



# 心理科便り Vol. 12



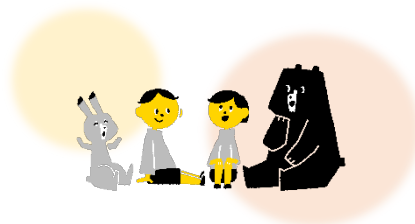
2023年12月

日々の業務、お疲れ様です。気付けばもう12月…。この事実が気持ちがいまいちついていないのは私だけでしょうか。期間限定の飲み物や食べ物、BGMなんかで季節感取り入れていこうかな、なんて思っているところです。それでは今年最後の心理科便り、よろしくお願いします。

## コラム「心理学豆知識」

### No. 12 傾聴 ～相手の言葉を受け取る

相手の話に耳を傾け、受け取ろうとすることを「傾聴」と言います。話を聞くこと自体は誰にでもできることかもしれませんが、しっかり相手の言葉を受け取って話を聴くとすると結構難しいなあ日々感じます。なぜかという、人は自分の価値観を通して話を聴くからです。



例えば、患者さんから「親に『もうそんなバカなことするな』って言われたんです」と話されたとき、自分だったらどんな風に反応するでしょうか。本人を心配する親の言葉として聴いた人は「心配してくれたんですね」と思い、伝えるかもしれません。あるいは高圧的な言葉として聴いた人なら、「そんな風に言わなくてもいいのに…」と考えるかもしれません。また、「こうした方がいい」とか、アドバイスすることもあるかもしれません。

でもちょっと立ち止まって考えてみると、当の本人がその出来事をどんな風に感じたのかはこの言葉だけでは分からないんですよね。聴き手が自分の価値観を通して話の内容を解釈し、「自分だったらこう思う」を相手に当てはめているだけです。相手の言葉を受け取る前に、自分の考えで頭がいっぱいになってしまう状態とも言えます。このことに気が付かないまま会話を続けると、話している方の気持ちが置いてけぼりになってしまったり、聴いている方がしんどくなってしまったり、いい関係のまま話を聴くのが難しくなることに繋がりがねません。

それでは、相手の言葉を受け取って話を聴くにはどうしたらいいのでしょうか。

おすすめは、「相手の言葉をそのまま使って反応する」ということです。上の例だと、「『バカなことするな』かあ」と、相手が話した言葉を使って相槌を打つことで、自分の考えはさておき、あなたの言葉を受け取ったよと伝えることができます。また、「あなたはそれをどんな風に感じたの?」と、相手の気持ちを言葉にしてもらうことで、より相手の気持ちに沿った話ができるようになります。

今回は患者さんとのやりとりを例に挙げましたが、家族や友人、パートナー、職場の同僚など、どんな年齢・関係性の人でも同じです。誰かの話を聴いて、相手の言葉をしっかり受け取りたいとき、【今自分の価値観だけで話を聴いていないかな】とちょっと立ち止まってみるというのを意識してみるといいかもしれません。

『君と宇宙を歩くために (1)』

著：泥ノ田犬彦

## 心理科の本棚



今月はマンガ本からのご紹介です。私の最近の一押しで、マンガだからといって侮るなかれ、です。発達障害をはじめとする“普通”が苦手な人が、どんな風に世界を体験し、困り、葛藤しているのかがとてもイメージしやすく描かれています。

主人公の小林くんは、勉強もバイトも続かずやさぐれてきたヤンキー高校生。彼が通う高校に、ある日宇野くんという“変わり者”の転校生がやってくるころから物語は始まります。宇野くんは立て続けに話しかけられるとフリーズしてしまったり、沢山のことを同時に行えなかったりと、“普通”のことが苦手です。でもヤンキーの小林くんも、実は他の人が簡単にやっていることが上手くできません。そんな自分を半ば諦め生活してきましたが、宇野くんが頑張っている姿を見ているうちに、自分も“苦手”に向き合ってみようという行動しはじめます。

単行本はまだ1巻しか出ていないのですが、マンガアプリで連載もされているので、気になった方はぜひ読んでみてください。

心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: [fujiken-sinri@fujisiro-hp.info](mailto:fujiken-sinri@fujisiro-hp.info) 内線:3400



↑メールはこちら