

最新 2012 年版「建設的な生き方」

David K. Reynolds, Ph.D.

2012

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/>



—まだCL「建設的な生き方」を知らない人たちのために—

CL は日常生活のために2つの日本の精神療法とその根本にある哲学をいっしょにして拡充したものです。独創的な2つの教えは森田療法と内観療法と呼ばれます。両方とも今世紀に開発されましたが、それらのルーツは何百年にもさかのぼった東アジアの歴史に及んでいます。森田は東京慈恵医大の精神医学の教授でした。吉本は奈良で平僧侶になるために引退した、成功した実業家でした。

森田の方法は禅仏教心理学（禅宗ではなく）から起っています。吉本の内観は浄土真宗心理学から起っています。どちらの教えも一つの宗派の宗教を信じるとか、自分の経験以外のことに信仰も持つよう求めません。キリスト教、イスラム教、ユダヤ教にも同様です。両方とも創設者による人間の実際をそのままに捉えた観察と注意深い内省を基盤として築き上げられています。建設的な生き方について読んだとしても、それほど神秘的でも東洋的でもなく、どちらかということと実際の、人間的で、非常に「現実的」と捉えると思います。CL の森田サイドは人生の行動面を強調し、CL の内観サイドは人生の思考面を強調しています。

人生での行動

<人生の一部感情についての事実>

感情は人生の重要な部分です。好きな感情（自信、愛、幸福、満足などの感情）と（孤独、落ち込み、恐れ、臆病ように）好きでない感情があります。人がある感情をつくろうとか、無くそうとするのは意外なことではありません。ところが感情の問題は、どうやっても自分の意志で直接コントロールできない点にあります。座って、集中して、恥かしさを消そうとか、土曜の夜の孤独感を止めようとか、誰かに恋をするとか愛さなくなるようにすることはできません。成すことはできないのです。試験前の神経質やデートに誘う前の心配、不安に感じるのを止めるとか、就職面接試験前の緊張感を止めることはできません。感情はあるがままの自然の結果です。温度と圧力と湿度の自然の結果で雲が湧くのとまったく同じ状態です。感情は自然で、当たり前、お天気のようにまったくコントロールできません。

雨や霧と戦おうなどという人はいません。外にでて雨雲に向かって剣を振り回したり、空手で戦う人を見かけることなどありません。普通の人自分の意志で霧を消そうとはしないのです。天気を無視しませんが、霧の中でフォグランプを点けたり、嵐が通り過ぎる間は屋内に留まるなどを学びました。そして悪天候が過ぎ去るのを待つ間に、手短なできることをするよう学びました。

感情もまったく同じです。不快な感情に対処するベストなやり方は、感情を（無視したり、ないふりをしようとしなくて）認めて、受け入れ（直接コントロールすることはできません。どうやっても打ち破れないことと闘おうとしますか?）、する必要があることをし続けることです。雨や霧が学校や仕事場に行くのを邪魔しないかもしれませんが、運転中には天気を考慮に入れるでしょう。

同じように、勉強する、上司に昇給を願い出る適切な場所と時間を選んで考えている間に、心配で勉強や昇給願いを止める必要はありません。そのうち不快な感情は吹雪のように通り過ぎるだけです。例えば、深い

悲しみも永久にその烈しさを維持しません。何かで刺激されてまた、起きない限り、長い間に少しずつ薄れていきます。変わりやすい天気のように。

<感情と区別すると行動しやすい>

わかりやすいように、私は感情と行動をはっきりと区別しています。感情は自分の意志で直接コントロールできない自然現象です。感情はお天気のように起きて、去って行きます。自分の行動（例えば、面接試験の準備をする、あるいは難しい患者に対応する）はコントロールできます。面接試験の不安（感情）を取り除くことを選べませんが、面接（行動）にふさわしい服装を選べます。恥かしく感じながら、デート（行動）にだれかを誘えます。レストランのレジでレシートの合計をチェックする（行動）ことは選べますが、後の人たちを待たせてしまう不快な感情を避ける方は選べません。風が強い日にピクニックを決行するのと同じです。

直接コントロールできる行動と直接コントロールできない感情との区別は森田の考えの重要なポイントです。

<行動の責任は感情のせいにならない>

直接コントロールできないことに責任を負えません。地震に責任をとれる人がいますか？腹が立つ、意地悪、落ち込む、セクシーな気持ち、不機嫌、食欲などどんな感情にも責任がありません。もう一度言います。感情は自然なものなのです。一方、どんな感情があっても、自分の行動することに対しては責任があります。行動（どもる、性的不能、震え以外）は意志で直接コントロールできますから常に生きる上で責任があります。

確かに、私たちは感情のせいにして自分の行動の責任から逃げようと都合の良いことを見つけだします。「とても腹が立ったので、彼を叩かずにはいられなかった」、「あまりにも取り乱して彼女にお礼をしそなかった」、「薬の必要性を非常に強く感じるので、薬を手に入れるために盗みをはたらく」。しかし、このような感情が元になった弁解は筋が通りません。同様に、非建設的な行動について親や社会、配偶者、子供たちのせいにするのは、どれほど苦しんだ過去の経験があったとしても、当然自分の責任であることに責任回避を求めることとなります。

