

TS（トータル・サティスファクション）を目指して③⑩

「妻との会話から・・・」

校長室担当より

私事で申し訳ないのですが、先日妻と話をしていたら、彼女が急に怒り始めました。彼女の職場での話を自分では聞いていたつもりだったのですが、彼女の言い分は、私が「話を聞いてくれない。」というものでした。一般的に妻が夫に対して持つ不満の中で、一番多いのはこれだそうです。ところが、夫の方は「いつも聞いている。」と感じていることが殆ど。これは何が原因として考えられるのでしょうか。

夫婦の場合には特にわかりやすいと思うのですが、話し手（この場合は妻）が何か悩み事を話した場合、多くの聞き手（この場合は夫）は「じゃあ、こうしたらいいよ。」「そういう時は、こう考えたら？」と解決策を自分の経験から語り、提案したりします。提案した方としては善意なのですが、これをすると聞き手の方は、「話を聞いてもらえなかった。」と感じて、「あの人に相談すべきじゃなかった！」という私と同じ状況になることが多いものです。話し手（この場合は妻）としては、解決策を求めているのではなくて、最後まで聞くことでその時の気持ちを分かっていたほしいのです。そのような状況で聞き手が自分の経験値から解決策を切り出していくと、話し手である相手は「上から目線」で話を聞かされていると感じ、素直に聞くという行動がとれなくなってしまいます。そうではなくて、「それは大変だったね。」「いやだったでしょう。」「その時はどうしようもなかったね。」という自分に対する共感の言葉を話し手は求めていることが多く、気持ちを理解してもらうことで「わかってもらえた。」という安心感が生まれ、これだけで楽に感じる事ができるのです。こういう共感の言葉が相手を優しく包み込み、人間関係を豊かなものに変えていきます。

東京にいる心理カウンセラーの友人によると、「相手を変えようとしてはいけない。相手をわかろうとしなさい。」というカウンセラーの心構えがあるそうです。どんなに相手の話を真剣に聞いても、相手を変えようとする気持ちがあれば、相手は聞いてもらえているとは感じないのだと聞きました。これは、私たち大人が大人に対してだけでなく、子どもたちに対してももつべき視点だと思います。子どもたちは私たちより

もさらに敏感にこういった大人からの「操作感」を感じ取ります。皆さんご存知のとおり、「こうしたらいい。」という解決策の提示ではなく、「いやだったんだね。」「どうしたいの?」「私になにかできることがある?」という共感的な姿勢で接することが必要ですよ。

大人の場合でも子どもの場合でも、悩みの解決策については、提示するのではなく、自分で気づくことが何よりも大切です。なぜなら、ほとんどの場合、悩みを抱えている本人が正解を自分の中にもっているからです。相手が誰であろうとも相談を受けたら、それを一緒に探す対等のパートナーとして、傾聴の姿勢と共感的な対話を丁寧に重ねていきましょう。これが、本校で大切にしている「対話とパートナーシップ」の基本です。私も肝に銘じて、妻と接します。はて、修復可能かな……。(令和5年1月26日)