

11月 依存症家族勉強会のお知らせ

「聞く」極意

前は「尋ねる「聞く」と「相手を受け入れる「聞く」」の説明をしました。今回は②についてさらに詳しく説明したいと思います。実は二番目の聞くには二通りがあります。

①相手の言ったことを「そうなんだね」と聞く

右の例をみてください。

Aでは相手の言ったことに対してすぐ反応しています。そして、相手がどう思っているのかを聞こうとする前に自分の意見を相手にぶつけています。ちょうど右の写真のように、これでは相手とやりとる前に会話は終わってしまいます。こんな対応が2度3度続けば、もう相手は自分の思いを伝えようとする気持ちさえなくなってしまうでしょう。



そこで、例Bです。「へえ、そうなの」と聞きます。これは「そうしたらいいよ」と相手に同意したり、許可を与えるような相槌ではありません。ただ、「そう思っているんだね」ということです。さらに「嫌なことがあったんだね」と返しています。これは、下の絵のように、相手の言ったことを



ボールだとすると、グローブで受けたという感じでしょうか。

ボールをいったん受け止めずにバットでいきなり打たれると、投げたほうは自分の思いは受け止めてくれないと感じるでしょう。ボールを受けてもらえると、はじめて会話がスタートします。そのあとに、前回説明した「どうしてそう思うの?」「何があったの?」と尋ねるという聞き方をすれば、大事ななかみの話になっていくでしょう。

例A

相手:「最近仕事で嫌なことがあって、酒でも飲んで憂さ晴らしたいわ!」
私:「今飲んだらまた止まらなくなって、入院しないといけなくなるよ!」

例B

相手:「最近仕事で嫌なことがあって、酒でも飲んで憂さ晴らしたいわ!」
私:「へえ、そうなの。嫌なことがあったの。」

②相手の言うことを素直な気持ちで聞く

そうやって尋ねると相手はどうしてそう思ったのか、なにがあったのかと話をしてくれるのではないのでしょうか。今度はその話の聞き方です。まずは自分の意見や判断を入れずに聞きます。これを「素直な気持ちで聞く」と表現してみました。相手の話に耳を傾けるとか、一心に聞くとか、そんな聞き方です。聴くという書き方にあたるのかもしれませんが。

人は主観で生きていますから、どんな時でも自分の価値観や尺度が出てきます。それができるだけ出てこないような聞き方があります。無意識にやっていることも多いのではないのでしょうか。この聞き方で相手の話を聞きます。すると、もっとこのことを聞いてみたいとか、このことはどう思っているのだろうか知りたいこと聞きたいことが次々に出てくるようになります。



そして、そのあとに自分の考えを相手に伝える。これがキャッチボールに例えられるような会話だと思います。

ことばっていうものは人の心を100%表現できるわけではありません。言い切れないものがたくさんあります。ことばを介して心のやりとりをしているのだと考えてみればどうでしょうか? 聞くことってとっても奥深い行為です。

11月11日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会) / 1階ミーティング・ルーム

11月25日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習) / 依存症研究所研修ホール