

Do CL Column

子どもといっしょに CL エクササイズ

—CL News: (April, 2015)から抜粋

Jebra Turner

数カ月前に、心配と考えにとらわれて悩んでいた8歳の私の家族の一員を手助けしてくれるCLインストラクターを捜しに行きました。オンラインや何人かのインストラクターと連絡を取った後で、運のいいことにダイアナ・ピーターソンCLインストラクターが協力してくれることになりました。エバンはCLを学べる年齢ですが、一人でインストラクターと取り組むのは齡端がいかないと考え、また自分自身もCLを勉強したかったのでいっしょに勉強することにしました。

以下はエバンと私が一緒にした宿題です。

1. 私たちは定期的に感情と目的をチェックするために目覚まし時計をセットします。時には15分ごとに鳴りだしました。例えば、外で昼食中でもベルが鳴った時はお互いに質問をし合います。二人とも感情は変わりやすく、やる気分があってもなくてもする必要があればできることを知りました。まだ、宿題をしていなくて、寝る支度をしている最中にエバンは、動揺していて、「自分の目的について自分に聞くよう思い出させてね」と言いました。私がそうするとエバンはふだんの状態になって、就寝時のいつもの宿題を終わらせました。



2. 色を選んでその色に気づくようにします。一日の終わりに電話で結果を報告し合います。青や赤は簡単でした。特殊な濃淡の青緑色（エバンの大好きな色）は難しかったです。予想もしない色も見ました。例えば、オレンジ色を探していた日に、私の仕事場で新しい赤毛色の髪染料を使って実験していた若いエンジニアの頭の上に見つけました。

3. エバンはWater booksにある寓話が好きで、私に声を出して読むように頼みます。著者のコメントを読む前に、それぞれの物語の意味を話し合います。私はよくエバンが思いつく解釈に驚嘆して、公な解釈として好みました。

最近古典的な冒険物語を二人で読んでいました。“Call of the Wild”「荒野の魅惑」です。でもそれは安らかな就寝時にはあまりにも強暴だと決めました。「いいわよ」とエバンは同意して「その代わりにWater booksの寓話を読みましょう」。(やったー)私。

エバンと協力して宿題をするのは、じっくり取り組む助けとなり続けられました。私が地道で熱心な努力を必要とする3年間をみるとなまけ者になりたくありません。それを痛感しました。例えば、乾燥した葉の中に、子供の頃に見たことがなかった、茶色の庭へびを二度も見つけました。確かかどうか分かりませんが、今回の勉強は同じくエバンにもいい影響を与えていると思います。それに私たちはCLを学ぶのが楽しいことを知っています。

 [目次へ戻る](#)