

*** 聴き手の言葉を磨くために ***

「ファシリテーター宿泊研修」実施

2月25日(土)〜26日(日)習志野市「幕張セミナーハウス」にて、ファシリテーター宿泊研修を実施した。

ファシリテーターと研修を希望するメンバーに加え、今回は当団体立ち上げメンバーで現在県内で児童相談をしている元メンバーが参加し総勢18名の研修になった。

受け手は、掛け手の話を聴いて言葉を返していくが、もつと深く掘り下げていくための適切な言葉が返せなくなってしまうことがある。

その壁を乗り越えるためには各自が何をしたらよいかを学んだ。

【受容的態度で聴く】

掛け手の話す考え・感情・行動を評価せず、そのままを受け入れて聴くことが大切だ。受け手の中に湧く批判や否定をまずは横に置いて「〜なんですわね」と受け止めていく。

良いと思える話が出たときは「すごいですね」「素晴らしい」という誉め言葉を言いたくなるが、褒められると掛け手は良

いことしか言えなくなる。本当に言いたいのは心の奥底にあるドロドロしたもの。それを出しづらくなってしまう。

【相手の枠組で聴く】

私たちはつい自分の枠組み(価値観、考え方、生い立ちなど)で相手の話を理解しがちだが、傾聴では相手の枠組を通して、あたかもその人になったように相手の世界を理解する。1回の話で相手の枠組を完全に理解することは難しい。だからこそ、相手に教えてもらう姿勢が大切だ。

【伝え返しをする】

受け手は掛け手の気持ちを汲んだピタッとした共感の言葉を返したいと思っているが、容易にはできない。深く理解しないまま「わかったつもり」の言葉を返すと傾聴は深まらず、掛け手も受け手もスッキリしないまま話を終えることになる。

「？」と思つたものは質問していくが、質問攻めになつてしまうと掛け手は自由に話ができなくなる。頭に浮かんだ「？」を漂わせながら聴いていくと、聴いているうちに

わかることもある。それでもわからない時には質問をして確認をする。こちらが理解したことをその都度掛け手に伝え、確認してもらうことを繰り返していくことで、掛け手は本当に言いたい深いところへ受け手と共に下りていくことになる。

この地道な調整をいくつも重ねていくことが深い理解へとつながり、掛け手から伝わってきた共感の言葉を相手に返すことが可能になる。

掛け手の深い気持ちを理解するための言葉を一人で考えるのは容易ではない。メンバーと共に、事例を検討する研修を通して、聴き手の言葉が磨かれていくと感じた研修だった。



本を読んだり、映画を観たりすることは傾聴力UPになると言います。登場人物の言動に思いを寄せることと、相手の話を聴くことは通じるものがあるようです。

今回はどちらも映画化された2冊の本の紹介です。

私と一冊

『聖(やとし)の青春』
著者：大崎善生
出版社：講談社文庫

最近、松山ケンイチで映画化された本です。



小さい頃から腎臓病で入院を繰り返し、からだを動かすことを制限された生活の中、出会った将棋への思い、熾烈で純粹で、何かに追いかけられるような生きざま。家族それぞれの思い、愛と闘いの記録にシーンとききました。

私の父は、腎臓が悪く私が小学生の時亡くなりました。村山聖のむくんだような顔は病院のベッドの上の父と重なります。

幼なじみの友が、透析で辛そうな息子に腎臓をあげたのは、この本を読んだ頃です。何だか涙が止まりませんでした。(N・Y)

『君の臍臓をたべたい』

著者：住野よる
出版社：双葉社



友達を作らず一人で自己完結する「僕」は、クラスの人氣者で元氣な桜良の秘密を知る。

桜良の死ぬ前にやりたいことに「僕」が付き合つてことで正反対の性格の二人が次第に心を通わせていく。人は相手に共通点を求めるけど、違つからこそ自分の奥底に溜まる本当の思いに気づくのだと思ふ。人を愛する自分になろうと決意した「僕」の心情にぐっとくる。

「生きるって(こ)はきつと誰かと心を通わせること」桜良の言葉が私にも強く響いた。(Y・N)