

# 相談事はされる方にも覚悟がいる 相手は解決法を見失い閉塞状態だ からつぽになるまで辛抱して聞く



永田 和宏

## 一步先のあなたへ

### 20 聞いてもらうだけでいい

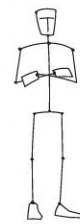
生である場合、あるいは職場などで(嫌いな言葉だが)部下である場合、それをきちんと受けとめられるかどうかは、なかなかむずかしい。

相談されるということは、答えを与えてくれる人間として、自分が扱われたということである。期待をされている。だから相手の悩みに的確な答えを出さなければと緊張する。親の沽券とか教師の矜持とかという厄介なものが顔をだし、時に高邁な、それでいて内容空疎な助言になったりする。

すばやく的確な答えを相手に示してやらなければと焦ると、相手の悩みをじっくり聞く前に、つい自分の考えを述べてしまいがち。悩みの奥にあるものが何かを把握するまえに出す結論は、自分のなかにすでにある思考の枠組みを押し付けるだけのものであって、相手の悩みに個別に対応したものではない。そんな言葉は、たいいてい相談した相手に届かない。

そもそも悩んでいる人は、人の意見を聞きたいと思いが、人の言葉を容易には受け容

れられない状態にあることのほうが圧倒的に多い。心を閉ざし、閉ざしてしまったことで解決法を見失った閉塞状態にある。そんな時、閉ざされた心の隙間、あるいはちょっとした割れ目から言葉を滑り込ませるためには、じっと我慢して話を聞き続ける時間が必要なのだ。



思いつく限りのことは話してしまつて、これ以上訴えたい内容が思い浮かばない時、泣き言を言い続ける言葉がなくなったという状態になった時、人は初めて他人の言葉を受け容れる空間を持つことができる。苦しい思いばかりがいつぱいに詰まってしまった心には、他からの言葉や示唆を受け容れる空間がないのである。自分をとことん吐き出して、いったん心をからっぽにした上でなければ、人の言葉が浸透する余地がない。

十数年前になるが、京都で日本分子生物学会の年會が開かれた折り、私は異分野交流セミナーの担当をさせられ、心理学者



しずく

の河合隼雄先生に講演をお願いしたことがある。カウンセリングの極意と河合先生が紹介された方法は、眠るように相手の言い分を聞き続けるということだった。一対一で向かい合い、相手の言葉に耳を傾ける。自分からはいっさい言葉を発しない。目をつぶって聞き続ける。話す相手が、「このおっさん、ほんとに聞いてくれるのか」と心配しはじめたところを見計らって、「うーん」と同意でも反対でもない相槌を打つのだぞうだ。そんなふうに相手ももう話せないと思つところまで聞き続ける。



相談を受けるというのは、まさにそれだけでいいのだという気がする。相手に気のきいた台詞や助言を与えようと焦るから、自分のなかの出来あいの言葉でしか語れず、結局、言葉は相手に届かない。

相談事というのは、たいいていは「聞いてもらうだけでいい」のである。相談するときには、相談する方にもだいたい回答は出ている場合のほうが多いような気がする。わかっているのに踏み込めない、踏み出すために誰かにちょっと背中を押して欲しい。あるいは、自分が一歩足を出すために、整理し自分を納得させるために、誰かに聞いて欲しいのである。

意見を言わずに、じっと相手の言葉に耳を傾ける。すぐに何か言ってしまうくなるものだが、それを辛抱して聞き続け、相談する相手の一歩上からものを言おうとしないこと、これはしかし、思っている以上にむずかしいことではある。

京都産業大教授(細胞生物学)、歌人

※コラムへの感想をメールでお寄せください。minna@mb.kyoto-np.co.jp