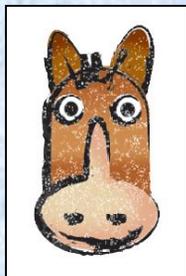


馬の耳



どんな良い話を聞いても、何も行動しなかった私が「馬」ではなく「人間」である証明をする為、勉強会等で学んだことをまとめ、この「馬の耳」を作ることにしました。お世話になっている皆様のために、少しでもお役に立てればと思います。

発行日 2006年6月1日

発行元 (有)沼津電話工事

小野博文

〒410-0062 静岡県沼津市宮前町6-22

055-921-1551 tel

055-922-1144 fax

<http://www.net-ndk.co.jp/>

info@net-ndk.co.jp

【コンストラクティブ・リビング CL】

何やら難しいもんが出てきたな？って思われたかも知れませんが、このCL、日本語では「建設的な生き方」と訳し、アメリカの文化人類学者のD・Kレイノルズ博士が創案された「人生をより良く生きるため」の教育法なのです。ベースになっているものは、日本の森田療法と内観療法の二つですので、日本人に受け入れやすいものです。実は、私は今から10年前にこの資格にチャレンジし、インストラクターになっていたのです。(忘れてました！)

錆びついたCLの資格を戻そうと、今年の5月の連休に行われた、資格トレーニングのアシスタントとして参加してきました。せっかく選んで頂いたのですから準備をしようと「CLという刀」を抜こうとしてビックリ！本当にサビ付いて抜けません。(たとえ話ですので、ついて来て下さいね！)CRCを吹きかけて、ようやく抜いたのですが、磨くどころか刃がありませんでした！

私たちの人生にはコントロール出来るものと出来ないものがあります。

コントロール出来る	コントロール出来ない
自分の行動	天気・経済・結果・評価 健康・相手の行動・感情
責任あり	責任なし

上の表にあるように「感情」や「結果」は、「天気」と同じように、自分では思い通りにコントロール出来ないものです。だからどんな「感情」が湧いても、責任がありません。火事や大地震が起こった時にニコニコしている人は、頭のおかしな人です。自然に湧いてくる感情と闘うことは、天気と戦っているようなもので無駄な努力ということですね。

これは私達が気になる「結果」も同じことです。どんなに頑張っても業績が伸びないこともあります。(私の場合は、努力不足ですが)私など、数字(結果)を見るたびに暗い気持ちになりますが、そうした気持ちはそのまま、自分にコントロール出来る努力(行動)をしていきなさいという事なのです。その努力(行動)には責任があるという事ですね。当たり前と言えば当たりの事ですが、私はずっと「感情」や「結果」に囚われていたので、このことを知って世の中の見方がすごくシンプルになった気がしました。

沼津経営塾開催日

6月1日(木) 市民文化センター第3会議室 PM7:00より

【感情のバンドエイド】

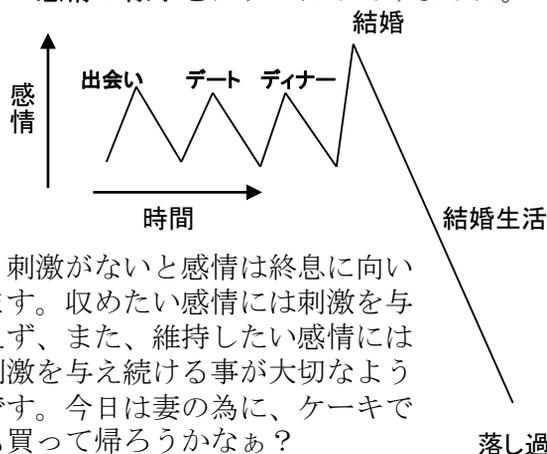
CLには、色々な感情が湧いてしまった時の「感情のヒント」が3つあります。

①何か気をそらす事をする。

イライラしたり、不安でいっぱいになった時など、一時的な救いとして気をそらすと良いです。例えば、部屋を掃除するとか、洗車するとか、筋肉を使う事をするとか良いです。なので、我が家は経営が大変なおかげでピカピカです！

②待つ。

時間が経つにつれ、どんな感情も収まって静かになります。悲しい感情もですが、残念ながら嬉しい感情も時間と共に収まってしまいます。下の図は、私が妻と出会ってから、結婚生活を送るまでの感情の様子をグラフにしてみました。



刺激がないと感情は終息に向います。収めたい感情には刺激を与えず、また、維持したい感情には刺激を与え続ける事が大切なようです。今日は妻の為に、ケーキでも買って帰ろうかなあ？

③行動を使って、間接的に感情を動かす。

正直、この「馬の耳」もどんな事を書いたら良いのか悩み、書く気がしない時があります。そんな時は、書く気が起きるのを待たずパソコンに向かい、「馬の耳」のファイルを開いて作成を始めます。準備の行動をしているうちに、「書く気がしない」という感情がいつの間にか消えているときがあります。

何かまとまりがありませんが、CLについては理解いただけただしょうか？ まだまだ色々な生活のヒントがありますので、「こんな時はどうするの？」ということがありましたら連絡を下さい。私以外の、優秀なインストラクターに聞いてお答えいたします！

【PHS悲願の復活】

今、PHSの事業者は、ウィルコムただ一社。そのウィルコムの定額プランは、PHS同士の通話やメール、PCとのメールなどが無料で使い放題！社内連絡用に準備されている企業様が増えてきています。しかも高音質、低電磁波。モバイルでの高速データ通信も魅力のひとつです。



お馬様の
今月のお言葉

お馬様の
今月のお言葉