

## 聴き上手のバロメーター



お茶の水女子大学専任講師／臨床心理士

伊藤 亜矢子

カウンセラーの出発点は、聴くことです。安心できる場、わだかまっている思いを言葉にしてもらう。それによって未整理な気持ちを整理され、気づかずにいた思いを発見して、新しい自分が生まれる。それがカウンセリングです。

とはいえ、「話を聴くなんて当たり前。何の専門性があるのか。」という指摘もあるかもしれません。けれども、見ず知らずの人の相談にのってみると、聴くことは本当に奥が深く難しいのです。どう聴くかは、まさにカウンセリングの成否を握る要です。

未知の人から相談を受けるようになったころ、先輩からいつも言われたのは、「話がかみ合っていないよ。」でした。ところがそう言われても、どこがかみ合っていないのかさっぱり分からないのです。自分ではあくまで、相手の

得意です。つじつまを合わせるだけの知識や経験があります。せっかちな大人は自分の経験で話を判断し、無自覚のうちに、勝手に話をつくりがちです。まっさらな気持ちで話を聴くのが苦手です。歳をとると、自分の経験に基づく昔話ばかりになると同じかもしれません。大人と子どもの会話は、話すのが苦手な人と聴くのが苦手な人の会話です。

例えば、「大福が嫌い。」と言われたとき、大福が嫌いな人は、「ああ私と同じだ。」と勝手に自分の経験から納得してしまつかもしません。でも実際には、甘いものでお腹を壊すとか、豆が苦手とか、破れた初恋の相手が大好きだったとか、思いも寄らない理由があるかもしれません。反対に、「大福が嫌い」な気持ちなど分からないという大福好きの人の方が、「えっ、何で嫌いなっ?」「分からな。なぜ?」「と虚心に話を聴けるかもしれません。実はそこに聴き上手の秘訣が隠れているようです。逆説的ですが、話が「分からない」「ことが、話を「分かる」「コソの」と言われます。簡単に独り合点せず、「分からない。なぜ?」「不思議だなあ。」と、相手の世界に肯定的な関心を持ちながら、「こちらの先入観を取り払い、多様な仮説を思い浮かべながら聴ければ大成功です。

ただ「分からない」でも、「こちらの思いが先にあって」「大福が嫌いなんておかしいよ、変な人。」と批判的な気

話に細心の注意を払い、それに合わせているつもりです。よもや「かみ合っていない」などとは思いもよりません。しかし岡田八目とはよくいったもの。同輩が子どもの話を聞く場面に陪席した折には、「えっ、そんなこと言わないでよ。」「そっじゃないんだよ。」「あああ、がっかり。」「自分がかみ合っていないから、かみ合わない」カウンセラーに落胆し、時には、怒りさえ湧きました。

そんな時に気づいたのが、「かみ合っていない」のに、黙って話を大人に合わせたり、本心を言わずに話題を変える子どもたちがいかに多いかです。おそらくは、陪席の私と同様「かみ合わない」怒りや悲しみを感じているはずの子どもたち。大人への遠慮がきらめからか、彼らはたいていあからさまに反論もせず、さりげなく「ああそうですか。」と話をストップして話題を変えたり、一瞬の沈黙の後、少々苦しい口調で、カウンセラーに話題を合わせたりするのです。わずかに現れる当惑や不機嫌そのな語調を見逃すと、話の軋語に大人は気づかず、そのままそれな話題で話を進めてしまいます。「かみ合っていない」とはこれかと驚き、言いたいことを飲み込む子どもたちの切なさが身にしみました。

子どもは自分を語るのがへたくそです。感じていることをどの言葉で表現したら良いか、よちよち歩きの間行錯誤です。反対に大人は、話のつじつまを合わせるのが持ちがあれば、当然、座は白けます。いくらかでも批判的な気持ちがあると、自分を語ることによちよち歩きの子どもたちは、さつと敏感に危険を察知し、歩くことを止めてしまいます。表面的に会話は続いて、本心は語られず、話は中断です。肯定的な関心がとても重要になります。

相談を受け始めてしばらくたち、やっと多少は余裕もできたころ、いくら先入観なしに、いくつか仮説を思い浮かべながら、「どうして?」「どんなこと?」「子どもに投げかけることができるようになりました。すると不思議なくらい、生き生きした子どもたちの声が飛び込んでくるようになりました。そんなこともあるのだなと子どもたちの語る世界が面白く、相談が一層楽しくなりました。おまけに、助言らしい助言もしていないのに、さわやかに「ありがとう。」と言ってくれるのです。「ありがとう」が聞けないのは子どもの非礼ではなく、私の聴く力不足と分かりました。

どんな悩みも、言葉にできれば半分以上は解決と言われます。さわやかな「ありがとう」に象徴されるように、しっかりと自分の気持ちを聴いてもらえれば、それだけで子どもの支えになります。難しくても私も失敗ばかりですが、子どもたちの生き生きした言葉とさわやかな「ありがとう」が、聴き上手のバロメーターかもしれません。