

「今日こんなことがあってねえ……」。身の回りの出来事や嬉しい時、悲しい時、腹が立った時など、私達は日常的に人と話をする。誰かに話を聞いてもらうことで混乱していた心の中が整理できたり、イライラした気持ち収まったりする。

本場に「聞く」ことの難しさ、大切さが分かってきたのは割と最近のことだ。業務の中で、実際の業務とは関係のない話を延々と聞くこともある。友人や同僚から、日々を生きていく中で湧いてくる数々の悩みや問題を聞くこともある。

この胸の内を誰かに聞いてもらいたい、受け入れてもらいたいというのは、多かれ少なかれ誰もが持っている気持ちではないだろうか。具体的に何かが解決したり、前進したりしなくても、実はとても大切なことだと思ふ。

最近「傾聴(※)」という言葉が広まり、人に聞いてもらうことの効用について少しずつ浸透してきたように思う。

話し方は人それぞれで、一から十まで詳しく説明する人、理路整然とまとめて話す人、感情が高ぶっているためか、支離滅裂な話をする人など……そしてそれを、ただ「聞く」といっても、相手の感情に引きずられないように、相手が話しやすい

話をきく

ように聞くことは意外に難しいと感じる。

私は話をするのが苦手で、昔から専ら聞く側だった。今思えば、どうしたらこんなふうに次から次へと言葉が湧き出てくるのか、もつと上手に話せるようになりたいと、聞くことよりも話すことのほうに興味を持って聞いていた。

自分のために時間を共有してくれる相手がいるということは、自分の存在が受け入れられている、認めてもらえている証であり、心の安定の源にもなる。資格も年齢も関係なく、ただ目の前の相手の話を誠実に聞くことが、相手の心を軽くする手助けになるかもしれない。ほんの少し、自分の時間を誰かと共有して、お互いの話をゆつくり聞いてみよう。

※相手の話をそのまま受け入れて熱心に聞くこと。

*このシリーズはあなたとあなたの周りにいる人の間に温かなつながりが生まれることを願い、人権について考えるきっかけになることを目的としています。

■問い合わせ

人権啓発広報委員会
880・6569