

「聴き方」で大切なこと ～カウンセリングの技法を生かして～

今回の支援教育部ニュースでは、カウンセリングにおける相談者（クライアント）から相談を受けた際の話の「聴き方」について紹介いたします。今回紹介するのはカウンセリングの場面で多く活用される技法ではありますが、クラス担任の立場などで児童生徒や保護者の方から悩み相談を受けた時などにも、頭の片隅に置いておくことで役立つことができるものであると思います。今回の「聴き方」についての紹介が、先生方の児童生徒への支援・指導の一助となれば幸いです。



常磐会学園大学の佐谷 力先生によれば、「カウンセリング」とは……

相談者（クライアント）が悩みや苦しみについて自ら解決していくのを
相談を受ける人（カウンセラー）が聴くことによって支援していく過程のこと。

今回は佐谷先生が紹介されている相談活動に生かすことができる「聴き方」の技法のうち、いくつかを要約して以下に掲載させていただきます。

うなずき

話をしっかり聴いていることと、共感しているということを伝える。

★相手のテンポに合わせて、深くやわらかく
内容に合った表情で聴く。

共感

相手の立場になって感じ、その気持ちを自然な言葉で伝える。

⇒ 相手は安心感を得て受け入れられたと感じ
緊張感をやわらげることができる。

「それは大変だったね。」

「それはとてもつらかったよね。」

くりかえし

相手の話す言葉の一部や全部をそのままくりかえし、理解していることを伝える。

⇒ 相手はそのまま受け入れてくれていると安心感、信頼感を得て、話す意欲がわいてくる。自分自身の言葉を確認し、振り返ることができる。

★「つらい」「腹が立つ」などの感情の部分や、相手が「特に言いたいこと」を中心にくりかえして返す。

相談者「その言葉を聞いてすごく嫌だったの。」
→相談を受けた人「すごく嫌だったんだね。」

受容

ほめる、認める、受け入れる

★ほめられ三効果

- ・うれしい、元気になる
- ・期待に応えたいという思いになる
- ・ほめてくれた人、ほめられた自分を好きになる
自信につながる

☆☆メッセージ伝達の言葉以外の要素☆☆

声 表情 姿勢