

【特集・傾聴^{けいちよう}】

2 傾聴は意気に感ず：中尾彰

3 TAをベースとした傾聴は、話し手も、聴き手も共に成長する：田畑昌子

4 深い感動をもたらした傾聴活動の紹介：松岡節子

6 傾聴とは愛そのもの～マザーテレサのように～：中村明子

8 自己理解と自己洞察を深め、今ここで自分の心に気づく：下平久美子

【連載第1回】

10 ラケットシステム活用の脚本の書き換え①：花岡啓子

【中国支部設立】

12 中国支部が立ち上がりました：大久保玲子

【TA心理カウンセラー研修会に参加して】

14 光を当てる

～カウンセラーとしての棚卸しをする機会として～：宇野浩

15 自分自身と向き合った4時間：加藤千洋

【教授・准教授研修会に参加して】

16 学びつつける交流分析：小貫美智枝

【ホットコーナー・東北支部】

17 ●私のこの一冊

『幸種 しあわせだね』：東山敬貴

●雑誌から－新聞から

主婦の再雇用：佐藤祐子

●毎日元氣

待っているかもしれない：鹿討康弘

18 平成25年度・活動方針

20 マンガコーナー・事務局から(3月・4月・5月理事会報告 他)

21 講座・認定試験・研究会・他スケジュール

22 新会員・新TA地区教室のご紹介

23 新資格認定者のご紹介

表4 第13回通常総会のお知らせ・第36回全国年次大会(関西)

表紙写真/ チャグチャグ馬コ(岩手県観光振興課)、宇治の茶畑

雨の日の散歩、スジグロシロチョウ、6月の紫陽花、神田明神祭り

写真ご提供者/ 大山毅さん(静岡支部)(大阪での講座に参加した折撮影した大阪城)

許可なく、複製、転載、あるいは、インターネットへの掲載は、お断りします。

傾聴は意気に感ず



交流分析士教授

中尾 彰 (九州支部)

厚生労働省の調査によると、働く人が最もストレスを感じることは、「職場の人間関係」だと言われている。

この調査は5年ごとに行われているが、常にこれが第1位を占めていることを思えば、相当に根が深いと言わざるを得ない。

ではそれを解決する方法は、と問えば、答えは即座に返ってくる。「傾聴」などはそのスキルの一つで、皆良く分かっている。

分かっているのに何故出来ないのか。要求されるレベルが高すぎて使いこなせないからではないか。

傾聴を高める7つのポイントとか、守るべき15ヶ条となると、とてもついては行けない。それは聖人君子の領域である。

学生時代に学んだ政治学の中に、「貞観の治」というものがあった。最も優れた治世のあり方として、日本の文化にも大きな影響を与えたものとして名高い。その主役は唐の太宗で、30年間にわたる徳の政治を築いた。そのような名治世を長く続けられたのは、宮廷内におけるチームワークであったとされている。

上司の包容力と部下とのチームワーク…。この2つを結び付けたものは「傾聴」であった。

太宗自身は、決して生まれながらの人格者ではなかった、と言われている。結構人間らしく腹を立てたりしていたらしい。ただ、それを堪え、特に気に入らない部下の言に耳を傾けていた。その代表的な部下が魏徴で、歯に衣をさせぬ諫言をする人で、太宗は腹を立てながらも、いつも結果としてそれを受け入れていたらしい。

魏徴は太宗の股肱の臣として仕えたが、その感想を「唐詩選」の結びの中に、「人生意気に感ず、功名誰かまた論ぜん」と記している。

太宗はどんなに嬉しかったことだろう。Give & Take「傾聴」の完成された姿をそこに見ることが出来る。

人間は話すことが大好きである。それだけに聴くということは大変な努力が必要になる。だから初めから完璧な形を追うのではなく、普通のことを普通にやりながら、身近なものから一つ一つ身につけてゆく、このことが結果的には成功の近道になるのではないかと思う。

TAをベースとした傾聴は、 話し手も、聴き手も共に成長する



交流分析士准教授

田畑 昌子(九州支部TA傾聴講座運営委員)

