



よつば会だより

2020年6月号

発行:NPO法人

尾道こころネットよつば会事務局

尾道市 栗原東 2丁目 17-86

TEL・FAX 0848-37-6600

新型コロナウイルス感染に対する緊急事態宣言が5月14日に広島県を含む39県で解除されました。5月21日には関西の3府県が、そして、25日には残る首都圏と北海道の5都道府県が解除となりました。これでひとまず、ある程度は従来の日常生活が戻ることになり、一安心の状況となりました。しかし、新型コロナウイルスが撲滅されたのではなく、いつまたクラスター(感染者集団)が発生するかもしれないという不安を残したままの解除でした。よつば会でも不安があることは思いながらも、6月の「当事者との交流会」と「家族のSST」は、予防に気を配りながら行なうことにします。しかし、状況次第では中止にしなければならないことも起こりうると思います。



傾聴で良好な人間関係を ～相手の気持ちに寄り添いながら～



5月18日の新聞に、「傾聴で良好な人間関係を」という見出しの記事を見つけました。よつば会だより先月号に、「親も共感的な傾聴を心がけよう」と題した記事を書いたばかりだったので関心を持ちました。よつば会だよりに書いた内容は、当事者である子どもの話を受け止めるために、親は子どもの話を気持ちを入れて傾聴しようというものでした。それに対し新聞記事は、**一般的な会話の中で相手との信頼関係を築くために傾聴という技術を身につけよう**という内容でした。傾聴を学ぶ目的は異なっていますが、傾聴を理解するうえで参考になる新聞記事と思えるので、その要旨を書いていきます。

新聞記事の最初に次のような文章がありました。「だれもが100歳まで生きられるような時代になりつつある中、認知症などにならずに健康寿命を全うするには、他人と活発に交流することが有効とされる。そのためには多くの人と会話する機会を持ち、良好な人間関係を築く必要がある。だが、話すのに比べ、『聞く技術』については学校教育を含め、ほとんど教わる機会がない。相手との信頼関係構築に役立つ技術『傾聴』について専門家に話を聞いた」この専門家は日本傾聴能力開発協会の岩松正史代表です。岩松さんの広める「傾聴」は、一般的な「一生懸命に聴く」とはやや異なり、カウンセリングの技術の一部分を日常生活に応用したもので、傾聴3か条を提唱しています。

その第一が「話の中身ではなく気持ちを聞く」ことです。例えば、「昨日東京ディズニーランドへ行った」と相手が話したとします。そのとき相手が最も訴えたいのは、多くの場合現地で何をしたかではなく、「楽しかった」や「うれしかった」といった感情なのです。気持ちを分ってもらうことで相手は「自分が理解されている」と思い、信頼関係が作りやすくなります。

二つ目は「話に同調できなくても否定しない」ことです。多くの方が相手が話しているときに「私はそうは思わない」と口に出してしまいます。さらには「もっとこうしたら」などと、求められてもいないのにアドバイスをするケースも多くみられます。相手が信頼を寄せるのは、正しいことを言ってくれたときではなく、「自分が理解されている」と思ったときです。

三つ目は「傾聴は技術であり、練習で上達させることができる」ことです。まずは話を聞く際、ゆったりと「うなずき」や「あいづち」を入れることで、相手は「聞いてもらっている」と思うでしょう。しかし、「うなずき」や「あいづち」もやたらに入ればいいものではなく、相手の話を丁寧に聞く中で、自然に出てくるものでなければ、相手は違和感を持つでしょう。また、二つ目に挙げた「私はそうは思わない」と口に出すことや、アドバイスをするケースなども、場面に応じて、ここではそうしないほうが良いという意識を持つことで、変えていくことができるでしょう。この、意識して変えていこうというのも練習でしょう。

5月の活動報告

当事者との交流会
よつば会家族教室

* いずれも中止に

6月の活動予定

14日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)
24日(水) 家族のSST (市民センターむかいしま)
* 「サロンよつば」は、水・土曜日にオープンします





～ゆでたまご理論から次のステップに向かうために～ 「ストレングス」について



よつば会だより先月号に、よつば会に入入りしている当事者の一人から借りた、ピアスタッフになるための学習資料に、「共感的な傾聴」、「聞き上手の秘訣と相槌」、「ストレングス」、「リフレーミング」などの項目があったことを書きました。先月号では、その中の「共感的な傾聴」について記事にしました。今回は「ストレングス」について書いていきます。

当事者から借りた資料では、「ストレングスは、その人が持っている力、強さのことです。相手のできていないことに目を向けるのではなく、今できていることに気づき、それを認めることがストレングスの視点を持つということです。相手を大変な状況にいる弱った人と見るのではなく、相手にはストレングスがあるんだという視点を持ち、対等な関係の中で気持ちに寄り添っていくことを大切にします」とありました。

この表現はピアスタッフとして他の当事者に接していく人に向けてのものですが、病を抱えた当事者にかかわる全ての支援者が、この「ストレングス視点」を持って接していくことが求められていると言えるでしょう。当事者の多くが、自分の力で生活していきたいと願っていると思います。しかし、病気の状況や挫折から自信を失って、自分一人では何もできないという気持ちになってしまいがちです。そうした当事者に対し支援者が、あなたにはストレングスがあるのだ、一人で生きていく力を持っているのだという視点で接していき、当事者自身が気づいていないその人のストレングスを見出して、自立への道を作っていく支援が望まれるからです。

「ストレングス視点」はよつば会だより3月号に書いた「ゆでたまご理論」に重なるところがあります。「ゆでたまご理論」も当事者をどのように見ていくかという視点の一つで、ゆでたまごには必ず白身があるように、当事者にも必ずいいところ、頑張っているところがあるという理論で、その、いいところ、頑張っているところを見つけて声掛けをしていくことで、当事者の元気を引き出していこうというものです。「ストレング視点」も当事者のいいところに目を向けるという点で、「ゆでたまご理論」と重なるのですが、「ストレング視点」は「ゆでたまご理論」よりは、もう一つ前向きな強さを伴った視点でしょう。ストレングスは英語で「力、強さ」という意味です。資料の表現でもストレングスは「その人が持っている力、強さのこと」とあります。「ストレング視点」は、単に当事者のいいところを見つけていくだけでなく、そのいいところを、その人の自立につながる力に、また、強さにしていこうという支援の視点を伴っています。

では、ここでストレングスは具体的にどのようなことかを例示します。まず、本人の性質として持っているもので、正直、楽道家、我慢強い、話好きなどです。次に、車の運転ができる、料理が好き、音楽を聴いていると元気になるなど、やると楽しい趣味のようなものを持っていることです。また、自分の車を持ちたい、一人暮らしをしたいなど、実現したい希望を持っていることもあります。さらに、何でも相談できる支援者や友人がいる、出かけて会話を楽しめる場所があるなど、周囲にいい環境を持っていることもストレングスに入ります。こうした本人の力になるもの、強さになるものも、本人が自覚していることはあまりないでしょう。例えば、親と同居していて、一人暮らしをしたいが無理だろうと思っている当事者がいたとします。支援者がそれを知り、当事者になぜ無理だと思うのかを聞いていきます。経済的に、炊事や洗濯をやったことがない、一人になるのが怖いなど、様々な答えが返ってくるでしょう。支援者はグループホームを体験させてみるなどで、無理だと思っていることを段階的に小さくしていく支援を行っていくでしょう。そうした支援も当事者が一人暮らしをしたいという希望を持っていたことから始まります。(N.T)