

## 「聴くということ」考 A Consideration on Listening

富安玲子 (Reiko TOMIYASU)

Interviewing, counseling and therapy are all founded on effective listening. How did it feel to have someone truly listen? The foundation of relationship is the ability to listen. There are many skills in listening to another person. They are 'attending behavior,' 'open and closed questions,' 'clarifying: encourage and paraphrase,' 'reflection of feeling' and 'focusing the narrative.' The silence involves many things. When it occurs on the way, one is under the necessity of listening to the other. It is important to be with person in listening. The person notices one's own positive asset and will get to appreciate self-esteem by being effectively listened to.

はじめに

「ひとのこころの湖水／その深淺に／立ちどまり耳澄ます／ということがない  
風の音に驚いたり／鳥の声に惚けたり／ひとり耳そばだてる／  
そんなしぐさからも遠ざかるばかり  
小鳥の会話がわかったせいで／古い樹木の難儀を救い／  
きれいな娘の病気まで直した民話／「聴耳頭巾」を持っていた うからやから  
その末裔は我がことのみは無我夢中／舌ばかりほの赤くくるくと空転し／  
どう言いくるめようか／どう圧倒してやろうか  
だが／どうして言葉たり得よう／他のものを じっと／受けとめる力がなければ」  
(茨木のり子「聴く力」)

内閣府が定期的を実施している世論調査、今後の生活の仕方として心の豊かさを求めるか物の豊かさを求めるかを問う調査の結果では、戦後優位であった物の豊かさへの志向が1973年オイルショック後、心の豊かさが取って代わり、1990年代初めのバブル崩壊を経て、ますますその傾向は強まり、現在は「心の豊かさ」60%前後及び「物の豊かさ」30%前後の志向で推移している。心の豊かさとは必ずしも対立するものではないが、多くの人々が心の豊かさを求めるということは生き方が問題になっていることを示していると思われる。問われているとも考えることができる。戦後の高度経済成長の時代、物の豊かさを求める人々の描くイメージには三種の神器や3C時代などと呼ばれるような共通項があった。しかし、心の豊かさについてはその求める豊かさの内容は各人によって異なるものといえよう。ライフサイクルの変化によって、梶田(1991)が指摘するように、人の生涯は発達的存在、社会的存在、そ

して実存的存在の三層となっている。社会的存在から実存的存在に移行する 50 歳代から 60 歳代においては青年期とは別の形でアイデンティティが問われるようになるが、この実存的存在期、即ち自分自身を生きる時間はかつてないほどに長くなり、モデルもない生き方の時代が到来している。この時期の生き方は発達の存在期と社会的存在期の意味づけに依存していることが考えられるために、個人の生き方がどの時期にあっても問われることになってきているといえよう。このように個人に関心が向けられている現在、他者とのかかわり方についても新たな関心が寄せられるようになってきている。

人は承認の欲求をもつ存在として知られ、安定し、基礎の確立した、自己に対する高い評価や自己尊敬、自尊心、他者から尊重されることに対する欲求あるいは欲望をもっている (Maslow, 1954/1971)。人は誰かに自分をわかってもらいたい存在、認めてもらいたい存在といえよう。以心伝心は理想の人間関係であろうが、現実には、「わかってくれていると思ってた」「わかってくれている筈」との思いが齟齬を来たす原因となることも多い。

人は一人ひとり異なった内的世界を持っている。熟知している筈のこの認識をわれわれは失念してしまうことが多い。人と関わる原点はこの認識であろう。異なる内的世界を持つ存在としての認識を持つことができるからこそ、共通点を見つけたときの喜びは大きいのであろうし、自分の内的世界を理解してくれた人に出会ったときの喜びは深いものになる。他者をわかるためには努力が必要なのである。人はわかってもらいたい存在であると同時に、人をわかりたい存在でもあると思われる。このような人と関わる基本ともいえる「聴く」ことに関心も大きく、聴いてほしい、聴いてあげたいという願いをもつ人は多い。誰にでも出来そうでありながら、冒頭の詩のように難しい「聴くこと」の意味を考えていきたい。