《傾聴の必要を感じた日のこと》

TAの仲間であり先輩の女性の「聴いてくれる人が欲しい」との強い思いから始まった「傾聴力養成講座」の記事が地元紙に載った日は、朝から「聴いてください、おばあちゃんの話」「息子の話を」「私の話を」と電話が鳴りっぱなしでした。私どもは、がん末期の人を対象とする傾聴に絞りました。これは5年続けました。しかしその内、癌以外の多くの人にも「聴いて欲しい」のだと感じるようになりました。

「なぜ、聴いて欲しいのだろうか」と考える日々でした。日常の中で、自分の存在が見えなくなってきたくないか。「私を知って欲しい」自己肯定感が薄れていないか、悩みました。「傾聴は最高のストローク」。病気でなくても、日常の家庭の中でも、職場でも、学校でも、そばにいる人が、共感的に聴くことができれば自己が見え、自分を取り戻すことができるように思いました。そこで、TAをベースとして「誰にでも身近なところで行える傾聴」を学び、多くの人の心豊かな交流を願って、平成15年九州支部では、「TA傾聴基礎講座」を開設しました。

《TA傾聴をベースとした交流から見えてくるもの》

『doingとbeing』という言葉があります。人は、優しい人ほど何かをしてあげたくなります。アドバイスをしたり、叱咤激励したくなります。それは一般的傾聴doingです。日常、私どもは、自分の歩い

た脚本を基に「一言、〇×で」言葉にしていませんか。相手は望んでいますか。そのとき、聴き手は自分の人生態度・第Ⅲの立場で他者否定になっていないか。気づけばOK-OKの第一の立場に戻れます。TAをベースとする傾聴はbeingです。話し手に共感し、そこに「居る」ことだと思います。「TAをベースとする」ことで自己の心の働きに気づくとき聴き手の自己成長にもつながります。

【共感的に聴くことの効果】

人生は、辛いこと、苦しいこともありますが、楽しいことも、小さな思い出でも自分には誇りに思うこともあります。苦しみを語る時とは違って、話し手の嬉しいこと、誇りに思うことを聴き手も心から共に喜ぶことと共感ができたら、話し手は心が広がり表情が明るくなります。できるだけ時間の余裕を持って、楽しい時間を継続できると話し手が失いかけている自分を見出す時間にもなります。自分にはこんな楽しいことがあった、こんな仕事をして役に立つこともあったなど自分に気づき始めます。この時、聴く人の心の自己肯定感は、他者も肯定し、話し手のどのような事も受け入れられると思います。また、聴き手は、自己コントロールしながら自己成長していると気づきます。

【考える力が蘇る傾聴】

話し手とOK-OKで時間を共有し、安心できる時間の中では口数は少なくても、気持ちは落ち着いています。きっと、

でき事に対して自分なりにゆっくりと考えをめぐらせて、自己内対話をし、否定されていない自分とゆっくりと向かい合っているのでしょう。

聴き手の「心のゆとり」は、話しやすい雰囲気をつくります。時間に追われる現在では、「ゆっくり」がなく、「早く言って」「何を考えてるのよ」とせかせてしまい、この雰囲気を作り出せないようです。家庭の中でも、お互いにゆっくりとじっくりと向かい合って欲しいものです。受け入れられ、認められていると感じることで隠れていた考える力が蘇ってきます。その時人は、一瞬黙ることがあります。沈黙は、自己内対話です。この自己内対話が考える力そのものです。誰でも持っている考える力を信じて見守り待つことが傾聴であり、それが考える力を蘇らせます。

【傾聴体験は、自己成長を促す】

話し手は、人としての考える力が蘇り、自分にもできることがあると感じると、人の役に立てない人間と思い込んでいる自分から脱却し、前向きに動きだせるようになります。そのとき、たくさんの人の支えにも気付くようです。話すことで、人として成長していく姿です。聴く自分も、TA哲学とぴったり一致していくことに気づきます。いつでも、どこでも「傾聴」はできます。身近なところで傾聴をしましょう。傾聴は、「互いに心豊かになる」パスポートだと体験をとおして思います。



