



Quotes I

事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books

Playing Ball on Running Water (page No.) 日本語版「行動的な生き方」

David K. Reynolds, Ph.D.

P.13

♥心を治せる人などこの世にいない（屏風の寅を退治できない）

P.16

♥意志や希望、どんな感情でも回りの世界に直接影響を与えないので責任はない。従ってそれらを変える必要はない。自分の行動は回りの世界に影響を与える。強い怒りが湧いていても外からは見えない。どなったり、椅子をけとばす行動をすると周りに影響する。

私の考えは回りの世界に直接影響はない。事実は心にあることは読めない。行動によって事実から答えが出る。

心の中でいろいろ可能性のある計画を巡らす、その時はただ椅子に座っているだけ。一度実行してみると現実から何か答えが出てくる。これは正しいか間違っているか、これからなすべきことかどうかがわかる。行動すると現実から返事がもらえる。効率の良い掃除法を思案しているうちは汚い部屋のまま（現実）。クリーナーをかける（行動）ときれいな部屋になる。

P.17

♥洞察だけでは行動の努力を避けるやり方になる。ときどき辛い行動を変えることは必要。

動機づけを捜すのは自分の行動を変えるよりやりやすい。症状について先生に何時間も話しをして、なぜ私はこんなおかしいことをするかを調べる。話すほうが効果があるかどうかは分からないが、自分の癖、ふさわしくない行動を変えるより簡単。あまり努力しなくても話す方がしやすいと人は思う。

《なすべきことの道路標識》

A 方向→神経症の人は理論好きなので行動の変化についての話しをする(気をそらすバンドエイドにはなる)
→理論的な話…自分の症状について話したがるのは、行動をチェンジするより面白いから、話してから、救われてから、心を決めてから、決心してから行動しようと考えて→何も変わらない

B 方向→直接の行動を変える→変化

行動への抵抗は自然で、抵抗するまま行動する。

P.18

♥努力が良い結果をもたらすとは限らないが、努力は自分を強くする。

努力の結果必ず幸せになる保障はないが、可能性はある。人はそう考えるから、幸せな生活を捜し求めて努力する。

P.20

♥他人の行動の責任をとることは意味がなく不可能であり、子供扱いすることになってその人に悪い。例えばアル中の旦那さんに奥さんが「あなたはアルコールを飲まなければ元気になるのよ」と止めさせようとする。どちらも可愛そうだが、奥さんは旦那さんをいろいろコントロールしようとしている。他の人の行動はコントロールできないからその人の行動の責任を取れない。人は自分でいい行動を判断して行動する。そしてその責任は自分。

- 子供が遊んでいてけがをするのは子供の責任（痛くなる）。危ないことを教える、医者に連れて行くのは大人の責任。一緒に行くか抵抗するかは子供の選択。
- 子供に良い悪いを教える時間を省いてテレビや携帯電話、他の遊びたいことで時間を使い、親が責任をとる行動をしていない現代の子育ては問題。説明しないでただ「だめ」ではダメ。
- 会社のセールスの成績が悪い場合の責任は、上司の責任でもセールスマンの責任でもない。セールスする人の責任は電話をすることとセールスの話を準備することなど。だれも結果を左右することはできない。

・精神異常の人が殺人をして、精神的にコントロールできないからと情状酌量にしたりするが、ピストルの向きはコントロールしているし、自分の家まで歩くことができるのは事実。行動をコントロールしている。

P.36

♥必要な行動は事実から答えが出る。必要な行動をする自分も答え。

事実から本当の答えが出てきて、できることとできないことの限界を知る。どんな成功、失敗があっても次のなすべきことは湧いてくる。行動しないと事実は答えることができない。答えが出ないとどうするかわからず、あれこれ考え迷っているときは座っているだけ。

P.51

♥感情はあるがままに受け入れて目的をもって必要な行動をなす(森田の基本)。

P.56

♥アメリカ人は感情と闘おうとし、日本人は意思で感情をコントロールしようとする。感情を治療でコントロールしようすると治療者に依存的になる。

週に一回治療者のところにいって一時間で何かとても不思議な体験をして感情が治るはずと信じているが、そのような魔法はない。It's a golden hour は迷信。

P.62

♥望み通りの時間、計画どおりにものごとが運ぶ都合のいい事実はでてこない。いろいろなことを予想したり期待するが事実がそれに応えてくれるとは限らない。いつも青信号、必ず当りクジはない。

P.62

♥忍耐力は必要ない。愛や勇気のようにつけれない。忍耐力は何度も待つ行動を繰り返してつく。待ちながら別の行動をする。CL の本に忍耐について後で書きましようといつて書かない。途中で今はふさわしくないから後のチャプターで書くつもりです。随分待って下さいましたね、ありがとう。

(小さい子供には一つのことをずっとさせるのではなく、7分毎に姿勢を変えるようにするとか、始めの7分座ったら次の7分は立ってというような授業だと集中力を育てる)。

行動によって少し感情を支配することができる。腹の立つ相手に、丁寧に「ありがとう」をしてみる。

P.64

♥いつも幸せ、ずっと成功できる、すぐに自信がつく、努力はいらない自己成長のうたい文句はただ言葉だけのこと。

P.71

♥全部理解してからでなくても行動はできる。行動を起こす前に全てを知る必要はない。実際にしてみてもわかる。CL 法則は実践して本当にわかる。

P.73

♥話、話しで事実から離れてしまう。逆に話しによって事実を知ることがある(他の国のことなどを知る)。

P.137

♥自信は何かの行動の結果成功した時につく、行動の前にはない。何かをする前に“~のはず”はない。自信がなくても人前で話是可以する。

p.143

♥苦痛に対して建設的に取り組むことで、ひどい苦痛も耐えられる。苦痛は忍耐力をつくる。


p.155

♥感情はだんだん消えていく。

p.161-162

♥<森田の言葉>

真の大人(mature)は、いつも成功している人ではなく失敗しながら努力する人(森田正馬)。

 [目次へ戻る](#)