

## **! Watch your behavior !**

デビッド K. レイノルズ/アメリカ・オレゴン州CLセンター

dkreynoldsjapan@gmail.com (日本語対応返事英語)

dkreynolds@juno.com (英語)

<http://constructiveliving.org> (英語)

<http://constructiveliving2.weebly.com/>

—News letter (Paul Kroner さん発行) から抜粋

### “Watch your behavior”

テレビや映画をしょっちゅう見ていると、その内日常生活にショッキングなことが起きるにちがいないと信じ始めます。でも実際の日常生活にはそのようなことが起きる可能性はほとんどありません。TVには次々と新しい一瞬として放映されますが、本当のことではありません。充実感が大きくなるように、毎日の日課を改善してうまく暮らすべきです。幸運とか大災害で衝撃を受けるのを待たないでください。うまくこの一瞬を使いなさい。

無駄なおしゃべりにたくさんの言葉を廃棄しないように。きっぱりと心を整列しながらの出る言葉は、他の人たちに差し上げる贈り物になります。

### 新しい技能を身につけるには一生徒さんへレイノルズ先生からの返事

#### 宿題① タイプする

ジャーナルと受講料のお手紙をありがとうございます。あなたの直筆の手紙はうまく読めましたが、タイプ of の技能を身につけると便利でしょう。次回はタイプした手紙を送ってください。タイプされた手紙が完成するまでたくさんの失敗をしてください。完璧な出来上がりは必要ではありません。手紙をタイプできるかどうか、思考の流れが打ち込むことで邪魔されないか、私が全部に間違いを直すのではないかなどと心配しながら進めてください。

もっと以前にタイプを習わなかった自分を批判したり、他にどんな神経質な考えが起きるかただ、気づいてください。そして手紙をタイプしてください。タイプに注意を集中するために、タイプに関する心配について誰かに書いたり、話さないでください。ただタイプをし続けます。タイプする機会は普段いつでも起こります。手紙や原稿、メモなど何でもタイプ、タイプ、タイプです。その度に時間と手間がかかったとしても…。私に出す手紙は必ずコピーしてください。

私たちは大人として責任ある行動をするよう努力し、自然に起きてくる自尊心や自分に価値があるかどうかのことはほっておきましょう。

#### 宿題② CL内観

小学校低学年3年間にお母さん(あるいはそれに代わる人)に「していただいたこと」を5つ具体的に捜して「ありがとう」の手紙を書きます。「愛してくれてありがとう」、「毎日お弁当を作ってくださいありがとうございます」はあまりにも大雑把です。「私の10回目の誕生日にチョコレートパースデーケーキの入ったお弁当を作っていただきありがとうございます」がいいです。感謝は必要ありません。ただありがとうの手紙を書いて、コピーを送ってください。お母さんに「ありがとう」の手紙を実際に送るかどうかは自由です。

同じように中学校3年間にお父さんに「していただいたこと」を5つ具体的に捜して「ありがとう」の手紙を書いて、コピーを送ってください。ご両親があなたに悪いことをしたとしても、この手紙はこの期間に受けた具体的な支援の行動を思い出すように求めます。

#### 宿題③ 仕事を手にする

週に少なくとも10時間以上で、決まった時間帯と場所のパートタイムを捜すよう提案します。

#### 宿題④ 掃除

1日少なくとも1時間、部屋がきれいになるまで掃除をしてください。自分との行動約束時間の予定を立てます。一時間の掃除の間に休憩を取って掃除を止めないよう、最後まで続けましょう。

#### 宿題⑤ 書く

実際に書くまでは、誰も作家ではありません。書きたい本のために「3 x 5」カードに短いノートを書き始めてください。まだ（文をまとめる必要はありません。カードをいつも身につけて、アイデアが浮かんだらいつでもどこでも書き留めます。

#### 宿題⑥ 「ありがとう」一日10回

あなたのパートナーに「ありがとう」を一日 10 回見つけて、言うよう毎日続けます。ありがとうの形をいろいろ変えて見ましょう。「ご親切に」、「感謝します」「有り難うございます」など。紙に印をつけておくか、小さい石とかボタン 10 個を1つのポケットから別のポケットに移してすくなくとも10個を数えます。

おわかりのように、私の仕事は割りと簡単です。あなたに課題を出すだけです。実際に役立つのは課題実践の継続です。定期的な課題実践と報告する予定を立て、必ずそのとおりに実行して、毎日記録し、予定どおりにしなかった日の理由を詳しく書き留めて報告してください。予定通りに日課を続けていつもどおりだとしたら書く必要はありません。

#### 宿題⑦ CL図書を読む

CLの本を読んでみて、質問や問題点などがあつたら、手紙を書いて送ってください。

#### 宿題⑧ CLジャーナル

“Playing Ball on Running” Water 頁 99-104 にある形式で、行動と感情や考えのCLジャーナルを毎日ノート一頁に記録してください。


どんな時間でもいいです。例えば、6時00分、6:07、6:35、6:58のように選んで記録してください。一頁がいっぱいになったら、その日はそれ以上ノートする必要はありません。同じく、午前6時00分、午前8時30分、正午12時、午後4時00分、午後8時00分などの時間でもかまいません。ノートのコピーを送ってください。

#### 宿題⑨ サイレンス

人前で話がへたなことについての宿題はサイレンスを勧めます。自分の欠点や心配を誰かに話したくなったときは、自分の気になることに注意が向かわりに、他の人の心配ごとに注意を向けて、その人の欠点や心配ごとについて尋ねてみます。

以上の宿題全部は新スタートへのきっかけになるはずです。文通は時間を決めずにいつでも出来ます。必要なときはいつでも、前と同じように資料と受講料を送ってください。

チャレンジを祈ります。

 [目次へ戻る](#)