

サポセンだよ！



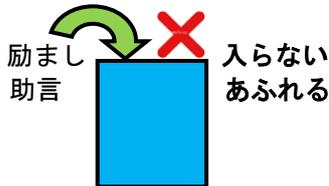
後期が始まりました。新型コロナウイルス感染症予防のため、学校生活の中でも「がまん」「気づかい」しなければならないことが多々あり、ストレスをためている子も多いことと思います。5月の臨時号①で、子どものストレス反応とそれを緩和する対応について紹介しました。その中に、「気持ちを受け止めて、共感、受容する」がりましたが、実際には難しいと感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、今回は、「相手の気持ちを受け止める聴き方＝傾聴」についてまとめてみました。

◇「傾聴」とは・・・◇

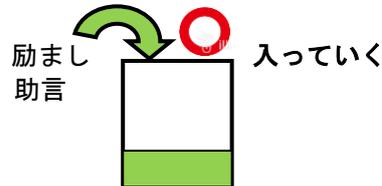
あなたが深く悩んでいたり気持ちが落ち込んでいたりしたとき、それを打ち明けた相手からどんな言葉をかけてもらいたいですか？どうしてもらいたいですか？

慰めや励ましの言葉や、アドバイスをいただいても、ありがたいとは感じて心も軽くなることがあります。コップいっぱいに入っているとき、それ以上水を入れることができないように、心の中が抑圧された感情でいっぱいのとき、人は、慰めや励まし、助言などの言葉も受け入れることができないのです。

【悩みで心のコップがいっぱいの状態】



【心が健康な状態】



では、どうしたらよいでしょう。それは、心のコップにたまっていた抑圧された心（悩み）を出してあげればよいのです。悩みをはき出すことができれば、心が軽くなるし、励ましやアドバイスなども受け入れることができます。相手が悩みをはき出すことができるには、聴き手が途中で意見や感想を挟まずに「聴く」ことが大切です。これを「傾聴」と言います。

「聴」という字は、「耳 + 四（つの）心」でできています。「四つの心」とは、喜怒哀楽等の4つの感情を指しています。

聴

人は、喜びや楽しみなどのポジティブな気持ちは出しやすいものですが、怒りや悲しみなどのネガティブな気持ちは話しにくいものです。なので、話しやすくなるように、相手の言いたいことに真摯に「耳」を傾けて「聴く」ことが大切なのです。

◇心が軽くなる聴き方・・・◇

アメリカの心理学者カール・ロジャーズは、話を聴く側には次の3つの要素が必要であると説いています。

- 1 無条件の肯定的配慮：善悪や好き嫌いといった評価をせず、肯定的な関心をもちながら話を聴く。
- 2 共感的理解：相手の立場に立って話を聴く。
- 3 自己一致：聴いて分からないことは聴き直す等し、相手の真意を理解することに努める。

「学校に行きたくない。」「死にたい。」、あるいは悲しい気持ちを打ち明けられても、慌てずに・・・、（驚いて「そんなこと言わないで。」とか、安心させたくて「大丈夫だよ。」とか言ってしまいがちですが、そうすると、相手はネガティブな気持ちを心の中に閉じ込めてしまいます。）まずは、自分も心を落ち着かせて、相手が安心して話ができる雰囲気を作ります。

・ **相づちをうつ**

話を聴いていることの意味表示。安心感を与える。

例) 「うんうん。」「なるほど。」「そうだったの。」

・ **おうむ返しをする**

話が伝わっていること、共感していることを伝える。

例) A 「不安で、夜眠れないの。」 B 「不安で眠れないのね。」

・ **うながす**

もっと話をしてもらう。ただし、根掘り葉掘り聞こうとしない。

例) 「それで?」「それから?」「これまでもそうだった?」「もっと詳しく話をしてもらえる?」

・ **話を最後まで聴く、待つ（沈黙する）**

相手が黙ってしまったときも、黙って待って、考える時間をあげる。

例) (どうしても話せないようなら) 「話せるようになったら、話してね。」

・ **要約する、言い換える**

話の内容を要約したり、言い換えをしたりして、真意を理解しようとする。あるいは、話の内容を整理してあげる。(話し手自身が、問題がどこにあるのか気づいていない場合がある。)

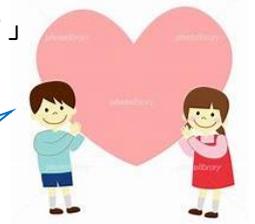
例) 「〇〇のとき、悲しい気持ちになったのね。」

・ **話し手の気持ちを尊重する**

評価を加えずに、話し手の思いを引き出す。

例) 「あなたはそれをどう思っているの?」「どうしたいと思っているの?」

などの聴き方をして、辛い思いを十分吐き出せるようにしてあげます。

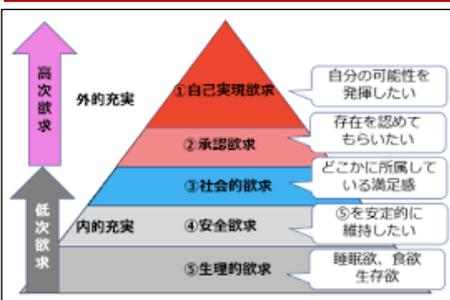


理解することが、相手にとって最高の贈り物

あなたが深く悩んでいたり気持ちが落ち込んでいたりしたとき、それを打ち明けた相手からどんな言葉をかけてもらいたいですか? どうしてもらいたいですか?

・・・子どもも同じです。自分のしてほしいことをしてあげればよいのです。

◇心が安定すると、前向きな気持ちが高まる・・・◇



左の図は、「マズローの欲求5段階説」です。

下位の欲求が満たされると、上位の欲求が生まれてくるという説で、前向きに生きようとする欲求を生むには、安心感が重要であることを示しています。

「話を聴いてもらえた」「気持ちを分かってもらえた」ことで心が満たされ、安心感が高まれば、自ら一歩踏み出そうとする気持ちがわいてくるものと思います。

下野市学校教育サポートセンターは・・・

学校教育上で発生する諸問題の解決を目指した児童生徒・保護者・教職員のみなさんに向けた相談機関です。臨床心理士のサポートを受けることもできます。悩みや不安に思うことがありましたら、ご連絡ください。

◇所在地 下野市花の木2-2-25 ◇電話番号 0285(52)1140

◇受付時間 月・火・水・金曜日：午前9時～午後4時 木曜日：午前9時～午後5時30分

※祝祭日、お盆期間、年末年始は休みです。受付時間外で、緊急の場合は、学校教育課(32-8918)へ。

