

サステイニング・オール・ライフ

あらゆる生命を絶やすことなく支える

これまでの破壊的政策を乗り越える

目次

序文—i

サステイニング・オール・ライフとは？—1

環境破壊の危機—4

大きな問題に対しては、大胆な対処が必要—5

環境危機の源—7

人類の生存のための闘い—7

抑圧の役割—8

失われたつながり—9

人種差別、先住民族の集団虐殺、階級差別、性差別の役割—10

抑圧とその影響に取り組むため人々ができること—13

個人レベルで傷を癒すことの大切さ—15

概要—15

抑圧の影響からの回復—17

失望と悲しみからの回復—19

活動家への影響—20

サステイニング・オール・ライフの方法—22

コウ・カウンセリングによるサステイニング・オール・ライフ—22

サポートグループによるサステイニング・オール・ライフ—23

コウ・カウンセリングのセッションやサポートグループで何ができるか？—24

セッションやサポートグループをどう使うか？—27

一緒に行動する—28

用語解説—30

Copyright © 2015 by Rational Island Publishers. All rights reserved.

No part of this pamphlet (book) may be used or reproduced in any manner

whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

For information write to Sustaining All Life 719 2nd Avenue North Seattle WA.USA

サステイニング・オール・ライフ — あらゆる生命を絶やすことなく支える
批評や書評への短い引用以外、文書での許可を得ずに、この本を使用・複製することは禁じられています。

翻訳：高坂明雄 白石理恵 横山 AiAi 寛子 小倉典子 宇宙 梨々杏 ゆりこ
吉岡香織 荒尾日南子 エマ・パーカー 小野わこ

ISBN number: 978-1-58429-183-1

定価 400円

序 文

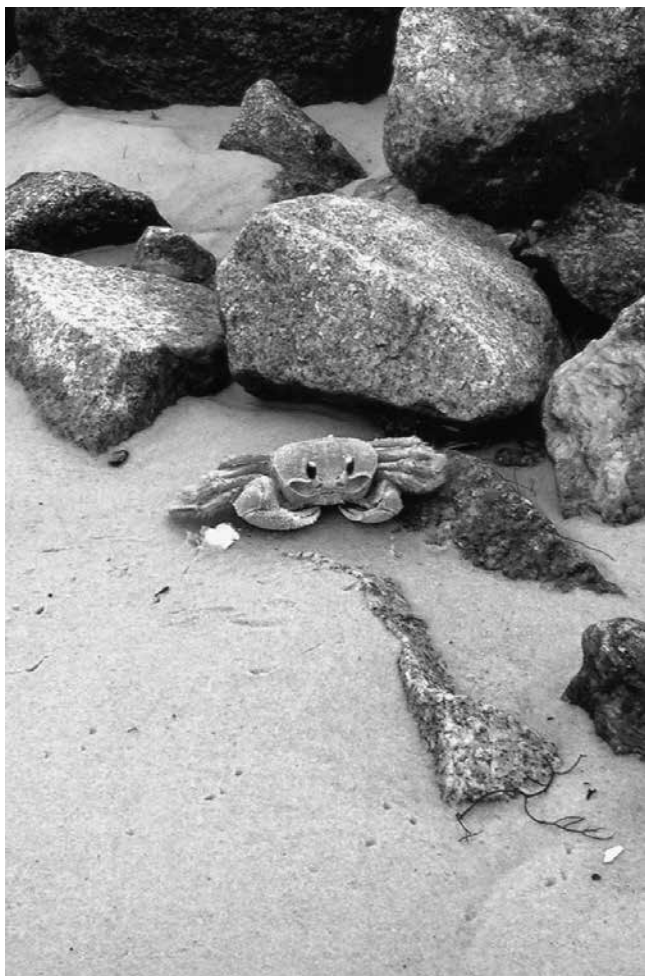
人類によって引き起こされている、壊滅的な気候変動の影響を最小限に収め、環境を健全な状況に戻すことは可能です。そして、そのためにはいくつもの大きな変化が必要となります。この変化を実現するには、あらゆるバックグラウンドの人々による、地球全体に広がる膨大な運動が求められます。私たちは十分に大きく、力のある運動を作り上げることを妨げる障害物には、現在次の要素があると考えています： 1) 国と国、もしくは国内の様々な集団が長い間分断されてきたこと（その分断は通常、抑圧により引き起こされている）、2) 多くの国々の国民の間には落胆や無力感が広まっていること、3) 環境が危機にあることを認めない、もしくはその危機的状況に関わらないこと、4) 環境の危機と資本主義による失敗の関連性への効果的な対処が困難であること。「サステイニング・オール・ライフ」が提供する方法は、これらやそのほかの課題に取り組むのに役立つものです。

私たちが直面しているこの課題は、世界中の人々が、全人類のために働きかける類のない機会を与えています。また、ある集団を他の集団と敵対させることなく、重大な変化を起こす他にない機会です。さらに、環境の破壊を完全に止めるのには人種差別、先住民への抑圧、階級差別、性差別などを含むあらゆる抑圧を停止することが必要です。

人類は何千年もの間、生き延びるため苦闘することによって、心に傷を受けてきました。その結果として、私たちはあらゆる人間、そして地球についてよく考えることができなくなっています。ある集団に属する人間が他の集団に属する人間を抑圧する社会も発展しました。人類が現実的な生死のために苦闘していた時代は古昔に終わりましたが、その影響は現在まで続いています。代々受け継がれる心の傷の影響により、搾取、抑圧や分断に基づく社会を作ってきました。その傷のひとつには落胆があります。多くの人は、有意な変化を起こせないと感じているのです。

「サステイニング・オール・ライフ」は、互いに支え合い、熱心に聞き合うための道具と、これらの傷や抑圧の影響から自由になる過程を提供します。人々が一緒に何かに取り組む際に起こる多くの困難にも、この道具が

使えます。この道具を使った個人的な取り組みにより内面の傷を癒し、その結果、環境の危機についてもっと明瞭に考えられるようになり、協力関係を築き、その繋がりを強くしていくことができます。そして、世の中を正しい状態にするために力を合わせて取り組むことを完全に楽しむことができるようになります。また、この癒しの取り組みをするにつれて、勇気、耐久力や自信が湧きます。私たちは、全ての人にとって公平で、持続可能な未来を作り上げることが可能なのです。



サステイニング・オール・ライフ あらゆる生命を絶やすことなく支える

これまでの破壊的政策を乗り越える

サステイニング・オール・ライフとは？

「サステイニング・オール・ライフ」は、 1) 気候変動（異常気象）を含む、人間が引き起こしている環境破壊を止め、 2) このような破壊的プロセスと、そのほかの破壊的プロセスのおおもとである人間への搾取と抑圧をなくすことをめざすグループです。

このグループと、親組織である「国際再評価カウンセリング・コミュニティ」は、あらゆる年齢層とバックグラウンドの、多様な国籍のメンバーから構成されています。私たちは、地球上のすべての生命に対するこの未曾有の脅威をなくすために、あらゆる声を集めて反映させようと活動しています。

私たちはこのような目標を達成するために力を尽くしているグループや組織の活動を支援しています。そして、その組織運営の助けとなる独自の方法を提案しています。

この社会で私たちが受けた心の傷は、明晰な思考能力を妨げ、様々な集団に属する人間を敵対させます。このような傷が、環境破壊の危機について考え、対処していくことを難しくしています。もし最初にこの心の傷を負うことがなければ、人は人を搾取し、環境を害するような社会に協力したりしないでしょう。

