

TOP page

資料室

イベント情報

講師を探す

Worker's 広場

関連リンク

資料室



HOME | 資料室 | 一般教養 | 傾聴 | 傾聴のすゝめ (その2)

労働組合

労働者福祉・共済

一般教養

社会保障

労使トラブル法律相談Q&A

労働関係法

経営全般

人間関係とコミュニケーション

ライフプラン

男女共同参画

公務員関係法

日朝の歴史

7つの習慣

中東の歴史

ボランティア活動

環境活動

社会貢献活動

自己啓発

生涯学習

外交・防衛問題

資本論

教育カリキュラム

日本国憲法

傾聴のすゝめ (その2)

どうして人は「わかってほしい」と思うのか？

多くの友人や家族に囲まれていても、人はその心の内側では、「ほんとうのことは、誰もわかってきてくれない」とさみしさを抱えて生きている。

私たちは日々、さまざまな問題を抱えて生きている。

仕事のこと、勉強のこと、恋愛や結婚のこと、病気のこと、お金のこと…。

悩みがまったくくない人など、この世には存在しないといってもいい。

そんな自分の苦しみや痛みを、誰かにわかってもらえたらどうだろうか。

「わかってもらえること」で、人ははじめて、自分の気持ちに素直に向かい合うことができるようになる。

そして自らの心の声にやさしく耳を傾け、自分らしい生き方を模索し始める。

ロジャースは「傾聴の意味」についてこう語っている。

「みなさんは、次のような疑問を持つかもしれない。

(しかしなぜ、援助を求めている人が、こうした要素を備えたセラピストとの関係の中にある期間入ることで、より良く変化するのだろうか？

どのようにして変化は生じるのだろうか?) と。

この問いに簡潔に答えてみたい。

私がこれまで述べてきたような治療的な関係をしばらくの間経験したクライアントの変化は、カウンセラー(セラピスト)の態度を反映したものになっていく。

まず初めに、クライアントは相手が自分の感情に受容的に傾聴していることに気づくにつれて、少しずつ自分自身に耳を傾けるようになっていく。

彼は自分の中から伝えられるものを受け取り始める。

たとえば、自分が怒っていることに気づいたり、どのような時に自分が脅威を感じるのかを認めたり、どのような時に自分が勇気を感じるのかを理解したり、というように。

自分の中で進行しつつあるものに対して、より開かれるようになるにつれて、彼はいつも否認し抑圧してきた感情に耳を傾けるようになる。

とても恐ろしく、無秩序で、正常ではなく、恥ずかしいと思ってきたので、それまでは自分の中に存在するとは認められなかったような感情に対して、耳を傾けることができるようになるのである。

自分を傾聴することを学習すると、彼は自分自身に対してより受容的になれる。

自分が隠してきた恐ろしい部分をより多く表現するにつれて、彼はカウンセラーが自分や自分の感情に一貫した無条件の積極的関心(肯定的配慮)を向けていることに気づくのである。

彼は少しずつ自分に対して同じような態度を取るようになっていく。

つまり、ありのままの自分を受容するようになり、そして生成のプロセスの中で前進しようとするのである。

さらに彼は、自分の中の感情をより正確に傾聴するようになり、自分に対して評価的でなくなり、より受容的になるにつれて、より自分自身と一致する方向へと向かうようになる。

彼は、自分が身につけてきた仮面を脱ぎ捨て、防衛的な行動をやめ、そして本当のあるがままの姿に開かれることができるのを見出す。

こうした変化が生じるにつれて、つまり彼がより自分に気づくようになり、より自己受容的になり、防衛的でなくなり開かれていくにつれて、彼はついに、人間生命体にとって自然な方向へと自由に変化し成長することができるようになっている自分を見出すのである」

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

Worker's Library 会員登録

お申し込みはこちらです

傾聴

語り部スキル

🔍 キーワード検索はこちら

🔍 サイトマップ 🔍 このサイトについて 🔍 個人情報保護の取組みについて

🔍 ページTOPへ

TOP page

資料室

イベント情報

講師を探す

Worker's広場

関連リンク

Worker's Library 静岡で働く人のための資料閲覧サイト
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.