



Do CL Column

CL使用前、使用後の私の変化

—千葉県柏市学習会で学ぶ生徒さんからの報告—

たなはし ひろこ

どんな場面で	clを知らないとき	cl学習のあと
年末にしばらく会っていない高校の友人に年賀状を書く	「おめでとうございます。今年はずいぶん会いたいですね」と書く。	「おめでとうございます。五月には会いましょう」と書く。
	会わないで一年が終わる。	四月にメールで五月の予定を確かめて、6/2に会う。秋にまた会うのを約束する。
「5/28(日)7時から公園の草取りがあります」と回覧がくる。	回覧を見たときから、5/28(日)は草取りだ、嫌だなあ。苦手な人と顔を合わせるし、と毎日毎日、繰り返して考えていた。	回覧をみたら、台所にあるカレンダーの5/28に草取り7時と記入する。
	5/28(日)に草取りをする。ああ、次は7月の草取りだ、と思っていた。	当日に草取りをする。
庭に雑草がたくさん生えてきた時	雑草は嫌だなあと気にしながら、見て見ぬふりをして、なかなか草取りをしなかった。	草取りをする予定表を作り、冷蔵庫に貼って、草取りをする。
お風呂に入っている時	お湯につかってボーっとしていた。	お湯につかりながら、このお風呂に入れるのはだれのおかげと考える。ガス管を作った人、ガス管を道路に埋めた人、水道工事した人、シャンプーを作った人…など。上がる時に皆さん「ありがとう」と声に出して言う。

CL 学習を知らない時、私は深く暗い穴の底をぐるぐるまわっている気持ちの時がよく、ありました。そんな時は、ただソファに座って一日過ごしていました。

CL 学習を知ってからは、何か気になることがあっても、ソファに座り続けることはありません。

- ・引き出しを一つ片付ける
- ・料理の本を見ながら、初めてのレシピに挑戦する
- ・お使いに行って、花の苗を買ってプランターに植える

など、何かをします。

より良く生きていくために、これからも勉強していきます。CL 学習に出会えたことに感謝です。

(千葉県千葉市CLインストラクター/小木晴代：相談室ページ h-ogis8docl@tbz.t-com.ne.jp)