

今日からはじめる“傾聴”



～我が子に寄り添い、共感的に話を聴くために～

傾聴セラピスト アンダンテ代表 宇野乃里子

(NPO 法人 元気・なかま所属 作業療法士 傾聴セラピスト 電話相談員)

1. はじめに 自己紹介

○傾聴セラピスト: 悩みごとの解決ではなく前向きな気持ちになれるように心の整理のお手伝いや支援を行います(カウンセリングではありません)

○作業療法士: 身体と心のリハビリテーションで医療と福祉の専門家です

○電話相談員: 傾聴に徹して相談者の悩みを聴くことで相手の存在を認めていきます

2. 傾聴とは

傾聴という言葉を知っていますか?

どのようなイメージをお持ちですか?

一般的に傾聴というと【相手の話を真剣に聴くこと(;)】と捉えられる方が多いです。

「ただ相手の話を聴いていけばいいのでしょうか(´_`)」と捉えている方もいます。

⇒もし、親御さんがなんの相槌もなくただ話を聴いてもらったらどんな気分でしょうか?

⇒「聴いているよ～」と言ってはくれていますが視線は・・・(つまりながら○○)

どうでしょうか?こちらは真剣に聴いていると言っていたとしても・・・相手のところは(—_—)!!(T_T)



Point①

心理学的な本来の意味での【傾聴とは】

【受容と共感をもって聴くこと】です。

【受容】

批判や評価をしないで、相手を感じた気持ち(感情)をありのままに受け止めること

☆話をきちんと聞くこととではなく、気持ちを聴くことです☆(例: そうだったのね)

【共感】

相手の心に寄り添い、相手の体験した感情にできるだけ近い感情を自分も感じようと

すること ☆自分の感情ではなく相手の感情を理解しようとするのです☆

(例: つらかったね・うれしかったね)

Point②

頭で聞く⇒心で聴く

話を聞く⇒心を聴く



3. 傾聴によって起こる心の変化



① 安心感が生まれる

(気持ちをわかってくれる/知ってくれている人がいる安心感)

② 心の整理ができる

(自分自身での気づきが起こる)

③ 自分で解決しようとする力、エネルギーが生まれる

(もともと自分に備わっていたエネルギーが回復してくる)

Point③



4. ⚠️ 傾聴するときの注意点 ⚠️

① 相手の価値観を批判したり否定したりしない

→ご自身の価値観は一旦、横に置きましょう。

② ことばの裏・奥に潜む感情に焦点をあてる

→自分の感情をことばで表現することは大人でもとても難しいことです。

③ 自分が結論を出さない

→本人が結論を出すまでの間の時間や悩みを共にすることに意味があります。

④ 感情と行動は別であることを知る

→人によって感情から出てくる行動は異なります。行動だけに意識を向けすぎないようにしましょう。

⑤ 非言語によるコミュニケーションの持つ重要性を認識する

→ご自身が出している非言語メッセージが相手に何を与えているか確認しましょう。

⑥ 相手の成長を信じて待つことも必要 (特に未成年の場合)

→今すぐの結果を期待するのではなく、いつかわかってくれる日が来ると信じることも大切です。

Point④

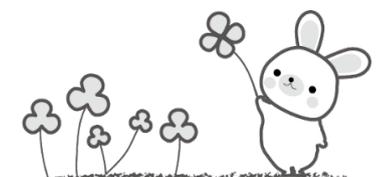
5. おわりに

「ただ相手の話を聴くこと」と「傾聴」の違いを感じられましたでしょうか？

お子さまの心に寄り添い気持ちを受け止めていくことでより良いコミュニケーションが築けることを心より願っております。

そして、少しでも安心してほっとできる時間を親子や家族で育てていかれることを心より望んでおります。

本日は貴重なお時間の中、ご参加頂きありがとうございました。



参考文献 松木和美著 傾聴を学ぶあなたのためのワークブック(オフィス・エマージュ)
サン=テグジュペリ著 内藤濯訳 星の王子さま(岩波書店)