## 1. 「聴く」行動：傾聴について

「人の話をきく」というときの「きく」には「聞く」と「聴く」が考えられる。「聞く」は門構えが示すように、中がよくわからない隔たりを通して耳にする、きこえてくる意を表す。それに対して、「聴く」は真っすぐに耳を向けてききとることを意味する。この「聴く」ことがカウンセリングの基本であり、面接には欠くことができない行為である。

どのような行動が相手に「あなたの話を聴いている」ということを示すのであろうか。メタ理論であるマイクロカウンセリングの創始者の Ivey (1977/1985) は「聴く」こと、すなわち傾聴の効果的な基礎は「かかわり行動」にあるとして、次の 4 つを挙げている。①視線の合わせ方、②身体言語によるかかわり、③声の調子、④言語的追跡である。視線の合わせ方については、それぞれの文化によって違いがあるものの、視線を全く合わせない人からは聴いてくれているという雰囲気を感じることはできない。じっと凝視されては怯むこともあるが、適度に視線を合わせてくれる人とは話しやすいものである。身体言語については、コミュニケーションの手がかりを 8 割以上身体言語から情報を得ているとも言われており、姿勢は多くのメッセージを相手に伝えている。じっくり聴く姿勢とは、前傾姿勢を取る人が多いであろうし、身

体の位置をたびたび変えるようなこともない。傾きは会話の促進剤とも言われ、「聴いていること」を伝えてくれている行動として受け取られている。声の調子もその人の状態を示していることが多い。電話などでの第一声から、その人の「今」を推察することができることをわれわれは経験的に知っている。その人の持っている声の質の如何に拘わらず、声の調子はその人のそのときの状況を示しているのである。言語的追跡とは、相手の話すこと、あるいは話そうとすることに寄り添うことである。話題を変えたりせず、相手の話を遮らない、取らない、先取りしないことともいえる。これらの行動は、相手に話しやすい雰囲気醸し出す。話しやすさの源は聴き上手といえる。

## 2. 「聴くこと」への期待：話しにくい人とは

話したいと思っても話し出せないこともあれば、話してしまったことを後悔することもある。聴いてもらいたいという期待をもちながらも話しにくさを経験することもある。では、実際に「話す一聴く」場面の中で話しにくいのはどういう人なのであろうか。教職課程科目「教育相談」履修の大学2年生の回答結果から探ってみることにする。

140名の自由記述によって挙げられた221の記述を11項目に分類した結果は、表1のとおりである。まず、多かったのは、相槌や傾きも含めて返事がなく、会話が続かないなど「反応してくれない」場合及び自分のことばかり話す、意見を押し付けてくるなど、「自分の話ばかり」に分類される対応で、約3割の人が話しにくいとして挙げている。次いで、興味を示して

くれない、話を詳しくきいてくれないなど、「話に関心を示してくれない」場合や、話をさえぎって他の話に変える、話をもっていってしまうなどの「話の腰を折る」言動も話しにくいと思われている。また、自分の話を直ぐ批判・反論されたり、否定される場合が挙げられているが、話そうとする意欲が失われることも理解できるであろうし、「口が軽い」ことは信頼を損なう大きな要因として、その行為は相手から話したいという気持ちを奪うものである。「視線を合わせない」「言い方が冷たい」「他ごとをしながらきく」は、既述した「かかわり行動」として挙げられた傾聴と相反する行動である。「ずれた返事をする」とは、い

表1 「話す一聴く」場面での話しにくい人とは  
大学2年140人の回答（重複回答あり）

2001.12 調査

行動項目	人数	%
反応してくれない	45	20.4
自分の話ばかり	44	19.9
話に関心を示してくれない	35	15.8
話の腰を折る	21	9.5
直ぐ批判する・否定する	16	7.2
口が軽い	15	6.8
視線を合わせない	11	5.0
言い方が冷たい	11	5.0
ずれた返事をする	10	4.5
自己開示しない	9	4.1
他ごとをしながらきく	4	1.8
計	221	100.0

