



Quotes XI

事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books

Pools of Lodging for the Moon(IV) (page No.)

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

P.83

大学進学をめざすが高校に行かない患者に心理療法家は大学のコースを教えようとしていた。

「建設的な生き方」についてどういうことか、精神分析に比べてどこが違うか、どのようにして資格が取れるのか、何か深い意味を持つもののでしょうか、という疑問を持つ人たちに対しての説明としては、CL は人生の基本的な小学校で教えることで、やりにくいことかもしれないが理論としてはとてもシンプルで分かり易いものといえる。

精神分析とか認知行動療法とかは大学に当てはまることかもしれないが、大学に入るためにまず小学校から入って卒業したほうがいい。複雑な無意識的なことを勉強する前はまずきちんと食事をして、きちんと仕事をして、きちんとお風呂に入り、着替え、相手に「ありがとう」と言ったりするほうがいい。実はもし学校のことがきちんとわかるとしたら大学に行く必要はないと思うが、建前として、どうぞ CL を卒業してから専門の分野に進んで下さいと言う。

大部分の人たちはなぜフロイト的なことユング的なことを勉強するか、なぜ患者になるかという、やはり日常生活をうまくするより、毎週一時間、セラピストの先生と座って話をする方がやりやすいから。日常生活をきちんとするより、自分の夢について話したり、子供時代の辛さについて話すほうがずっとやりやすい。

森田の世界でも本当の自分とかの話、森田をすることは本当の自分を見つけることと話す人もいる。気をつけたほうがいい。本当の自分を見つけてから何かをする、立派になってから何かをする、自信をつくってから何かをする、自分の本当の過去がわかったら何かをする、ポジティブシンキングができてから(できなくて否定的になる)、信仰が少ないからうまくいかない、もっと信じたらうまくいくなどの考えは危険。CL の目的は普通の人間(言葉の遊びはいつでも)でいい。

P.110

偉い人と一緒に寝ると自分の価値があがるかもしれない(Groopy)が、いつかは一人で寝なければならない。みな個人として生き、一人で死ぬから相手の考え、夢、知名度、金ではすごせない。自分は一人で生きる。自分の悩みは自分の悩み、自分の成功は自分の成功。自分の人生を生きるには一人でベッドに入らなければならない。一人で眠らなければならない。

P.111

権利でいっぱいの家には贈り物のスペースがない。

アメリカでは人間の権利を守る権利が大事にされている。

凶暴な囚人用にいろいろな栄養剤が混ざったソーセージの形をしたまずい食べ物が刑務所で見られるがビタミンがたくさん入っている。それは乱暴な囚人が投げつける食べ物の処置を簡単にできるように考慮されている。

ある囚人は食事のおいしさを主張して裁判所に訴えたが裁判所では、栄養が摂れている食事なので訴

えを撤回させた。どこでもどんな人でも権利があるという現代アメリカ人の考えがある。権利の範囲の中にはお返しの部分がなく自分の権利だけになる。権利は安全を守る部分があるが、権利だけでは危険。いただくのは当たり前というのは子供っぽく、長い目で見ていない。

相手のためにすることでも相手の権利が強くてしてあげられないことがある。その他、例えば、医師の失敗で裁判にかけられ失職する医師が出ているなど。本の契約を出版社とするときの中に、この本で何か事態が起きたときは著者の責任が明記してある。

P.114

きれいにすることを今日考えて明日も汚い。考えているうちは何もしていない。今日、皿を洗ってもまた明日使うからと洗うことはない。先のことばかり考えると何もしなくなる。どうしてこの下着を洗濯しなければいけないか、明日また着て汚くなるから洗ってもしようがない。子供がこのような理屈を言って洗濯しないときは、「どのくらいのシャツをお母さんが洗ってくれたか」の宿題をしてもらうといい。

P.192

アメリカではカウンセリングを受けるのは当たり前なことになっている。例えばカウンセリングを受けている人の数を聞くとほとんどの人が手を上げる。受ける目的を考える時代になった。当たり前と思っ

てしまっている。誰もおかしいと思わない。精神療法は人のために当り前のことと考えられていることが多い。自分の過去で父親にレイプされたことを思い出させて治療したりする。その問題の目的はどのようにしたらいいと考えることは必要。


昔は、子どもが勉強しないときに勉強の仕方とか目的を教えた。今はしない言い訳を子どもといっしょに考える。家族に問題があるとか、親が協力してくれないとかを持ち出す。子どもの性格や人格を治そうとする。そして、勉強の仕方とか将来の意味とかについて指導しない。子どもの集中や努力の勉強から離れて、その子の成果とか人間観とか自信ややる気をつくらうとして分析していく。

勉強する目的から気をそらすことをさせる。セラピスト「学校あまり好きではないでしょう、今の気持ちは?両親はどんな人」子供「先生が好きじゃない」。「どうして?友だちがいないことどう思う?今日はどうだった」と続く。だまされている。効果のないセラピーが続くのはあるセラピストは話上手でいい人だから効果がなくてもいい。それに他に可能性のあるやり方を知らない。座って自分の感情について話すこのやり方が精神療法だと思っている。

日常生活を細かいところまで治すのと、自分の感情を聞いてもらうのとどちらがやりやすいかという

と、やはりセラピストとの一時間の方がいい。人に聞かれたら、私は毎週きちんと治療を受けていると答えればいい。

教師の役割は学問を教えることと、子どもの人格を育てることでカウンセリングが必要になってきているが、教師と昔のカウンセラーの仕事は勉強の仕方を教えるとかの共通点があった。しかし、カウンセラーにも収入が必要だから、収入を得るために専門知識が必要になった。スペシャリストを増やして収入を高くする現代になってきた。昔の先生は生徒たちと生活したから生徒のことがよく分かったが、今は専門知識を得たスペシャリストで分業され、実践の場から離れてしまう。事務的な仕事を分業すると教師の事務的なことが増える。人が介入することで紙に書くことが多くなり、手続きが複雑になる。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)