

心を支える傾聴のススメ

お寺には様々な悩みを抱えた方がご来寺され、色々な相談事をされます。

心を閉ざした人に対しては、その人の心に心を寄せ続け、相手の言葉を自分の中で繰り返しながら静かに寄り添っていきます。ご相談者とは初対面だったとしても、その相談内容が如何なるものでも、とにかく相手の「心に寄り添う」ことだけに意識を集中していきます。間違っても私の持つている何らかの答えを提言して押しつけるだけの時間にすることはありません。

「傾聴(けいちょう)」という言葉があります。英語では「アクティブ・リスニング」と言いますが、何も言わずに相手の話を「聞く」のではなく、「聴く」のです。「聴く」という字を分解してみると、「耳」と「目」と「心」という漢字が組み合わさってできています。

この「聴く」という場合は耳を傾け、相手の心に寄り添う。相手の気持ちや心情を理解しようと心から共感する姿勢で相手の言葉を、耳と目と心を全集中させて「聴く」という意味合いが込められています。つまり、心を込めて、心の目で見て感じて聴く、いわば「徳をもって

耳を傾ける」という意味合いになるでしょうか。相手への「愛情」が無ければ、なかなか出来ない至難の業と言えるかもしれませんよね。

一方の「聞く」の場合は、音として会話を聞く。情報として耳に入れるなどの場合に、この「聞く」という漢字が使われます。漢字で面白いですね。

私達は困っている人、悩んでいる人がいると、ついつい何かを教えたくなるものですが、傾聴に徹することでその人に必要な答えを自分自身で見付けるようになっていくものです。誰かの話をじっくりと聞くことは、スピーチ力の基礎であるばかりか、よき人間関係を築く原則とも言えます。

もう少し「聴く」という字に焦点を当てて考えてみたいと思います。「聴く」には『十四の心』という読み方をするので①美しい心で聴く。②新しい心で聴く。③広い心で聴く。④楽しい心で聴く。⑤嬉しい心で聴く。⑥面白い心で聴く。⑦微笑みで聴く。⑧素晴らしい心で聴く。⑨悲しい心で聴く。⑩苦しい心で聴く。⑪愛しい心で聴く。⑫労わる心で聴く。⑬憂う心で聴く。⑭感謝する心で聴く。以上のように、具体的な『十四の心』が挙げられていますけど、覚えておく必要は全くありません。ただ、いずれにしても「自分の心を

柔軟にしておく」ことが重要という事だけでも知っておいていただければと思います。それだけ「聴く」という作業が如何に難しいかが、なんとなくご理解いただけるかと思います。

●【「聞く」と「聴く」の違い?】

普段私達は相手の話を「聞く」ことはしていても、相手の話を「聴く」ことはなかなか無いのではないのでしょうか?相手の話を聞いているくらいなら、自分の話をしたいと思う人の方が多いのが普通かもしれません。とりわけ、子供や後輩や部下など、自分よりも年下の相手が直面している問題、壁にぶつかって苦悩している内容に対して、これは自分も通った道、誰もが通る道、我慢して乗り越えるしかない…:そんな思いから、「そんなの大したことじゃないよ・時間が解決してくれる・もつと大変な人もいるんだから、そのくらい頑張りなさい…」等々、良かれと思って励ますつもりで発した言葉で、逆に相手を傷つけてしまったという問題も日常的に起きていることでしょうか。もうお分かりですよ?これは「聞く」ということになりません。「聞く」では、相手の心情を本当の意味で理解できません。

『傾聴』の「聴く」とは、ただ黙って聞くのではなく、相手の表情、視線、姿勢、声のトーン、言葉の内容、呼吸に意識を

集中して「聴く」ことです。それができて初めて心を繋ぐ相手の言葉を引き出すことが出来るのです。自分の偏見や経験や価値観を捨てて、話している相手に歩み寄りとうとする気持ちが大切です。心から耳を傾けることに徹するようにしなければ、自分の我がが出てしまいますし、相手との心の距離を遠ざけることにもなりかねません。ただでさえ自分と同じ人間はいないのに、心と目でしっかり捉えて

