

〈音の効果〉心地よい音楽で目が覚めると「今日も良い一日になりそう」と思えたり、懐かしい音楽が聞こえてくるとそのときの思い出に浸つてみたり、そんな経験はないだろうか。音についてそれほど

ナビゲーター

意識することなく何気なく生活している人が多いが、目を向けてみると私たちの生活にものすごく根付いている。職場において音楽を利用して空問づくりをすることは職場の雰囲気や和らげ、仕事の成果につながる効果がある。実際、会社員を対象に実施された調

理論と実践 産業カウンセリング 私の実践

◆ 45

査では、「静かすぎる環境は居心地が悪い」という意見も少なくない。従業員同士の円滑なコミュニケーションという観点では、音楽がある方が会話しやすいといえる。カウンセリングの場面でも、穏やかで明るい音調のものを選んで流すことで、緊張感が緩和され話しやすい。

複数の相談者が同時に相談に入る場合、壁やパーテーションで区切られていてもマスキング効果を狙い、音楽を流し雑音をじゃ断することで安心して話ができる場作りがで

音の力

きる。

〈聴覚感性の鈍化による影響〉私たちの身近な存在である音だが、現代は騒音に溢れ「聴かない」ことを知らずしらず選択し外部を遮断し自分の好きな音だけ聴き、それに慣れてしまっている。インターネットや携帯電話のメールなど、視覚偏重から音に対する感覚が鈍くなっている。コミュニケーションにおいて

も、顔を見なくても声を聞けば相手が何を考えているのか、どんな気持ちかはなんとなく分かる。少なくともほんの少し前まではそう

だった。現代はさまざまな社会の変化から他者との関わり合いの希薄さなど対人コミュニケーションの取り方が様変わりし、少しずつ感覚が薄れてきているように感じる。実際、専門家の話によると「音を聴かないことの強化によって、相手の話すことに耳を傾け、声から気持ちを察する力が落ちていく。顔を見なくても声を聞けば相手が何を考えているのか、どんな気持ちかわかるものだが、そうではなくなってきた」ということ

だ。対人コミュニケーションで歩く音や、虫の鳴き声など小さな音を感じることを意識し、それらの変化を楽しんでみる。一番遠くの音に耳を澄ましてみる。自然の音を音楽にしたモーツァルトを控えめな音量で聴いてみる。上司の声のトーンや語調に意識を向けてみる。自分の会話の声のトーンや音量、口調にも意識を振り返ると、自分の都合のよいことしか聞いていないの気配を感じる。対人コミュニケーション力を向上させていきたいと思う。「私も」と思えばぜひ実践してみたい。

する必要がある。

歩く音や、虫の鳴き声など小さな音を感じることを意識し、それらの変化を楽しんでみる。一番遠くの音に耳を澄ましてみる。自然の音を音楽にしたモーツァルトを控えめな音量で聴いてみる。上司の声のトーンや語調に意識を向けてみる。自分の会話の声のトーンや音量、口調にも意識を振り返ると、自分の都合のよいことしか聞いていないの気配を感じる。対人コミュニケーション力を向上させていきたいと思う。「私も」と思えばぜひ実践してみたい。

対人コミュニケーション向上へ

△聴覚感性のブラッシュアップは聞き上手につながる△
まずは犬の散歩時は草の上を

【産業カウンセラー・公認心理師 岡田早代子】
(火曜日掲載)