い加減な返事をすることや勝手な解釈をして話をわかろうとしない、などが含まれ、話を親身にきいてくれないと判断するのであろう。自分の意見は言わない、自分のことは話さないなどの「自己開示しない」を挙げるのは、話し相手として生身の相手の存在が感じられないことを示しているのであろう。このような項目は、調査後の学生たちへのフィードバックでも首肯されるているものである。

この話しにくいことの裏返しは聴き上手であるといえよう。Hambly (1984/1988) も上手な聴き手の対極にある人について、①言おうとしたり、考えている流れを妨げる人 ②問題をそらしてしまう人 ③まだ喋っているのに、もう自分の答えを考えている人 ④答えを一緒に考えようとせず、直ぐ助言する人 ⑤みんなと同じだといって話を一般化する人 ⑥すぐ結論を出して、私を邪魔する人 ⑦問題を決め付けようとする人 ⑧理性的にも感情的にも、私の今ある状況の外に立つ人 ⑨手足や姿勢の位置を頻繁に変える人 ⑩「私もそうだったのよー」という人 ⑪沈黙や間をあけてはいけないと思っている人 ⑫私の質問を避ける人 を挙げているが、学生たちの実感とも符合する点が多い。

### 3. 「聴くこと」と「話すこと」による変化：話すことの意味

よく聴くとどのようなことが起きるのであろうか。「聴いてもらってよかった」「話してよかった」というとき、どのような内的な変化が起きているのであろうか。

Ende (1973/1976) の「モモ」は、話が聴ける不思議な女の子である。例えば、「おれの人生は失敗で、何の意味もない、壊れたつぼと同じで、別のつぼが直ぐにおれの場所をふさぐだけ。生きていようと死んでしまおうと、どうって違いはない」と思っていた男が、自分の考えをモモに打ち明けると、話しているうちに自分が間違っていたことがわかり、「いやおれはおれなんだ、世界じゅうの人間の中でおれという人間はひとりしかいない、だからおれはおれなりにこの世の中でたいせつな存在なんだ」と考えるようになる場面が描かれている。この例は他者から助言や示唆を受けることなしに、話すという行為自体が人に変化をもたらすことを示している。

このように、話すことは人に変化をもたらすのであり、さまざまな意味を持っているのである。まず、人は話すことによって、「スッキリした」という体験を語るが多く、腹ふくる業から解放される。カタルシスの体験である。また、話すことによって、聴いてくれる相手に自分をわかってほしいと思うものである。人はわかってくれる相手を探しているといえよう。更に、話すことによって、自分のことを相手にわかってもらうだけではなく、「モモ」の例のように、話しているうちに自ら気づくということもある。話すことによって自分自身がわかっていくという体験も稀有なことではない。そして、人は話すことによって、かつて体験した感情をも再体験することができる。再体験した感情を話す相手に表出することによって、その感情を客観化することができるようになるのである。

このように、人は胸のうちの吐露することによって、心が軽くなり、落ち着くと自分を直視

することができるようになるのである。聴き手を得て話すことによって適えられる自己洞察・自己理解の過程と考えることができる。鷺田(1999)は、聴くことが、言葉で受けとめることが、他者の自己理解の場を弱く<sup>ひよ</sup>と述べている。また、Hambly(1984/1988)も心から聴いてもらえたとき意外なことが起こるとして、「生き返る」「成長し始める」「壁が崩壊する」「自分もまんざらではないと思う」「自分の知らなかった独自性に気づく」「癒され始める」ことをあげている。他者である聴き手の存在の大きさは、ひとりで考えているだけでは得られない変化をもたらすといえよう。

