小象の「元気！で行こう」

生活習慣病防止へ！　市民と医療者の会

傾聴の大切さ

「耳、目、心」で相手を理解

私は36年間、小中学校で養護教諭をしていました。「せんせい、あのね」と子どもたちから話しかけられる心地よさも十分知っています。また、それに応えようと思う気持ちもいつも持っていました。

生徒と養護教諭ともに保健室を「けがをしたり、体調が悪くなった場合に行くところ」と思っています。また、「自分の話を聴いてくれるところ」というカウンセリング的な機能を求めている生徒もたくさんいます。

文部科学省も、そのような「健康相談」的な力を養護教諭に発揮してほしいと望んでいます。でも保健室には、休み時間になると同時に数人の生徒たちが訪れ、養護教諭に一斉に対応を求めます。「頭が痛い」「おなかが痛い」などの身体症状や不定愁訴、それに負傷、「身長を測りたい」「何々の書類がほしい」というのもあります。教室移動の際に何となく寄り道したり、友達との人間関係や部活のトラブルや親とのけんかについての相談もあります。

養護教諭は限られた休み時間の中で、情報を得て、的確な対応を求められます。「忙しいから」「たいしたことない」などの言葉を投げてしまうと、生徒の不安を助長させ、意欲を失わせる可能性があります。

相手の気持ちに寄り添い、話し方や姿勢、しぐさといった言葉以外の部分にも注意を払い、相手を理解することが「傾聴」の目的です。そして「傾聴」がうまく行われると、話し手は自分自身への理解を深めることができて、自ら積極的で建設的な行動をとれるようになるといわれています。

聴くことに関する書籍も数多くあります。鷲田清一著『「聴く」ことの力―臨床哲学試論』（TBSブリタニカ1999年、現在はちくま学芸文庫）、高橋和巳著『精神科医が教える聴く技術』（ちくま新書1456　2019年）など、哲学者や精神科医の著書によると、「傾聴」は、最後まで余計な言葉をはさんではいけないし、「結局こんなことが言いたいのですね」と勝手に要約してはいけないとあります。

それは語る人が、自ら語る過程でもたらされる気付きを奪い、自分の行動変化に繋がらないからだと説明されています。とすればこれはなかなか難しいことですね。

相手の気持ちに寄り添い、心が和らぐような傾聴の技法は、学校だけでなく医療関係者に求められると思います。病院での看護の場面は、保健室と同様だと推測します。人間関係のトラブルや病気で気持ちが落ち込んだ時、医療職の人たちの言葉で救われることがあるでしょう。

「多忙のせいか医師は、1分以内あるいは数十秒で患者さんの言うことを遮るという報告もある」と篠宮正樹・小象の会理事長は話しています。

「私は注意深く耳を傾けて多くを学んだ。だが多くの人間は、人の話を聴かない。」（E・ヘミングウェイ）

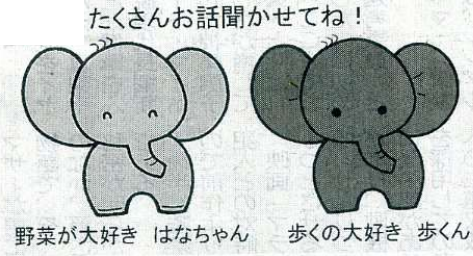
病院に入りさまざまな手助けをする医療ボランティアは貴重な存在です。その中に傾聴ボランティアもあります。話を聴いてもらい、受容され、共感する態度を示されると、人は随分と楽になるものです。

人と人が対話するあらゆる場面で、「傾聴」は大切な姿勢ですね。それは聴く者にとっても貴重な体験となり、ひいては自分の心を知ることにもつながるでしょう。イギリスは国として幸せになるために次の5つの方法を勧めているそうです。

①運動すること②感謝すること③生きがいを持つこと④人に親切にすること⑤何か新しいことを学ぶこと

傾聴はこの多くに当てはまる気がします。

（小象の会　理事　東京女子体育大学教授　高柳佐土美）



◇　◇

はなちゃんです！　歩くんです！――この連載が2018年秋に始まり、2年近くが経とうとしています。小象の会が生まれて15年。その時生まれた僕たちも、もう中学生を卒業です！　僕たちの大きい耳は皆さんの声を聴くためのものです。皆さんのお話を一生懸命に聴きます！　これからもよろしくね！