



そのまま聴くということ

はじめまして!の方が多いかと思ます。小川佳也と申します。ぼろびっぴのスタッフをしてまして、子どもたちからは「よっしー」と呼ばれている中年男性です。薪を運ぶために、びっぴの森には何度か顔を出していますが、子どもたちから「どこから来たの?」と聴かれた時に、「内緒だけど、宇宙から来たんだよ(真顔)」と答えていますので、子どもたちの間では宇宙人ということになっているかもしれません。

さて、今回は昨年秋に受講してきた「ミニカウンセリング研修」で感じたことを書いてみたいと思います。

青木将幸さんというファシリテーターに導かれながら、聞き手としてパートナーにインタビューした15分間の逐語録を、1セッションに数時間もかけて、じっくり・しっかり・たっぷり参加者間で味わいつくす、そんな研修でした。もともと営業マンでしたので、「聴く」という行為は完璧でないにしても、それなりにできている、という自己評価があったのですが、研修が始まるやいなや、その自信は木っ端みじんに吹き飛ばすことに。

録音したデータを聴き、それを文字起こした逐語録を見みると、インタビュー時は、相手に寄り添って聴いているつもりだったのに、実際はまったく逆だったのです。相手が考えている時間=沈黙を待てなかったり、相手の話を勝手に解釈したり、自分の考えるストーリーに誘導したり。いかに人の話をそのまま聴けてないか、ということがよくわかりました。

では、ミニカウンセリング的にはどうすればよいのか。

相手の話にただついていだけ、でいいそうです。青木さんは、心の中で全文復唱していて、気になるセンテンスや単語があると、その時だけ「音声」のスイッチを入れて、実際に復唱している(語尾や言い回しすら変えない)、とのこと。聞き手が優れていたら、たった15分でも、話し手は話し手の力で勝手に回復する、ともおっしゃっていました。

参加前なら「えー、ほんと???」、と半信半疑だったでしょうが、研修を受けた今は「たしかにそうかも」、と素直に思えます。

もちろん、「わかる」と「できる」は違いますから、まだまだ僕の癖は抜けていませんが、相手の心の深いところに触れたい時は、お寺や神社にある鏡をイメージしながら、相手の言葉を復唱している今日この頃です。

青木さんのホームページに関連情報が乗ってますし、本も出されていますので、ご関心をお持ちいただけた方は調べてみてくださいね。青木将幸ファシリテーター事務所 <http://www.aokiworks.net/>

それではまた。

田んぼでより

2月22日、びっぴの森で久しぶりに田んぼへ出かけた。夕方に会う羊太郎を見て「どれがコリンゴかわかんないからちやっ!」とあいつに小さく子羊のどろふとコリンゴも、モコモコと親太郎と変わらぬ大きさにたわいてびっぴ。うち掃除を始めた途端、天音ちゃん、根岳くんは、羊のうんちが夏の時と変わった...と語っています。天音「お腹が痛いうんちだよ。」根岳「もっ黒くて丸いうんちだよ。これはうんちじゃない?」と一瞬の割、こみこみ。「あ!これうんちだ。ここの(ワラ)を食べると茶色いうんちだよ。」途端はそれを聞いて「途端のうんちも茶色だよ。」そのうんちと毛には思いつもいかに散らばって遊び始め、くり。おろり何人かは火おこしと調理のお手伝い。入浴中の猛おじいちゃんからいって来て玉ねぎをわいて切つて、焼き火ランチのコーンスープ作り。何度もお見せして。根岳ちゃん「あーたんか 田んぼで食べると違うよね。」いろはちゃん「いいにおい~! たんかわかんないけど おいしいだね。」碧空くん「今日は 田んぼスーパだから。」

田んぼで子どもたちは森とはまた違った色んな感覚と出会ってきた。広い、青い、柔らかい、暑い、ドロドロ、冷たい! にやにやする、大きい、かわいい、悲しい、ゴロゴロ、速い! ペリペリ、すべすべ、ふわふわ、かたかた、寒い、まっ白! ざくざく...

田んぼのかりやうんちではこんな食事が食べられる。とか 田んぼではこんな音も発見があります。とか 簡単に言いたくない。積み重ねてきた、ここの身体感や感覚のつとつとが身体の中に少しづつしみこんで、それがその人が育つ上で心の栄養になってくれる。それでいいと思うから。

「たんかわかんないけど 田んぼスーパおいしいね。」って、その積み重ねがいろいろ話あったあつたの言葉でした。 : 美和子