



## Quotes II X I

### 事実が先生—CL 図書からの引用 Quotes from Constructive Living Books Constructive Living (page No.)

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

P.67

社会は何も私たちに強制していない。

こんな社会に住んでいるから私はいろいろしなければならぬと文句を言うのはまちがいの。社会というのはどこにもない。実は隣のお婆さんと警察、学校の先生と生徒、図書館の人らは実際に存在しているが社会はノイローゼの人と同じように抽象的な考え、何も無い。

たとえば日本の社会の言葉の定義だけでもあいまい。仕事でニューヨークに住んでいる日本人は日本の社会に住んでいるか。アメリカで日本の社会が作れる場所はあるか、ない。18才まで日本に住んでいてブラジルに引っ越した人は日本の社会に住んでいるか。具体的に指をさすことができない社会。

社会の影響が強いか、ノイローゼは目に見えない。ノイローゼだから私はこのような行動をするという考え方は捨てた方がいい。実際に、人は周りの人の状況の影響を受けるが、社会やノイローゼには影響されていない。言葉だけのもの。

社会とかあいまいな表現が生徒さんから出たときは、質問をして社会と表現されている具体的な環境を見つけていく。神経質の人たちや悩んでいる人たちはあいまいな言葉で、哲学的に理論的に話したい。そのほうが実生活のことを避けることができる。

P.70

死ぬことは良くも悪くもない。

死ぬことがいいか悪いか判断できない。人生は行き先、目的地に向かって運転するようなもの。運転しながら目的地をもって周りの環境を観察する。前の車、信号、標識を良く見る、生きることと同じ。

死ぬことはパーキング、駐車する前にやはり観察をする必要がある。パーキングは運転のある部分だから、死んでいくことは人生のある部分。そして、エンジンをストップするときによく観察しないと駐車しながら事故を起こしてしまうかもしれない。死んでいくときに事故を起こさないようによく観察をする。

P.75

今は行動の責任を回避にした、感情表現を強く要求する精神治療の時代ではなくなった。自然の資源、環境保護の大切さが叫ばれ、責任、人への奉仕、我慢を否定して自己中心や自己表現を強調することは、時代の流れの結果として脇に追いやられた。

精神療法と時代の価値観は関係がある。たとえば、最近までは豊かな時代に世界は石油、木などの資源をどんどん使い、物を消費することを良とした。その時代には、感情を強く表現することに価値が置かれ高

価値観がその項目立った。自己中心的な考えで自分の行動に責任を取らず、自分の思いのまま行動し、言葉に出していた。

石油ショックのころから、世界の資源は限られているから責任を持って使用しなければならなくなってきた。そうでないと世界の環境が悪化し、人々が死ぬかもしれなかった。その頃から精神療法やカウンセリングが出てきた。現代では、自分の行動に責任を持つことが大事になってきた。そして、CL がはやってきた。

時代の価値観と共に精神療法とか、カウンセリングの仕方、教育が変わってきた。今の時代は精神分析は徐々になくなってくる。感情表現することよりも、回りの環境を考えようとか、責任ある行動をする方に価値観が持たれるようになった。

P.80

今の行動が成功するかしないか何も保証はない。やっていることそのものが大事。成功か失敗かどちらでも事実は次のなすべきことをもたらす。達成ではなく努力していることが大切でコントロールできること。

P.86

憂鬱で悲しくて誰も愛して助けてくれないと思うとき、今度は自分の手で他のだれかのために何かを作りなさい。誰も愛してくれないという考えは自己中心的な考え方だから、自分は辛く苦しい。その時に相手のために何かを作るとしたら自分の目は外の方を向かなければならない。相手に何をしようと考え、手で作ることで筋肉を使う。

特にクリスマスや正月にこのアドバイスは、この時期に家族のいない人は孤独感が強くなるので効果的。気分のいいときに人のために何かを作ることにはしやすいが、自分が苦しいときに人のためにしてあげるのは成長になる。

P.86

自分が可哀そうと思って座ったままにいるときに大きなポリ袋を持って、外に出て近所のゴミを拾う。一つの意味は人のために何かして筋肉を使う。

ある生徒さんで病気になり悲しくなったとき、ゴミ拾いをやってみたら、驚いたことに気分がよくなって自分だけではなく家族や近所の人にもゴミ拾いに付いてきて習慣になってしまった。彼女は回りがきれいになるし嬉しくなった。孤独を感じたりするときに普通のカウンセリングでは座ってなぜ哀しいのか、過去とか誰が悪いのか、なぜ捨てられたかを調べる。何度も話して調べてもいい効果はない。近所のゴミは残る。

P.92

成功する人生のカギは回りの環境を観察して目的をもってなすべきことをなす。これで人生が問題なしになるわけではないし、成功していても問題なしの人生を送る人はいない。

ある人は建設的な生き方をしたら自分の人生は悩みがなく、問題無しの生活になるはずと思っているがそうではない。「ではなぜ建設的な生き方をするのか」という質問に対しては「やってみてごらんください」とアドバイス。

P.93

自分の人生を待たせてはいけない。

生徒が約束の時間より遅れてくるとき、その間ただ座って待つのではなく本を読むとか、部屋を掃除するとかして生徒のためだけで待つのはいけない。

P.93

そのままそうありなさい。このままでけっこうという態度をつくりなさい。もっといい生活、別の人と結婚するはずだったと考えてばかりいると辛く意味がない。

P.97

自己中心そのものは悩み。自分のことばかり考えているのは悩みそのもの。

P.98

失敗している最中にもがきながらもよく観察をする。失敗しながら観察する。

飛行機が落ちるとしたら必ず回りの雲の美しさや太陽の光を観察するいいチャンス。人生最後の観察するチャンス。もししないとしたらもったいないという詩を書いた人がいる。

失敗しながら回りによく集中することは大事。

P.99

感情は何のためにあるか、感じるためにある。だから感情は説明したり言い訳するためのものでなく、表現する必要もない。感じるままのことだけで動くことをしないで、相手の都合とか環境を考えて行動する。ヒステリックな人は感情でよく動く。恐いときに走って逃げ、ハッピーなとき凄くハッピーな行動をして、先のことは何も考えない。

神経質な人はハッピーなとき少し哀しい。それは、ハッピーな時間が長く続かないことをよく知っているから。神経質な人はどんなときにも頭が動いていて、今気分がいいけど一時間もすれば消えてしまうに違いないと考えている。今自信があるけど明日はどうか心配。

P.99

雨が降っているとき、傘があつたら使いなさい。不必要な悩みをするのは意味がない。行動することで悩みがなくなるなら行動してなくしなさい。悩みを我慢するのは別にいいことではない。

なくすことができない悩みはしかたがない。私は今長い間座っていると背中が痛くなるから、座って痛みを我慢しないで立ってみる。しかし、座る必要があるときは痛くても座っている。

P.100

行動が感情のしっぽを揺り動かす。

動物のしっぽの部分を感じるとしてイメージすると、他の体の部分は行動。行動によってしっぽが動く。だから行動をコントロールすることである程度はしっぽ、感情がついてくる。しっぽを先に動かしてから動くことは不可能。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

