

講座 「傾聴の基本を学ぶ」

9月9日・10日、ボランティア・地域づくりコーディネーター力講座 第3回「傾聴の基本を学ぶ」を開催しました。講師は、東京いのちの電話顧問の末松さんです。

講座参加レポート

講座では、3人組になり「聴く人」「話す人」「観る人」のロールプレイをしました。

互いの立場を体験し、難しかったのは「聴く人」です。うなずきのタイミングが大変難しいと感じました。

またプラスのストローク(※)についても学びました。プラスのストロークは相手に安心感を与えることです。私が「話す人」を演じた時に「聴く人」のうなずきや「そうですね」と共感が



3人一組で「聴く人」「話す人」「観る人」の役を演じるロールプレイを行いました

あり、話し終えた時、気持ちが悪くなりました。

私は高齢者施設の生活相談職員です。施設では、世間話や日頃のストレスなど、様々な感情を持つ入居者の方からお話を聞きます。私は今まで何か助言するべきと思いついて、自分の気持ちを伝えていました。今回受講し、聴くだけで、相手は安心する気持ちになれると実感しました。

また「心の危機」についても、末松先生から話がありました。

「心の危機」とは感情をコントロールできないこと。心の危機に遭遇した時、悩みを語れる人が近くにいないと、人は社会生活が成り立たなくなります。

傾聴は相手が何を思っているのか、何を求めているのかと考えるながら聴くこと。

私は入居者の方が心の危機に遭遇したときは、ただ聴くのではなく、相手の気持ちを理解するように考えながら耳を傾けたいと感じました。(ケアハウスエマオ・酒井美穂)

(※) 自分や他人の存在や価値に気づいていることを伝える言葉やしぐさ

受講アンケートより

● 普段の会話がすでに傾聴。自分を知り受けとめることで、相手を受けとめられるということ。まずは自分と向き合っていていきたいと思いました。そこから相手の想いに耳を傾けられるようになりたいです！

● 答えは本人が持っている。話をしながら、そこにお互いに気づいていけるようにするには、時間も話しやすさも関わってくるのがわかりました。

● ロールプレイで「見る」役を体験し、感情などの話を手がかりにし、相手の言いたいこと、分かってもらいたいこと、言い表せなかつた奥の言葉も引き出す方法が見えてよかった。

● 他人に話を聞いてもらうことは、気持ちが楽になります。

会場からも講師に質問が相次ぎました



相手の気持ちになるということ、は、すごく大変なことだと思いました。自分と合わない人とは合わせなくていいという言葉はなるほどと思いました。

● 相手のことを信じることで、自分を知ることにも傾聴に重要であることを理解しました。

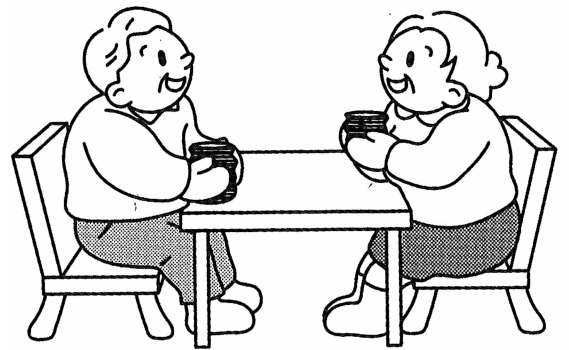
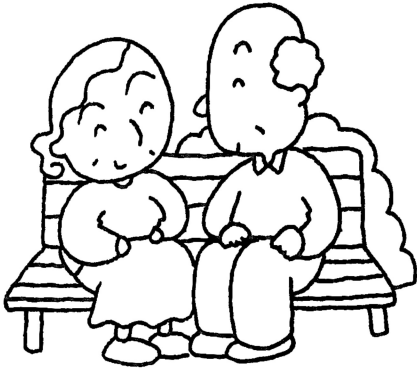


講師の末松渉さん

講師の末松渉さんに、傾聴の重要性についてお聞きしました。

なぜ今、傾聴が必要なのか

今、社会全体の中で、お互いの気持ちをはかり合える場が少ない、もしくはあまり重きを置かれていないのではないのでしょうか。またいろいろな場面で、幸福感や喜びを感じることが少ないような気がし



ます。例えば、家庭で子どもが親に聴いてもらいたいと思っ

て話しかけても、親の気持ちにゆとりがなかったり。仕事でも、自分の「考え」を話す議論の場はありませんが、「思い」を伝え分かってもらう、また相手を分かろうとする関わりは少ないのではないのでしょうか。

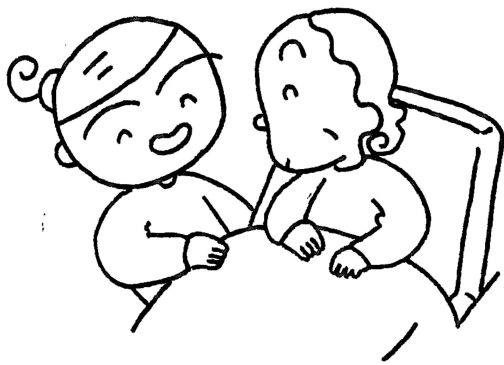
人が自立した一人の人間として成長していく過程で、本気で話を聴き、関わってくれる人や言葉だけでなく、心と心の通い合う場は必ず必要です。その1

つの方法が「傾聴」だと思えます。自分で背負えないこと、できないことは、他人の智慧や力を借りることも大事です。「生きる智慧」として「傾聴」や他人の力を積極的に活用してください。

受け止めることの大切さ

相手のことを分かろうとすること、その「気持ち」こそが、相手を受け止めるということにつながっていくと思います。

受け止め方も「こうしなくてはいいけない」という、決まったものはありません。その場の空



囲みや相手の様子など、状況によって変わっていきます。大事なのは「自分が楽」であること。聴いている自分が楽でないのに、相手が楽であるはずがありません。そして相手に「本気で関わる」ことが大切だと思います。

