



Quotes 最終回

## 事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books

## A Handbook for Constructive Living

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

書くのは難しいがコンピューターの前に立つ。その途端いろいろななすべきことが湧いてくるので後にしようと思うが続ける。書く前は嫌な気持ちが湧くが、書いている最中はない。途中書くことに無我夢中になると感情の問題はなくなる。

### CL の提案

- (1) やりたくない気持ちと闘わない。感情は無視しない。
- (2) もし他のなすべきことが湧いたら、書くのを止めてそのことをしてください。
- (3) したくないことはまず準備する。トイレ掃除のときは掃除道具を出す。靴磨きにはブラシを出す。手紙を書くときは便箋を出す。
- (4) 必要な場所まで体を動かす。トイレ掃除のときはトイレに行く。かけずらい電話の相手のときは電話の場所に立つ。庭掃除は外に出る。そしてその場所から仕事が始まるまで離れないで待つ。ワープロを打つときはキーに指を置いて待つ→体の準備。立って待つより打つほうが面白い。トイレで立って待つより掃除のほうが面白い。すぐにしなくていい。待てばいい。退屈して取り掛かる。
- (5) 途中待っている最中に来客で其の場を離れなければいけないとき、用事が済んだら元の場所まで戻る。
- (6) 大きな仕事は部分的に分けて少しずつする。
- (7) 人は皆死ぬ。死に近くなると自分がいろいろやってきた証が欲しい。認めるものを必要とする。後回しにしているとそのことがない。
- (8) できるだけ具体的な時間の計画を作る。いつか会いましょうだと本当に会うのかどうかははっきりしない。土曜の午後に会いましょうだと、何時に何をするか…その前にすることはと考えられる。あいまいな会うことの表現だと時間が無駄になる。決まった時間だとその前後にいろいろ何か必要なことができる。時間の変更はあるかもしれないが、決まっているほうが建設的に使える。あいまいな表現はそうしないことを伝えている。よく人は自分の時間という表現をするが、そのような時間はない。時間は起こる、借り物。私たちは時間の流れと同じ。私は時間そのもの。時間を作ることもできない。吉岡インストラクター：子供におもちゃを「今度買ってあげる」子供「今度になったよ」パパ「給料日にね」そういう曜日があると思って TV で「金曜日」のアナウンスが「給料日に」聞こえて喜んで「今日はきゅうりょう日だって」。
- (9) 将来の仕事をなくすために今何かする。

ペンキを一回のところ二回塗っておくと将来するはずのペンキ塗りの仕事はなくなる。一年で禿げてしまうのが二年もつ。

原稿の締め切りが来月だったら今月までに書き上げておく。焦ることになるのを避けられる。

封筒に切手はあってある。ペーパーナプキンを半分にカットする。できるだけ早目にしておく。時には早目の仕事は無駄になることもある。

Q：ある人は私に手紙を出して、「目の前の小さななすべきことで一杯で大事な仕事に手が回らない。本を一頁も書けない」と訴える。

A：私に手紙を書かないで本を書く時間に使ってください。

神経質の人たちはなすべきすることよりもできないことを話して、することから逃げる。「たいへんねー」と云われて話したい。話しながらなすべきことができるが、そのことを知らない。

電話で友達に訴える時間をなすべきことに使わない。

(ノイローゼの人の一部に鬱、神経質、ヒステリーがある)

### 〈人間関係〉

ある時期には、人々はコミュニケーションがうまくなると人生問題はなくなるとしていた。問題がある人は人間関係が不十分だから出ると信じていた。

現在、日本とアメリカはうまくコミュニケーションがとれてきたが、自動車問題がいまだにある。相手の云うことを理解しても問題がなくなることはない。

20年前、アメリカは家族問題はコミュニケーションが原因として起きているとされていた。だから、コミュニケーションがうまくなれば問題は消えるはずと信じていた。ときどきそうでときどきそうでない。

コミュニケーションがうまくなっても時には人間関係がまずくなる。例えば、二人とか三人が同じ物が欲しくて、同じ目的に向かっているときにそのものは一つしかない。一人が勝ち相手は負ける。コミュニケーションをうまくしていても競争することになる。コミュニケーションがスムーズになるとは限らない。

愛することは感じることだが、愛の行動は別。感情は変わるが愛の行動が続く可能性はある。

「ありがとう」と感謝の気持ちは別。

アメリカ人はだんだん感情中心になって、自分が欲しいことばかり考えるので、相手のこと、相手のニーズに気がつかない。食事のとき欲しいものがあつたら、きちんと相手に伝えなければならない。

「ケチャップください」と云わないとケチャップはこない。

日本の人は相手に必要なものを「お醤油どうぞ」と言わない先にくれる。日本人はグループで自分たちの欲求を満足させる。相手からいい物を受け取れるが、グループから離れるとたいへん。欲しいものを自分で取ることができない。日本人の深いところでは不安がある。悪いことをするとグループから疎外されなにもできなくなる。

だから人間関係をスムーズにしようとする。村八分になる。アメリカ人は逆に孤独感でいっぱい。何でも自分でするがグループのために自分を犠牲にすることはしない。温かい人間関係は羨ましいこともある。若い日本人はアメリカ人の個人を尊重した自由な生活がうらやましい。義理や責任から解放されたい。基本的な違いがある。

どんな感情が湧いても悪い行動をすると問題が出る。相手を殴ると人間関係は悪くなる。ただ怒って親切な行動をすると人間関係は悪くならない。感情はなにかを知らせているが表現する必要はない。

恋愛中は相手に尽くすのは難しくない。数年立つと難しくなる、どうしてかな？まっ、ともかく不思議なこと。

親しくなるために同じ目的に向かって一緒に努力する。店を開いて二人で店を繁盛させる。難しいやり方はお互いに自分の愛を意識的に作ろうとすること。愛は簡単に湧いてこない。

恥ずかしがりやの人はボランティアグループに入って、会の人といっしょに努力して、自然に親しくなる。

夫婦で共通の目的をもつことは親しみを作ることになる。旅行、改築、子供の成長、進学、翻訳の仕事をする、宗教、ボランティア、職業が同じとか。

今までの日本の女性は経済的な面で男性が必要だから同じ目的がなくなってもいっしょにいる。


人は人生で何度も自分を作り直す。新しい自分になる機会が何度も訪れる。

最初の勤めをするときにお客のために自分の我を無くす。職場の人のためとか。結婚して子供のために自分の都合をなくす。年にとってまた新しい人間になる。孫と付き合っているいろいろ変わる。

恋愛をするとまた新しい自分を見つける。若者に愛はとても役に立つ。

今の世界は複雑だが、相手を喜ばすことで充分。他は無視していい感じ、ある意味で相手のために外の世界は消える。相手の目に自分がよく見える、反射する。

一般的な考えでは自分は変わらない。変わりばえのしない古臭い、ダサイ自分をいつまでも引きずる印象ではなく、新しくなるチャンスはいろいろある。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)