

10月 依存症家族勉強会のお知らせ

先月は次のテーマについてのお話でした。『回復できる環境があれば、回復する』『どの人にも復元力・回復力が備わっている』『邪魔しなければ、それは力を発揮する』『何が邪魔するのか?』

今回も引き続きこのテーマです。回復力は本人の中にあります。回復できる環境の一番重要なのは人間関係でしょう。今月はここに焦点を当てます。

これまでCRAFTを活用する家族支援ということで、家族が黙っていないで、思っていることを伝えることの重要性をお伝えしてきました。これも非常に重要なのですが、『伝える、言う』ということだけではコミュニケーションの半分ではないということに、気が付きました。『聞く』ということについて考えてみましょう。そして、聞くことができる人になるという課題にチャレンジしてみましょう。

「聞く」技術

聞くという行為には2つの意味合いがあります。一つは相手に質問すること、尋ねること。もう一つは相手の話の内容を聞くことです。



pixta.jp - 12299143

①尋ねる「聞く」

これはシンプルに相手に尋ねることです。それはどういう意味なのかということです。会話というのはやっかいなもので、こちらが相手のことや相手の考えに否定的なときは、言葉の上では尋ねていても、詰問や非難の中身になることがよくあります。「それはどういうこと?」という言い方ひとつでも、いろんな色合いが生まれます。

ここで重要なのは素直に聞く、ということです。とりたててさほど重要でないことなら聞くことはしやすいですが、例えば、

依存症をかかえている相手が「オレ、今覚せい剤打ちたいんや」とか「酒のみたいなあ」とか「こんな時パチンコに行きたくなるなあ」と言ってきたときはどうでしょうか? そんなことになったら大変だ、と慌ててしまって反応を起こしてしまいやすいのではないのでしょうか。こういうときに尋ねてみるというスキルです。まずは相手が言っていることを「聞く」。これは同意したり許可したりすることではありません。相手がそう言っていることを「そう言っているのだな」と受け取るということです。そのことについての考えや意見を述べる前の段階です。そのうえで、「そうなんだね」「どうして、そう思うの?」と尋ねます。

依存症の問題を抱えている本人は依存行動を非難されたことはあっても、どうしてそうしたくなるの? と聞かれたことなどほとんどないかもしれません。「良くないことだから止めて当然」という考えから、説教や叱責を受けてきたはずですが、これでは誰も心をひらくことはできません。回復の最大のポイントは「心をひらくこと」です。

会話が成立するためには「聞く」ことが最初にどうしても必要なのです。話す練習と同時に「聞く」練習をしていきましょう。



②相手を受け入れる「聞く」

相手の言うことを「そうか、今相手はそう言っているのだ」と聞くことは、実は単に聞く以上のことが相手との関係の中で起きています。それは相手の言うことを受ける、という行為です。賛成したり許容したりという意味合いではなく、そうなのかと受け止めることです。すると、言った側は心のどこかで「言ったことをはじき返されなかった」「聞いてくれた」「受け入れてくれた」と感じ始めます。これが大きいのです。

さらに「聞く」という行為の先には「聴く」という深い聞き方まであります。これは来月に。

10月14日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会) / 1階ミーティング・ルーム
10月28日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習) / 依存症研究所研修ホール