

THINGS TO DO

やるべきこと

1. **After the initial startle, then work yourself down.**
最初の驚きの後は、自分を落ち着かせる。
2. **Anticipate calmly.**
冷静に予測する。
3. **Assert yourself without fearful or angry temper.**
恐れや怒りにとらわれず、はっきりと自己主張する。
4. **Bear discomfort and comfort will come.**
不快感に耐えれば、やがて快適さが訪れる。
5. **Be group-minded not self-minded.**
自分だけのことではなく、グループのことを考える。
6. **Be satisfied with small gains.**
小さな進歩に満足する。
7. **Be self-led, not symptom-led.**
症状に振り回されず、自分で導く。
8. **Calm produces calm, temper produces temper.**
冷静さは冷静さを生み、怒りは怒りを生む。
9. **Carry the inner smile of self-approval.**
自分を認め、心に余裕を持つ。
10. **Change your insecure thoughts to secure thoughts.**
不安な考えを安心できる考えに変える。
11. **Choose peace over power.**
争いよりも平和を選ぶ。
12. **Command your muscles to do what the brain fears to do.**
脳が恐れることを、筋肉に命じて実行させる。
13. **Control your speech muscles.**
言葉にすることをコントロールする。
14. **Decide, plan, initiate, and act.**
決断し、計画し、始め、行動する。
15. **Do the things you fear or hate to do.**