#### 4. 「聴くこと」と「きくだけ」を巡って:「聴くこと」の難しさ

聴き手の存在の大きさを否定する人はいないであろうが、聴くことについて、「聴くことぐらいならできる」あるいは「聴くことしかできないが・・・」といった言葉もよく耳にするところである。しかし、そのように語っていた人もカウンセリングの学習が進むにつれて、「聴くことは難しい」となることが多い。

「よく聴くこと」を考えていくにあたって、熊倉(2002)は「よく聞くこと」ができていない場合から考えると分かりやすいとして、来談者から不満が寄せられる3ケースを挙げている。①「ただ聞いているだけ・・・」と不満を漏らす来談者の場合で、このとき、来談者にとっては、面接者が共感のない冷たい人に見えたり、手応えのない頼りない存在に見えたり、問い掛けから逃げていた狡猾な人間に見えたりする。要するに、面接者に他者としての手応えを感じられないので、不満なのである。自分の目の前に生きた人間が居て、自分の悩みを共有しているという実感がなく、頼れる相手がおらず、一人で話しているような孤独感を味わっている状況といえよう。②「詰問されているみたい。訊いてばかりいる・・・」と苦情を言う来談者の場合で、このときの面接者は相手のことをわかろう、理解しようと思って、一生懸命によくきいているつもりで、細部にと切り込んでいっているのである。性急に情報収集に集中し、そこに関心が向かうと、来談者への慎重な配慮が疎かになりがちとなる。明確な答えを求めて熱心にきけばきくほど、わからない部分が出てきて「訊くこと」が止められなくなり、来談者には圧迫感を与える状況といえよう。③「支配されてしまう・・・」と批判する来談者の場合もあるようである。この場合は、よくきこうとしただけ、ある種の共感的関係はできてはいるが、面接者としての適当な距離が保てなくなっている状況といえよう。

こうした場合は、「聴いてもらえた」という実感とは程遠い状況となる。では、「よく聴いてもらった」という話し手の実感はどのような場合に得られるのであろうか。話の聴き方の特徴として、まず挙げることができるのは、自分の気持ちをはっきりするように聴いてくれるということである。「あれしろ、これしろとは言わないで、見守ってくれているように思えるので、自分の気持ちを言えるようになった」と語る人がある。人が話したいと思うこと、わかってももらいたいと思うこと<sup>こと</sup>の中心は気持ちであろう。次いで、話す人(他者)がいるという手応えを感じられるかどうかである。反応がなければきいてもらっているかどうかかわからず、不安を招く

ことになるのは当然であろう。しかし、性急に結論を出したり、助言を与えることが「反応」ではない。カウンセリングでの「一緒に考えていきましょう」と言う場合の「一緒に」の意味を考えたい。自分のそばに聴いてくれる他者の存在を感じることができるのは、相互性あるいは対等性を信じられるときである。その場合、話し手と聴き手との間に適度な距離が保たれる必要がある。距離が保てなくなるのは、「考え方を変えてあげたい」など、話し手の気づきや変化を期待し過ぎ、いわば面接の影響力を過信することにより、介入が行われるときであろう。このようなとき、話し手と聴き手の関係はもはや対等とはいえない状況となる。また、距離が保てない理由として、逆転移の問題も挙げることができよう。話し手の抱える問題に聴き手自身の問題を重ね合わせることにより、過剰な反応となることや、逆に問題を回避する反応が現れることもある。自分の問題解決の方法に固執したり、こだわりを持つ場合もある。聴き手は絶えず自分自身を知る必要に迫られているといえよう。

## 5. 「よく聴くこと」とは――

「声高に語っているものの傍らに、小声で言わんとしているものを隠していないものはない。」

(Caudel, 1964/ 1995)

聴くことは、「語る言葉に耳を傾ける」、「語りたい言葉に耳を傾ける」、「声なき声に耳を傾ける」ことであると思われるが、具体的に「よく聴くこと」とはどのような働きかけが行われているのかをみていくことにしたい。

