2026

藍里病院

3月　依存症家族勉強会のお知らせ

依存症を超えて―満足システムを生きる―（10）/　満足システムを活性化する面接とは

面接の場が「無重力空間」になる

満足システムを活性化するような面接ができないかをずっと考えてきました。今、イメージしているのが「無重力空間としての面接」です。

面接技法にはさまざまなものがあり学ぶべきことは多いのですが、技法の前に大事なことがあります。面接とは人と人が出会うことです。その場に居るのは相手と自分です。これはとても単純な事実なのですが、いかなる時であってもこのことは変わりません。そして、すべての技法の原点は聞くこと、見ること、話すことにあります。「無重力空間」とは自分を縛る観念から解放されて、思考の自由を得る場所という意味での無重力です。小さいころから刷り込まれて、それが当たり前になってしまったが、それこそが私たちを苦しめる元になっている、そういうものから解き放たれる場。これを実現するためにはどんな技術が必要なのだろうかと考えてきたことを書いてみます。

（1）聞くこと

面接で最も重要なのは聞くことです。聞くことができなければ面接は成り立ちません。では聞くとはどういうことでしょう。“きく”には「聞く」「訊く」「聴く」があります。面接はコトバを介して行われます。コトバは何かを説明し相手に伝える上では便利な道具なのですが、コトバの概念は人によって違いがあります。場合によってはほどんと違った意味を持つことさえあることを知っておく必要があります。コトバは一種の記号であり、その記号を使って語られた内容を可能な限り正確に受け取ることが面接の基礎になります。私たちは相手のコトバを即座に自分流に解釈し返答することが当たり前になりがちです。この落とし穴を知り、丁寧にコトバを扱う姿勢と技術を磨きたいと考えました。そのために相手のコトバを聞いた時に起きる解釈や評価などの反応を可能な限り遠ざけて、コトバに（つまり相手に）相対する訓練をすることが「聞ける人」になるための出発点になります。すぐにわかった気にならず、それはこういうことかと相手に「訊き」ながら、相手のコトバに耳を傾け「聴く」。聴いたを味わい、なぞらえ、相手の心の中にある何かをよく知ろうとする。これを繰り返すことで生まれる関係のなかでそれぞれの満足システムが作動し活性化すると考えています。

（2）見ること

見るには「視る」「観る」「診る」があります。見る対象は相手の表情や言動だけにとどまりません。体の様子もそうですが、できれば見えない内面で起きていることも観たいものです。コトバも記号だけでなく、声のトーンや大きさ・強さ、緊張の程度なども観たい。語られないなかに大切なことも多くあるだろう。むしろ語られないことの中になにか本質的なことが隠れているとさえ言えます。見るという行為は今目の前にいる相手の存在を体全体で感じることで、こういうものは決してデータや情報には表れません。

診察するときに大事にしていることがあって、それは診察室に入ってきてからの相手だけでなく、待合室で待っているときの様子を大事に見ること。診察室に入ってしまうと座る場所は決められてしまいますが、待合室での待ち方には自由度が高く、その人が現れやすいんです。家族同伴の場合は、座り方や様子で家族関係を推測することも（あくまで推測ですが）できます。そのため必ず待合室に出て、その人探して直接声をかけることにしています。

プロセスを見ることを忘れてはなりません。人は常に変化しています。プロセスを見ようとすることで、今起きている事に対する性急な判断を回避することができます。

（以下、次号）

家族勉強会Aについて　参加ご希望の方は、当院アディクション委員まで連絡いただくか、アンケート用紙にその旨を書いて郵送してください。参加できるかどうか折り返し連絡します。
※動画配信について；家族勉強会Aに参加できない方のために勉強会を録画しています。これまでと同じ形で配信します。

家族勉強会Bについて　参加ご希望の方は当院アディクション委員までご一報ください。

3月14日（土）AM10時～家族勉強会B（意見交換会）/依存症研究所研修ホール
3月28日（土）AM10時～家族勉強会A（講義）/依存症研究所研修ホール