人間に関して興味深いことの一つは、すること（自分の行動）が、どう感じるかに影響を与えるということです。自然な感情を直接コントロールすることは全くできませんが、時に、行動によって自分の感情に影響を与えることができます。

ある朝、就職面接に行く気がしない場合、行く気にさせようとするのは時間の無駄と考えます。他の人があなたを雇うかどうかの決定に、自我をゆだねるのにためらいを感じるのは自然だと思います。就職面接が楽しくなる必要はありません。解決？簡単です。ベッドから出て、面接にふさわしい服装をして、出かけてください。身支度中や、履歴書を一読したり、約束の場所まで運転中に、時々、これから起こることへの気の高ぶりとか興味が起こります。時には起きないかもしれませんが。どちらにしても、面接は行われます。いくつかの就職面接をうまくする、さらに成功する、結果として、仕事が与えられることになれば、就職活動を楽しむことになるかもしれません。しかし、ベッドに横になったままなかなか起きず、面接会場に姿を現わさないと成功するチャンスはなくなり、成功に伴う好ましい感情がわく機会もなくなり、就職面接について不快な感情を持ちつづけます。

感情に人生を左右させると、もっと広い範囲に感情支配が広がります。

目標を達成し、成功するチャンスを自分に与えるために自分の行動を使うことができます。その成功は自信や充実した満足感を引き起こします。



残念ながら楽しい感情も、なにかが起きて再び刺激をしない限り、不快感と同じように長い間に薄れていきます。ロマンチックな愛が結婚でたくさん消えています。人への尊敬や愛校精神、愛国心などの感情は何かの方法で再び刺激されないと薄れていくはずで、デートをする、大集会に参加する、国歌を歌うなどの行動で感情は刺激され、さらに繰り返し刺激されてそれらの感情が高まるかもしれません。相手との愛を続けたいなら、相手のために親切をし続けなくてはなりません。思いやりを持って、優しく振る舞うと、相手への愛情を持続させる機会を増やすことになります。お互いのために贈り物やキャンドルディナー、キス、おしゃれをすることで結婚生活での愛情は維持されます。

＜感情をつくるためではなく目標に向かって行動する＞

しかし、行動で間接的に感情に影響を与えることに焦点をおくのは少し不自然です。時々自分は何事も正しくするように思えたり、ある感情をつくるための行動を考えたり、期待したように感情が消えないかもしれません。

より良い人生戦略は、感情中心の代わりに、目的に中心を置くことです。自分の行動によって目標達成に取り組みながら、感情は感情自身にまかせてください。さらに、目標を達成するためにコントロール可能な行動を使う方に向かうと、人生は安定し、充実してきます。私はビジネスや経済的な成功にだけ焦点を合わせる狭い視野のワーカホリックのことを話しているわけではありません。目的と目標は様々です。しかし、だいたい、感情志向は一貫性で勝てるゲームではないというだけの理由で、目的志向の方がもっと成果をあげるでしょう。良い感情をずっと続かせることはできません。悪い感情を自分の思うように消せません。正式には、感情を「良い」「良くない」のような言葉で表すのは適切ではありません。季節のように良し悪しのモラルはないからです。

＜感情は湧くまま消えるままにして建設的な行動に取り組む＞


人間の多くはある程度自分の落ち度や限界に神経質過ぎると森田療法は捉えています。特に、人が病気やストレスがあるときは、身心の動揺に執られるかもしれません。レストランでの不愉快な食事、耳鳴り、肩凝り、飛行機恐怖症などのときに大げさに反応します。このような問題分野を軽減する適切な方法は、起っている嫌なことを無視せず、闘わず、適切で建設的な行動をとりながら受け入れます。言い換えれば、どんなことに悩まされていても、悩んでいる感情を受け入れて、人生を生き続けることがとてもだいじです。もちろん、(内臓の病気を取り除くために医者に会うような)問題の原因を軽減するために実際的で具体的なことができることがあるなら、そうすることは建設的な行動としてふさわしいです。

一般に、何かへの欲求や成功したい気持ちが強ければ強いほど、その分、失敗への不安は大きくなります。心配や恐れ、不安は確かな願望の強さを思い出すきっかけになります。またそれらの感情は私たちに注意を喚起する必要不可欠なもので、準備不足の困惑を避けて、一生懸命働いて、技能を完ぺきにする実践となり、辛抱強さと忍耐をつくり、恐れのもととなる環境状況に対処することになります。心配は不快感が伴っても人生には不可欠です。不快な感情を追い払おうとするのはばかっています。森田療法は本当に「症状」を取り除くための治療法ではありません。むしろ自らに課した限界を超える教育法です。森田の方法によって自分の自然らしさを受け入れることを学びます。

CLの上級段階で生徒は自分を環境に埋め込まれた自然な状態の一部として受け入れます。私は受身的な適合にではなく、事実の一部として現状に埋め込まれて存在するという積極的な自己認識に言及します。自分自身を見いだす環境から自己認識を受けとります。むしろ事実のコンピューターのカーソルマーカーのようなものです。CL生徒にとって自己中心(自分)を失くすことは、この方法の最終目的です。が、恐怖症、不安と心身症的な強迫観念からの逸脱、プレッシャーの軽



減だけで多くの生徒には十分です。（アメリカ・オレゴン州CLセンター所長）

 [目次へ戻る](#)