私たちは誰かに熱心に耳を傾けてもらい、これらの傷ついた体験から生じる悲しみや恐れなどの辛い気持ちを吐き出し、そうすることを励ましてもらうことで過去の辛い体験から回復することができます。この感情の癒しは、泣いたり、震えたり、怒りを表したり、笑ったり、語ったりすると同時に起きます。「サステイニング・オール・ライフ」は、「再評価カウンセリ

ング¹」という方法を使って、この個人的な癒しのための互いに助け合う関係を築く手助けをしています。

「サステイニング・オール・ライフ」の主な活動は、 1) 心の傷が環境悪化を止めるために考え行動するのを妨げているという認識を高め、 2) このような傷を一人ひとりが取り除いていくことです。多くの場合、人は、それぞれが持つ思考と決断の力を使って前進することができますが、心の傷を癒やすことができないと、他に害を与える行動は繰り返される傾向があります。

環境破壊の危機は、人種差別²、先住民の集団虐殺、階級差別、性差別を終わらせることなくして乗り越えられません。環境破壊と気候変動による打撃を最も大きく被っているのはこれらの社会的抑圧を受けている人々です。またこれらの抑圧は、同じ利益を共有する者同士を分断し、敵対させます。これが環境破壊の危機に一致団結して対処していくのを妨げています。

「サステイニング・オール・ライフ」の道具は、社会的抑圧によりもたらされる心の傷と分断を明るみに出し、それを癒していくためにも使えます。そうすることで、人間同士が力を合わせて取り組むのを難しくしている多くの困難が取り除かれ、強い協力関係が築かれます。私たちは内面の傷から自由になれば、効果的に組織して、人間が起こした破滅的な気候変動を終息させる断固とした行動を取り、環境を回復させ、抑圧を終わらせることができます。

気候変動に関する事実は明らかです。この事実を裏付ける科学的裏付けが多く存在しています。人は誰もが、この地球上の生命の幸福に関心を持っています。多くの人が無関心で消極的で仕方ないと思ってしまうのは、

1 再評価カウンセリング (Re-evaluation Counseling 通称 RC) とは、明確に定義された理論であり方法です。これによって、あらゆる年代、あらゆるバックグラウンドの人々が互いに交替して効果的に助けあうことを学び、過去の傷の経験で受けた影響から、自分自身を解放することができます。

2 人種差別をなくすことについての論文の全文については、姉妹組織である「人種差別をなくす会」 www.rc.org/uer に問い合わせるか、当方の出版物である *Working Together to End Racism* をご覧下さい。

心に受けた傷のせいです。私たち「サステイニング・オール・ライフ」の、一人ひとりが傷から回復することをめざす活動は、誰にとっても正義のある持続可能な未来を創り出す大きな助けとなるでしょう。



環境破壊の危機

「サステイニング・オール・ライフ」の気候変動と環境破壊についての見解は、多くの環境保護活動のそれと同様です。ここでは、私たちがどんなグループであるかを知ってもらうために、私たちの見解を概略的にお伝えしておきたいと思います。

私たちは、多くの優れた環境保護団体や、そのほかの組織、特に先住民団体と環境正義運動が行っている活動に協賛し、それを支援しています。彼らは、地域社会に環境破壊と気候変動がもたらした被害を訴えて、長い間闘い続けています。この活動は、他からの支援をほとんど得ることなく行われてきましたが、人類全体にとって有益なものです。

化石燃料の採掘、加工、搬送、燃焼による二酸化炭素の排出と、森林や草原などの二酸化炭素吸収源の破壊が、地球を覆うヒートブランケット(温室効果ガス)を生み出しています。化石燃料への依存と、そのほかの持続不可能な暮らし方も、私たちの生命と幸福を左右する自然の生態系を壊しています。これらのことすべてが、大量消費社会によって推進されています。

ほぼすべての気象科学者は、大気汚染が地球規模の気候変動の原因であることを認めています。大気汚染は、すでに世界中で異常気象現象を起こしています。洪水、干ばつ、山火事、極端な気温、暴風雨が頻発するようになり、しかも大規模になっています。温暖化が、陸や海の氷を溶かしています。地球の海面は上昇しており、沿岸の土地が水没しています。海は二酸化炭素を吸収して酸化しており、それが海洋生態系に悪影響を及ぼしています。

これ以上の温暖化は、新たな問題を引き起こし、収穫量や漁獲量の減少や真水不足といった現在起きている問題をさらに深刻にするでしょう。何千もの種が絶滅するでしょう。気候もさらに厳しいものになるでしょう。病気の蔓延と貧困と社会崩壊と戦争も、ますます起こりやすくなるでしょう。

人間が起こした大災害の元となる気候変動と環境破壊による被害は、人種差別を受けている人々、先住民族、そして貧しい労働者階級の人々に、より大きな影響を与えています（以下、これらの社会を、最前線のコミュニティと称します）。また、長年の植民地支配、集団虐殺や帝国主義の犠牲になってきた国ほど、—これらの国の多くでは、住民の大半が人種差別も受けています— 気候変動と環境破壊からより大きな影響を受けています（私たちは、これらの国を最前線の国家と称しています）。これらのコミュニティや国の中でも、女性、子ども、年配者ほど、より大きな影響を受けています。これは、主に人種差別と先住民族に対する抑圧、階級差別や性差別の結果であるといえます。

これらの抑圧のせいで、環境破壊の初期兆候のいくつかは、有力な集団、国家、更にいくつかの環境保護運動では無視されてきました。同じ理由で、環境保護運動の多くは、環境正義運動³との協力に消極的でした。

数千年もの間、先住民族の人々は大地の守り人としての大切な役割を担ってきました。彼らは引き続き社会が行っている環境に関する（そしてその他の）有害な活動に人々の目を向けさせるという重要な、そしてどんどん大きくなる役割を担っています。

大きな問題に対しては、大胆な対処が必要

今が行動するべきときです。化石燃料の使用量を減らし、最終的になくすことで、また、世界的に支配的な国々における消費を減らしたり、太陽光や風力などの再生可能エネルギーの開発を支援することで、この環境危機を抑制することができます。森林や湿原を保護したり増殖させること、土壌を保護したり回復させること、水を節約すること、漁場を再生させること、植物や動物の多様性の維持と促進を支援することなどで、ダメージを受けた生態系を再生させることもできます。

裕福な国は、最前線の国家が気候変動に対処するのを助ける一方で、そ

3 環境正義運動とは、被人種差別側の人々と先住民が先導する団体からなる、いわゆる「最前線のコミュニティと国家」で起きている環境問題に取り組む運動です。

これらの国々がクリーンなエネルギーにアクセスできるように手助けをすることを期待されています。

このような変化を完全な形でもたらすような運動を立ち上げるには、貧富の差を縮小し無くすこと、いかなる抑圧や搾取をも容認しないようにすることが必要となります。

これらの変化を起こすには、この社会における抜本的な移行が必要です。今の利益と成長に基づいた経済から、人間とそのほかの生き物が真に必要なとするものに基づき、世界環境を保護して回復させる経済に切り替えなければなりません。

