ともにある感覚

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン
「今日のフォーカスチェンジ」第2445号
（2010年7月9日発行）より

かめわざワークのなかに、「うそつきのススメ」というワークがあります。
2人組になって、1人が、子ども時代にどんな遊びをしていたか、3つ、話してもらいます。（単語ではなく、少し、エピソードもまじえて長めに話してもらいます）

実は、そのうちの1つに、うそをまぜてもらいます。聴いているひとは、3つのうち、どれがうそだったかを当てます。このとき、さまざまな反応のしかたがあります。

あるひとは、「たいていは、最初のうちにうそを言おうとするだろう。だから、1番目だ」と、推測します。
あるひとは、「このひとは、あまり運動をするタイプには見えないから、スポーツにまつわる話はうそだろう」などと、想像します。
またあるひとは、「ひとは、過去を思い出すとき、目が一定の方向に動くから、動いていないのが、うそだ」などと、心理学的に分析します。（詳しいことは知らないのですが、そーゆー見分けかたがあるようです）

それも、たしかに、ひとつの方法ではあると思います。でも、かめわざ流では、そうした「判断」をできるだけ使いません。自分のこころとからだの感覚を全面的にひらいて、ただ、感じるのです。すると、何かが伝わってくるのがわかるのです。

ある講座のとき、ちょうど人数が奇数だったので、私も加わって、このワークをやることにしました。そのとき、私と組んだひとは、すべて、同じような感じで、すらすらと話をしてくれました。

どれも楽しそうで、きわだって何かがちがうという感じはしません。でもなぜか、そのうちの1つだけ、私のほうに、映像が浮かばないのです。ほかの2つは、聴いていると、ちゃんとイメージが浮かんでくるのに、です。そして、うそだったのは、やはり、その、映像が浮かばなかった話、だったでした。

またあるひとは、実際にあった話をしているとき、まるで、私もその場にいて、それを見て、それを感じているような気持ちになるのです。かおりまでが、ただよってくるような気がするのです。

そして、うその話になると、何か、紙に書かれた文字を読んでいるだけのような気持ちになるのです。

このとき、私は、表情や動きで判断していたのではありません。いっさいの判断を捨てて、ただ、感じていたのです。すると、そんなふうに、ことばではない、何かが伝わってくるのです。

判断を否定するわけではありませんが、判断は、しょせんは、自分という意識が生み出すものにすぎません。当たればうれしいかもしれませんが、それは自分だけの気持ちで終わります。

そうではなく、感じて聴いていると、自然に、相手との共鳴が起きるのです。相手のよろこびを、ともに感じ、相手のわくわくに、自分も胸をおどらせます。傍観者ではなく、共感者になっているのです。
そうしたら、仮に、うそを見やぶれなかったとしても、楽しい気持ちが、いっしょに味わえるではありませんか♪

「聴く」とは、この感性をみがくことだと、私は思っています。それは、言い換えれば、ともにある感覚と言うこともできるでしょう。ともにあるとき、ひとは、自分の考えや判断で、相手をさばくことをしません。自分とことなるありかたも、「ああ、そういうありかたもあるのだなあ」と、自然に受け止めることができます。

そして、そのように聴いてもらえたとしたら、相手は、どんなふうに感じるでしょうか。きっと、もっとこのひとに、話を聴いてもらいたい、このひととわかりあいたいと、感じるのではないでしょうか。けっして、一方的に、自分の考えだけを押し通したいとは、思わないと思うのです。

そんな「聴く」が、日常のなかにあふれたら、私たちは、もっともっと、お互いを尊重しあえるのではありませんか？　ひととかかわることが、うれしくなるのではありませんか？

判断をしないで、ただ、聴く。相手を感じながら、ただ、聴く。どうぞ、トライしてみてください。きっと、ちがう地平がひらけてきます。

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」（かめおかゆみこ編集・発行）は、2003年11月1日創刊。　2010年5月、2400　号達成。3秒で読める携帯版もあり。
無料講読は「かめわざ快心塾」から♪
http://kamewaza.com/