

Colors

—CL からの提言—CL News letter から—

David K. Reynolds, Ph.D.
dkreynoldsjapan@gmail.com
<http://constructiveliving2.weebly.com/>

CL News: Vol. 22, No. 5 (May 2020)

日本の山をハイキングするとき、知らない人に道を尋ねます。その人たちは微笑んで、正しい方向を教えてくれ、ご親切に私を見送ってくれます。この外国人に役立つのはうれしいと表現します。どの人も笑顔と「ありがとう」をお返しにします。他の人に小さなことでも一挨拶、インフォメーション、笑顔、優しい言葉かけ—などをお返しにしてあげると楽しみになります。喜びをもたらすできごとを知ってください。

CL News: Vol. 22, No. 6 (June 2020)

私たちの人生は行動によって影響され染められます。
染まった色が薄れて消え、また現われます。
身につけたい色合を選べます。
新しく、色のない衣類はありません。

From Patricia Madson (madsons@comcast.net):
<http://improvwisdom.blogspot.com/2020/04/improvising-in-changing-times.html?m=1>

今私たちは皆少しおかしいです
著名な日本の精神科医、森田正馬博士によってつくられた言葉があります。その言葉に私はほっと頷きました。皆さんもそうかもしれませぬ。「神経質」という性格タイプの言葉です。簡単に言うと「ノイローゼとか、不安に悩まされる」という意味です。略して「shinky」とも言います。よく心配する人、不安な人、強い成功願望や他人を喜ばせたい人のことです。助けを求めて森田博士のところに来た大多数のケースでは、ちょっとした完璧主義者で、始めてすることを怖がります。普通の根拠がないいろいろな不安から好きなことをするにも惑わされます。神経質は病名ではありません。森田正馬は「神経質は病気ではなく、治す必要はないが、再教育は必要」と言います。不安や他の感情、湧いてくる考えを取り除く必要はありません。いろいろ湧くのが普通です。神経質の傾向を入れずに十分に生きるにはなにが役立つかを学ぶことです。

心配で不安なのは日本人に独特なものではありません。人は皆、なにかを心配したり、不安を持つことに熟練しています。技術革新の現代のスピードは人間を追い立て、さらに神経質が加速するように考えられます。この神経質性はアメリカ中にあるでしょう。

スタンフォード大学で大人のために即興演技クラスを教えるとき、「このような初めてのクラスに入ってどれくらい神経質になっていますか」と初日にアンケートを取ります。「計画なく何かをするのは良くない」として90%以下になるのはまれです。

「即興で演じる」ということにも恐れます。それは昔の俳優の悪夢と同じで：チケット代を払った観客と一緒に、ステージ上に立ち、せりふもストーリーも分からないこと。[パニックの甲高い声!!]。

すべて乗り越えるべき最初のハードルは恐れ、不安は根深く、そして自然であるという発見です。私たちは皆失敗して、自分が愚かに見えることを恐れています。私はそうです。

おかしなことに私たちのほとんどが恐れと不安は特別なこととしています。このグループで自分だけ一人が感じている特別な感情ということです。

即興演技（森田の治療）はただこのような感情を自然であると認めて、目下の仕事に自分の注意を変えることです。心配や不安を取り除こう（減らす、変える）としなくていいのです。気になる感情に焦点を合わせる代わりに、なすべきことに焦点を変えます。単純に焦点を置き換え、心配しながらすべきことを始めます。役立つ感情にエネルギーをそそぎません。一生懸命何かをしながら心配するのはかえって難しいです。

It's okay to be a little nuts.

少しおかしくてもいいですよ。



[➡ 目次へ戻る](#)