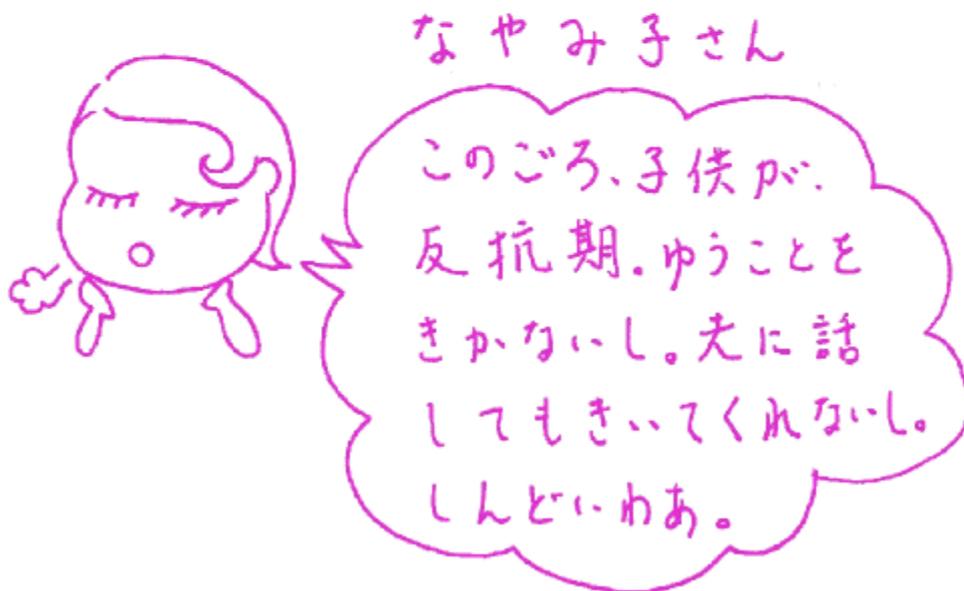


アドバイスよりも大事なこと。

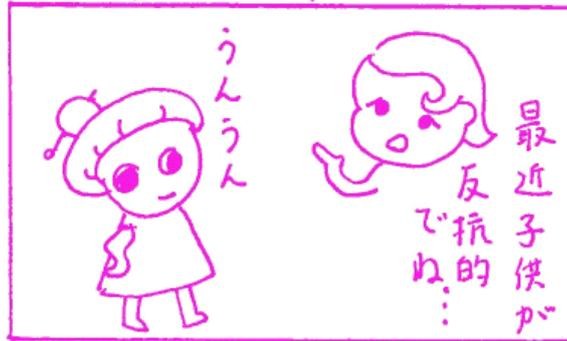


人の話をきくことは、日常よくありますね。

時には、深刻な悩みを話されて、
「どうしよう、何かいいアドバイスができるかしら。」
と、心であせることも多いと思います。

ここで紹介するのは、悩む人を、
必ず満足させる聞き方です。
一緒によんでみましょう。

最後まで聞かないちゃん!



話し終わるまで、聞いてみよう

まず、最後まで話を聞いているでしょうか？

途中で思いついたことに心が動いてないでしょうか？

わかる美さん



ほんとうにわかってる？

「わかる、わかる!」「いっしょ、いっしょ!」

と、思わず連発することがありませんか？

1人1人みんなちがうように全く同じ悩みはありません。

「わかる!いっしょ!」と言われると、心が引いたりします。

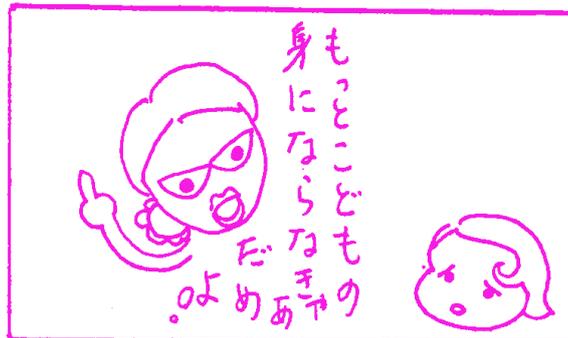
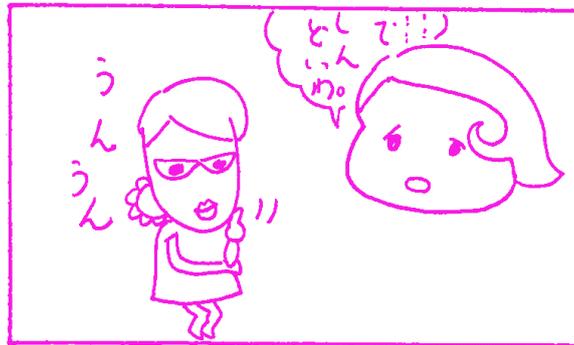
はげましくん



はげまされても、なぜか・・・

「そんなことはないよ！大丈夫だよ！」と、力説されても、心がむなしいときがありませんか？ どうしてでしょう。

正論夫人



正論は、いつも正しい?

