



7月1日(火)、2日(水)の2日間に渡り、「傾聴の基本を学ぶ」講座を開催しました。会場は若穂支所の会議室。当日は梅雨の晴れ間のいいお天気で、窓から見える若穂の山や田園風景も爽やかです。

講師は、もう20年以上も長野市ボランティアセンターの講座にお越しいただいている末松渉さん。臨床心理士、東京いのちの電話顧問、東京都スクールカウンセラー等の活動をされています。末松先生の講座は必ず！というファンもたくさん。穏やかな語り口に引き込まれます。



今回の講座は、若穂地区住民自治協議会と長野市ボランティアセンターの共催です。両方の参加者合わせて80人近くが集まりました。民生委員、福祉保健委員といった地域の役の方から、ボランティア活動者、介護職の方など、顔ぶれも様々です。

最初に傾聴には「思いやり」「素の心」「智恵」が大切というお話があり、傾聴による相談援助とはこういった活動なのか、お聞きしました。

その後、隣の人とペアになって「語る(ともに過ごす)」体験です。相手の話を無視する、声には出さず答える、声を出して答える等、それぞれのステップを通して、どんな気持ちになるか体験してみます。





そして、3人1組になったのロールプレイに進みます。

「話す人」「聴く人」「観る人」、それぞれの役をやってみて、気づいたこと、感じたことを振り返り、グループの中で伝え合います。

自分の聴き方、関わり方が、相手の人にはどう伝わっているのか、ロールプレイを通して実感していきます。

末松先生は、誰にでも人生において、誰かの力を必要とする「危機」がある、と話されます。でも、それを「乗り越えていく力」も、誰もが自分で持っています。

その力を信じ、感じたままを語ってもらうことで、話す人自身が自分にとって何が大切なのか、「自分で答えを見つける場」を提供することが「傾聴」です。



質疑応答では、それぞれが日頃の活動で抱える悩みや、相手との関わり方について質問が寄せられました。

末松先生とのやり取りから、質問者それぞれが、自分の気持ちを表し、自分はどうしたいのかに気づいていきます。先生が実践する「傾聴」を実感した時間でもありました。

最後に、「傾聴」は自分を知ることが大事だということで、自分の関わり方パターンを確認し、「傾聴」は相手との理解を深める「相互関係」であることも学びました。

《参加者の感想より》

- ・人に寄り添って、その人の身になって、対応したい。
- ・話をすることを楽しむ。自分が楽しめば相手も楽しめる。
- ・講座での「出会い」で、たくさんの人の「思い」にふれ、たくさんの刺激をいただきました。
- ・傾聴という構成になってしまうが、素の心で聴くことが大切だと感じました。
- ・「聴く」の字に「心」が入っている理由がよく呑み込めました。
- ・一方通行ではない会話のあることの大切さ、幸せを学ぶことができました。