

傾 聴

(1) 受容・共感

- 一生懸命注意深く耳を傾け、心を寄せて聴く。
- 相手の伝えたいことを聴く。思いやりと優しさを持ち真剣に聴く。
- 相手の話に関心を示し、相手を大切な (+) の存在とみる。
- 相手の言葉や事柄だけでなく背後にある相手の感情を理解し受け止める。
- ◎ 話すことが出来ない方との対話
相手の身になって素直な心で否定されない限り寄り添い心の交流を。
話し手と目で交流、スキンシップ
- (+) 言語 うなずき (大きく) 相槌 相手の言葉を理解し同じ言葉で返す。
- (-) 言語 批判 否定 お説教 アドバイス 自分の考えを押し付ける。

(2) 傾聴の意義

- 聴くこと心に寄り添うことは、心の援助であり人間理解の行為である。
会話・心に寄り添うことは、相手の心を癒し孤独から開放され安心感を得る。
何かを解決してあげるのではなく、相手に元気をだしてもらおう支援である。

(3) 傾聴の3原則

- 優しさ
- 思いやり
- 強さ どんな状況にあっても、ゆるがず・ひるまず・おじけず
自分を律する強さである

※ 待つことの大切さ

会話中の途切れは、自分を律する強さが必要。
無理に促すことで、相手の心中とは異なる結果になる
ことが多く、心に寄り添えないことになる。

傾聴活動は孤立した人が多い社会を

育てる大切なものである

「受容」

「相手を受け入れようとする態度のこと」
つまり話を聴いている此方側の判断や評価を、
全く加えず相手の話す事柄を、そのまゝ
受け止めようとする姿勢のことである。

「共感」

相手の語っている事柄や事実(状況)と
それに伴う感情表現が、あなたも聴いている
自分自身のものであるように相手に
立場や気持ちになつて、「諸に感じることである。」

一心に暮り滾り傾聴

- 1 一人ひとりを大切にする心
 - * 一人ひとりの違いを受け入れる心
 - * 馬の合わない人にも合わせる心
- 2 他人の痛みを感じる心
 - * 特に相手の心の痛みを感じる感受性
- 3 待つ心
 - * リードするのではなく、本人の気づくのを待つ心
- 4 可能性を開く心
 - * 相手を可能性を秘めたプラスの存在であると見る心
- 5 柔らかい心
 - * こだわりや決めつけて相手を見ない柔軟な心
- 6 思いやる心
 - * 相手の立場に立つ心
 - * やる気を起こすように配慮する心



産業カウンセラー 藤田 妙子

人は自らの悩みや不安を言葉にすることで気持ちがつつと軽くなり、安堵感や、安心感を得るといわれております。相手の話をじつと聴かせて頂くだけで半分以上その役目を果たしていると言つても良い位です。お話しする側は必ずしも答えが欲しいわけではありません。信頼のおける相手にありのままを打ち明けて否定も肯定もされることなく「うん、うん」と受け入れてもらえば十分な事も多いのです。大切なのは共感です。

お話しされると良かれと思つて答え、正解を伝えようとする人がいます。まだ話している最中に「でもね」と自分の価値判断を押しつけてしまう人がいます。正義感が強く、真面目な人ほどこの傾向がある様です。

人と話す時に大切なのは「何かしようと思わなくて良い」ということ、まずは話をじっくり聴かせて頂きましょう。優しい笑顔で聴き役に徹してください。相手の話す速さ、声の抑揚をさりげなく合わせる事で話し手は気持ち良く語る事ができるでしょう。

話し手が使った言葉をそのまま返す事も「聴いてますよ」というメッセージになります。

円滑なコミュニケーションの為には「相手が求める様に行動し、気持ちに寄り添う事が大切です」

藤田妙子

たつた一知^り

人の心を

傷つける

たつた一知^り

人の心を

暖かくする

坂村真氏



心得

本日の私の気持ちを
受け止めて見たい

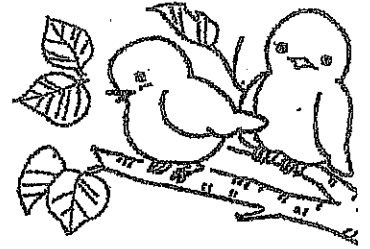
心の動かし方を
相手の立場に
相手の立場に
心の中を大切に

「自分の価値観を
人と認めて
受け止めて」

渡辺 一之 野村 一之 強之



藤田 好子



これからの「出逢い」にむけて

相田みつをさんの言葉に「人間を動かし、人間を変えてゆくのはむずかしい理論や理屈ではなく、感動が人間を動かし、出逢いが人間を変えていく」というのがあります。

良い出逢いは、良い人間関係を生み、自分を成長させてくれるものと思っております。出逢いの中で信頼関係が築かれ、心と心が響きあう、心に寄り添う喜びを味あう。人と人との絆が深まっていく、など知識（理論）では得られないものを体験、体感することで、又異なった自分が見えてくるのかも知れません。

年長者に対して思うこと（特養での実践活動も含めて）戦前戦後と同じ時代を過ごして来ても、人の生き方は千差万別、まして長い人生を歩んで来られた方たちの生き方は様々で、過ごした時代とどう向きあい、受け止め、どう乗り越えて来たかによって全く異なった人生であったと思われる。年長者一人ひとりがこれまで生きてきた道筋で自身なりの道理や信念で積み重ね培って来た人生があるからですね。素敵な個性を持った人たちであるということを心していかなければならないと思います。私達の価値判断では到底計り知れない物を持っておいでなのです。

現状を理解し、納得されておいでの方はかりだとは限りません。年長者と相対する時、「今、ここで」を大切に、ありのままの姿を暖かく受け止めること。「今、ここで」を大切にすることは、心から寄り添う事に繋がり、最後に「お話ししてくださって有難うございました」の思いになれた時、最高の傾聴（心を寄せる）が出来たことになるのではないのでしょうか。

赤ちゃんを見る時の慈愛のほほえみをいつもこころに



産業カウンセラー
藤田 妙子