耳を傾けていなければ、相手の心情は理解できません。そして素晴らしいことに「聴く」ことに意識を集中するだけで相手の辛さは軽減するものです。耳ではなく、自分の辛さを心から理解しようと「意識」や「真心」を傾けられると、それだけで物凄い心強さを感じて、前向きな気持ちに心を整えていくことが出来るものなのです。自分の価値観を相談相手に伝えても相手に伝わらないことも多いでしょう。特に今年はコロナ禍にあつて鬱病(うつ病)を患ってしまう方が多いようです。もし身近にそういう方がおられる場合は是非、相手の心と目と耳を傾けるようにして、お話ししている相手の心情を理解する努力をしてみてください。せっかく相談してくれているからと、何か答えを捻り出さなくては…:そう思わなくても大丈夫です。アドバイスもいりません。

相手の心情を少しでも理解できれば、お互いに解決策を考える事も、必要な情報を調べることもできるはずですよ。「聞く」ではなく、「聴く」努力をしていただければ幸いです。

●【無償の愛情を注ぎ合いましょ！】

傾聴の奥深い実話がありますのでご紹介いたします。一人の母親が不登校の息子さんの事で大変悩んでいらつしやいました。アメリカ人の著名なカウンセラーの先生が来日された時、母親の希望でその先生に高校生の息子さんの傾聴（カウンセリング）を行っていただきました。

「面談の時間は50分間だけど、君ほどの様にこの時間を過ごしたいの？」という先生の質問に、その子は「僕は何も喋りたくありません」と答えました。すると先生はしばらく考えて「分かった。では50分間そこに座っていなさい。喋りたくなかったら、喋られなくてもいいんだよ」と話し、そこから長い沈黙の時間が始まりました。沈黙のまま時間だけが過ぎていきます。カウンセリング料もけっして安くはありません。結局、何もなまま50分間が経過し、先生は別れ際「じゃあ元気でね。会えて嬉しかったよ」と、それだけをおつしやり、少年は母親のところに戻りました。驚いたのはそこからです。少年は次の日から学校に行く

ようになったのです。50分間、先生がやられたのは、その子の気持ちになって同じ時間を過ごすという、それだけでした。しかし、言葉は一言も交わさずともお互いをしっかりと理解し合えたのです。言葉を交わさずとも通じ合える世界がある。これは実に尊いことだと思えます。私達人間に元々備わっている心の力。人類が生み出した「言葉」という道具以上に心を通い合わせる力が出来る力。それは、形ではない「無償の愛情」という何より尊い「仏様の心」。

少年は、無償の愛情という無言のメッセージを受け止めることができたのではないかと思います。生まれて成長する間に背負い込んだ「常識」といわれる価値観に縛られている限り、この少年のように凝り固まった心を癒し、解きほぐすことはできないかもしれません。

もし貴方自身が何らかの悩みを抱えておられるのであれば、どうか一人で抱え込まず、真成寺に御連絡ください。私が真心と無償の愛情を込めて「傾聴」させていただけます。

どうか皆さまとご縁のある方々に、この形のない「無償の愛情」を自分なりに込めて、接していただければ、心の迷路に迷い込んだ人をも救い取る力に恵まれるのではないかと思います。皆さまの前途に幸多かれと心より祈念申し上げます。

▲【ご案内】

YouTube (YouTube) 『寛敬の部屋』を配信中です。

左記のQRコードからも入れます。



『チャンネル登録』や『いいね』もいただけるとうれしいです。

また皆さまから届いたリクエストや、質問などにも、お答えしていきます。YouTubeチャンネル

『寛敬の部屋』

ご視聴よろしく申し上げます。

合掌 副住職 谷川寛敬

お道具磨き

去る十月二十五日（日）、皆さまのお陰で、お道具磨きも無事終わりました



コロナ禍でのご奉仕。有難うございました。集合写真もマスク姿でパチリ！



奉仕された方々（敬称略・順不同）

住職・副住職・上野正峰・村井一志

高瀬康太・島津孝一・高円富美子

窪田美子・谷川まりこ・島津美智子

吉崎琴美・谷川知世・谷川久仁子