



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。

- ・不快な仕事をやりやすくする方法を話し合う。例えば、職場を明るくする、音楽、ごほうび、手伝いを頼む、いっしょにする、プロジェクトに取り組む一日の制限時間を設ける、様々なタイミング・やり方をさぐる、ゲームの形とかコンテストにして今までの成果や仕事を競う。
- ・同時に2つ以上の感情を感じた状況（不安 / 興奮；悲しみ / 喜びなど）を思い出してみる。親の具体的な行動や態度を選んで真似てみる。
- ・これまでの24時間内にどんなできごとが笑みをつくり、涙ぐみ、眉をひそめさせたか。
- ・子供の頃飼っていたペットは。ペットから教わったことは。
- ・どうやって料理を教わったか。だれが、どんなものが料理を手伝ってくれたか。
- ・10～12才の内観をする。親友、家、道路、楽器、スポーツ用具、ゲーム、好きな色、好きなおもちゃ、好きな食物、学校で好きな科目などを思い出しながら。
- ・毎日違った行動を選んで、1週間、その行動を優雅に、ゆっくりする。例えば、歯磨き、食物をかむ、食器を洗う、シャワーを浴びるなど。やってみて気づいたことは。
- ・何かを棄てるとか、古い習慣を止めずらい人へどんなアドバイスと課題を与えるか。

OXテスト

- ・生徒さんが自殺を考えているかもしれないと思うなら、自殺のテーマを持ち出さないほうがいい。
- ・生徒さんが宿題をするかを確かめるのは指導者の責任。
- ・適切なCL課題は一時的な救けになり、感情中心から一時気を逸らすことになる。
- ・CL公案は全部で100以下。
- ・CLのインストラクターは生徒が、なぜするか、どんな宿題を準備するかは考えない。
- ・希望とゴールは人生でのアクセルで心配はブレーキ。


- CL は人が不快を楽しむのを助ける。
- CL は感情と行動両方に応急手当のアドバイスを提供する。
- 感情を表現するか、あるいは押える代わりに3番目の選択肢がある。
- 今、治らなくても将来治るかもしれない。
- 父親を始める前に、母親に対する全期間を先に内観する理由は、内観者が両親を比較しないようにするため。
- 日本の一人の婦人は34年間毎日内観をした。

あいまいさは「状況が明確ではないとき」を意味し、その時の状況が確かではない。CLはものごとがはっきりせず、変化する時に気づくよう示唆する。

待つことも必要。目標や計画を変える必要があるかもしれない。もっと柔軟さは必要。

CL は観察や考えなく、目標に向かって急がせるものではない。(終わり)

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

 [目次へ戻る](#)