### (1) 「よく聴くこと」は効果的に話すこと

よく聴いてもらったと実感されるためには、既に見た「かかわり行動」のほかに聴き手は多くの言葉を発信して応えようとしている。マイクロカウンセリングのマイクロ技法 (Ivey, 1997 /1999) により、説明していきたい。

語る人に関心をもつと、話の内容について更に詳しく訊きたくなるものである。質問は会話への導入の役割を果たしている。質問には「閉ざされた質問」と「開かれた質問」があり、前者は「はい／いいえ」や一言二言で答えられるような質問を指し、後者は「どのように」「どうして」に始まる質問や「もう少し具体的に話して・・・」などの促しも含まれる。前者はともすると一問一答形式に陥りやすいが、答える側は答えやすく、また、内容を確認したいときなどに用いられる質問のタイプである。それに対して、後者は相手が自分の言葉で話すことができるために相手からの情報量は多く得られるが、質問によっては答えにくい場合もあり得る質問のタイプである。人は「なぜ／どうして」によって始まる質問で動機や原因を知りたいと思ひ、答えてもらうことによって、状況を理解できることが多いが、この質問はされた側に、時として圧迫感を与えることがある。人は理由について明確に意識していないことも多く、話す本人にとってもわからないために悩んでいることも少なくない。その人に向かって理由を迫る質問は却って相手を追い詰めることになりかねない。一方的に「訊いてばかり」といった気

持ちを喚起しないように、質問の目的を考える必要がある。質問は相手に答えてもらうことによって、相手から情報を得るために発する働きかけであるが、質問されたとき、人はそれに答えるだけでなく、「なぜ、訊いたのだろうか」と質問の意味を考え、聴き手を観察することもある。また、「それはあなたにとってどのような意味があるのですか」などと、質問をされてみて初めて自分にとってのこだわりに気づいたというように、話し手に気づきを促す質問もある。質問は話し手への一方向の発信に止まらず、双方向性をもつ働きかけである。よく聴いてもらったと思うためには、質問に答えながら話し手が自分に気づいていくような働きかけも行われているのである。

また、聴き手は話の内容をさまざまな形で「明確化」という手続きを行っている。「励まし」は語ることを励ます行動である。頷くだけでなく、その際には「はい」、「それで」などと言葉を発しながら、話を聴いていることを相手に伝えている。話し手が強調していることを繰り返したりしていることも多い。そのような反応があると、話し手は進んで話し続けることができるようになる。

また、「いいかえ」によって、聴き手は話を受けとめたことを確認したり、伝えたりしている。適切な言い換えができたときには、相手は「そう、そう」と言いながら、話したことがわかってもらえたことを感じる。一方、適切でなかったときは「～というか・・・」と、話し手が自ら言い直してくれたりする。このようにして確認しながら、話は深まっていくことができるのである。

「きいてくれるだけでいいと言われたので、きいているのに満足してもらえない」と、聴く側の立場から語られる例を考えてみても、「よく聴くこと」は決して黙ってきくだけではないのである。河合・鷺田（2003）は「言うこと」を「聴く」には「言うこと」に託されている意味を読まなければいけない、と指摘している。「よく聴くこと」は「語る言葉に耳傾ける」ばかりでなく、「語りた言葉に耳傾ける」ことでもある。

## （2）「よく聴くこと」は気持ちを聴くこと

人がわかってもらいたい中身は、話す内容とともに、それ以上に話し手の気持ちであろう。日常的な場面でも、親身に耳を傾けてもらい「その気持ちわかる」と言われたときは、わかってもらえた安心感を体験する。カウンセリングでは、どのようにわかったかを言語化する必要がある。カウンセリング技法としての感情の反映は、相手の感情に気づき、それを言葉で表現して返すことである。既に述べたように、自分の気持ちがはっきりするように聴いてくれたとき、聴いてもらった満足感は大いなのである。人は必ずしも自分の感情を整理して認識しているとは言えない。もやもやして気持ちを抱えながら整理できずにいることも多い。そのような感情を言語化されることによって、自分の感情を意識化でき、自己理解へと進むことができるのである。

