貢献をする価値のある人。逆に大きな疑問や悩みのない人は大きな貢献をもたらさない。本当に偉い人はよく疑問を持ち、深い悩みを持つ。仏陀、親鸞しかり。偉くなりたければ悩み、疑いを持つこと。悩みの上には努力がある。

P.93

自分を治そうとするのは治ることにはならない。それだけではなく、治そうとすること自体ノイローゼで効果がない間違った努力。

P.95

悲しみは楽しみに変化することはない。悲しみはずっと辛く楽しみではない。

P.95

座ってぼーとしているのは座ってぼーとするのに役立ち、うまくなる。

悩んでる人が会社を休む→休んで悩む→休むことが上手になる→休むことが上手になってまた悩む→悩むことがうまくなる。

P.97

頭の中で自分の考えと議論ばかりしていると、優柔不断になる。こうすればこういう結果になるからしないほうがいい。逆にああしても悪い結果が出るかもしれないからしない方がいい。こうしてもああしても良くないからただ座って何もしない。このまま座っていても悪い結果が出て、生き甲斐がないと不満ばかり。

P.98

文句や不満を訴えることに駆られていると丁寧に相手の話を聞く人にならない。

P.98

複雑な理論を理解する必要はない。以前の心理療法家の治療をなぜ受けたかを理解できず、理解しようとし続ける生徒が少なからずいる。CLは比較的分かりやすい。どういう目的で、なぜこの宿題をするかだけ。劣等感について理解する必要はない。

P.99

ざんげと罪悪感は人生に必要なこと。自然で健康的。どんなに辛くても心がかきみだされても後悔することは必要。

P.99

過去の過ちを正そうと建設的な行動で修正することは不可能。今生きている回りの人にして返すことは可能。きのうの過ちを今日生きて返さなければならない。他になすべきことは？

迷惑をかけた相手がすでに亡くなっている場合はどうするか考える必要がある。お詫びの行動、前の失敗を治す行動。親にお返しできない場合は子供になど。

P.101

森田はノイローゼの人たちが仕事を止めることは大きな悲劇であるのを知った。

ノイローゼになっても仕事は休まない方がいい。休んで暇になると自分の失敗とか悪いところをくりかえし

考えてしまうから、忙しい方がいい。CLの指導者はこうすればこうなるとアドバイスはするが、どうするかは生徒。

P.103

a.
大人になっていない人は自分のイメージを人の意見を聞いて決め、相手次第で変わりやすい。相手の意見に基準をおく。

b.
悟りとは実際的に行動すること。

P.108

〈森田〉森田先生の病院に入院したいがお金が足りない人には、お金ができるまで仕事をしなさいと支持する。数ヶ月してお金がたまったら入院する必要がある。

〈CL〉建設的な生き方をしたいが忙しく相談の日程が取れない人に二週間後までにしてくる宿題を出す。やってくれば相談にくる必要はない。でもいつかまた悩む。CLができるかどうか分からないと云ってきた初めての生徒に、6ヶ月立ってCLの効果がなかったら今と全く同じ気持ちに迄戻してあげると生徒に約束する。

P.116

誰でも自分の欠点や弱点をみるのは好きではないが、事実は何度もいろいろな意味、様々な状況で自分が注意を向け努力していくことを教えてくれる。どういうところで治さなければいけないか、どういうところで勉強しなければいけないかをいろいろ教えている。例えば、雨が降っていたが家に傘を忘れた。自分の欠点は忘れっぽいこと。「あっ、勉強すること教えている」、今度家を出るときは傘を出しておいて持って出かけると学ぶ。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)