

「相談ってどうか、聞いてほしいことがある…」

消え入りそうな小さな声でそう言って、時々保健室を訪れる小学6年生のA子。今年になつてからリストカットを数回繰り返している子だ。最初は、あまり話さなかった。ゆっくり、ぼつぼつと話す。自分に自信がな

## ナビゲーター

いという。私は、A子の心の傷の痛みを感じながら、そこにばんそうこうを貼るように「痛かったんだね（つらかったんだね）」と「傾聴」する（傾聴とは、自分の価値観を横におき、あたかもその人になったつもりで気持ちを理解し、受けとめる聴き方である）。回を重ねるごとに安心・安全を少しずつ感

12

## 産業カウンセラーの現場から

相談者の思いに共感して伴走する

# 心の自然治癒力高める「傾聴」

じながら、A子はたくさん話すようになった。言葉にはチカラがある。人は、つらい気持ちを言葉にし、それを受けとめてもらうことで、そのつらさを抱えて生きていけるようになる…。

私が傾聴を知ったのは、日本産業カウンセラー協会の産業カウンセラー養成講座である。受講者がそれぞれ話し手・聴き手の立場になり、傾聴の体験学習をする。そこで、話し手をした時、自分の話をじっくり聴いてもらえることがこんなにうれしい気持ちになるのか、という体験を幾度かした。自分の気持ちを受けとめてもらうことは、

## 言葉のチカラ

同時に自分という存在を大切にしてもらおうことでもあると感じた。そして、安心して自分を内省することができ、さらに不思議なことに解決に向かっていくことができた。また、問題は解決しなくとも、それ自体が問題と感ぜられなくなっていくこともあった。

メンタルの不調や悩みを抱えている人は、取り巻く環境やさまざまなことが重なり、今は、不適応を起こし、生きにくさを抱えているかもしれない。けれど、人間には自然治癒力が備わっている。傾聴は、本来、人間が持っている自然治癒力を高める方法だと私は考えている。

誰かが自分の気持ちを受けとめてくれる。それだけで、また、がんばろうと思える。職場で、家庭で、自分のことを分かってくれる・分かるうとしてくれる人が、誰か一人でもいると感じたら前を向ける。子ども大人も同じではないだろうか。

保健室にやってきたA子が身につけている「相談する」ということは、生きていく上で、大事な能力のひとつだと思う。今、A子は自分の気持ちを言葉にし、自分の力で乗り越えるスキルを身に付けつつある。

（追記：A子の支援は、スクールカウンセラーをはじめ、組織で対応している。A子にとって待ったなしの時に話を聴く養護教諭の体験談としてお読みいただきたい。）

【日本産業カウンセラー協会中部支部会員  
産業カウンセラー 小学校養護教諭】

（火曜日掲載）