深い感動をもたらした傾聴活動の紹介

交流分析士准教授・TA心理カウンセラー
松岡 節子 (北陸支部)

私は在住している市のボランティアセンターに所属する傾聴ボランティアの会の会員であり、平成19年6月より傾聴活動を実践しています。主な活動場所は誰でも自由に利用できる街なかサロンや、生きづらくなった人が比較的多く集まるカフェ等で月あたり延べ18～20人位実践しています。この紙面では、上記の表題で、第1に今日までに私が受講した当協会以外の傾聴トレーニングの様子と、第2にこれまでの活動において、深い感動をもたらした傾聴事例を3ケース取り挙げることにします。

第1 主な傾聴トレーニング

- ①ボランティアセンター主催の傾聴養成講座 (平成19年5月受講)、同主催フォローアップ講座 (平成19年より毎年受講)
- ②ボランティアの会主催の「傾聴に活かす心理学」講座他 講師飯田國彦教授 (平成20～22年4回開催、4回受講)
- ③ (財)ユニバーサル財団主催の第3回ボランティア・ミシガン研修 (平成21年10月26日～30日:於ミシガン大学 全国より14名参加)
- ④仙台傾聴の会主催、(財)ユニバーサル財団共催の「心のケアを考えるフォーラム イン仙台」(平成23年7月9～11日に参加:於東北大学)
- ⑤慶成会老年学研究所主催「高齢者のこころを支えるボランティア」講座 講師黒川由紀子教授他 (平成24年8月と11月の2回受講)
- ⑥生涯学習研究学会主催「東日本大震

災・福島原発事故の実相からみた『復興策』および『心の復興支援』のあり方」講座 講師飯田國彦教授 (平成24年9月1日受講) 等

上記のような学びの中から特に心に強く残っているものを2つ挙げれば、一つには、ボランティア・ミシガン研修 (憧れの校舎ミシガン・リーグ) での最終日講座「傾聴と共感」でのロールプレイで、隣同士2人組になって傾聴し合うワークです。聴き手は非言語で聴く訓練です。いくつかの質問の中でも「あなたの子どもの頃に強く心に残っているにおいは何ですか?」に特に惹かれるものがありました。10分位で交代し、この後、ルース・キャンベル先生は話し手に「あなたはどのような話をし、どんな気持ちになりましたか?何を感じましたか?」と質問され話し手が発表していきます。傾聴者より話し手に重きを置いている点に大いに興味を感じました。言い換えれば、非言語であってもキチンと傾聴ができるという訓練でした。

二つ目には、広島原爆特別被爆者・飯田國彦教授の「心の復興支援」の講座での「支援法のあり方」において、「人は誰でも考える力を持っている」を固く信じて対応する。それには「傾聴に徹する」ことが重要である。具体的には、「悲しいんですね」、「辛いお気持ちなんですね」、「そう感じてしまうんですね」、「何でも話していいですよ」、「悲しい時には泣いていいですよ」等、ただ寄り添って対応すると被傾聴者は「鎧」を

脱くことができる、という内容でした。これが大変肝要な点であり、「人は誰でも考える力を持っている」ことを心にしっかりと銘記し、対応せねばなりません。

第2 深い感動をもたらした傾聴活動事例

- (①、②、③は共に事例とは異なります)
- ①ハローワークでのニート就労支援講座「傾聴」(平成22年2月)の講師依頼を受けた時のA君(20代後半の男性)の事例

ボランティア・ミシガン研修の応用「あなたの子どもの頃から、強く心に残っているにおいは何でしょうか?」のワークで、A君は「においで思い出すことは特になく思っていたが有りました。大学生の頃、祖母に頼まれて嫌々アッシーになって墓参りに連れて行く羽目になり、一緒に行った時のことです。祖母が墓前にロウソクと線香を捧げお参りをしている時、線香の香りで亡くなった祖父のことが次第に思いだされ、抱っこしてくれていた祖父の膝や手の甲や指の感触が甦り、懐かしく、祖父に抱かれ、守られている気分になりました。今は、亡くなった祖父の為にも、何とか早くチャンとした仕事に就いて安心させたいと考えています。」と言うではありませんか。

