

あおもいのちの電話

2020年 2月 53号



岩木山の裾野に集う白鳥たち
旅立っていく日も近いのだろうか・・・

写真提供： 岩谷 和子

相談電話	0172-33-7830	(毎日 12:00~21:00)
いのちの電話ナビダイヤル	0570-783-556	(毎日 10:00~22:00)
県民フリーダイヤル	0120-063-556	(毎月 1日 12:00~21:00 1月のみ 15日)
自殺予防フリーダイヤル	0120-783-556	(毎月 10日 8:00~翌日 8:00)

『話す人』から『聴く人』になるために

～模倣からはじまる共感へのプロセス～

認定NPO法人 あおもりいのちの電話
研修委員長 田中 真

－はじめに－

あおもりいのちの電話は、1995年に開局されて以来、「共感、寄り添い」を基本理念に電話を取り続けてきました。いのちの電話には、健康不安、家庭不和、職場の人間関係など様々な内容の相談が寄せられます。その中には相談員の心を揺さぶられるような内容もあれば、時に反感を感じてしまうような内容もあり、そのたびに共感できない自分のふがいなさに落ち込んだりしているのが事実です。そこで今回は改めて、共感とは何か、について考えてみたいと思います。

－世の中は2種類の人しか存在しない－

対話という側面では人を分類すると、世の中には「話す人」と「聴く人」の2種類しか存在しません。そして世の中の大多数が「話す人」です。そう言われると、「いやいや、私は口下手なので決して話す人ではない」と反論する人もいるでしょう。しかし話し上手、話し下手に限らず多くの人が「話す人」なのです。もちろん「話す人」も常に話せばかりいるわけではありません。どんなに話好きな人でも多少は相手の話に耳を傾ける時があるでしょう。口下手な人はそれを何とかごまかそうと聴き役に徹しているかもしれません。では「話す人」と「聴く人」の違いはどこにあるのでしょうか。それは話の聴き方にあるのです。話し上手な「話す人」は、相手の話を聴きながら「次は何を話そうか」という事を考えています。口下手な「話す人」も、「なんか気まずい雰囲気になりそうだな。何か話さなきゃ」などという事を考えながら話を聴いてはいないでしょうか。このように「話す人」は、常に自分が何を話したいかを考えながら話を聴いているという特徴をもっています。一方で「聴く人」の話の聴き方の特徴は、常に相手が何を話したいかを考えながら聴いているという点に決定的な違いがあります。このように「話す人」と「聴く人」には話の聴き方に根本的な違いがあるのです。「聴く人」になるためには、相手の気持ちにそって気づく、話す人の立場になって考えるなど特別なトレーニングが必要になります。以上が世の中の大多数が話す人である理由でした。

－「話す人」から「聴く人」になるためには－

「話す人」から「聴く人」になるために必要なものは「共感力」です。「その気持ちとっても共感できる！」

「昨日見た映画の主人公の生き方に共感した」など、私たちは日常的に「共感」という言葉を用いています。しかし日常的に用いている「共感」と本来の意味での「共感」は大きな違いがあると言われていています。どのような違いがあるのでしょうか。「話す人」と「聴く人」の話の聴き方の違いというキーワードにそって考えていきましょう。

－「共感」とは？－

「共感」とは、他人の考え、主張、感情を自分もその通りだと感じることで、またその気持ちとされています。もっと専門的には、他人の話を聴き、その人の生きている世界、感じている現実、考えや感情的な部分などを、その人の感じているままに理解しようと努めることとされています。それはどういうことなのか、どのように実践していけばよいのか、考えれば考えるほど答えのない世界に入っていきます。それほど「共感」という言葉は難しい概念でもあるのです。そこで「共感」とはなにか？を考える前に、まずは「共感」と似て非なるものとされているものを紹介していきましょう。

－「共感」と似て非なるもの－

「共感」と似て非なるものとして、思いやり・同情 (compassion)・同感・賛成 (sympathy)・感情移入 (empathy) という言葉があります。それぞれ意味は多少異なりますが、これらはすべて「共感」とは異なるものの、世間では「共感」と混同して用いられているものです。これら「共感」と似て非なるものと「共感」との違いは、相手の話を聴いて、感じ、理解する時の考え方や感じ方の枠組み (内的照合枠) です。同情・同感・賛成・感情移入は常に自分自身の体験に基づく内的照合枠で判断しているのに対し、「共感」は常に相手の体験に基づく内的照合枠に委ねています。この特徴は「話す人」と「聴く人」の話の聴き方の特徴と似ているとは思いませんか。ふたつの特徴を合わせると、「話す人」は同情や感情移入と言った「共感」と似て非なるものを「共感」と混同して用いる人なのに対し、「聴く人」は常に内的照合枠を相手に委ね続けて「共感」に向かう努力をしている人ということになります。

