



## みる、きく、はなす

今号では、年度初めにあたり、メンタルケアの基本に立ち返って、東京メンタルヘルスの心理カウンセラーに、メンタルケアのためのコミュニケーションについて、Q&A形式で聞いてみました。

職場においても、プライベートにおいても、メンタルケアが必要な際の参考にしていただければと思います。

### Q. メンタルケアのためのコミュニケーションの要は何ですか？

A: 『見る』『聞く』『話す』の3つがポイントです。



まず、『見る』には、2つの「**見方**」があります。『**診る**』と『**看る**』です。

『診る』という字は、診断という言葉にあるように、物事がどういう状態であるか見極めてそれに名前をつけるような「見方」です。この見方をされると、決めつけられる感じがしますが、プラスに評価されるならまだしも、マイナスに評価され決めつけられるとなると不快な気持ちになります。

たとえば、少し前、職場で困った人がいると、「**新うつつ**」**なのでは？!**などと、安易に決めつけてしまうようなこともありました。そもそもこのような診断的な見方は、医師の専門領域です。そのうえ、決めつけられた方からすると、「偏見だ」「差別された」などということにもなりかねません。

### Q. 最近は「発達障害」という言葉がそのような感じで使われている気もしますが

A: 全部が全部そうではないかと思いますが、たしかに安易に決めつけているなど感じることはあります。

さて、『見る』には、もうひとつ『**看る**』という見方もあります。看護の「**看**」という漢字ですが、**やさしく見守る**、といった意味合いです。カウンセラーが基本にしている見方は、この『**看る**』です。

### Q. 次の、『聞く』はどうでしょうか？

A: 『**聞く**』には**2つの聞く**があります。漢字で書くと『**訊く**』と『**聴く**』です。

『**訊く**』は訊問（じんもん）という言葉もあります

が、質問する、尋ねるということでの「**聞く**」です。

この聞き方は、必要な情報を集めたいときに有効な聞き方です。ただし、聞き方によって



は、問い詰められているという感じになり、聞かれた方はやや窮屈になったり、場合によっては責められている感じがすることもあるので、注意が必要です。

そして、カウンセラーが一番大事にしている聞き方は『**聴く**』です。これは音楽を「**聴く**」というときなどに使う漢字ですが、**感性を働かせて聞く、心で聞く聞き方**です。

『**聴く**』という漢字は、「耳へんに十四の心」と書きます。十四の心に耳を傾ける聞き方です。私たちの心の中には、いろんな気持ちや考えがあります。一口に悲しいといっても、心の中をよく見てみると、そこには様々な気持ちや考えがあります。寂しい気持ちがあったり、後悔の念があったり、あるいはまだうまく言葉にならないようなモヤモヤした雲のような気持ちや考えが混じっていることもあります。心は生きていますので、そのときどきで変化していきます。そういった複雑でとらえどころがない、雲のような心をそのまましっかりと受け止めるようにして聞いていくのが、この『**聴き**』方です。

### Q. 最後の『話す』についても教えてもらえますか？

A: カウンセラーは、いわば相談に来た方をやさしく『**看て**』、しっかりと『**聴く**』という仕事をしています。



一方、相談に来られた方は『**話す**』ことで気持ちや問題を整理して、自らの力で解決の道を切り拓いていきます。

カウンセリングを通して思うのは、『**話す**』ことによって、人は心の中にたまったものを外に出すことができるということです。話すことで、自分から離すことができるのです。そうすることによって、私たちは心を軽くしたり、解放しているのだと思います。

そういった意味で、**話す**ということは**ストレスから『離す』**ということであり、**心を解き『放す』**ということでもあるのだな、と日々痛感しています。