A君が話を終えた時、他の受講者全員が私のパチパチに釣られたかのように拍手をし始め、この後に続いて、参加者一同が競うかのように心に残る良い発表を次々としたのです。

- ②電話での傾聴 (平成23年2月)を行った車椅子生活で一人暮らしのBさん

(60代前半の女性)の事例

Bさんは自宅訪問の傾聴ボランティアを依頼していましたが、適任者が決まる迄の約1ヶ月間、当人の希望で私の間電話でBさんの話を聴くことになったのです。不自由な両足に代わって両手をここ5年間酷使してきたせいか、右手も痛みを感じるといいます。しかし、訪問ヘルパーやデーサービスを利用しながら、少しでも自立した生活をしたいとの強い信念が感じ取れました。

数回の電話傾聴の後、Bさんは俳句をたしなむ方で病んでからは一句も詠んでないが次回までに作っておくので聞いて欲しいとのこと。私は心得がないのですが、ぜひともお聞きしたいので、楽しみにしていますと伝えました。

約束の二日後、娘を案じてやって来た元気な92歳の父親が、サクサクと雪を切る音という表現で雪かきする様子を生き生きと歌った素晴らしい句を詠んでくれました。聞いている私の心はほのほのと温かくなり次回もまた聞かせて欲しいとお願いしました。その後何句もBさんは明るく楽しそうに喜んで応じてくれたのでした。

③1回のみ傾聴であっても効果が大きいと感じられたケース(平成23年6月) Cさん(50代半ばの主婦)の事例

Cさんは、“今度こそ待望の男の子だ”との一家全員の願いを粉碎して生まれた五女で、直ぐ下には悲願の弟が生まれたのです。また、本人自身がユングの説く「中年の危機」を迎えた年齢にきている

のではと感じられました。

幼い頃からCさんは「母親に育てられた覚えが全くない」、「祖母と上の姉達に育てられた」、「父親は今度こそその期待を裏切った子として全く無関心であった」と言います。もの心ついた頃から「存在するな」、「女であるな」の禁止令が強く働き、「誰も頼りにできない、自分ひとりで生きる」幼児決断をしたと考えられます。

適齢期を迎え、縁があっても静かな男性と結婚し、男女2児の母親となり、さやかな暮らしを営んできました。2人の子どもを成人させ、沢山の親戚の冠婚葬祭には無論、近所にまでも心配りし、儀礼を尽くし「これまで、周りから決してうしろ指をさされないように頑張ってきた」と言います。2人の子どもは家から離れ、最近になって、娘の縁談を機に、これまで一切手入れをしていない小さな我が家が気になり、何とかせねばとCさんは肉親に相談したそうです。この時の肉親からの強い口調の心ない叱責によりCさんの心は深く傷つけられたのです。自室から一步も出れなくなってしまい、日々死ばかり考えるようになったと言います。心配した心優しい夫は何とかせねばと思ひ、私の居る所を探しあてCさんを連れてきたのです。私は約2時間ひたすらに受容し、共感し、傾聴し続けました。

この間、傾聴に徹した単純受容と、「辛いのですね」、「それは大変でしたですね」、「そう感じてしまうのですね」、「私があなたでしたら、そのような心細やかな心配りはとてもできません」、「よく、

あなたはなさいましたね」、「とてもご立派だと思いますよ」、「悲しいときには、泣いていいんですよ」などの飯田教授の教えの通りの共感的な言葉で応じていました。

Cさんにとって今までの人生で一度も無かったと思われる、見知らぬ聴き手からの予想外の無条件な肯定的ストロークにより「泣きたい時には我慢なくてよいのだ。泣きたいだけ泣いていいんだ」とわかり、同時にこのような場所を調べて連れてきてくれた夫こそ、最大の理解者であることに気づいていったのです。

長年、泣くことを封印してきたCさんは、聴き手が自分に寄り添い、共感し、頑張ってきた自分を解かってくれたことに素直に感激し、自分が涙したことに驚き、喜びで一杯になっていきます。私もCさんと共に十分にこの喜びを分かち合うことができ胸が一杯になり、おもわず、彼女の両手を取り合っていました。