この変化を起こすには世界的な運動が必要です。そのための連帯は、環境運動、人種差別や大量虐殺（ジェノサイド）、貧困、性差別、戦争などの撤廃運動、更に労働運動を含む必要があります。宗教的なものとそうでないグループ、親のグループ、学校と教育者、環境破壊を止めることに携わっているすべてのグループを含んだものとなるべきです。

現在の経済システムを、利益と経済的成長より人間と地球を重要視する経済システムに転換するということが優先事項となるでしょう。

この大きな仕事に直面する一方で、私たちは、大切な機会を与えられています。ある集団に属する人間は、いつもその集団への抑圧を終わらせるために組織してきましたが、しばしば、それぞれの集団同士はお互いに争ってもしました。近年の危機は、誰も敵ではない、ということを知りやすく見せてくれます。この危機の源は搾取に基づく経済システムであり、それがどのようにこの社会を形成してきたかです。資本主義は地球を利益のために収奪することを許容するばかりか奨励さえしています。このシステムは、気候変動への解決方法を与えてくれるものではありません。

誰もが気候変動に苦しむこととなります。私たちは、全ての人の利益のために行動し、大多数の人々を常に苦しめ、いまや地球上の全ての人々と生命の多くを傷つけているシステムを転換させる必要があります。

環境危機の源

人類の生存のための闘い

現生人類は、約20万年地球に生きてきました。そのほとんどの時間、人類は生存のために闘ってきました。社会を発展させるにつれ、私たちは環境を支配するよう（または支配したつもり）になり、生存の見込みは向上しました。私たちの種としての生存が確かなものと見えてきたのは、たったここ数千年のことです。私たちは生き延びるために厳しい闘いをしてきたので、やがて地球やそこに生きる生命を、考えなしに操作するようになりました。そしてこのことが甚大な影響をもたらしました。

生き延びるための恐怖は、世代から世代に引きつがれてきました。そのため、私たちは安心感を得るために、常に「もっと」必要だと感じるようになりました。その結果、他の人、特に「自分の仲間ではない」と考える人々の幸せを考えないことがあります。そして、必要以上の、正当な分け前より多くを所有することを正当化します。

私たちが環境に与えている破壊的な影響は、より多くの資源を必要とするかのように見えた私たちの目の前の幸せにとって二の次に見えました。もっともっと消費するという衝動があまりにも強かったので、私たちは、人間の価値と、資産を得たり支配したりすることとを、しばしば混同してきました。

現在の社会は、生存のための闘いと、欠乏への恐怖の当然の結果なのです。戦争や集団虐殺、支配が、多くの人々や他の生き物を抹殺しました。これらの残虐行為は、人々の間の巨大な不平等を生み、地球に大きな損害を与えました。現在70億人以上の人が住むこの社会では、多くの場合、私たち本来の協力し合い思いやり合う性質より、強欲さや抑圧が優先されています。

私たちの生産の仕方は、常にもっと必要だという感情によって動かされていて、この社会、特に工業、商業、経済の制度に深く埋め込まれていま

す。この経済の仕組みは、国や企業が資源を奪い合う競争をするように仕向けています。資本主義は、生命や地球にほとんど配慮することなく、成長と利益を要求してきます。

抑圧⁴の役割

抑圧の影響は、私たちが気候変動に取り組み、それを止めるのをより困難にしています。この社会では、すべての人が、人生のある時点で抑圧の対象になります。すべての人が抑圧によって傷つけられます。そして私たちはみんな、自分が経験した傷を他の人におつけるようになっていきます。人間に与えられた感情的なダメージの多くは、この現象の結果なのです。

抑圧と搾取は、社会の中で制度化されています。資本主義のもとでは、ある集団は他の集団よりずっと少ない資源しか受けとりません。すべての集団が他の集団と敵対し、一見不十分に見える資源のために競争させられます。一方、富のほとんどは所有者、支配者階級がもっていきます。彼らは資源を支配し、経済的に自分に有利な決断をし、資本主義を永続させます。

抑圧的な社会は、この体制を永続させるように組織されています。ある特定のグループの人が、他の人々を抑圧する手先となるように訓練させられます（私たちはこれを、抑圧者の役割をになう、と言っています）。抑圧的社会の政策は、世界のほとんどすべての人から搾取し、抑圧します。大多数の人は、資源と社会的な力を手に入れる道を絶たれています。大多数の人は、知性が低いと考えられ、権力のある人々より「価値が低い」ように扱われます。

私たちは抑圧の対象にされると、抑圧からのメッセージを信じる（内面化する）ようになることがあります。自分たちは、権力に異議を申し立てたり、社会の中でリーダーシップをとるほど賢くもないし力もない、と感じることもあります。もし抑圧に対して積極的に対抗すると、メンタルへ

4 抑圧とは、あるグループの人々に対する、社会または社会の媒介者の役割を負っているグループの人々によっておこなわれる、一方的で制度的な不当な扱いです。こうした不当な扱いは、社会や文化によって奨励されたり強いられたりしておこなわれます。抑圧は、個人的にも制度のもとでも、巧妙にも露骨にも、意識的にも無意識にも起こります。

ルスや刑務所の制度につかまることがあります。私たちは仲間同士で分断され、しばしば競争心を持ち、本来の仲間を信頼できないように感じます。

富や地位を得られるかもしれないという期待から、抑圧的な社会に協力する人たちもいます。私たちは、個別に抑圧から逃れられるし、「成功」しない人は価値がない、と信じ込まれます。

変えたいという努力がうまくいかないと、多くの人は落胆します。私たちは落胆したり、他の人より力がない、賢くないと感じたりすると、変革しようという気持ちになるのが難しくなります。自分たちだけ置き去りにされたように感じ、自分の利益と他の人の利益が一体と考えられなくなります。抑圧によって分断されると、公平で持続可能な未来の共有の利益が見えなくなります。

資本主義は、人々をお互いから分断する抑圧の構造のうえに成り立っています。また、環境破壊へ導いてきたある仮定を助長します。その中には次のようなものがあります。 1) 経済的成長は必要である。 2) 資本主義は最良かつ唯一可能な制度である。 3) 環境危機を含むすべての問題は、企業や支配階級に利益がいくような「解決策」を見つけることで解決できる。

このような仮定は、多くの文化の中にも深くしみこんでいるので、無意識に受け入れられています。これに異議を申したてることは、私たちの取り組みの重要な部分なのです。

失われたつながり

今、世界の半分以上の人口は、都会に住んでいます。抑圧、コンクリートと壁が私たちをお互いから、そして他の生き物から分断します。私たちの命は、生態系との相互の連携の上で成り立っているにもかかわらず、他の生き物とつながっていることに気付くのが難しくなっています。

一部の先住民と農漁村地方のコミュニティは自然界とつながりを保ち、すべての生き物との相互の連携、そして、地球との自分たちのつながりを

認識しています。しかし、私たちのほとんどはこの感覚を失いました。

現代化した社会に住むことによる損傷（抑圧を含む）は、私たちの行動が、人、他の生き物、環境に対して、いかに被害を与えているか気付かなくさせます。現実には起こっている証拠を目の当たりにした時も、気付かないままです。

私たちの多くにとって、自分自身と環境に何が起きているかに向き合うのはあまりにも怖くて、その現実には圧倒されてしまうため、自分自身を麻痺させてしまいます。私たちは自分たちの意識を真実から離れさせ、問題から関心をそらせます。

