

聴く

新潟いのちの電話だより

2012.6

No.113



相談電話

(025) 288-4343

上越(025) 522-4343

長岡(0258) 39-4343

新発田(0254) 20-4343

村上(0254) 53-4343

聴くという聞き方

石本勝見

聴く、という聞き方は普段日常生活の中でやっている聞き方と違って、特別な聞き方だと考えた方がいいのかもしれませんが。どんな点が特別で、それはどんな意味があるのかを考えてみたいと思います。まず聴く、という聞き方は自分のために聞くのではなく、相手のために聴く聞き方ではないかということです。

話し手が悩んでいたり困っている時、私たちは何とかしたい、相手の役に立ちたい、と思います。そうしたときの聞き方ではないか、こちらが訊きたいことを聞くのではなく相手が言いたいことを相手のペースに合わせて、寄り添って聞いているのではないか。言い換えれば、相手が見ているものを一緒に見る、見ようとしている、相手が心の中で感じていることを自分も感じたい、分かりたい、そんな思いでしっかりと耳を傾けている聞き方ではないかと考えています。このように聞くためには特別な事前準備が必要であろうと思っています。

例えば、私たちはそれぞれ心の中に、喜びや不満、嫉妬や羨望などの心の水が入っている容器、仮にバケツとしましょう、をもっている、とします。聴くときには、その水を、いったん別の容器に移して、心のバケツをからにしておく必要があります。もしそのバケツが自分の心の水で一杯になっていたとしたら、相手の心の水が入ってきた時に外に漏れていってしまいます。聴くというのは、その空になった自分のバケツに相手の心の水が注ぎ込まれてくる、というイメージです。そうすると、相手の心の水の冷たさや熱さ、激しさなどが実感的にイメージできると思います。これが聴くということ、共感的に理解するということではないかと思っています。このような聴き方はどういう意味があるのか、おそらく相手の人は本気に自分を分かってもらった、いや、これほど自分を大事に、誠実に温かく分かろうとしてくれている人がいる、ということを実感、体験するのではないかと思っています。こうしたつながり、関係の中で人は生きる勇気や可能性、否定的なだけの自分ではなく肯定的な面もある自分を見出していくのではないかと思います。新潟いのちの電話の相談員は朝も夜も、一年を通じて、この聴く、という聞き方で耳を傾け続けています。 (新潟いのちの電話 理事長)

ある日の相談室より

「おはようございます。朝から具合が悪くってまいっちゃって」女性からの電話です。

「パートで働いていたんですけど、今の時期は仕事がありませんので休みなんです。実は、精神の病気で具合が悪くなることがあるのでパートで働くのは自分に合っていると思うんですけど、休みが続くとなんだかリズムがとれなくて。特に朝が調子悪いです。仕事があると、朝からはりきって髪の毛をセットしたり身支度をしたりして良かったんですけどね。今はとにかく休みだから…」今日は特に調子が悪く、母とケンカになってしまったと言います。

「イライラしてて、自分の部屋でぬいぐるみや本を投げつけていたら、お母さんがうるさい、止めなさいって。でも止められなくて。お母さんに向かって物を投げちゃった。お父さんが間に入ってなんとかおさまったんですけど。自分らしくないことしちゃったな」と、ため息まじりに話します。とにかく気を静めようと散歩がてら自分の好きなフルーツを買いに行き、今は少し落ち着いてきたところだそうです。

「居間でフルーツを食べようかと思ったんですけど、お父さんは仕事をしているから邪魔しちゃ悪いし、お母さんとはちょっと気まずいし。一人で音楽を聴いていたんですけど、誰かと話がしたいと思って電話したんです」

「働いてないけどどうしてもお金のことが気になってしまって。病院の先生や就職担当の人には、とにかくあせらないこととされているんです。また、時期がくれば声がかかるんだし。まあ、今、仕事がないのはどうしようもない。しばらくは我慢の時です」最後は少し明るくなった声に、早く仕事ができる時期が来ますようにと願いつつ受話器を置きました。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)

加点法にしよう

中村 協子

日本中、いや世界中の人々に感動と諦めない勇気を与えた小惑星探査機「はやぶさ」のプロジェクトリーダー川口淳一郎氏の講演を聴く機会があった。ユーモアを交えた軽妙な語り口の講演に、宇宙オンチの私でさえ興奮し、さっそく、氏の著書『「はやぶさ」式思考法』を買って求めた。中身もさることながら、私が感心したのは、各章の目次である。単文の中に人生訓のエッセンスが凝縮されている。「減点法を止めて、加点法にしよう」「ルールは少ないほどよい」「失敗するチャンスを与えよう」「迷うくらいなら、どっちでもよい」「トラブルは勲章と思え」「“こうすれば出来る”と考えよう」「駆け引きの出来る人間になろう」などなど、このままの言葉を悩める若者達に言ってあげたい。その思いがどこまで届くかは分からないが…。なかでも「減点法を止めて、加点法にしよう」というメッセージには、自分自身も含め“うん。そうだ!”と納得した。減点法と加点法の違いは、失敗をカウントするか成功をカウントするかである。人生に満点はない。頭の中にある失敗の引き出しは大きく、成功の引き出しは小さい。せめて同じ大きさにしたいものだと思う。

(臨床心理士)



毎月10日(午前8時より翌日午前8時まで)は
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」が実施されています。
電話番号 0120-738-556

お知らせ

30期 電話相談員養成講座開講

今年は30期生15名の方々を迎え、4月12日に一年間の講座がスタートしました。

昨年3月に認定された29期生18名も加わり、相談員は全員で174名です。

会費納入のお願い

毎年、6月に会費納入のお願い、12月に歳末募金のお願いをしております。

納入いただいた会費は、いのちの電話の活動のために、有効に使わせていただきます。どうぞよろしくお願いたします。

後援会活動もさかん

上越支部では、有沢製作所茶室で毎年恒例の茶会を開いていただきました。

下越支部では、こころの悩み「聴く」セミナーを6月～8月に開催してください。セミナーには定員以上の方が応募くださいました。今回参加できない方からは、次回の予約をしたいという希望もいただきました。

いのちの電話の活動を支えてくださっている後援会の皆さまに、心から感謝いたします。

これからの予定

チャリティーバザー(後援会主催)

日時 9月30日(日) 午前11時から

会場 新潟市総合福祉会館

バザーには、毎年、たくさんの方からご来場をいただいております。いのちの電話の活動を大勢の方に知っていただくよい機会です。収益金は大切な活動資金となっております。

日用品、雑貨、手作り品など、バザーで販売できる物品のご寄付をお願いいたします。

新潟市内の方は、ご連絡いただければ、受け取りにうかがいます。

新潟いのちの電話ホームページ 公開準備中

新潟ならではの情報を発信し、自殺予防の一助になればと考え、「新潟いのちの電話ホームページ」を準備中です。公開時期については、後日お知らせします。



2012年6月20日発行

社会福祉法人 新潟いのちの電話

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザ ハート館
事務局 TEL (025) 280-5677 FAX (025) 280-5677

欠けのあるまま

愛し合っているからといって
いっしょに暮らすのは容易ではない
幻想を抱かないようにしよう

この自分でさえよくわからないのだから
相手のことなど、ましてわかるはずがない

相棒は、思ってもみなかったことをするし
この自分だって、やっていることが
まるでわからないことがある

人生、わからないことは
そのまま受け入れることだ

幸せはさまざまなものから
成り立っているが
そこにはかならず「欠け」がある
それをしっかりとおぼえておこう

フィル・ボスマンス