



## 『私の忘れもの』

第49号

H24.3.21

## ★ 傾聴④・・・心をこめて聴くということ「共感」



東日本大震災から1年が経ちました。テレビや新聞では、その後の被災地の様子や被災者の生活が報告され、地域の復興や生活再建に取り組む方たちの前向きな姿勢に勇気づけられます。一方で、阪神大震災の時のように仮設住宅での高齢者の孤立などが問題になっていて、胸が痛むとともに、親身に話を聴いてくれる人が身近にいることの大切さを改めて感じています。

今回は、相手を尊重し思いを素直に受け入れる「受容」の大切さをお話ししました。自分を受け入れてくれる信頼できる相手に対して、人は安心して心をひらき自分のことを話したくなります。そして、聴いてくれる人が自分の思いを受け止め、気持ちや考えに共感してくれることで、人は励まされ、元気になったり癒されたりします。傾聴ではこのように、「共感」して相手のお話を聴くことも大切です。

共感して聴くというのは、自分が経験したことのない出来事や感情でも、相手の立場になって受けとめることです。例えば「あなた

は私と同じ経験をしたことがないから、私の気持ちなどわからない」と言われることがあります。しかし、同じ経験はしていなくても、その方の辛さや残念な気持ちを感じることはできます。共感とは、「あなたが感じている今の気持ちを理解しましたよ」ということを示し、相手の方も「自分の気持ちをわかってくれた」と感じる、お互いの気持ちの通じ合いから生まれるものです。そのため、相手の思いを一生懸命に理解して聴こうとする、誠実な姿勢が大切なのです。その方と同じ出来事を体験していても、感じ方は人それぞれ違うので、自分の体験や思いをもとに安易に「わかります」と応じることは、かえって相手の方に違和感を与えることとなります。伺ったお話しに言葉も出せず、ただただ黙ってうなずくだけでも、相手の方を理解し共感しているという気持ちは伝わるものです。心をこめて聴き素直に相手を受け入れる姿勢が、心をひらいた会話につながり人間関係を一層深めます。(足立 記)

## ★ 情報提供のコーナー

今回は『ぜつぼうの濁点』という、少し変わった絵本を紹介いたします。

「世の中は、澄むと濁るで大違い。刷毛に毛があり、禿げに毛がなし。福に徳あり、ふぐに毒あり。」落語のマクラに使われる、こんな文句をご存知でしょうか。濁る、つまり濁点がつく言葉とつかない言葉では、よく似てはいてもまったく意味の違う言葉になる、というものです。

さて、この絵本の主人公は「`´(点々)」つまり濁点です。昔あった言葉の世界、ひらがなの国で、主を失くし、濁点だけが置き去りにされるという椿事が起きました。この濁点は長年「ぜつぼう」に仕えてきましたが、主が不幸なのは自分のせいだ、自分さえいなければ「せつぼう」という、それほど悪くない言葉でいられるのに…と悩み、自分を捨て

てもらったのです。そして、新たな主を探しましたが、「ぜつぼう」などという忌まわしい言葉についていた濁点を拾ってくれるものはありません。そこに大きな「おせわ」がやってきて、自分の無意味さを嘆く濁点を沼の中に放り込みました。「これで、よいのだ」と沼の底に沈んでいく濁点…。結末には絶望した濁点を救う奇蹟が待っています。

お話の作者は小説家の「原田宗典」さんで、大人のための寓話作品を絵本にしたものです。練馬区の図書館で借りることができますので、結末は本を手にとってお楽しみください。

文 原田宗典 絵 柚木沙弥郎  
発売元 教育画劇

(裏面もご覧下さい)

## ☆ 傾聴講座レポートのまとめ②

傾聴講座参加者の皆さんの中から三名の方が新たに「白い箱の会」の正会員として入会されて「仲間」となりました。当面は月2回をめぐりとして、新年度から正式な活動の予定ですが、3月から皆さん研修の体験を開始されました。新会員については今後、「私の忘れもの」を通して皆さんにもご紹介していきたいと思っています。どうかよろしくお願いします。

### 第2回「高齢者理解」(11月28日)

今の日本の高齢者の現状「100歳以上の方が、現在4万5千人を超えている事や、65歳以上の人口が25%（4人に一人）である事」を踏まえて、今後「傾聴」を中心としたボランティア活動を目指すうえの留意点について、また介護保険制度の現状及び、認知症についてのアウトラインを主に学びました。テーマに即したロールプレイとして、二人一組になってもらい「視覚障害者」と「誘導者」の役割を交互に分担しながら会議室の外の廊下を歩いてもらいました。以下皆さんのレポートを、まとめたものを紹介します。

#### 高齢社会、介護保険制度に関する意見

- ・高齢者を喪失体験を積んでいく弱者と捉えるか、様々な体験を持った豊かな先輩と捉えるかによって高齢社会のありようが違ってくる。
- ・練馬に移り住んで40年余りになります。周りを見回しても65歳以下の方の家庭が少ない状況です。
- ・介護保険制度や、サービス等々常に繰り返し勉強する必要を感じました。
- ・言葉では判っていたつもりでも、知識が伴っていなかった。自分のためにも勉強が必要だと思った。

#### ロールプレイの感想

- ・目隠しの人を誘導する上で大切なことは、意志をきちんと伝える事だと学びました。
- ・ガイド役の方が、具体的に周りの状況を伝えてくれるので、安心して歩けました。
- ・説明的に誘導するだけでなく、何気ない会話を入れる事でよりいっそうの安心感を与える事が判った。
- ・誘導する側が不安でいると、される側の不安も増すことが、理解できた。

ほかに「施設見学・傾聴体験」への期待と不安に講座参加者多くの方が触れていました。次回はそんな貴重な体験を中心とした報告です。



本事業は歳末たすけあい運動募金を財源とした、練馬区社会福祉協議会の助成金を活用しています。

☆ 連絡先：「白い箱の会」事務局（福原方 TEL:FAX 3993-5054）まで。