正しいことを、正面からいわれて、

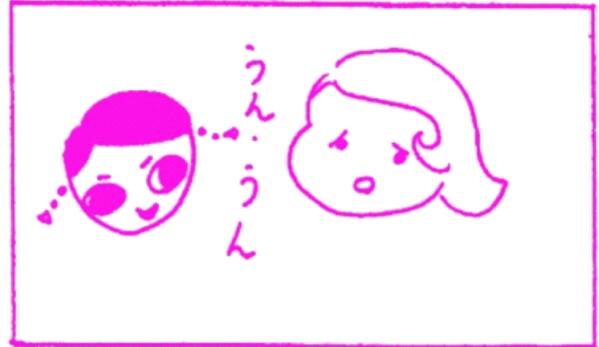
しんどくなったことはありませんか?

「こうした方がよい」ということは、

本人が1番よくわかっていることが多いですね。



聞き上手ちゃん



なやみ子さん

このごろ、子供が、
反抗期。ゆうことと
きかないし。夫に話
してもきいてくれないし。
しんどいわあ。

聞き上手、気持ちをキャッチ！

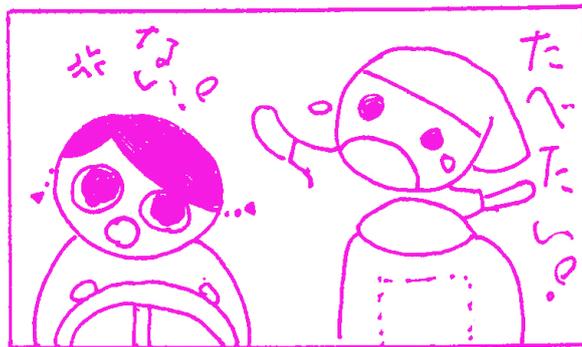
2コマ目の「しんどいんじゃないね」と、
かえているところが、ポイントです。

人が話をするときは、アドバイスや正解よりも、
今の「気持ち」を受けとってもらいたいのです。

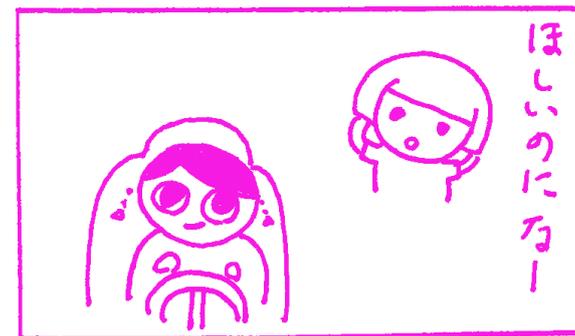
「子供が反抗期、夫がはなしを聞いてくれない」
という出来事につられず、
今、目の前にいる人が、どんな気持ちでいるのか？

「悲しい」のか「さびしい」のか、気持ちを追いかけて、聞きましょう。
そして、「しんどいんじゃないね」と、受け取ったところを口にしてみましょう。
おどろくほど、喜んでもらえます。

聞き下手ママ



聞き上手ママ



気持ちを受けとる効果

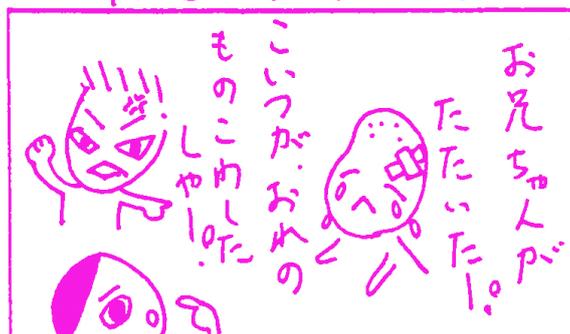
2コマ目の「おせんべい食べたいんだね」と、受け取ったことを口にすることが、ポイントになります。

「うん」とななちゃんが言います。

受けとってもらえたら、落ち着きます。

さげんだり、泣いたりになりづらいです。

聞き下手ママ。



押さえつけると・・・

聞き下手ママのように、

すぐに両方を説得し、指図すると、

上から押さえられたようになり、

2人とも本心からは落ち着きません。

聞き上手ママ



気持ちをキャッチする人間関係。

1人1人の気持ちを聞きとり、口にすることで、満足が生まれ、次にどうしたらいいかは、子供達が、自分で考えてくれます。

聞き上手ママの練習をしよう!

① 2人組になって。



話し役 聞き役 をきめます。

③ 聞き役 「これからの5分は～さんの時間です」
と声をかけます。

④ 聞き役は、しっかり聞きとります。

★気持ちに重点をおいて、気持ちが出たら、

「ふいやきましよう。『悲いんですね、

「つらいんですね。」とリポートしよう。

「うんうん.. 話をさえぎらない。

⑤ 話し役の人には、沈黙になってもかまいません。

まとまりなく話して大丈夫です。

⑥ 5分たったら、交代です!



光雲からのひとこと

どうぞ、「相手がどんな気持ちなのか」に集中し、それを返す聞き方をしてみてください。

実際やってみると、

「ふだん無口な夫が、おどろくほどしゃべりだした」とか、

「子供のけんかがへった」

など、うれしい感想をもらっています。

日頃このマンガを片手に、

小学校、PTAなどで講演しています。

練習をしたら、この聞き方は、誰でも身につく技術です。

もっとくわしく知りたい方は

「暮らしの中のカウンセリングー育ち合う人間関係」

(有斐閣選書) 西光 義敞 (著)

をお読みください。

ワークに興味がある方はぜひお問い合わせください。

光雲

art.koun18@gmail.com