恐れたり嫌がったりすることを実行する。

16. Drop the judgment.

固定観念、自己判断、批判をやめる

17. Drop your excessive sense of responsibility.

過度な責任感はいらない。

18. Endorse yourself for each effort, not just the outcome.

結果だけでなく、努力そのものを認める。

19. Endorse rather than indict yourself and others.

自分や他人を責めるのではなく、認める。

20. Every act of self-control leads to a greater sense of self-respect.

理性的な行動をとるたびに、自己評価や自信が生まれる。

21. Excuse, don't accuse others or yourself.

自分や他人を責めるのではなく、許す。

22. Face, tolerate, and endure discomfort.

不快感に向き合い、耐え、乗り越える。

23. Feelings and sensations cannot be controlled, but thoughts and impulses can.

感情や感覚はコントロールできないが、思考や衝動はコントロールできる。

24. Feelings should be expressed and temper suppressed.

感情は適切に表現し、怒りは抑えるべきである。

25. Have the courage to make mistakes in the trivialities of everyday life.

日常の些細なことでも、間違える勇気を持つ。

26. Have the will to effort, not the will to comfort.

快適さは求めるのではなく、努力するもの。

27. Have the will to persevere.

忍耐する意志を持つ。

28. If you can't decide, any decision will steady you.

決められないなら、どんな決断でも自分を安定させる。

29. If you lower your expectations, your performance will rise.

過度な期待を下げれば、精神的負担は軽くなる。

30. Impulses can be controlled.

衝動はコントロールできる。

31. It takes two to fight, one to lay down the sword.

争いには二人必要だが、剣を置くのは一人で行える。

32. Let go of wanting to please everybody.

すべての人を喜ばせようとする気持ちを手放す。

33. Long-range goals call for patience and perseverance.

長期的な目標には、忍耐と根気が必要である。

34. Objectivity can wipe out emotionalism.

客観視することで感情的な反応を抑えることができる。

35. Remove yourself from a tense and provoking situation.

緊張、挑発的な状況から離れる。

36. Replace an insecure thought with a secure thought.

不安な考えを安心できる考えに置き換える。

37. Self-endorsement creates a feeling of security.

自己承認は安心感を生む。

38. Self-endorsement leads to self-respect.

自己承認は自尊心につながる。

39. Spot "imagination on fire."

「暴走する想像をスポットする」。

40. Spot "racing thoughts."

「止まらない思考をスポットする」。

41. Spot what is average.

「普通であることをスポットする」。

42. Strive for peace, order, and calm.

平和、秩序、冷静さを目指す。

43. Symptoms can be patiently borne, bravely faced, and humbly tolerated.

症状は忍耐強く耐え、勇敢に向き合い、謙虚に受け入れることができる。

44. Take a total view rather than a partial view.
部分的な視点ではなく、全体的な視点を持つ。

45. Take secure thoughts.
安心できる考えを選ぶ。

46. Thoughts and impulses alone are subject to control.
思考と衝動のみがコントロール可能である。

47. Thoughts can be suppressed, dropped, or changed.
思考は抑えることも、手放すことも、変えることもできる。

48. To stop an impulse, command your muscles not to act.
衝動を止めるには、筋肉に「動くな」と命じる。

49. Treat mental health as a business (seriously), not as a game.
メンタルヘルスを遊びではなく、真剣に取り組むべき仕事として扱う。

50. Try, fail, try, fail, try, succeed!
挑戦し、失敗し、また挑戦し、失敗し、そして成功する！

51. Until you regain control, “wear the mask.”
自分を取り戻すまで、「仮面をかぶる」。

52. Use quiet, motionless sitting.
静かにじっと座ることを活用する。

53. We can break old habit patterns.
古い習慣のパターンを打ち破ることができる。

54. We can decide which thoughts to think.
どの考えを持つかは自分で決められる。

55. We can decide which words to use.
どの言葉を使うかは自分で決められる。

56. We can only control our inner environment's reaction to the outer environment.

外部環境に対して自分の内面の反応のしかただけはコントロールできる。

57. We cannot endorse and indict ourselves at the same time.

自分を認めることと責めることは同時にはできない。

58. We endorse even our smallest efforts.

どんなに小さな努力でも認める。

59. When feeling overwhelmed, do things in "part acts."

圧倒されたときは、「部分的な行動」に分けて取り組む。

60. You can't change a situation, but you can change your attitude towards it.

状況は変えられなくても、それに対する態度は変えられる。

THINGS TO STOP DOING

やめるべきこと

1. Anti-social responses must not be expressed.

反社会的な反応を表に出してはいけない。

2. A symbolic victory is a hollow victory.

見せかけの勝利は、空虚な勝利である。

3. Do not go for the "symbolic victory."

「見せかけな勝利」を求めない。

4. Don't expect to be comfortable in an uncomfortable situation.

不快な状況で快適さを期待しない。

5. Don't look regretfully into the past or fearfully into the future.

過去を悔やんだり、未来を恐れたりしない。

6. Don't take yourself too seriously.

自分を深刻に捉えすぎない。

7. Expectations can lead to disappointments.

期待は失望につながることもある。

8. Fearful anticipation is often worse than the realization.
恐れながら予測することは、現実よりも悪いことが多い。

9. If you can't anticipate securely, then don't anticipate.
安心して予測できないなら、予測しない。

10. Self-appointed expectations can lead to self-induced frustrations.

自分で勝手に作った期待は、自分で生み出す挫折につながる。

11. Temper brings on tenseness.
怒りは緊張を引き起こす。

12. Temper is blindness to the other side of the story.
怒りは、物事の別の側面を見えなくする。

13. Tempers are frequently uncontrolled, not uncontrollable.

怒りは、しばしばコントロールされていないだけであり、コントロール不可能ではない。

14. Tenseness maintains and intensifies symptoms.
緊張は症状を維持し、悪化させる。

15. There are no uncontrollable impulses, only those you don't yet know how to control.
コントロール不可能な衝動は存在せず、ただコントロールの方法を知らないだけである。

16. You can't bear someone else's discomfort.
他人の不快感を代わりに背負うことはできない。

THINGS TO THINK ABOUT

考えるべきこと

1. A sense of averageness brings balance.
「普通であること」を意識すると、心のバランスが取れる。

2. Comfort is a want, not a need.
快適さは「必要」ではなく「欲求」にすぎない。

3. Feelings and sensations rise and fall.

感情や感覚は上がったたり下がったりするもの。

4. Feelings are not facts, they can lie to us.

感情は事実ではなく、私たちを欺くことがある。

5. Fear is a belief, beliefs can be changed.

恐れは信念であり、信念は変えられる。

6. Frustrations are tolerable, average, and not emergencies.

不満は耐えられるものであり、普通のことであり、緊急事態ではない。

7. Helplessness is not hopelessness.

無力感は絶望ではない。

8. Humor is our best friend, temper is our worst enemy.

ユーモアは最高の味方、怒りは最悪の敵。

9. Hurt feelings are just beliefs not shared.

傷ついた気持ちは、共有されていない信念にすぎない。

10. Initial feelings and sensations cannot be controlled, but can be managed.

最初の感情や感覚はコントロールできないが、管理することはできる。

11. It is average to feel uncomfortable in an uncomfortable situation.

不快な状況で不快に感じるのは、ごく普通のこと。

12. It's not that we cannot, it's that we care not to bear the discomfort.

「できない」のではなく、「不快感に耐えたくない」だけ。

13. Life is full of frustrations.

人生は不満でいっぱい。

14. Move our muscles, change our minds.

筋肉を動かせば、心も変わる。

15. Nervous people don't like change.

神経質な人は変化を嫌う。

16. Nervous symptoms are distressing, but not dangerous.

神経症状は苦痛ではあるが、危険ではない。

17. Nervous symptoms are just innocent sensations of nervous imbalance.

神経症状は単なる神経のバランスの乱れによる無害な感覚。

18. Our supreme goal is our mental health.

私たちの最高の目標は精神的健康。

19. Our supreme task is self-discipline.

私たちの最も重要な課題は自己管理。

20. Our supreme value is inner peace.

私たちの最高の価値は心の平穏。

21. Outer environment gets to inner environment over the bridge of temper.

外部環境の影響は、怒りを橋渡しにして内面に届く。

22. People do things that annoy us, not necessarily to annoy us.

人は私たちが苛立たせることをするが、それは必ずしも私たちが苛立たせるためではない。

23. People hope to be exceptional and fear they are nothing but average.

人は特別でありたいと願い、ただの普通であることを恐れる。

24. Perfection is an illusion.

完璧は幻想。

25. Sensations are distressing but not dangerous.

感覚は苦痛ではあるが、危険ではない。

26. Setbacks are unavoidable.

挫折は避けられない。

27. Symptoms are temporary, not permanent.

症状は一時的なものであり、永久ではない。

28. The outer environment can be rude, crude, and indifferent.

外部環境は無礼で、荒々しく、冷淡であることもある。

29. There is no right or wrong in the trivialities of daily life.

日常の些細なことに正解も不正解もない。

30. To know is not to know.

知ることは、知らないことと同じである。

31. We can't control the outer environment.
外部環境はコントロールできない。