



気持ちを聴こう



わたしが尊敬して止まない方のおひとりに、徳島県阿南市にあるNPO法人自然スクールトエック代表伊勢達郎さんがいます。研修として2度ほどトエックの開催するワークショップに参加させていただいたこともありです。

つい先日、JON(日本アウトドアネットワーク)主催のオンラインセミナーで伊勢さんの講演があるというので、ワクワクしながら参加しました。

テーマは「キャンプにおけるカウンセリングマインドとは」。キャンプとカウンセリング。一見交わらないように見えるこの二つの言葉にどんな繋がりがあるのでしょうか。わたしはとても楽しみに当日を迎えました。何より、画面を通じてでも、伊勢さんに会えたのがうれしかったです。

◇「教育効果」ってなんだろう

通常「教育効果」とは、わたし達が願っていることへ「指導」して近づけることをいいます。でもそれをひっくり返したい。なぜなら、子どもは「対象」ではなく、「主体」だから。

「やる気のない子どもをどうするのか」ではなく、子どもが主体的にそのものにどう取り組んでいくのか。

◇健やかな育成とは

植物が発芽するには、水分と温度があればおきます。その後は余分な水分はむしろいらぬ。そもそも種の中に成長する力があるからです。必要にして

トエック代表

伊勢達郎です。



充分な条件が整っていることが大切なのです。では、人間にとっては、必要にして充分な条件とはなんでしょうか。

それは、【受容】【共感的理解】【自己一致】です。みせかけではない、あたたかい受け入れと関心、本心からそう思うということ伝えることです。そうすることで、建設的なパーソナルチェンジが起きます。

キャンプの場でこそ、それができます。そういう人との関わりができる場だからです。それは、自然環境が非構成であり、その人自身がやっているからなのです。

ただ、注意しておかなくてはならないことは、

「受容」と「許容」は違う。

「見守る」と「放任」は違う。

ということなのです。その子の存在そのものに寄り添っていくことが大切なのです。

◇必要にして充分な関わりとは

うなずきながらしっかりと聴くことです。

相手が自分と同じ感覚に共感する(シンパシー)のは簡単です。

自分と同じ感覚ではないことに対して共感する(エンパシー)することは、なんでも聞き入れることではありません。

気持ちに良い悪いはなく、問題になるのは行動と言葉なのです。

例えば、「ジュースがもっと飲みたい」と子どもが言ったとしましょう。その気持ち(事情)はそのまま受け入れ、

「飲みたいよね。でも、お終い」ということです。

「指示」(叱責)「否定」(疑問)「激励」(解釈)「診断」(分析)…。どれも必要ありません。

カウンセリングとは、問題を解決することではなく、気持ちの上で応答していくことです。

事情は聴くけれど、事柄の方にはいきません。ジャッジは必要ないのです。

「なくなよ」ではなく、「くやしいね」「かなしいね」とわかってあげること。

気持ちは変えようとしなくていいのです。

◇聴く文化を創っていく

あらゆるいさかいは往々にして「わかってください」に集約されます。

相手の気持ちを積極的に傾聴することで、聴く側も寛容になっていきます。勝ち負けは必要ないのです。

ルールを一般化しないで、感じることに。

人との関係性の中でもそれぞれの人によって違います。あの人はここまでは危ないことでもさせられるけれど、わたしはここまです。とか。子どもはそれをちゃんと理解しています。

それを言えるような文化を創っていく。人は違うんだということ。そのことを流してしまわないことです。ずけずけ言えるということとは違います。

多数決の支配ではなく、みんながそれぞれ思っていることは話し合ってもらえるようになること、そんな文化を聴き合うということから創っていきましょう。

久しぶりに伊勢さんの話しを聴いて、なんとなくもやっとしていた霧が晴れた気がします。

気持ちに良い悪いはない。その通りですね。映画「インサイドヘッド」を思い出しました。

わたしは震災によって様々な経験をしました。それまでに無かったような感情も湧きあがりました。

でも、その事(事象)があつたからこそ、今のたけの子があるのだと思います。同じ物事でも人によって感じ方は違います。それをどう行動や言葉に表すのか…。それがその人の生き方を決めるのだなと思えました。

辺見妙子