



東日本大震災により亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被害を受けられた皆様ならびにご家族、関係者の方々に心よりお見舞い申し上げます。

3月11日から早3ヶ月近くが経過しました。仮設住宅への入居が始まるなど、被災地から少しずつ復興がうかがえるニュースを見聞きするようになりました。しかし一方で、まだたくさんの方々が不自由な避難所生活を強いられておられますし、福島第1原発については、見通しの立たない状況が続いています。先行きの見えない状況の中で、不便で不安な日々を送っていらっしゃる方々のことを思うと、本当に胸が痛みます。

生活再建が進む中、今後も長期にわたって必要とされているのが「心のケア」です。臨床心理士など専門職の方々も、たくさん現地で活動されているようですね。震災の被害を受けられた方に限らず、厳しい現実と直面し、悩み苦しんでいる方と接する時、専門職でなくてもできる「心のケア」があります。今回は私たちの専門である「自分で考え、壁を乗り越える力を引き出すかわり方」という観点から、そのポイントをいくつかお伝えしたいと思います。



### ■聴くことが目的ではない

相手の心を開き、信頼関係を築くために、まず相手の話を聴くこと、しかも「この人は私の話をしっかり聴いてくれているな。理解しようとしてくれているな。」と感じてもらえるような聴き方をすることが大切です・・・と私たちもセミナー等でよくお伝えします。「まずは聴く」の重要性を認識されている方も少なくないと思いますが、ここで忘れてはならないことは、「話すも話さないも、相手が決める。」ということです。悩み苦しんでいる人を目の前にすると、「話すことで少しでも楽になってもらえたら」という想いから、そんなつもりなく「聞き出そう」としてしまうことがあるかもしれません。話したくないこと、話したくない時なのに、「せっかく“なんでも話して!””と喋らせているんだし」という気遣いから、相手に“無理に話させる”ことになっては意味がありません。聴くことは目的ではなく、「あなたを尊重している」ということを伝えるための一つの手段だと、意識しておかれるといいかもしれません。

### ■「わかる」ではなく「わかってもらう」として

兵庫県こころのケアセンターが作成した「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第2版 日本語版」の中に「家族や親しい友人を亡くした被災者へ言うてはいけないこと」の一つとして、「お気持ちはわかります。」というフレーズが書かれていました。たとえ同じような辛い経験をしたことがあったとしても、またどれほど親しい友人や家族であっても、自分以外の人の辛い気持ちや苦しみ、悲しみを100%わかるということは、残念ながら不可能です。だからこそ上記の手引でも、「わかります」と安易に口にするのを戒めているのだと思います。しかし一方で、辛い時悲しい時に、心に寄り添いわかってもらえる人の存在が、心の支えになることは、あるのではないとも思います。もしも悩んでいる方が苦しい胸の内を話してくれたら、評価・判断することなく、話そのままをしっかりと受け取りたいですね。聴いているうちに、意見やアドバイス、励ましの言葉を言いたくなる時があるかもしれませんが、それはしっかり聴いた後でも十分間に合うはずですよ。

### ■壁を乗り越える力を少しでも引き出すには

目の前で悩み苦しんでいる人がどれほど大切な人でも、その苦しみや人生を代わってあげることはできません。大切なのは「問題を解決してあげる」ことではなく、「一緒に考える」「考える場を作る」という意識。必要なのは「答え」ではなく「質問」です。「こうしたらいいですよ」という答えより、「どうしたいですか?」「何があったら少しでも前に進めそうですか?」という質問の方が、相手の力を引き出すことにつながります。ただし、型どおりに質問を投げかければうまくいくというものではありません。悩んでいるということは、諦めていないということです。相手の良くなりたいたいという気持ちに焦点を合わせ、「今この状態」から望む未来に向かって、少しでも納得のいく選択ができるように、未来を作るお手伝いをする気持ちで、相手のための質問をぜひ投げかけてみてください。このような質問は、悩みに直面した時、自分自身に投げかけることもできます。自問自答で悩みから抜ける出口を見つける・・・こんなふうにも質問を使っただけだと思えます。

(文責：法貴かおり)



## 「NPO 法人マザーズサポーター協会 ニュースレター 第8号」



お読みいただきありがとうございました。

過去に情報提供のご希望があったみなさまに、送付させていただいています。

今後も更に内容を充実させ、育てる側に役に立つ「自立型支援方法」の情報やイベントのご案内などを発信させていただきます。

不定期の季刊紙としてHPや書籍では読めない情報を郵送でお届けできるように、メンバーで頑張っていきます。もしご不要の場合は、お手数ですが下記のメッセージシートにお名前を明記の上「不要」とご記入いただきFAXを頂けたら幸いです。どうぞよろしく願いいたします。

ご意見、ご感想などもいただけましたら、今後に反映していきたいと思います。いつでもお待ちしております。

感想：

HPなどに掲載（イニシャルやペンネーム）させていただく場合がありますので、好きなお名前をお聞かせ下さい。

お名前：

ありがとうございました！！

～信頼関係を作り、自立と当事者意識、考える力を育てる「自立型支援方法」～

<http://m-supporter.com>

FAX：078-731-0615

NPO 法人マザーズサポーター協会