Cさんは「強くあれ」、「一生懸命にやれ」のドライバーを「自由に感情を出していいんですよ」、「自分を楽にしたいんですよ」のアロワーに変えていくことができたのだと推測されます。

私の傾聴活動について、第1に傾聴トレーニングの様子を示し、第2に、深い感動をもたらした傾聴事例を3ケース取り挙げその効果を述べました。これからもライフワークとして弛まずこの活動は続けていきたいものです。又、TA心理カウンセラーとしての活動も開始したいと思っています。



傾聴とは愛そのもの～マザーテレサのように～

交流分析士1級
中村 明子 (中国支部)

私は保育士をしています。保育士は、保育園に通ってくる子どもの保育だけでなく、その背後にいる保護者の支援というとても大切な役割があります。仕事と家庭の両立で疲れ切っている上、子育てがちっとも思うようにならない、今そんなストレスを抱えたお母さんがたくさんいらっしゃいます。以前の私は、自分の経験や保育士としての専門知識から、お母さんの話を聴くこともそこそこに、つい良かれと思ってアドバイスしたり、自分の価値観を通して相手を見てジャッジしたり、そんなことが多かったように思います。これでは自己満足なだけであって、本当の意味での支援になっていないのではないかなと思うようになった頃、まるで見えない糸に導かれるようにして、辿り着いたのが九州支部の傾聴講座でした。

《傾聴講座との出会い》

傾聴講座では、素晴らしい講師の先生方やスタッフの皆さんのもと、気の合う仲間と一緒に楽しみながら、たくさんのお話を学ばせていただきました。回を重ねる毎に、相手の話に五感をフル動員させて、「聴こう」とする心構えが自然と出来るようになってきたように思います。また、傾聴ばかりしていると、自分の言いたいことがちっとも言えずにストレスになるかということ、これがびっくりすることに、いろいろな場面で周りの人から「あなたの話が聞きたい。」「ぜひ話を聞かせて。」とお願いされることが多くなったのです。それも、たくさん

の人の前で自分の意見や考えをお話させていただくということが増えてきました。傾聴を深めるほど、人前で深い話をする機会が増えるという、何とも不思議な相関関係。「聴くこと」と「話すこと」は対になっていて、これこそまさにバランスの法則だなあと、ふとそんなことを感じています。

また、TA傾聴の定義である「人は誰も自ら問題に気づき、それを解決するための『自己決定能力』を持っていて『その力を発揮できるよう支援していく』態度こそ傾聴の目指すものである」という理念に出合った時、私はまさにこれだと思いました。問題を抱えているその人の中に、実は答えはちゃんとあるのですね。それなのに、自分の価値観で相手の問題を解決してあげることは支援であるどころか、相手の「自己決定能力」の芽を摘み取ってしまうことになりかねません。どのようにしたら、相手の持っているその答えに気付かせてあげることが出来るのか？相手に直接「伝える」のではなく、相手の思いを「引き出してあげる」ことができるのか？相手の持っている力を信じて、豊かな感性と洞察力で、そのことにしっかりフォーカスしながら傾聴していく姿勢こそ大切なのではと思います、今もなお学び続けているところです。

《エピソード①～傾聴は人の命をも救う！～》

あれは傾聴講座を卒業して間もない、秋も深まりかけた頃でした。クラスにと

っても痲癢の激しいMちゃんという2歳の女の子がいました。Mちゃんは、ちょっとでも自分の思うようにならないと、奇声を発して泣き叫び、お母さんもほとんど手を焼いていました。その内、吃音が頻繁に出るようになり、お母さんの表情が日毎に険しくなっていくのがわかりました。仕事を終え、夕方迎えに来られたお母さんに、保育園でのMちゃんの愛くるしい姿や、微笑ましい出来事をお伝えした時のことです。そのことが誘い水となつてか、まるでコップの水が溢れるように、涙ながらに話し始められたのです。お母さんの辛いやりきれない思いを受け止め、只々お話を聴いていました。ひとしきり話し終えたお母さんは、何だかふうっと力が抜けたような、穏やかな表情になっていかれたのを覚えています。その後、Mちゃんは一進一退でした。そうして3月の終わり、Mちゃんは幼稚園に転園することになり、Mちゃんとお母さんのことが気になりながらも、涙のお別れをしなくてはなりませんでした。