感情の反映を可能にするのは、話し手への共感的理解である。この共感が話し手に安心感や満足感を与えるのであろう。しかし、話し手の気持ちを共感して聴くことが難しいのは、先に

述べた距離のとり方の難しさでもある。距離が近くなりすぎると共感の時として難しくなる。共感と同情は異なるものであり、同情は相手の感情になりきり、自分を失うことといえるであろう。共感では自分を保ちつつ、相手の気持ちをわかろうとするのであり、そのようなときにこそ、相手の姿も見えてくると考えられる。また、共感とは異なり、相手の話に同感ではできない場合でも共感が可能である。「その人はそのように」思い、感じ、苦しんでいるということをつかろうとすることが共感で、その人が「そのように」感じることを「そのとおり」と思うことが同感といえるであろう。

「語りた言葉に耳傾ける」とは、話の内容に対する理解と共に話し手の感情をわかろうと努力する姿であろう。そして更に、感情の背後にある願望・希望を読み取ることである。不満や愚痴はその人の生きたい姿の裏返しといえよう。そのように捉えて耳を傾けるならば、「愚痴ばかりきかされて」とはならず、その人の意のままにならない現実苦しむ姿として共感的に受けとめられるのではないかと思われる。こうした気持ちを聴くことの難しさは、聴き手が自分の価値観や枠組みにとらわれて評価的理解に傾き勝ちになるからであろう。

「～の筈」「～の筈がない」「～すべきなのに」などの言葉や思いは評価的理解から発する言動であり、共感的理解の対極にある理解の仕方といえる。

話し手にとって、聴き手の応答はその後の話し方に影響を与える。聴き手が話のどこに焦点を当てるかによって、話の流れが変化していくことは容易に理解できよう。Ivey(1997/1999)は「焦点のあて方」として焦点を当てる対象に①被援助者 ②援助者 ③他の人 ④問題、心配事、課題あるいは話題 ⑤家族 ⑥文化／環境／脈絡 を挙げている。話題に焦点を当てるとそこで起きていることがらや状況について話すことを励まされるが、被援助者に焦点を当てると、話し手は自分のことをもっと話すようになり、より「聴いてもらった」という気持ちが大きくなるであろう。

### (3) 「よく聴くこと」は沈黙を聴くこと

沈黙や間をあけてはいけないと思っている人を聴き上手とはいえないと既述したが、沈黙を聴くという意味を考えていきたい。日常会話の場面でも沈黙が起きたときの感じ方は人によって異なり、居心地の悪さを感じる人もいれば、気にならない人もいる。沈黙の間にどのようなことが起きているのであろうか。

「人間関係論」履修の大学生69名を対象にして沈黙についての調査(1998)をしたことがある。「沈黙が起こるのは／沈黙が起こったときは」の質問に対する自由記述による回答から、沈黙の状態をまとめたのが表2である。このように、沈黙の間に起きていることはさまざまで、意味づけも多様である。沈黙が耐えられないと感じている人は沈黙を「気まずさ」や「話せない・話したくない」沈黙といった否定的な意味づけをしている場合が多い。しかし、沈黙には肯定的な意味づけも多く、まさに「沈黙の中身はすべて言葉」(谷川俊太郎「anonym4」1995より)なのである。沈黙は無ではなく、多くのことを語っているのである。沈黙について考察をした Picard (1948/ 1964) は、沈黙は言葉なくしても存在し得るが、沈黙なくして言葉は存

