

# 私のカウンセリングマインド

私たちの相談電話は傾聴を基に話を聴いています。傾聴する上で大切なのがカウンセリングマインド（カウンセリング的に人と関わろうとする人の態度、考え、心構え）です。学びを重ねて得たカウンセリングマインドをぬくもりメンバーに紹介してもらいました。

怒りを認める  
怒りの感情が半減する

朝は起きない！塾には遅刻！高校生の息子は何度声をかけても私の思い通りに行動しません。イライラして、つらい感情的になり怒ってしまいます。すると息子も逆ギレし険悪な雰囲気になり、二人の関係もギスギスして、余計に思い通りになりません。

そんな中、やつてみたのが、「私怒ってる」と自覚する事です。「怒りを認める」と怒りの感情が半減する」と学んでいたからです。呪文のように「私が怒ってる」と言い聞かせると、少し冷静になり、怒りが感情的に出る前に止められるようになりました。そのうち、考える余裕ができ、今言うか、後で言ふか、息子が受け取りやすく言うにはなど、効果の期待でできる選択が出来るようになりました。怒りを認めた後、どんな風にしたいかで行動を決めることが大切だと感じています。

今は、朝、息子の顔や頭を撫でながら起こしています。大きくなつた息子にスキンシップができる、ちょっと楽しい時間になりました。塾はどうと、ここは粘り強く声かけし、感情的にないようになっています。

息子の逆ギレはなくなりました。行動は変わったとは言えませんが、それでも、私の気持ちは前より楽になつて、息子とコミュニケーションがどれ、いい関係になつてきました。

(H・K)

「あー、そうか、そうだったのかー、私！」

相手をそのまま受け入れる

傾聴を学んでこれだけは確かに思えるのは「自分の本当の気持ちがわかると進む道が見えて自然に動き出せる」ということです。イライラする、モヤモヤする、嫌だな、という感覚レベルよりも少し深い所で感じる「あー、そうか、そうだつたのかー、私！」と体全体で沁み通るよう脇に落ちる。そんなわかり方で自分の気持ちがわかると、自然にゆとりが出て次に自分がどうするかが見えるし、相手の気持ちがわかることにもつながると思います。

以前息子が不登校になつた時、私はイライラしたり心配で胃が痛くなつたり、憂鬱になりました。息子への苛立ちや親として自責の思いを先生と仲間に聴いてもらつていたある日、

「私がずっと強く感じていたのは怖れの気持ちだつたんだ」と確かにわかつた瞬間がありました。「つくづく私はーになることを怖れていたんだ。あー、そうか、そうだったのか、私！」と思った途端、自分に感じていた怖れの感情が減りました。不思議です。そして聞いたのです。「私がやることは、息子が自分の道を自ら見つけ出すのを支えるだけだ。」と。

「自分のことを『思っているんだね。』と、否定や批判も説得もされずに話を聴いてもらうと、思いや感じていることを安心して話すことができました。私自身をそのまま受け入れてもらつて大事にされていると感じられ、この人になら何でも話せると、メンバーへの信頼感が湧きました。自分の思いをすつかり吐き出せると、弱っていた心が元気になりました。

「相手をそのまま受け入れる」このワードが実行できたときに本当に傾聴ができるのだろうと思いながらも、まだ遥か彼方にある北極星。でも話を聴こうと思った時には、このワードを自分の中に忘れずに相手の話を聴いていきたいです。

(Y・N)

電話をかけてこられる方、家族や友人の話を聞くと、自分と同じように考えたり感じたりする人ばかりでないことを思い知られます。

傾聴は自分とは違う考え方や感じ方をする相手の立場に立つて理解していくこと・・わかつたつもりになつても、全く異なる相手の話を聞くと様々な思いが湧いてきて、「それじゃダメ、こうしたほうがいい」と相手を変えたくなる私が時々顔を出します。

私自身、ぬくもりメンバーに悩みを聴いてもらつて心が軽くなつた体験をたくさんしてきました。

「そんな風に考えて気になるんだね。」「自分のことを『思っているんだね。』と、否定や批判も説得もされずに話を聴いてもらうと、思いや感じていることを安心して話すことができました。私自身をそのまま受け入れてもらつて大事にされていると感じられ、この人になら何でも話せると、メンバーへの信頼感が湧きました。自分の思いをすつかり吐き出せると、弱っていた心が元気になりました。

「相手をそのまま受け入れる」このワードが実行できたときに本当に傾聴ができるのだろうと思いながらも、まだ遥か彼方にある北極星。でも話を聴こうと思った時には、このワードを自分の中に忘れずに相手の話を聴いていきたいです。

(H・Y)