

相談室だより

令和6年4月号

佐倉市立佐倉中学校

<話をよく聴いてみよう>

皆さんは、人から何かしら相談を受けたことがありますか？勉強の悩み、お友達や家族の悩み、自分の心身の病気のことについての悩みなど、悩みは様々ですね。それぞれに色々な対応の仕方があると思いますが、そのどれにも共通して持っておきたいのが、相手の話をよく聴く態度です。

<共感的に相手を理解しようとする態度を持つ>

相手の話を聴くためには、まずは相手の立場に立って共感的に話を聴くことが大事です。例えば、友達が「勉強が手につかなくて辛い。」と訴えていたら、「ああこの人は、本当に勉強が辛いんだなあ。」と共感的に理解できるまで想像を働かせることが大切です。相談を受けた方が勉強では困っておらず、「君は勉強が辛いというけれど、誰でも感じることだよ。」というような対応をしたくなることもあるかもしれませんが、これはある意味正しい言葉かけともいえますが、誰かに相談を持ちかけようと困っている人は「勉強は本当に辛いよね。大変だよ。」というような「自分の辛さを理解してもらっている。」と感じられる対応を望んでいることが多いものです。

<共感的な理解は人の成長を促す>

人の話を聴く際に共感的な理解が大事な態度であると唱えたのは、来談者中心療法というカウンセリングの技法を唱えた Rogers, C. R.です。Rogers によれば、相談場面への来談者が成長し、悩みを解決する力を発揮していくためには、相談を受ける援助者の態度が重要で、その一つとして共感的理解が必要だと唱えたのです。(他には、「無条件の肯定的関心」や「自己一致」という条件も挙げられています。) Rogers によれば、共感的理解とは「あたかもその人の立場に立っているかのように」相手のことを理解する、ということになります。以心伝心で「お互いの心が共有できた」という共感体験をしたことがある人もいると思いますが、心理相談の場面での共感であることや、人それぞれが別の人間だ、ということへの配慮があるのでしょうか。もし皆さんが相談を受けるなどした際には参考にしてみてください。

・参考文献 伊藤博(編訳 (1967): クライエント中心療法の立場から発展したセラピー, パーソナリティおよび対人関係の理論, ロージャズ全集第 8 集, pp165-278, 岩崎学術出版社

相談日について 4月10日、17日、24日に開室します。(10:30~15:30) 相談したいときには、担任の先生に相談してくださいね。学校で相談しにくいときは、家から学校に電話をかけてもらってもいいですよ。(連絡先: 佐倉中学校(043-484-1026) 担任まで)

