「傾聴」って何ぁーに？

最近、「傾聴」という言葉をよく耳にします。
一言で言えば話し相手になり心のケアをする事です。
話し相手ぐらい何時もやっていると思われるでしょうが、相手の身になってお話を聴く「共感」という事はそうたやすい事ではありません。
真の対話は相手の話をそのまま聴くことから始まります。
そのまま聴く為には相手の人生（物の見方や考え方）を知らなくては解りません。

◎もし、あなたが心の優しい人なら
　あなたはきっと相手の悩みを自分の事の様に一生懸命に解決しなければと悩むでしょう。
◎もし、あなたが相手と同じ体験をしていたら
　あなたはきっと自分の体験にかぶせて相手に助言をするでしょう。
◎もし、あなたが相手の考えを受け入れなかったら
　あなたはきっと自分の考えの方が相手には良いと思いそれを訴えるでしょう。
◎もし、あなたがあなたの事でいっぱいなら
　あなたはきっと相手が見えないでしょう。

話し手はこれらの事は望んでいないのです。

聞き手ができることは､相手の方にできるだけ多く話をしてもらい､そのことによって､その方自身の心の負担が少しでも軽くなる様にお手伝いをすること、また同時に、考えの整理がついて自分なりの判断や納得にいたるお手伝いをすることです。
人は基本的には、誰でも自分のことは自分で解決できる能力を持っていると信じられるからです。

傾聴の基本には、「心構え」と「スキル（技術）」があります。

●心構えの基本
①話す相手が主人公です。（人格の尊重）
②会話は話し手が７、聴き手は３です。
③反論・批判・非難しない。（受容）
④結論は相手に出させる。

●スキルの基本
①出会い（笑顔・挨拶・声のトーン・
　　相手との距離・姿勢・自己開示）
②うなづき・相づち（はい・うんうん）
③反射（相手の言葉をそのまま返す）
④要約・明確化・言い替え
⑤質問
⑥支持・共感的な励まし

もし、目の前に大切な人がいたら、30分で良いです、あなたの口を閉ざしてください。
人生を自分だけに与えられた時間ととらえたとき、その時間の30分だけプレゼントする気持ちで自分の考えを脇に置いてください。
傾聴は相談や討議・協議ではありません。
傾聴とは相手を元気にする時間ととらえてください。
必要に応じ傾聴スキルを道具としてあなたの人生に使ってみてください。
今まで以上に活きやすくなるでしょう。

傾聴ボランティア「みみの木」早川　一枝