



## 建設的な生き方上級実践課題

—Constructive Living 2 / Advanced Assignments から  
David K. Reynolds, Ph.D.

建設的な生き方の学習には日常生活で実践する宿題が出されます。

CLの知識だけでなく、生徒が経験を通して本当に理解するためです。以下はインストラクターの資格をもつ中年男性に数年間与えた上級課題、パズル、人生における問題の質問です。

### 「あなたはどう答えますか」

(1) 突然友人から電話を受けました。どう応じますか？

友人：妻が自動車事故で死んだ。

友人：20年働いてきた仕事を失った。

友人：16歳の娘が何も言わず一晩中どこかで過ごして今朝戻ってきた。

友人：隣人が夜遅くまで騒がしい音楽を鳴らす。

同僚：私たちパートタイム従業員は来月の社内旅行に招待されなかった。

子供：親は愛してくれないし、わかってくれない。

義母：私の誕生日を忘れたの、なんで？

(2) 次の生徒さんといっしょにどう取り組みますか？

1. 60歳男性が会社の肩叩きにあって退職した。彼は何もせず、ただ家の外に座って退屈していて無気力。妻の家事を邪魔をする。
2. 別の男性はリストラで職を失い、不安に感じて、死ぬことを考えたりもする。
3. 22歳の息子がいる48歳の妻が乳がんからの転移で1年以内の末期がんに直面している。
4. 叔父によるセクシャルハラスメントが10代の頃あったことでアル中になったと看護師が説明する。
5. 1年前に交通事故で7歳の子供を失った母親がまだ深く悲しんでいる。
6. 結婚して、仕事について29歳の女性が子供をつくるかどうか迷っている。
7. 自営店長の妻は夫との問題を抱えている。経済的プレッシャーが夫の飲酒癖と妻への暴力を刺激する。

(3) そのほかの課題と問題

- ・洗濯かごに衣類を入れたときやトイレトーパーなど普段感謝しないものに(だまってか、声を出して)「ありがとう」を言う。
- ・ヨーロッパのある国では自分の家に名前をつけるのが習慣にある。自分の家になんと命名するか。
- ・所有する土地に名前があるか。どうやって名前を選んだか。
- ・死ぬとき他の人たちにどんなものを残したいか。
- ・子供の頃ペットを飼っていたか。ペットが教えてくれたことは。
- ・子供時代の近所の地図を描く。自宅、学校、公園、友だちの家、秘密の隠れ場所は。

- ・どうやって料理を学んだか。誰から、どんな器具を使って。
- ・あなたの創造力を誰がほめてくれたか。
- ・過去1週間にどんな時に誰が手を貸してくれたか詳細をリストアップ。
- ・死に関して一番怖いことは。完全死とかいい死に方をどう考えるか。
- ・身体にいいケアをする契約書を書く。健康な体をつくり、病気を予防する具体的な計画は何か。
- ・成功した結婚への7つの重要な鍵をリストアップ。配偶者とそのリストを見比べる。
- ・もし自分の家が火事になったとしたら、(人ではなく)順にどんなものを守るか。職場だとしたら。
- ・生徒さんと会う前や課題を与える前に生徒について内観して下さい。

### <CLを使うようになって変化したことへの質問>

- ・どのように見方を変えたか①自分②家族③地域社会。
- ・使い方の変化はどのように①時間②金銭③その他のこと。
- ・社会的プレッシャーの影響を受けるのは少なくなったか。どのように。
- ・不明瞭なことや変化に対してより柔軟になったか。どのように。
- ・問題処理が以前と違うか。どんな問題をどのように。
- ・より創造的になったか。どのように。
- ・物事の多くの細部に気づくか。例えば、いつどんなことで。
- ・働き方が①違った②もっと創造的になった③態度が違ってきた。どのように。
- ・話し方がどのように違うか。
- ・宗教に対する態度は変化したか。
- ・以前より死について考えるか。あるいは考えなくなったか。
- ・他の人への批判は少なくなり褒めることが多くなったか。
- ・自分に対して批判は少なくなり褒めることが多くなったか。
- ・CLトレーニングをどう改善したいか。
- ・他の人にCLトレーニングを勧めたいか。
- ・どんな人に。どうして。誰かに勧めたか。

### <知らないので学びたいこと> <してみたいがしなかったこと>

- ・小さな生物を見つけ、よく観察して、それから学ぶ。
- ・美しいものを見つけ、ほほ笑みかける。
- ・か弱いものを見つけ、それを守る。
- ・醜いものを見つけ、良く見えるようにする。
- ・汚れているものを見つけ、きれいにする。
- ・弱いものを見つけ、もっと強くする。
- ・普通なことを見つけ、普通でなくする。
- ・問題になっていることを見つけ、取り除く。
- ・暗いことを見つけ明るくする。
- ・理解しないことを見つけ、それを理解する。
- ・軟らかくに見えるもの(こと)を見つけ、固さを感じる。
- ・固く見えるもの(こと)を見つけ、柔らかさを感じる。(次号につづく)

※ 宿題報告をしたい方はCL教育研究会まで: [amhotm@gmail.com](mailto:amhotm@gmail.com)