真実の私たちの状況に向き合い、すべての命とのつながりを再びもつことができます。悲しみ、恐怖、怒りなどの問題と向き合い続けることを遠ざける感情に対し、お互いに聞き合うことで取り組む必要があります。

気候の危機に取り組んでいく上で、私たちはこの方法でたくさんの人とつながり、彼らが困難と向き合うのを支えなければなりません。

人種差別、先住民族の集団虐殺、階級差別、性差別の役割

環境破壊は全人類を危険にさらします。しかし、特定の集団・人々は他の集団・人々より早く、そして大きく影響されます。その最前線の国々の人々は、長い期間に渡り植民地支配、集団虐殺と帝国主義によって、打ちのめされ苦しめられています。それらの国々は公害、気候変動や他の環境破壊に、より多く影響を受けています。その土地は、戦争によって生み出されたゴミを含む世界中の有害物質とゴミの投棄場となっています。

そこに住む人々には、（せいぜい一時的な解決策として）その毒や危険から逃れるための資源も、気候変動によって引き起こされているダメージに対応するための資源もありません。

国際社会で支配的で、より産業化が進んだ国々（他の国を植民地にし、占領し、その資源と労働力を搾取してきた国々）が最も多くの資源を消費

しています。大気中に二酸化炭素を最もたくさん送り出し、地球を一番汚してきました。これらの国々に、この肥大化している災害の責任があるのは明白です。

しかし、これらの国の多くは、そのような環境を害する行為を止めることに抵抗しています。さらには、彼らと比べて気候変動に影響を与えていない国、最前線の国に起きている被害の復興に向けての経済的支援を拒否し続けています。

支配的な国にいる人達の中には、この地球環境の危機への影響をまだ無視し、その事実について議論を続けている人もいます。

最前線の国やコミュニティの人達の視点や声は、国際的に支配している国で主流の環境保護運動からは、一般的に追いやられ排除されてきました。この運動の中では人種差別や階級差別が取り込まれていないため、最前線の人々を歓迎しないものになっています。(近年では、環境保護運動でも、この問題に取り組む努力をしていますが、その努力は、ゆっくりとしか進んでいません。なぜなら、人々はこれらの抑圧の中での自分の役割と向き合っておらず、必要な個々の回復への取り組みをまだ行っていないからです。)

最前線の国では、女性に気候変動による負担が、より重くのしかかっています。彼女たちのコミュニティは特に脆弱です。多くの女性が、生き抜くために自然の資源に頼った生活をしており、自分たちの命を適切に支えるための社会基盤が不足しています。日照り、洪水、そして予想不可能な気候は、食べ物、水と燃料を家族に提供する女性たちにとって、生きることをとても難しくしています。そして彼女たちは、子どもとお年寄りという2つの非常に脆弱な人達に対しての責任を第一人者としても負わされているのです。

女性たちは人類の地球の上での未来を決めなければならない歴史の転機において、独自のそして重要な考えを持っています。女性たちが環境保護運動において、リーダーシップの役割を果たしています。しかし、人種差別と性差別、そして女性の考えに対しての蔑視的なあり方がなくなったわ

けではありません。これらの抑圧は、女性の役割を完全に遂行するために、認識され、取り組まれなくてはなりません。



抑圧とその影響に取り組むため人々ができること

国際的に支配している国や国際的に支配的な文化を持つ私たちには、以下のようなことができます。

- 環境破壊と資源の強奪と搾取により破壊されてきた最前線の国やコミュニティの歴史に気付く
- 世界と地域の両方の規模において、環境汚染と気候変動による不平等な影響について学ぶ
- 先住民の人達が既に行ってきた運動や環境正義運動について学び支える
- 自分たちの政府に対して、最前線の国とコミュニティがどれだけ影響を受けており、どれだけ少ない資源しか持たされていないかに向き合い対応するよう迫る
- 人種差別、階級差別などの抑圧と、これらの抑圧が環境保護の運動の中や広く社会の中で再演されることから受ける感情的な傷に取り組み、回復する
- 最前線の国やコミュニティの人達のリーダーシップを励まし、彼らの示す方向に付いていく
- 最前線の国やコミュニティの人達をもっと迎え入れ、受け入れるために、環境保護団体や他の正義や持続可能な社会を目指す団体の構造、理念、手段や文化を変える
- 他のすべての環境破壊と気候変動を止めるために動いている団体や人との連携を作る

最前線の国やコミュニティに住んでいる私たちにできることは、つぎの通りです。

- (自分と他の人達の) 最前線の国やコミュニティに起こっている環境破壊の歴史に気付く
- これらの国やコミュニティでの良い方策をめざして主張する
- 最前線の国やコミュニティが苦しんでいるダメージから回復するための国際的な、全国的なそして地域的な助けを要求する
- 個々人の内面化した人種差別や階級差別や他の抑圧に取り組み回復する
- 自分自身の属しているグループ内、そして他の抑圧され搾取されている人々との調和を見出す

- 完全なそして意味のある受け入れを環境活動の中に求めるため声を挙げる
- すべてのところでリーダーシップを取る
- 環境破壊と気候変動を止めるために働いている他のすべての団体や人との連携を作る

抑圧者側に立たされていようが、被抑圧者側に立たされていようが、すべての人とすべての団体は、自分の個人的な傷から回復するために取り組む必要があります。多くの場合、これを行うとき最初は、抑圧者側と被抑圧者側の人達は別々に集まる必要があります。回復していくうちに、一緒に集まれるようになり、お互いコミュニケーションをとることが可能になり、一緒に活動するための計画を作ることができます。

私たちのメンバーの多くが、このことに取り組んでいくと決断しており、その数は急速に増えてきています。私たちは必要とされている変化を作り出せます。これらの変化を達成するために、個人的な傷からの回復への取り組みは欠かせません。



個人レベルで傷を癒すことの大切さ

概要

私たち一人ひとりが、抑圧、疎外感、恐怖などにより受けたダメージから回復することが必要です。そうすることにより、環境問題のさまざまな側面が見えてくるようになります。すると、環境の危機を直視し、それに終止符を打ち、平等な世界を築くための一致団結した運動を起こし、さらに持続させていく方法を見出すことが可能になります。サステイニング・オール・ライフ・プロジェクトでは、このようにして課題に取り組んでいきます。

サステイニング・オール・ライフ・プロジェクトでは知性、協調性、善良さは誰もが持って生まれてきた特性だと考えます。すべての人間同士が良好な関係を保ち、善意にもとづいて思考し、賢く且つ効果的に行動し、人生を楽しみ、環境を保護保全しようとすることは人間にとって自然なあり方だと考えます。

また、みんなが周りの人と協力し合い、共に行動するのが人間の望む本来のあり方だと考えます。ただ、感情の傷跡がそれを妨げることがあります。そして、否定的感情、非協力性、コミュニケーションの断絶などが人間本来の特性に取って代わるようになります。

このような「傷のパターン」⁵は子どもの頃に受けて（または前世代から伝承し）その時点で十分癒すことのできなかつた感情的、あるいは身体的な傷の跡なのです。そして、傷を受けた当時を連想させる状況に遭遇すると、つい、当時と同じように反応してしまうのです。

5 傷のパターンとは、過去の傷ついた経験が、その後思いだされ解放されなかつたために残された、硬直した「考え」や行動、感情のことです。

傷ついた時に感情を表出し、解放すること⁶（例えば、泣いたり、笑ったり、震えたりする）は自然な反応であり、迅速で恒久的な傷の回復を可能にします。そして、感情を解放した後は、傷の原因となった出来事をより明確に思い出せるようになり、その出来事を新たに見直せるようになります。