では、同情・同感・賛成・感情移入を抱いてはいけいいのか、というと決してそうではありません。親から虐待を受けた経験がある人が、同じような体験談を聴いて

感情移入し思わず涙してしまう、不遇な人生を送ってきた人を目の当たりにし、自分の恵まれた環境とのギャップに同情心を抱くなど、感情移入や同情は相手を理解し「共感」に向かうプロセスにとって必要な要素ではあるからです。しかし感情移入や同情が出来たからと言ってそれが「共感」したとは言えません。どうやら日常用語の「共感」は、これらの言葉が混同されて使われているようです。もしかしたらいのちの電話相談員の中にも、思いやりや同情心と「共感」が混在している人がいるかもしれません。では本来の「共感」とはどのようなものなのでしょうか。どのようにしたら真の「共感力」を育むことが出来るのかについて考えていきたいと思います。

－「模倣」は「共感」の第一歩－

共感力はどうのようにして育まれるのでしょうか。その答えは乳幼児期の発達段階を観察すれば得ることが出来ます。例えば、もし目の前の人がいきなりある方向を指差したとしたら皆さんはどのような反応を示すでしょうか？おそらく指を指されて指そのものを見つめる人はいないでしょう。ほとんどの人が指示した方向を振り向き、そこに何か意図するものがあると思うに違いありません。なぜ指差した方向を見るのでしょうか？それは我々が指差しの持つ仕草から具体的な意図を理解しているからなのです。ではその理解はいつどこで出来たのでしょうか？それをこれから説明したいと思います。

親が「ほらあそこにおもちゃがあるよ」と言いながら指差しをして、赤ん坊がその方向を見ることが可能になるのは生後9カ月から10カ月であると言われています。それより前の赤ん坊は、指差しをしてもその指をじっと見続けるか、親の顔を見るしかできません。11カ月をすぎると、指差しのポーズが意図する方向を示すサインだという事が理解できるようになり、自ら見つけたおもちゃを「あっあっ」などと言いながら指差すようになります。1歳を過ぎると、今度は自分が欲しいものを指差すようになります。要求の指差しの始まりです。そして1歳6か月を過ぎると、親が「好きなおもちゃはどれ？」と聞くと好きなおもちゃを指差したり、「神様はどこにいるの？」と聞くと対象が目の前にいなくても空を指差したり、「自分のお鼻はどこ？」と聞くと自分では見えない顔の部分を指差して教えるなど、応答の指差しが可能になります。このような指差し行動の発達は、すべて親の動作を見て、模倣し、押し量り、親の意図を理解するプロセスによって得ることが出来ます。そして模倣できたという喜びが理解してもらったという喜び（共感）に代わると言われています。このように、我々は産まれた時から、相手を模倣することで意図や気持ちを押し量るすべてを学んできたのです。子供は親の仕草を模倣し、そのしぐさの意味に加え気持ちを押し量ります。これが共感力を育むために重要な要素になると言われています。

－「聴く人」になるための「共感力」を育む方法－

子供の発達過程をもとに「聴く人」になるための「共感力」を育む方法を考えるとその方法はただひとつ、「相手を模倣すること」になります。相手が悲しそうな表情をしていたら同じように悲しそうな表情を、楽しそうな表情をしていたら楽しそうな表情をするのです。そして相手が「悲しい」と言えば「悲しいですね」と言い、「楽しい」と言えば「楽しいですね」と言うのです。