それから4月が過ぎ5月のある日、バツリMちゃんのお母さんの大のママ友のSさんに出会ったのです。Sさんは私にこう話してくれました。「先生、あの子ねえ、あの時すごく思い悩んでたんよ。先生に相談しにいったことがあったよね？もうちょっとでこれ（手首を切る仕草）寸前でね。でも先生がいて、話を聴いてもらったおかげで思い止まったって。先生は命の恩人って。

私たちにとって先生は神よね～って、二人でよく話してたんよ。」衝撃的でした。

“傾聴は人の命をも救う!” そんなキャッチフレーズが頭を過りました。

《エピソード②～傾聴とストロークシャワーで解けた氷～》

その後、緑に囲まれたのどかな保育園に転勤になり、心地よく過ごしていた矢先のことです。街中から来たよそ者の私に、ゲームをしかけてきたのが、5歳児A君のお母さんでした。肩をいからせ、眉間にしわを寄せ、いつも門扉をガシャーンと大きな音を立て開け閉めし、登場です。言うこと為すこと全てNOT OK! 厳しく身体でもって躡けるといふ教育方針のお母さんの前で、A君はいつもビクビクでした。そんなお母さんの様子を見て、言葉にならない心の叫びを感じたのです。苦情の言葉を聴きながら、自分の価値観は横に置いて、その奥に隠された思いに寄り添うようにして、ひたすら話を聴かせていただきました。このお母さんは表面では強がっているけれど、本当はとても寂しがり屋なんだな。いっぱいいっぱいストロークを求めているんだなと思ったのです。A君の年長児らしい、いろいろなことに頑張っていてチャレンジしている姿や、思わず笑ってしまいたくなるようなエピソードなど伝え、しかめ面のお母さんに、とにかく笑顔笑顔のストロークシャワーで接していくようにしました。そうしている内に次第に、そのしかめ面がまるで氷が解けるように、緩んでくるのが見て取れました。

そして忘れもしません。6月雨上がりの土曜日、夕方園庭の草むしりをしていると「先生、よお草が抜けるねえ。先生も大変やねえ。」見上げるとA君のお母さん。ぶっさら棒でしたがあったかい声でした。そのことが嬉しくて思わず、土がいっぱい付いたとびっきり長い根っこを手に「ねえ見て見て、これごぼうみたい!」子どものようにはしゃいでしまいました。その日はお互いゆっくりしていたこともあって、園庭で無邪気に遊ぶA君の姿を目で追いながら、長い間二人で話しました。その時には氷はすっかり解けていて、家族のことや身の上話まで打ち明けてくれました。それはまさに親交親密の時間でした。本当は人一倍純粹で、正義感が強くて、義理人情に篤くて、だけどもある意味不器用で、お母さんなりの信念をもって一生懸命子育てしているんだと気づき、心から応援したいと思えるようになりました。

また、それまでは攻撃的な行動が多く、トラブルの絶えないA君でしたが、その頃から穏やかになり、友だちにも優しい言葉をかけてあげる姿がよく見られ、表情も生き生きとしてきました。私自身の意識が変わったことで、まさに“親が変われば、子も変わる”ということが実証されたような出来事でした。

《マザーテレサのように》

保護者だけではありません。最近になって特に、いろいろな悩みを抱えた方から相談を持ちかけられることが増えてきました。悩んでいる人、困ってい

る人、苦しんでいる人、自信を失いかけている人、そんな人にマザーテレサのような「無条件の愛」で包み、救っていくことこそが私の使命だと思っています。さらに言えば、与えていたつもりが、そのことによって実はたくさんの方を助けていただいていた。「愛」はひとところに留まることなく循環し、その度により大きな愛へ育っていくものなんだなあと感じています。

