



・ ・ メンバーの体験談 ・ ・

そして「あなたはこう思うの？」と聞くことは、私にとつて慣れない気恥ずかしいことでした。

下の娘の事です。責任を持って仕事を教えると言っていた上司が辞めると聞き、話が違うと大変憤慨している娘に、私は「ひどい話だね」と言いました。娘の気持ちを受け止め傾聴しなければと、一生懸命に返したつもりでした。

私は、母と会話しにくい会話をした記憶がありません。言い出したら人の話は聞かないような母でした。家業や毎日の生活に追われ、そういう時代だったと今は理解していますが、母との関係にはずっと苦しさを感じていました。

頑固な母にあんなに反発したのに、いざ自分が親になり、娘たちに母と同じことをしているような気がするところがありました。その頃、渡邊先生のカウンセリングマイナード講座に出会い、傾聴を学ぶ機会を得ました。

傾聴を知る前の私は、人の話を聞くということは、アドバイスをすることだと心底思っていました。

でも娘は、「お母さんもそう思う？お母さんもそう思うなら、（上司の）Aさんに私の怒っている気持ちや言っているのかな？」と言うのです。そこまでの強い怒りがあるのは予想外。その上、自分の娘が上司に怒りの発言をするなんて。返事に迷いました。

その時のことを、研修で話すと先生は、「娘さんには『あなたが言いたい気持ちはもつともだと思ふ』とそこだけ伝えれば

娘を信じて聴くということ

良かったのではないですか？そして「私だったら『言ったらどうなると思う？』と問いかけて、その先は本人に考えさせます」と言われました。

《相手は自分と違うという立場で聴く》そして《答えは相手の中にある》と信じ聴いていくことが、本当の意味で娘を大切にすること、娘の自立も助けていくことになるのだと気づかされました。どうしても答えを出してあげなければと思つている私でした。

その後辞めた上司の仕事を引き継ぎ、娘は残業が続きました。ある夜、「底なし沼に片足がはまつた感じがする」「分からない仕事を一人でして、不安で空しい」と言うのです。

私はドキツとし、聴いて辛くなり、「一人では無理、会社に来れないと言いなさい」として「そんなに嫌だったら辞めたら」と言いました。娘は「言ってみようかな」とつぶやきました。

翌日も娘は遅く帰ってきました。車が止まった音がしたので待つていましたが、娘はなかなか入ってきません。5分以上たち、おかしいかと心配になつて

外へ出てみると、娘は車の中にいて出てきません。ドアを開けて「どうしたの？」と声をかけると、「どうもしないよ」と暗い顔で言い、やつと家に入りました。その様子から、会社に辞めると言えなかつたなと思ひました。私が言ったことが娘を追い詰めていると感じました。

また研修でこの話をしました。先生は「へ言うでなく、へ聴く」ことが大事」と言われました。

前回、《答えは相手の中にある》と学んだのに、また問題解決に走り、「空しい」と言っている娘の気持ちを聴いていませんでした。口数少ない娘を待ちきれず、いつも私が先に話してしまい、傾聴を学んでも黙つて聴くことができないのです。

そして先生は「あなたにとつて、親とはどういう存在なの？」と思つてもみない質問をされました。成長している娘に気づかずに、いつまでも助けなければと思つている私が見えました。

娘は職場近くで独り暮らしを始め、一年たった頃、珍しく電話をくれました。「会社を辞めたいんだけど・・・」と。転職し

たいと以前から言っていたので、いよいよ来たな、と思いました。今度こそアドバイスせず、話を遮らず最後まで、《答えは相手の中にある》と信じて、気持ちを確認しながら一生懸命聴きました。今の仕事も5年は頑張らなければと思つてやってきたことを聴いて、彼女なりによくやってきたねという気持ちが湧いてきました。

話を終えた時、娘が「聴いてくれてありがとう」と言ったのです。娘から感謝の言葉をもらうとは思つていなかったのが本当にびっくりしました。

それを聞いて、この聴き方でよかつたのだと思いました。そして娘が急に大人になり、自分の足で歩みだしたような感じがしました。

傾聴を学んでよかつたと思つた瞬間でした。(S・S)