概して、世の中にはこのような感情の解放を嫌う傾向があり、私たちは子どもの頃から社会によって感情を抑えるよう教えられます（泣いたらおかしい…、男の子でしょ…など）。これにより傷から回復するプロセスが中断されたり、その機会を奪われたりし、ストレスや緊張感が蓄積されたり、柔軟性に欠けた行為を繰り返すようになります。

大人になる頃には、感情を解放することにより傷から回復するこの能力が著しく制限され、よい人間関係を築いたり、人生を楽しんだり、困難な状況に直面したときに効果的に対応したりする、本来持って生まれた能力を発揮するのが難しくなっていきます。それにより、人間同士あるいは自然環境と協調し尊重し合う関係にもとづいて、すべての人間がのびのびと生きることを支援する社会をみんなで目指そうと発展進展する過程が滞っているのが現状です。

私たちは傷から回復するため（乳児の頃に持っていた）天性の能力を取り戻すことができます。それには、心から興味をもち、相手が困難に直面していても自分は心の余裕を保ち、さらに感情解放のプロセスを理解している聴き手つまりカウンセラーが必要です。

そこでは、たび重なった恐怖心、疎外感、無力感、失望感などから人々の知性をときほぐすための取り組みが必要になります。これを行わないで、気候変動の危機について効果的に取り組み解決しようとするのはたいへんです。

6 感情の解放（再評価カウンセリングでは、これを感情のディスチャージと呼ぶ）とは、人間が生まれつき持つ作用で、つらい経験によって受けた感情の傷を癒すことができます。この作用は、泣く、震える、汗をかく、笑う、あくびをする、いきいきと話す、怒りを表出するといったかたちで目にするすることができます。

抑圧の影響からの回復

「傷」の多くは抑圧（例えば人種差別、階級差別、性差別）によって蓄積されたものです。

現在どの社会でも、成人は誰もが前述したように「傷」を受けることで、抑圧者、被抑圧者の両方の役割を果たすよう教え込まれています(例えば、自分は性差別においては抑圧する立場にいるけれど、人種差別においては抑圧を受ける側である…)。

抑圧することは、人間にとって仕方がないことでも生来の特質でもありません。抑圧は、傷のパターンに基づいて生まれ機能しているだけなのです。

感情的打撃を受けることにより、支配や抑圧という傷のパターンが植え込まれなければ、人間は他の人を抑圧することに同意することはありません。

人間に服従という傷のパターンが植え込まれなければ、人は抑圧に屈服することはありません。

これらのパターンが植え込まれると、人間は他人に抑圧的な行為を行なうようになります。

また、その抑圧を内面化し、それを自集団の人々に伝達するようになります。

感情解放のプロセスにより、人間は人種差別やそのほかさまざまな抑圧に起因する影響から解放されます。

人間は「傷」が癒えると、社会で因習化された抑圧の仕組みをなくすために、よりパワフルに団結できるようになっていきます。

抑圧に起因する影響にはいろいろな形態があります。

形態の一つに「抑圧の伝達者」となるよう仕立てられた人々の知性と心の歪みがあります。それによる影響は社会構造上は認められているため、しばしば行動となって現れます。(典型的なのは、男性が職場で抑圧を受け、家に帰ると妻を抑圧する。すると、妻は子どもを叩いて、その子どもは犬を蹴る、という例です。)

人種差別、階級差別、性差別などのパターンを持って生まれてくる人はいません。抑圧的な行為のすべては、それ以前に不当な扱いを受けた結果なされるものです。

制度的な抑圧の手先となっている個々の人は、自らが傷つけられたことによりその役割を演じるようになります。また、抑圧的役割を担っている人々は、しばしば物質的に恵まれています、人としてより豊かな人生を送っているわけではありません。

世界の人口の少数派が、人種差別、先住民族の抑圧、階級差別などの伝達役を務めています。これらの抑圧は地球を支配し、すべての人、すべての生命、私たちの社会、そして地球環境を傷つけています。そして「男性中心の支配体制」がこれらの抑圧を支え、助長しています。社会によって男性はこのパターンの「実行者」になるよう仕向けられています。しかし、男性が生まれつきそのような特性を持っているわけではありません。

第二の形態は、抑圧の対象となるグループに及ぼすものです。主に人種差別、階級差別、性差別、先住民族への抑圧などが例にあげられます。これら抑圧の対象となる人々は体制によって資源へのアクセスを制限されたり、暴力の対象になったりします。その人々は劣っている、知性に欠ける、能力に欠けるものとして扱われ、よって支配的なグループが先導、支配すべきだとされます。人種差別の対象となる人々や貧しい労働者階級の人々は、経済的、社会的な資源が十分に与えられることなく、その他の人たちの労働力となり搾取されます。抑圧が存在する社会では、土地や天然資源の方が先住民よりも価値が高いと見なされ、先住民は殺されたり土地を追われたりします。抑圧によって与えられた害は、何世代も続くことがあります。

第三の影響は、抑圧を受けるグループの人々が自分たちに対してとる態度です。世の中の抑圧的な見方を無意識のうちに自分たちの真の姿として受け入れてしまい、その結果、自分たちや自分のグループに属する人々に関する誤った情報を鵜呑みにしてしまうことがあります。そして、本人も抑圧的な見方を物差しにして、自分自身や自分たちのグループの人々を計るようになります。再評価カウンセリング（RC）ではこれを「内面化された抑圧」⁷と呼びます。

これらの「嘘」を知的レベルで拒否できる人もいます。それでも、自分を下を感じたり、自分のグループの人々を粗末に扱うなどの困難が残ります。例えば、人種差別のターゲットとなる人々が（自分も含めて）自分のグループに属する人々を見下したり、過少評価したりする場合です。過去に自分たちを抑圧するために使われた暴力を、自分たち同士で振るうこともあります。

これら三つの影響は、誰かにしっかり耳を傾けてもらい、蓄積した傷を解放するようサポートしてもらうことにより癒すことが可能です。その結果、私たちは抑圧の壁を超えて協力し合うことが可能になります。

失望と悲しみからの回復

抑圧は無力感や失望感を呼び起こします。抑圧の存在する社会では、どう改善すれば物事がうまくいくようになるかと考えるより、人々が粹に納まるよう教えようとしします。「普通の人」はリーダーになるには不十分だとか、大きな問題は専門家に任せなさい、などと言われます。大部分の人は気候変動などについて考えるほどの理解力がないと思わされています。変革をもたらすには、自分たちはあまりにも小さく力がないと思わされています。

私たちは実現するために必要な知識や資源が不十分でも、人生を変えよ

7 内面化された抑圧とは、自分自身や自分が属するグループに対する傷ついた誤った態度です。それは初めは外から負わされた抑圧でしたが、心がそれを「容認」してしまい、信じられるようになってしまった考え方です（それは癒されるまで消えません）。

うといつも闘ってきました。けれど、このような抑圧的な現代社会に暮らした経験を通して無力感が植えつけられました。このような感情が気候変動についてしっかり考え、状況を改善していくために粘り強く取り組んでいくことを阻んでいます。

