

賢くなるためのメモ

—Scattered Notes から

David K. Reynolds, Ph.D.

いつも幸せで不安がないのは、人生では役に立たず、ふさわしくない。
不安や心配は願望の裏返しと言える。願望が強ければ、それだけ達成し損ねないかと心配が増す。恐れは何かを知らせている。例えば、暗い通りでは警戒し、用心するようにする。
何かを失って湧く悲しみは自然で、失われたものの大切さを教えてくれる。したがってコントロールできない感情が教えていることを知って、コントロールできる行動に取り組むほうが賢明。

森田は神経質の症状を治すことを忘れるように言った。セラピストは、治療するだけの医療だけでなく、全般的な健康を目指すべきだ。

鈴木氏は、森田が医者だったので体の健康と精神衛生を同じこととして見たと考えた。
精神的な病と薬の治療で普通の神経症になる。
神経症と建設的な生き方が普通の人をつくる。

考えることは、走る、話す、読むなどの行動をすると同じように、お腹や呼吸、脈拍に影響を与えるようにみえるが、直接外の世界にはなんの影響も与えない。行動だけが直接現実に影響を与える。

従業員の仕事はうまく成されるよう厳しく要求される。上司が決定し、仕事をしている間、部下は空想にふける代わりに、次の段階ですぐに必要な仕事を予測できる。

森田は純粋な心の例として、落としたお盆の衝撃で驚く例えを使った。彼は人は皆、考えによって抑圧されるかもしれない純粋な心情を持っていると考えていた。純粋な心は楽天的でも悲観的でもない。

私は一般的に言う黒人とか貧しい人たちとどう関わるべきかわからない。まとまったどこそこの国民ではなく、事実は常に一個人を私の人生に送ってくる。一人一人は様々な人種やライフスタイル、経済状態、健康かどうかで現れる。
私は政治家ではないので法律や政策を作るわけではない。一人ひとりが実際的に生きるために役立つ提案を差し出す。

限界に頑固 (ex. 完全に禁煙する。コントロールできない感情をコントロールするのをやめる。) なのと可能性に頑固 (ex. 登山中、疲労困憊で登り続ける。長期にわたる病を治療し続ける。) なのには違いがある。

前もって練習するという意味の行動の実践はない。先の結果をどう思っても、すべての行動は行動そのものの。

私は森田療法と内観療法を他に多くの日本の治療法を調査したが、建設的な生き方には二つだけを取り入れた。他の日本のメンタルヘルスについては“*The Quiet Therapies*”に書かれている。

足元のツバメのふんは、私に見上げて巣と雛鳥を見るように仕向ける。


なすべきことがわからないと言う生徒に自分の回りや状況を観察するよう提案する。

前向きな、幸せな感情を受け入れて気づくことを喜びという。

発熱（不安）は嫌だが役に立つ。人々が熱で死亡という極端な例では、薬物治療（不安から気をそらす）を必要とするかもしれないが、どんな治療でも人生から熱、不安をなくすことはできない。人は熱と不安の情報と保護の特質を継続するためにその可能性を必要とする。

他の人たちの支援をただその人の資金源とか体力的支えと考えるとき、気をつけてください。人の支援はそれだけでなく、愛、親しみ、自分にはない考え、見えない努力、贈り物などほかにたくさんの面がある。

（主要新聞に載った広告…「財産のある頼れる人がいなくて、自殺を考える、被扶養者がいない未婚の男性と女性に向けて」。自殺を考える？軍隊に入隊してください。自分の命と財産を棄てる代わりに苦しんでいる貧しい人たちに譲りなさい。軍隊は、医療、農業、社会的なサービスで助手として働くことで世界の貧困を和らげる場所に、新しく仕事を始めるあなたを輸送するでしょう。財産は、軍隊によって他の人たちのために活動するあなたの新しい人生を支える資金に変換されるでしょう。どうして？あなたは失うものは何もなく、大事な何かを手をしている。自分への質問は「私は幸せですか？」ではなく、むしろ「私は役に立つか？」。

 [目次へ戻る](#)