

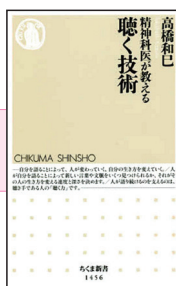
ブック

傾聴は相手の人生を変えるほどの効果があると本書はいう。「黙って聴く」では、終わるまでただ黙って聴いてもらうと、安心が広がるといふ。心の悩みはその人の基本的な生き方とつながっているため、悩みを自由に言語化し始めると、意識は自然と心の深いレベルへと入っていく、本人も気づかなかつたことが言語化され、思いがけず問題解決へのきっかけが提示されることがあるという。

次の「賛成して聴く」では、悩みを分類しながら、賛成して聴く。悩みの本質を知れば、心から賛成して聴ける。「感情を聴く」では、感情の階層を意識しながら、それに同調して聴く。深いレベルに流れる感情を聴くと、心がつながる。「葛藤を聴く」では、人の悩みの源はすべて心の葛藤だとして、解決できない

傾聴は相手の人生を変えるほどの効果があると本書はいう。「黙って聴く」では、終わるまでただ黙って聴いてもらうと、安心が広がるといふ。心の悩みはその人の基本的な生き方とつながっているため、悩みを自由に言語化し始めると、意識は自然と心の深いレベルへと入っていく、本人も気づかなかつたことが言語化され、思いがけず問題解決へのきっかけが提示されることがあるという。

精神科医が教える聴く技術



高橋和巳 著
880円 ちくま新書
☎03-5687-2680

若者たちを社会化させようとする性急な動きが目につく。しかし、教育の根幹的機能は、人の自己洞察を促し、深めることである。教師と若者が語り続け、ともに「個」を深める中で、深い個人と望ましい社会が形成されるのだと考えたい。

(前聖徳大学教授・西村美東士)

本書はいう。自分を語ることによって新しい言葉や文脈をいくつ見つけられるか、それがその人の生き方を変える速度と深さを決める。そして、人が語り続けるのを支えるのは、聴き手である人の「聴く力」である。最近、評者には、

矛盾を聴き遂げて、自己組織化の力を引き出す。最後に「自分を知る技術」として、①結論を出さずに、黙って自分を聴く、②何か理由があるはずだと、賛成して自分を聴く、③言葉が出てくる前の感情を聴く、④解決がないと思っただけの葛藤を聴くことによる、自己理解から自己受容へのプロセスを示す。