在し得ないとして「もしも言葉に沈黙の背景がなければ言葉は深さを失ってしまうであろう。」と述べている。沈黙は深い水脈を湛えているのである。

「声なき声に耳傾ける」とは、沈黙を聴くということも含まれるであろう。それは待つという行為にもつながり、「口ごもってもそのまま待ってくれたので、素直に自分の気持ちを話すことができた」という言葉で表現されたりする。事実、沈黙の後で、「実は・・・」とか「今、ふと思ったのですが・・・」という言葉から、重要な話の展開がみられることも多い。沈黙はすべて待つことがよいというわけではないが、相手の沈黙の中身に思いを馳せながら、沈黙に付き合うことも時として重要なことといえるであろう。

表 2 沈黙の分類

69人の自由記述より（1998）

沈黙の種類	沈黙における状態
話そうと努力する沈黙	何か話題を考える 共通の話題を探す 何を話したらよいか 何か話さなくてはと焦る
まとめの沈黙	自分の考えをまとめる 頭の中で整理している 次の言葉や話を筋道立てて喋るために必要
相手を考える沈黙	相手は沈黙に耐えられるか考える 相手は何を考えているのだろうか考える
一休みの沈黙	会話と会話の間の休息 話題が尽きたとき 話しの区切りがついたとき
安らぎの沈黙	リラックス 沈黙自体を楽しむ 静けさ お互い独自の時間が流れるとき
自分の世界にいる沈黙	自分の空想の世界に入る 自分の世界で他ごとを考える
何もない沈黙	ボーっとしている 何もすることがない 特に何も考えていない
気まずさの沈黙	悪いことを言ったか 聞いてくれているのか 何か話してくれればいいのに つまらないのか
話さない・話したくない沈黙	話に驚いて何もいえない 怒って話したくない 相手の話に否定的だが言えない

## 6. 「聴くこと」は相手の being を受容すること

聴くという行為についてみてきたが、聴いてもらった充足感や満足感から聴く力の本質につ

いて考えてみたい。なぜ充実感や満足感を味わうのであろうか。その問は、なぜ人は聴いてくれる人を求めるのであろうかという問と重ね合わることができる。既述のように人はわかってもらいたい存在である。そのように考えると、「聴くこと」は being に関わることでありと思われる。

人は自分の存在そのもの、即ち being (「いること」「あること」) の保障を求めたいものである。そして doing (「すること」) によって自分を表現し、承認を得たいと思う。たとえば、誕生した乳児は家族にとって、まさにその存在そのもの being が喜びであるが、次第に立ち、歩き、話すことができるようになると、早く、上手にできること doing に関心が移るようになる。人はよりよく、より早くすること doing を求められているといえよう。いい子の息切れといわれる現象については、この doing と being の関係から考えてみると理解しやすいように思われる。いい子は doing によって親や周囲の期待に応えようとする。頑張るいい子に対して、ますます周囲は doing を励ますことになり、いい子は doing によって自分を認めてもらおうと感じるようになっていく。期待に応える doing によってのみ自分の being を確認している姿と見ることができよう。したがって、認められなくなる恐れをもって頑張ろうとしながら限界を超えるのがいい子の息切れではないかと思われる。この場合は、doing が存在 being すべてということであろう。いい子がすべて息切れするとは限らないが、息切れしないいい子は、頑張っていること doing による評価を知っていながらも、たとえ頑張らなくても自分の being を認めてくれることを信じられる人間関係を持っているからであろうと思われる。吉本・北山(1993)は「いること」の重要性に触れている中で、「ピーイングを保障されることが早期の育児において大切だ」と指摘している。

保健室登校の意味も同じように考えることができよう。教室は doing が求められる場であるのに対し、保健室は being が確認できる場といえるであろう。何かをするからでなく、自分自身の存在を大切にされていると信じていることができる場なのであろう。居場所とは、being が保障される場所のことではないかと思われる。