思うに“傾聴とは愛そのもの”ではないでしょうか。決して、上面のスキルやテクニックの模倣ではないはずですが。最初はその技法から出発したとしても、本当に大切なことは相手の思いにいかにか寄り添い、心の声を聴くことができるかということではないでしょうか。そうやって、お互いがお互いに影響を及ぼし合い、真の意味での「OK-OKの世界」を実感できた時、話し手はもちろんのこと、聴き手自身の大きな喜びとなり、共に成長することができるのだと思います。

最後に、私が尊敬して止まないマザーテレサの言葉を紹介して終わりにします。

“わたしたちは、大きなことはできません。ただ、小さなことを大きな愛でするだけです!”



自己理解と自己洞察を深め、 今ここで自分の心に気づく

交流分析士教授・TA心理カウンセラー

下平 久美子 (TA心理カウンセラー委員会委員長・関東支部)

「傾聴は愛のはじめなり」TAを学ぶ私達は、「傾聴」は最高のストロークであることを知っています。自律性と時間の構造化のゴール「親交・親密」というOK/OKの＜最高の瞬間＞の創造につながる崇高な行為です。

TA心理カウンセラー養成講座を担当するようになって、受講者の皆様とともに、傾聴の難しさと素晴らしさを実感しています。言うまでもなく「聞く」と「聴く」は全く異なる行為です。「傾聴は得意だ」なんて思っていた過去の自分が恥ずかしい……。

傾聴訓練とは、自分の脚本に囚われ他人の心を聴けない自分に「気づき」、自分自身を知り、歪んだ脚本から解放されていく修行なのだと感じています。

話しを「さく」これを3種の漢字に書き分けてみましょう。漢字は表意文字なので文字から見ても、その違いが分かります。

「聞く」

門構えの中に耳が入っています。自分の脚本の中で「聞く」受動的な関わりと言えるでしょう。相手の話しを、自分の構え・価値観・こだわり・好み・偏りの耳で聞いたのでは、「良し悪し」「好き嫌い」「正か否か」などの違いが際立ち、互いの存在を認め合うOK/OKの理解は育めません。

「聴く」

構えを取り去り、耳を大きく相手に向

け、十分に目と心を活用します。「この人はどう感じて居るのだろう」「この人はどんな考えなのだろう」と無私の心で聴くことで、自分の脚本から解放され、相手を受容する心が生まれます。

「訊く」

言葉を活用して訊ねる。復唱・確認や質問して理解を深めようとする能動的な関わりです。また、「こんなお気持ちなのですね」と共感し、表現することができます。

あなたが好きな人・信頼できる人を3人挙げてください。おそらく、その3人はあなたの話しや心を受けとめ「聴いて」くれる人ではないでしょうか？

「傾聴」はゴールデンストローク、傾聴力を身に付ければ、多くの人に愛され求められるはずです。

幼児が転ぶと、母の姿を求めます。母が傷を治してくれる訳ではないけれど、抱きしめて「痛かったね」と、受容・共感して貰えば、痛みは和らぎ、また好奇心旺盛に活動することができます。そんな母の膝のように、大きくて温かな存在になり、相手を丸ごと抱え、共感する「傾聴力」を身につけたいものです。

話し手やクライアントになると実感できますが、「この人にどこまで話せるか？」(自己開示できるか)何となく相手を感じ、計っているものです。

カウンセリング場面で、クライアントが親のもとで身につけた脚本を手放すためには、カウンセラーに親を超える大

きさと深さが求められます。

自分の脚本に「気づき」それから離れなければ「傾聴」は出来ません。「自分を知る人ほど、他人を知ることが出来る」とあるように、**自分自身の洞察を深め自己理解したレベルまでしか、人を抱え理解することは出来ない**ということでしょう。

カウンセラーはクライアントにとって、安心できる母の膝、または何でも捨てられる大きなゴミ箱であれば良いのだと思います。

さらに、TAに寄って立つ「TA心理カウンセラー」には、TAによる見立てが大きな力になります。クライアントの脚本を7つのジャンルで分析し、見立てに活用も出来ますが、もっと大切なことがあると気づきました。