このような感情は現在置かれている状況を如実に反映しているというよりも、過去に私たちが受けた扱いを投射しているためであることが多々あります。

この気持ちを誰かに十分聞いてもらうチャンスがあれば、希望とパワフルな気持ちを取り戻し、人々に加わり、変革をもたらすことができます。

人々は地球とそこに生きる生命にダメージを与えたことについて当然心を痛めており、その気持ちを聞いてもらう必要があります。地球上で様々な人が被った害、あるいは多くの生き物が絶滅したり、絶滅寸前であったりすること、地球が受けたダメージなど、自分たちが失ったものを悲しむ場を設けることが必要です。人間は内に多くの悲しみや後悔の念を抱えていると、人生が困難で無意味だと感じるようになります。そして、必ずしも状況は絶望的ではないという事実が見えなくなります。深い悲しみの感情を解放すると、未来の可能性が見えなくさせたり、ゴールに向かって前進することを阻む重圧的な感情から自由になります。

活動家への影響

社会の重要な変革は、人々が集まり、声を大にし、団結しながら共通の要求を掲げていくことによりもたらされてきました。私たち環境保護活動家が自負すべき点はたくさんあります。私たちは大きな成果を達成してきました。しかし、運動推進に日々葛藤する中、成功したことや達成した内容をつい忘れることがあります。私たちは、可能な手段すべてを用いて攻撃したり、反撃したりする抑圧的勢力を相手にしています。相手は活動家リーダーや組織を直撃します。「嘘」をつきます。そして、「嘘」を正当化するために専門家をお金で買います。そして、その嘘をマスメディアに拡散します。相手は膨大な利潤にアクセスでき、それを資金源としていつでも現状を維持することができるのです。

私たち環境保護活動家は、地球や生き物や自分たちの活動をとっても大切に考えています。また私たちには、大きなプレッシャーがかかっています。私たちは放っておくことのできない、期限が限定された重要な問題に取り組んでいるのです。それが、ともすれば私たちを消耗させます。

変革をもたらそうと活動する中、私たちは失望感や落胆などの気持ちに気付かない振りをしています。けれど、これらの感情と向き合わないと、多くの人は活動家であることをあきらめてしまいます。疲れ果ててしまうのです。そして、互いを批判したり、怒ったり、競争心に苛まれたりします。

力強い運動には、問題が発生した時にそれと向き合い、克服し、前進を続けることを可能とする強力な人間同士のつながりが不可欠です。

長期にわたって私たちを保ち続けていくためには、この取り組みを通じて、自分たちがのびのびと成長できることが必要です。長年にわたり気候変動に対するチャレンジをしていく私たちにはしっかりしたサポートネットワークが必要です。

支え合うネットワークの中で、傷ついた感情を解放することにより、思慮深くコミットし、団結し続け、希望と喜びにあふれて活動することができます。私たちのようなネットワークが人々の無関心や無気力な気持ちを刺激し、その結果、運動に対して関心を促すことになるでしょう。

サステイニング・オール・ライフはこのように私たちを支援する方法です。



サステイニング・オール・ライフの方法

抑圧などの破壊的行動に駆りたてる人間の傷を癒すには時間がかかるし、かんたんにできることはありません。私たちの多くはそうすることに抵抗します。自分が人生で成功できたのは、どんなに傷ついてきたかを、人に見せなかったからこそだと感じている人もいるでしょう。自分が持つ感情を恥ずかしく感じたり、ばつが悪く感じたりしている人もいるでしょう。それをもう一度見つめ感じるのが、耐えがたいと思う人もいるでしょう。ひょっとしたらそれは、私たちが自分について話す機会がなく、また話をしようとしたときに良い対応を受けなかったからかもしれません。

自分が抱えこんでいる傷の痛みを感じないようにし、決して自分はその傷から解放されないだろうと思いつながりながら生き延びてきた人もいます。サステイニング・オール・ライフによって私たちは、そうした考えから自由になることができることを学びました。

コウ・カウンセリングによるサステイニング・オール・ライフ

サステイニング・オール・ライフの基本的方法は注意深く話を聴くことです。私たちは話を聴いてもらうことによって過去の出来事を思いだし、つらい感情を解放することができます。

コウ・カウンセリングのセッションとも呼ばれる、こうした話を聴くセッションは、抑圧など様々な傷から生まれた感情から自由になり、自分のイニシアチブと知性を完全に取戻したいと思う人々すべてが利用できる方法です。

コウ・カウンセリングのセッションは2人の人が互いに話を聴き合うことからなっています。始めるのはかんたんで、必要なのは2人の人だけです。一緒にそれを試してみる友人（あるいは仕事仲間や連れあい）をみつけてください。

互いに同じだけの時間、相手の話をささげることなく交替して聴きあう

こと、そしてその時間をどれだけの長さにするかについて合意を得てください。つぎに、最初にどちらが話すかを決めてください。話をする番になった人は自分が話したいことをなんでも話してください（ただし、聴いている相手や共通の知りあいの悪口を言ったり、批判したりはしません）。

私たちはこの、話をする側の人をクライアント、聴く側の人をカウンセラーと呼びます。カウンセラーはクライアントに注目して完全に理解しようとし、アドバイスを与えたり、意見を言ったり、聴いた話について自分がどう感じるかを話して、相手の話を妨げるようなことはしません。カウンセラーはクライアントが過去のつらい経験に（あるいは、その人の過去がつらい経験ばかりではなかったことを気付かせるために楽しかった経験に）注目する手助けをし、感情を解放させるよう励まします。決めてあった時間がきたら、クライアントはカウンセラーとなり、最初に聴き手だった人が今度は話をします。このように互いに協同して話を聴きあうので「コウ・カウンセリング」という名がついています。

秘密を守ることは大切です。それぞれがクライアント役になったときに話したどんなことも、カウンセラーはそのセッションのなか以外では話さないことが重要です。そうすることで安心感が得られ、限界なく話すことができるのです。

コウ・カウンセリングのセッションは自分にどれだけ時間があるかによって長くすることも短くすることもできます。ほんの数分間聴いてもらうだけで、ずっと良く考えられ、行動できるようになるかもしれません。互いに1時間ずつ話せばなお良いでしょう。時間を対等に得られるようにタイマーを使用してください。

これは時間を交換するというだけの方法ですから、だれにでも使えます。また使えば使うほどうまく使えるようになります。

サポートグループによるサステイニング・オール・ライフ

少人数のグループになって互いに話を聴きあうことも効果的です。これを私たちはサステイニング・オール・ライフのなかで「サポートグループ」

と呼んでいます。サポートグループでは、それぞれが同じ時間だけ話をし、そのあいだ残りの参加者はその話を聴きます。

1人がグループのリーダーとなります。リーダーはそれぞれのセッションの時間をどれだけの長さにするか、だれが最初のセッションをするかをグループで決める手助けをします。リーダーは、どの人のセッションも妨げられないようにします。

一人ひとりが対等に時間を得られるようにタイマーを使用します。リーダーはそれぞれのメンバーのセッションのときに積極的に介入をし、つらい感情を解放するように励ますことがあります。また、グループに秘密を守ることの大切さを思いださせたり、次の集まりのスケジュールを決める手助けをしたりすることもあります。

グループの人数は4人から8人が最適でしょう。

グループが集まる頻度はメンバーが希望すればどんなに多くてもかまいません。

似たようなバックグラウンドや関心を持った人々がサポートグループをつくって、そのバックグラウンドを持って生きることの何が気に入っているか（たとえば、女性や黒人や環境運動家であることの何が気に入っているか）、何が大変だったか、どんなことを理解してほしいか、などについて話すことができます。

