

## 聴くことの深さ

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2625号  
(2011年1月5日発行)より

私が主催する『聴く』を磨く講座に参加されるかたには、大きく分けて、二つのタイプがあります。(あくまでも傾向です)

「自分は、ひとの話をちゃんと聴けていない気がする」というひとと、「(何らかの理由で)ひとの話を聴くのがつらい。何とかしたい」というひとです。

Kさんは、後者の例でした。会社の若い同僚に、とても優秀なひとがいました。が、その同僚がいつも、他のひとの批判を、Kさんにしてくるというのです。それもハンパではない口調で。

Kさんにとっては、そのひとも他のひとたちも、大切な同僚。悪口と言っているほどの批判を、ひんぱんに聴かされるのは、とてもつらいことでした。でも、そのひとは、話ができる相手は、Kさんしかいないと感じているらしく、口実をつけて避けようとしても、いつでもやってくるのです。

ちょうどそんな折に、『聴く』を磨く講座のことを知り、また、それに関連する、私のメルマガの記事が、Kさんのところに止まったのだそうです。

Kさんは、自分の状況を何とかしたい一心で、その記事に書かれていたことを、忠実に実行しました。何をしたかというところは何もしなかったのです。そうです。何もしないで聴いたのです。

何かアドバイスしたり、よけいな反応をしたりせずに、ただ、聴く。まるごと、聴く。すべてを受け止めて、聴く。

私たちの多くは、なかなかこういう聴きかたができません。たいていは途中で、自分の感情や考えが湧いてきて、フラット(ニュートラル)な状態で、相手の話を聴けなくなります。あるいは聴いているそばから、その自分の考え、意見を相手に言いたくなります。(言ってしまう)

でも、それでは、どんなに時間を使ったとしても、相手は、聴いてもらったという気持ちになれないのです。結果、お互いにとって、無意味な…、ときには陰悪な時間になってしまいがちです。

でも、Kさんは実行したのです。その、ただ、聴くということ。

それは、やはり、簡単なことではありませんでした。でも、何とかしたかったのです。相手と、自分の、つらい状況を、何とかしたい一心で、ただひたすら、聴いたのです。そのプロセスのなかに、『聴く』を磨く講

座がありました。Kさんにとっては、まさに、日々の実践を検証する場になったのではないかと思います。

そして、気がつくと…。いまでも、そのひとは、Kさんに、話を聴いてもらいたがるそうです。でも、話の内容が、少しずつ変わってきたそうです。

以前は、感情を吐き出すような、ぶつ切りの言葉しか言わなかったそのひとが、きちんと、ことばを選び、考えを組み立てながら、話してくるようになったのだそうです。そして、「Kさんだけが自分を受け止めてくれた」と、言ったそうです。

この話は、『聴く』を磨く講座の主催者同士の会議で語られたことなのですが、それを聴いていた、他の地区の主催者さんが、思わず涙を流して言いました。「Kさんは、ひとりのひとの人生を救ったんですね…」私も、本当にそのとおりだと思いました。ただ、聴く。まるごと、聴く。そこには、それだけのちからがあるのです。

そして、それは、Kさんの、相手に対する、深い信頼があったからこそ、成り立ったことだと思います。それは、相手の表面的な言動を信頼するということではないのです。相手の魂の深い部分を信頼するということなのです。

求められてもいないのに、意見を言いたくなるのは、相手を信頼していないのです。相手は不完全だから、自分が何とかしようという思惑がそこにはたらくのです。そんな思惑から出ることばが、ひとを納得させることができるでしょうか。

完全に聴いてもらったとき、ひとは、自分から解決の道すじを見いだすのです。真に「聴く」ということが、その道すじに光を当ててくれるのです。Kさんの事例が、それを実証してくれました。

ああ、たったひとりでも、こうした思いにたどり着いてくれるのであれば、私がこの講座をやってきた意味があるなあ…。そして、やりつづけていく必要があるなあ…。私も、しみじみと思いました。

ひとりでも多くのひとに、聴くことの深さに気づいてもらえるように。そして、この、聴くという体験を、わかちあうことができるように。互いに深く聴きあうことを通して、ひととひとがつながっていける社会…。めざしたいのは、そんな世界です。

●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12月、2600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/>