

サポートしてくれるものたちに「ごめんなさい」  
—CLからの提言—CL News letter から—

David K. Reynolds, Ph.D.  
dkreynoldsjapan@gmail.com  
http://constructiveliving.org  
http://constructiveliving2.weebly.com/

Vol. 20, No. 1 (January 2018)

今の状況で困難に陥ったら、注意と目的を使って自分を前に進めてください。複雑な混乱を抜けた道は、たくさんの人々や生物、物と目に見えるあるいは見えない様々な現象の事実によって示され、切り拓かれています。はるか遠い道の先は見えませんが、振り返るとはっきりとした道があります。切り拓かれた道は驚くほどですが、道の終わりは確実です。あなたが歩む道が他のハイカーの模範となるよう歩んでください。

Vol. 20, No. 2 (February 2018)

人生で起こるあらゆる問題を解決するために必ずや薬や医療（脳に関しても）が必要というわけではありません。体の病気では必要とするかもしれませんが、難しい医療問題と決めつけた診断名に気をつけてください。

たとえ薬を服用することで買う物が少なくなり（ショッピング依存症）、きちんと請求書を支払い、食べる量を少なくして、運動量をふやし、笑みを増やしたとしても、化学の支配のために人生の一部をあきらめる代価を払わせられます。

もっと自分の行動に対して責任をとり、行動を超えたコントロールにはたらきかける（工夫）ともっと自由になります。自由と快適さの間には自然な緊張があります。

Vol. 20, No. 3 (March 2018)

時々私たちは他の人たちに迷惑をかけます。自分の存在そのものがときに他の人には負担です。例えば車の運転手が横断歩道を渡る自分を待たなくてはならないときなど。迷惑をかけていると知って後悔や罪悪感を感じても感じなくても、このような状況はコントロールできません。しかし、迷惑をかけているとわかったら、適切に謝るべきです。

私はコンピュータやトースター、電子レンジを待たせたら謝ります。すぐにエンジンがかかった車に「ありがとう」を言います。このような礼儀正しさは毎日の生活をしやすく、生産的にしてくれて、いろいろなものの役割を思い出すきっかけになります。感謝でいっぱいかどうかではなく、私は事実を認めています。（アメリカ・オレゴン州CLセンター所長）



山形市山寺からの眺望