一人ひとりの参加者が自分のセッションを聴いてもらったら、最後にそれぞれがその集まりに参加して最も良かったことやこれから楽しみにしていることについて話し、終了します。

コウ・カウンセリングのセッションやサポートグループで何ができるか？

抑圧社会で生きることがいかに自分の人生に影響を与えているかについて、敬意を持って愛情深く話を聴かれることによって、癒しの作用が始まります。カウンセラーはクライアントに次のようなことを訊くことができ

ます。

- ・「あなたが小さかったときにまわりの環境で好きだったことは何？」
- ・「自分のお気に入りの自然の場所があった？」
- ・「自分が所属する被抑圧者グループの一人であることについての最初の記憶は何？」
- ・「抑圧によってあなたの人生はどんな影響を受けた？」
- ・「不正に対して声をあげることでうまくいったと思ったのはいつ？」
- ・「肌の色や階級のためにひどい扱いをされる人がいることに気付いた最初の記憶は何？」
- ・「小さなころどんな扱いをされたときに、ものごとを変革することについて無力感や失望感に陥った？」
- ・「あなたのいちばんうまくいったことのひとつは何？」
- ・「他人から孤立したように感じた最初の記憶は何？」
- ・「他人やほかの地位にある人より、自分が優れていると感じたり、権利意識を抱いたりした最初の記憶は何？」
- ・「あなたの人生の物語はどんなこと？」

あるいはクライアントは、気候変動、環境問題、抑圧、私たちの社会などについて耳を傾けられたとき、ただ心に思い浮かんだことをそのまま話したいと思うかもしれません。

自分の人生、現在の状況、自分と環境が抑圧によってどんな影響を受けているかについて、人から耳を傾けられ十分な注目を与えられたとき、癒しの作用が始まります。私たちはより力強くなり、人々や自然の世界とより深くつながることができるようになります。

十分な時間と注目と理解があれば、抑圧社会において私たちが受ける生へのあらゆる感情的な影響は癒すことができ、私たちは再び明確に考えられるようになります。

「サステイニング・オール・ライフ」のセッションは、何よりもまずクライアントのためにおこなわれます。カウンセラーが示す態度や注目によって、クライアントはそれまでよりずっと多くの安心を感じ、はるかに率直

に自分の気持ちを表せるようになります。クライアントの知性と力強さと愛情を信じ、クライアントに対して敬意と関心を持って耳を傾ければ、あなたはたいへん大きな助けになるはずです。

カウンセラーのときは常にクライアントに集中し、自分が経験した似たような記憶や感情的反応は自分のなかに留めておいてください。

分析したり解釈したりアドバイスしたりしないでください。クライアントに対して、自分自身について、そしてセッションの大切さについて、ゆったりとした自信を持っていることを伝えてください。

私たちはだれかが困難を抱えているのを見ると、つい反射的にその問題を解決してあげようとしてしまいます。こうした傾向に抗うために、セッションでほとんど口を出さない、もしくはまったく口を出さないするのも良いでしょう。あなたが与える温かい注目をクライアントがどんなにうまく利用するかを知って、あなたは何度も驚くことでしょう。

人の話を注意深く、完全に敬意をはらって耳を傾け、その人に関するすべてがたいへん大切であることを伝えるのは、抑圧に対抗する強い力となります。



クライアントになった人は、笑ったり、泣いたり、怒りを表したり、震えたり、あくびしたりし始めるかもしれません。こうしたかたちの解放は、人間が感情の傷を癒すために持っている自然な作用です。抑圧の影響を完全に癒し、抑圧社会のなかで知性的に生きるためには、私たちはこうしたかたちで感情の緊張を解放させる必要があります。

このことを初めは不快に感じるかもしれませんが、前に進んでいるしるしです。それは、過去に経験した恥ずかしさ、悲しみ、怒り、恐怖などを今感じているのであり、「恥ずかしくなくなり」、「悲しくなくなり」、「怖くなくなり」、怒りを癒している、ということです。こうしたことが起きたら聴き手は満足し、穏やかな関心を持ってさらに注目を与えつづけ、感情の解放を止めないようにする必要があります。

セッションやサポートグループをどう使うか？

自分の番になったらまず最近あった良いことを、大きなことでも小さなことでも話しましょう。例えば美しい夕陽を見たとか、友達にあったとか、ある問題が解決したなどです。そうすると何がうまくいっているか思い出すチャンスを自分自身にあげられます。この始め方は無気力に感じている時はとくに有効的です。

悪いニュースや間違った情報だけに注目していると無気力になります。辛い気持ちに心が注目していると麻痺したかのように（絶望に陥ったように）動けなくなる状態になったり、パニックに陥ったりする行動に出てしまいます。このどちらの状況であっても、気候変動を終わらせるにも、環境を修復するにも必要な、意図的で明快な行動はとれません。

そして次に最近嫌な気持ちになった出来事について話します。この時に誰もあなたにアドバイスをあげようとせず、ただ話に注目して聴いてくれると、自分がより良い角度からその出来事がみえるようになっていけると気がつくことが良くあります。問題を抱えてどんなに辛い気持ちか話している最中、誰かがあなたの知性を信じてしっかり聴いてくれたなら、結果的に自分で良い解決策を思いつくことがよくあります。

現状が、過去のいつの経験を思い出させるのか、前にいつ同じ気持ちになったか自分自身に聞いてみるのも有効的かもしれません。きっとある特定の状況がほとんどいつもと言っていい程、過去の傷ついた辛い経験の時の状況や感情に似ていると思い出すでしょう。その状況について詳しく語って、その苦しい気持ちを出すことは、現状を明確に見る助けになります。セッションは、あなたの人生を語る時間に使ったり、自分自身を評価・称賛したり、成功を振り返ったり、次の目標を設定することにも使えます。

セッションの最後には、(特に自分にとって難しい事に取り組んでいた場合は) 少し時間をとって現在の様子に意識を向けましょう。例えば、何か楽しみにしていることや嫌な気持ちにならない軽い話、好きな食べ物や好きな景色などについて話すと良いでしょう。

セッションの方法は至ってシンプルで効果的なものですが、いざカウンセラーをするととなると簡単ではないことが良くあります。私たち自身今まで十分に話を聴いてもらっていない分、人の話を聴くのが難しく感じるかもしれません。私たちは、自分の感情を出すことを何度も止められてきたため、人が自分に感情を見せてきたら居心地悪くなったりします。いざクライアントの立場になったとき、今まで自分自身の話を聴いてもらう経験があまりなかったり、または話そうとしてあまり良い結果がなかったりしたため、はじめは難しく感じるかもしれません。それに私たちは、みんな感情を出すことを止められてきたために感情を出すとなると、なおさら難しく感じると思います。それでも人々が感情をあらわにするのを聴いたり、助けたりする能力や自分自身を見せて傷から自由になる能力を取り戻すことはできます。この方法があなたにとって理にかなう方法かどうかぜひ試してみてください。

一緒に行動する

世界中で気候変動や環境破壊について、とても素晴らしく大事な活動を行っている団体がたくさんあります。たくさんのサステイニング・オール・ライフのメンバーや再評価カウンセリングのメンバーはこのような大事な活動団体に関わりサポートしています。

このパンフレットに書いてある考えが個人、団体の中の関係、コミュニケーション、抑圧に対抗することやみんなの仕事に対する熱意を向上させる助けになることを願っています。

私たちはみんなから連絡をもらって一緒に関わっていきたいと思っています。もっと詳しく知りたい方、または自分の住んでいる地域のコウ・カウンセリンググループを探したい方はこちらまで連絡を下さい。

Sustaining All Life, 719 Second Ave. North, Seattle, WA USA 98109.