これは簡単なようでなかなか難しい作業でもあります。親しい友人同士ではできても、初対面の、しかも批判的感情を抱いている相手にはなかなか実践できないのが現実です。しかしそのような時こそ模倣の実践が最も重要になります。例えば、ある若者が「こないだ疲れていたもので電車の優先席に座っていたら、老人が席を譲れと言ってきたので押し問答になった。本当に腹が立つよ、こっちは疲れているのに」と言われたらどう思うでしょうか。「何勝手なこと言っているんだ。いい若者がお年寄りに席を譲るのは当然だろう」と憤りを感じてしまうかもしれません。そんな時に批判的な態度をとってしまうのをぐっとこらえて、「疲れているのに席を譲れと言われたので腹がたったのですね」と相手の気持ちと言葉をそのまま再現するのです。これは別に若者が主張している「疲れているので優先席を譲らない」という発言を肯定しているわけではありません。「疲れているのに突然席を譲れと言われて腹が立ってしまった」という気持ちを認め（受容）しているのに過ぎないのです。このように、どんな発言や主張でも、相手の言葉や態度を模倣することによって、相手の言葉に含まれる情緒体験を我がもののように感じることが出来るようになります。そのような対話の在り方が「共感」へのプロセスそのものなのではないでしょうか。

－共感力を育むために－

Scheler は共感力を育むために5つの要素が必要だと述べています。

- ① 自分という枠を越えて他者を理解する
- ② 自分と同じ価値を持った、かけがえのないあるがままの他者の存在を喜ぶ
- ③ 本質的には、他者は自分とは違う存在だという事を知る（100%の理解は不可能）
- ④ 自発的愛（他者愛&自己愛）が共感の限界を押し広げる
- ⑤ 適切な他者との距離（物理的、心理的距離）を保つ

この5つの要素を心にとどめ、「話す人」から「聴く人」になるために、まずは相手の言葉や気持ちを丁寧に模倣してみても如何でしょうか。

温かいご支援をありがとうございます

あおもりのちの電話のために、ご支援をいただいた方々は次の通りです。

資金ボランティアとしてあおもりのちの電話相談活動をお支下さり、心から感謝申し上げます。
(敬称略/順不同)

☆ 正会員（個人）の掲載は年1度とします。

☆ 賛助・寄付（個人）

2019年10月1日～2019年12月31日（敬称略/順不同）

秋元 義禮	石塚 猛	小山 隆公	工藤 哲生
阿部 信子	佐藤 憲子	小山 テル	工藤 範子
蟻塚 亮二	今井 克子	藤田 美穂	瀬川 睦子
石川 徹一	今井 正樹	金子 宏彦	佐々木 こずえ
石川 康	石岡 昭	木立 紀子	佐々木 久慶
石澤 誠	岩谷 和子	片桐 清一	サノカッタシ
石澤 恵美子	大平 絢子	木村 幸子	木村 祐太郎
石田 悟	小山 内啓	工藤 千賀子	神馬 裕司
杉本 和彦	谷山 理阿乃	小崎 和代	田中 洋子
對馬 てみ	宮本 暁子	野田 美保子	東山 英子
古川 一仁	吉田 宏美	蝦名 文枝	藤原 裕貴子
佐藤 恵一	佐藤 孝雄	本間 和夫	本間 典子
		山田 満里子	匿名 3名

☆ 賛助・寄付（団体）

弘果 弘前 中央 青果 (株)
株式会社 スコーレ
株式会社 民友薬品
(株) 大川地建
医療法人 聖誠会 石沢内科胃腸科
A T O M W o r k s 株式会社
(有) きららメデイカル
日本基督教団野辺地教会有志

野呂・中里司法書士事務所
(株) 日善電気会
日本キリスト教団大三沢教会
大竹整形外科
藤代健生病院
医療法人光成会西弘前クリニック
一般社団法人浅虫温泉病院

※氏名を掲載していますが、希望しない方は、事務局まで、ご連絡下さい。

資金ボランティアとして皆様のご支援を！

あおもりのちの電話は、相談電話、相談員養成費、広報活動費、センター管理費等で、年間550万円が必要です。皆様の温かいご理解とご支援で活動していますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

☆ 正会員（個人）年間 1万2千円

☆ 賛助会員

(個人) A:2万円 B:1万円 C:5千円 D:3千円

(団体) A:10万円 B:5万円 C:3万円 D:1万円

◇振込先

①郵便振替

02300-2-3761

特定非営利活動法人あおもりのちの電話

②みちのく銀行 弘前営業部 (普) 2009914

特定非営利活動法人あおもりのちの電話



特定非営利活動法人あおもりのちの電話

〒036-8691 青森県弘前郵便局私書箱29号

事務局 TEL 0172-38-4343

FAX 0172-38-5355

<http://www.inochi-a.net/>

発行日 2020年2月5日

発行人 石川 徹一

編集 事務局