結局、「よく聴くこと」は自分を受容されたと感じることであり、相手から自分の being を尊重されていると信じていることができる過程であると考えられる。受容という言葉はしばしば誤解されることがあるが、小林(1979)は受容とは態度のことであって、受容する行為として解すべきではないと指摘し、受容の態度とは人格尊重と人格的相互関係の生き方にあると説明している。犯罪被害者の女性が加害者に対して、罪は許さないが、「こんなことをしなければならぬくらい少年の心は傷つけられていたんですね」と述べている態度が受容といえよう。doing は是認しないが、being は肯定する姿といえよう。

人は「わかっているけれども抑えられない気持ち」を抱えてやりきれなさを感じたり、矛盾の中にいるのが現実の姿であろう。人間関係において白黒をはっきりさせることが必要なこともあろうが、グレーゾーンに対する許容度を持って関わる姿勢が大切であり、それが相手の being を尊重する姿勢につながると思われる。聴くことの難しさはこの辺りにあるのかもしれない。冒頭の「聴く力」の一節である「他のものを じっと／受けとめる力がなければ」か

らも示唆されるように、聴くことの本質は受容であり、人は自分の being の保障を求めて「聴くこと」に関心を示すのであろう。聴いてもらった満足感はその存在の確認によって得られることではないかと思う。自分の being が保障されることは自己肯定となり、自信につながる。大江健三郎は「伝える言葉」<sup>2)</sup>の中で、聞き手に恵まれた幼少期の大事さを示して「私の場合、母親が、本当?とか、ウンでしょう!とか言わない人だったので、伸び伸びと面白い話に精を出したものです。」と述べ、話が面白く、感動的な人たちが「子供のときの、よい聞き手に生き生きと話をする情景を想像していました。」としている。人はよく聴いてもらうことによって育てられていくのである。「よく聴くこと」はただ聴覚としての受けとめではなく、こうした全人格的な営みであるといえよう。

注 1) 朝日新聞「天声人語」2000,11,27より

2) 朝日新聞 2006,2,14より

#### 文献

- Claudel,P.(1964): L'Ceil ecoute.Gallimard,Paris. 山崎庸一郎(訳)(1995): 眼は聴く  
みすず書房
- Ende,M.(1973): MOMO. K. Thienemanns Verlag, Stuttgart. 大西ゆかり(訳)(1976):  
モモ 岩波書店
- Hambly,G.C.(1984): Telephone counseling. The Joint Board of Christian Education.  
西垣二一・徳重春雄(訳)(1988): 電話カウンセリング 日本YWCA出版部
- 茨木のり子(1982): 寸志 花神社
- Ivey,AE.,Gluckstern,N.B.,Ivey,M.B.(1997): Basic Attending Skills. 3rd.Edition.  
Microtraining Associates, North Amherst Massachusetts. 福原真知子(訳)(1999):  
マイクロカウンセリング 基本のかかわり技法 丸善
- Ivey,AE.,Gluckstern,N.B.,Ivey,M.B.(1997): Basic Influencing Skills. 3rd.Edition.  
Microtraining Associates, North Amherst Massachusetts. 福原真知子(訳)(1999):  
マイクロカウンセリング 積極技法 丸善
- 梶田正巳(1991): 生涯発達論と教育—三層になった人生— 名古屋大学教育学部紀要—教育  
心理学科—,38,19-23.
- 河合隼雄・鷺田清一(2003): 臨床とことば TBSブリタニカ
- 小林純一(1997): カウンセリング序説 金子書房
- 熊倉伸宏(2002): 面接法 新興医学出版社
- Maslow,A.H.(1954): Motivation and Personality. Harper & Row. 小口忠彦(監訳)(1971)  
人間性心理学 産業能率大学出版部
- Picard,M.(1948): DIE WELT DES SCHWEIGENS.Eugen Rentsch Verlag AG,Erlenbach-  
Zurich. 佐野利勝(訳)(1964): 沈黙の世界 みすず書房

谷川俊太郎(1995)：新装版 旅 求龍堂

鷺田清一(1999)：「聴く」ことのカ TBS プリタニカ

吉本隆明・北山修 (1993)：こころから言葉へ 弘文堂