Email: ircc@rc.org Telephone: +1-206-284-0311. <https://www.rc.org/sustainingalllife>



用語解説

再評価カウンセリング（RC）では、必要に応じて特別に定義づけられた用語を使っています。

階級差別とは、ワーキングクラス（労働者階級）に対するオーニングクラス（所有者階級）による経済的な搾取です。それは階級社会における基本的な抑圧です。

コウ・カウンセリングにおける**クライアント**とは、話を聴いてもらう人で、自由に話をし、感情を解放するように励まされます。

コウ・カウンセリングとは、再評価カウンセリングの方法で、交替して話を聴きあい、互いに助けあって感情の傷を解放させます。それによって過去の傷の影響をとり除き、人を解放させ、再びよく考えられるようになります。

コウ・カウンセリングにおける**カウンセラー**とは、クライアントの話を注意深く聴く人で、クライアントが感情を解放できるように励まします。

ディスチャージ（感情の解放、または感情のディスチャージ）とは、人間が生まれつき持つ作用で、つらい経験によって受けた感情の傷を癒すことができます。この作用は、泣く、震える、汗をかく、笑う、あくびをする、いきいきと話す、怒りを表出するといったかたちで目にすることができます。

傷のパターンまたは**傷のレコード**とは、過去の傷ついた経験が、その後思い出され解放されなかったために残された、硬直した「考え」や行動、感情のことです。

最前線のコミュニティには、人種差別的にされている人々のコミュニティ、先住民族のコミュニティ、貧しいワーキングクラスのコミュニティなどがあります。こうしたコミュニティは環境破壊や気候変動の影響を最

も早く、最も大きく受けます。抑圧のためにこうしたことに対処する資源は足りていません。

最前線の国とは、長いあいだ植民地主義、集団虐殺、帝国主義の的にされてきた国で、住民の大多数が人種差別的にされています。こうした国は環境破壊や気候変動の影響を最も早く、最も大きく受け、こうしたことに対処する資源が最も足りていません。



集団虐殺とは、あるグループの人々を意図的かつ制度的に撲滅することです。

知性とは、新しい一つひとつの状況に対して新鮮で柔軟で創造的な反応をする能力です。この能力は、まだ思い出されることがないため回復できていない傷ついた経験によって妨げられます。

内面化された抑圧とは、自分自身や自分が属するグループに対する傷ついた誤った態度です。それは初めは外から負わされた抑圧でしたが、心がそれを「容認」してしまい、信じるようになってしまった考え方です（それは癒されるまで消えません）。

解放とは、自分自身と自分が属するグループを抑圧から自由にさせる運動であり過程です。

抑圧とは、あるグループの人々に対する、社会または社会の媒介者の役割を負っているグループの人々によっておこなわれる、一方的で制度的な迫害です。こうした迫害は、社会や文化にそそのかされたり、強いられたりしておこなわれます。

抑圧者グループとは、社会が抑圧の対象としているグループに対して抑圧的な行動をとることを、社会によって条件づけられてきた人々のグループです（たとえば白人は人種差別に関しては抑圧者グループです）。

人種差別とは、社会によって強いられて、「人種」的特徴をもとに特定のグループの人々に加えられる一方的で制度的な迫害です。（私たちは「人種」という言葉をかぎかっこ付きで使います。それは人間には文化的、社会的、宗教的違いといった様々な違いがありますが、それ以上に共通する点がたくさんあり、私たちは人類という共通の種族だからです。）

再評価とは、感情が解放されることによって自由に考えられるようになることです。傷の記録のなかで硬直してしまった情報が、有益で柔軟に利用できる情報に転換されることです。それによって、傷によって制限されてきた過去の結論を考え直そうとする動きが起こります。再評価はディス

チャージの作用が完了すると同時に自然に起こります。

再評価カウンセリング（RC）とは、明確に定義された理論であり方法です。これによって、あらゆる年代、あらゆるバックグラウンドの人々が互いに交替して効果的に助けあうことを学び、過去の傷の経験から受けた影響から、自分自身を解放することができます。

再評価カウンセリング（RC）コミュニティとは、RCを使って人間の本質をとり戻そうとする人々のネットワークです。副次的には、地域のRCコミュニティ、グループ、クラスのネットワークです。また、世界中のあらゆる人々がこのコミュニティに参加することによって知性と人間の本質をとり戻し、みずからの可能性を最大限に発揮できることを願い、協力しあっている人々のグループです。

再評価カウンセリング（RC）の理論とは、コウ・カウンセラーたちがみずからの経験によって手に入れた情報をまとめたものです。優れた理論は、自分の個人的な経験と、これまで経験されてきたことや、そうした過去の経験から引きだされた結論とを関連づけることができます。RCの理論によってRCの方法が導かれます。理論を応用することによって方法上の矛盾が明らかになり、さらに知識が深まります。

コウ・カウンセリングの**セッション**では、2人の人が互いに時間を対等に分けあって話を聴きあいます。相手の話はさえぎらず、感情を解放させるように励まします。

性差別とは、女性に対する（社会制度によって強められた）一方的で制度的な迫害です。男性は性差別の媒介者です。

サポートグループとは、3人から8人のグループで、互いに対等に話を聴きあい、それぞれがづらい感情を解放するように励まし合います。グループは特定の共通点を持った人々（アフリカ系の人々、女性、若い人など）の場合もあれば、気候変動のような特定の問題に興味を持つ人々の場合もあります。また、多様な人々の集まりの場合もあります。


サステイニング・オール・ライフとは、国際再評価カウンセリング・コミュニティによる取り組みです。サステイニング・オール・ライフの方法は、サステイニング・オール・ライフに関するコウ・カウンセリングのセッションも含め、再評価カウンセリング（RC）の理論と方法を基本にしています。だれもが再評価カウンセリングについて知ることができるし、関心があれば再評価カウンセリング・コミュニティに参加することもできます。より詳しい情報や地域の連絡先については、以下を参照してください。

International Re-evaluation Counseling Community

ホームページ www.rc.org

Eメール ircc@rc.org 電話 +1-206-284-0311





わたしたちは、急速な勢いで絶え間なく起きている
地球の生物環境破壊に終止符を打つために
全力で取り組んでいます。
地球環境を保護保全するために
人類が必要な行動すべてを実行
することは可能であり、
その実現を目指しています。

特定グループの人々が他の人々よりも
物質的に潤う状態をすべてなくし、
環境の保護保全を何よりも優先
させる時が来ました。これを実現させるには
人と人とを分け隔てるものを取り除き、
すべての抑圧をなくすことが必要です。

わたしたちは、物質的資源への
飽くなき欲望に駆られ
環境を無視し、破壊してきましたが、
人類がこのような傾向を克服し、
そこから回復するのは可能であり、
実現しなくてはならないことです。
すべての人々が良い暮らしを送るための資源は、
これ以上環境破壊を続けなくても十分あるのです。