言葉では説明しにくい感覚的な領域ですが、**カウンセリング場面のクライアントとの関係性の中で起こる、カウンセラー自身の心と身体の変化に、今ここで「気づく」(感じる)こと、そして、それを見立てることなのです。**

カウンセラーが自分を知り、自分の歪んだ脚本から解放され、カウンセリング場面でニュートラルな心でクライアントに向き合っていると、相手の脚本との関係性の中で、自分の心に変化することに「気づき」ます。

例えば、何となく

●批判的な気持ちになったり、指導したくなったり、CPのエネルギーが誘

発される

●助けてあげたい、守ってあげたい、励ましたいと、NPのエネルギーが誘発される

●批判的な第3の立場に心が揺らぐ

●何だか自信がなくなり心細くなる、第2の立場に心が揺らぐ

関係性の中で起きる、クライアントのCにひそむ脚本の転移により逆転移がおこっていることに、敏感に「気づく」のです。

相手の心が自分の心に流れ込み映し出され、それに伴い自分の心と身体が変化します。カウンセラーが自分自身の変化に「気づき」見立てが出来ないと、安易に自分の脚本の中に戻ってしまい、アドバイス・指導・過保護・過干渉といった、TAの哲学に反する行為をしてしまい「傾聴」や「共感」は出来なくなります。ゲームに巻き込まれてしまうこともあります。逆転移が起こっていることを感じ見立てつつ、ひたすら寄り添って抱え、自他肯定の第一の立場に留まる事が出来たとき、ゲームから解放されたふれあい「親交・親密」の世界へ到達出来るのでしよう。

これこそ、Aを活用して、CやPの声に「今、ここで」気づき、それを統合することと言えるでしょうか。

TAのゴールは自律性、他律的な人間関係の中で長年続けてきた<PとCの関係性からの脱却>です。

この辺りの理解を深めたい方は、「TA～心理療法における関係性の視点」日本

評論社を読破研究なさって下さい。

企業の管理職研修で、「指導者は<間術師>であれ！」と私は訴え続けています。

「君は(あなたは)どう思う? ~間~」
「君の(あなたの)考えは? ~間~」
「私はこう思うけど、どうだろう? ~間~」

このように、指導者が受容し「聴く姿勢」を示す<間>を大切にすることで、相手の考えや理解を促すことができるでしょう。人は、言語化つまり「話す」「書く」ことによって思考をまとめ「腑に落ちる」気づきの体験を重ねます。親や先生や上司から言われて行動した結果では、達成感や喜びは、大きなものにはならないでしょうし、ましてや「自信」を抱くことは出来ません。

若者達の「自己肯定/他者肯定」そして、A(アダルト)を育むためにも、指導者の「傾聴」は大切です。

日常生活で実践できる「傾聴訓練」を紹介します。

「私」「私達」「自分」「僕」など1人称の言葉を使わないよう心がけてみましょう。予想以上に苦しいのではない

かと思います。「私」と言いそうになったら、「あなたは?」と訊けば、相手の気持ちや考えを聴く時間を増やすことが出来ます。

また、「私は」と言ったことに気づけるようになったら、「私は〇〇だと思う」と言った後に、「ところであなたは?」と訊きます。これだけでも両者の会話が、話す・聴く、半々の時間になり、互いを大切に考えを交わす、OK/OKの関係が創造出来るはずですよ。

「私が、私が」の『我』から離れ、「あなたは、あなたは」の『和』を大切にしてみませんか。

TAの哲学の実践とTAのゴールを目指すことこそ「傾聴」そのものなのです。

「傾聴力」を実感し磨くために、毎年10月～2月、10日間に渡り開催される「TA心理カウンセラー養成講座」にチャレンジして頂きたいと心から願っています。

傾聴の力とすばらしさを体験し、TAのゴールに間違いなく近づけます!!

「平成25年度TA心理カウンセラー養成講座(予定)」

10月12・13日(土日)／11月9・10日(土日)／12月7・8日(土日)

1月11・12日(土日)／2月8・9日(土日)

認定試験 3月8日(土)

*詳しくは、次号の「JTAA news」をご覧ください。