

# 奈良CLワークショップに参加して

ーフリースクール・オンリーワナー

井上 弥生

yayoyayoyayo\_inoue@yahoo.co.jp

2019年4月21日(日)に行われた奈良CLワークショップに参加しました。

主催：奈良・解決志向アプローチ研究会

タイトル：「解決志向アプローチ、実践ワークショップ」建設的な生き方～人生は行動を待っている～

講師：三木潤子先生

場所：西部公民館(奈良市)



西部公民館の一室で、ワークショップは始まりました。

会場に入ると、前日に初めてお会いした三木先生が、すでに準備を進めていました。机の配置は四角の囲み型(写真)でした。三木先生はこの配置にこだわっていました。次々に参加者が入ってこられました。

## ワークショップの内容

### <午前の部>

○参加者の自己紹介

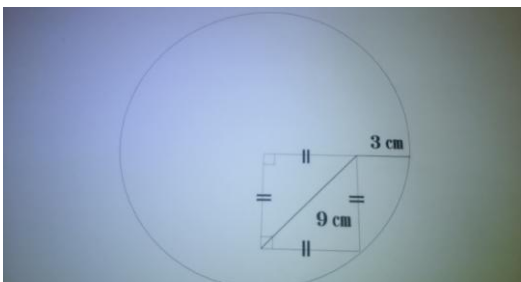
○CL森田講義

#### 1. 観察について

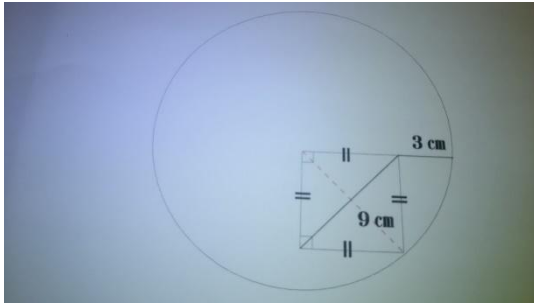
- ・目をつむったまま、参加者は時計の場所を指さしました。  
「観察している人は、感情におぼれませんか」と講師。
- ・「1点を1分間見つめてください」と三木先生が言いました。そのあと、参加者にどんなことを考えていたか質問しました。それぞれが違うことを確認し、「感情は湧き起こる」ものだと説明がありました。
- ・神経質な状態が提示されました。いくつ当てはまるか指で折っていきました。  
参加した皆さんは当てはまることが多く、神経質であることがわかりました。  
誰もが時々神経質だということに対して、「神経質はOKです」という説明がありました。

#### ・補助線について

次の円の直径は何センチでしょう。



これには、ほとんどの人がわかりませんが、次の補助線を入れると、



ほとんどの人がわかりました。

生き方のコツはこのような補助線をたくさん身に付けることだとお話がありました。

## 2. 森田の考えを基にしたCLの法則

- ・コントロールできるのは自分の行動です。
- ・自然、経済、他人や家族はコントロールできません。

## 3. CLの考え方

- ・やる気が起きるのを待つとスタートが遅れます。
- ・やる気がなくても、机に向かい勉強を始めましょう。
- ・はじめてやることは緊張するのが当たり前、ビクビク、ハラハラしながら行動すればいいのです。
- ・うまくやっている人は準備を行ないましょう。
- ・緊張する時、リハーサルなど準備をしましょう。

## 4. 感情に対するヒント

- ・時間の流れで感情は静かになります。
- ・気をそらす。
- ・感情はそのまま受け入れます。
- ・否定的な感情の裏には肯定的な自然の欲求があります。

## 6. 行動に対するヒント

- ・待つことをしない。
- ・少しずつやる。
- ・やりたい行動は便利に、やりたくない行動は不便に。
- ・自分で決めてやる。
- ・やったか、やらないかわかるようにする。

午前の部がここで終了しました。

午後の部までに、探し物の課題を3つ出されました。



## <午後の部>

### 1. 実際的な人間について、メンタルヘルスの階段で説明がありました。

- ・ダメな人ではない、やり直せます。
- ・死ぬ瞬間まで、なすべきことをするのです。

### 2. 「自分の碑文」「死亡記事」「弔辞」を書きました。

### 3. CL森田のポイント

① 事実をあるがままに受け入れる ②目的を持つ ③なすべきことをなす。

### 4. 内観の目的→事実を知る

- ・していただいた事実を知る。

- ・して差し上げた事実を知る。
- ・ご迷惑をおかけした事実を知る。

ここで「奈良内観研修所」の内観の様子が流れ、目を閉じて幼い頃を思い出すような語りの映像が流されました。

そのあと集団内観を行いました。

母に対する記録内観を行い、参加者で発表し合いました。


最後に参加者が感想を述べ合い、「このような考え方があることを知れて、これからの人生に大きく役立ちました」など、参加して良かった、という感想が多々ありました。

### <追記>

三木先生のワークショップに参加し、9年前のレイノルズ先生の講義を思い出しました。CLの勉強を続け、実践をし続けることが大切であると思いました。机を四角の形に並べた前で三木先生が全体を見渡され、全員がその輪に入ってワークショップに参加する意義を目の当たりにしました。ここで、最初に先生がこだわった意味が腑に落ちたのです。

また、後半の内観では、映像と語りから、幼い頃のことを自分自身で思い出す体験ができました。

前日20日のCLインストラクターの会で、私は「未熟なのに、ここに参加させていただいています」と話すと、他のインストラクターが「未熟なまま進めばいいのよ」と言ってくれました。その言葉と、三木先生の講義で、新たな一步を踏み出したように思います。(山梨県大月市)

 [目次へ戻る](#)