

私たちが10期生は、9月から受け手として活動します。受け手養成講座を学ぶようになった動機はそれぞれ違いますが、皆さん、講座を学ぶことによって自分自身を見つめ、これからについて考えることができたのではないかと思います。

私は、ここ7、8年、傾聴について学び、もつと上手に話を聞けるようになりたいと思っていました。それは、電話相談の受け手になりたいというよりも、私自身が長女の話を担当の意味で聞けるようになりたいという思いからでした。

私には3人の子供がいますが、真ん中の長女の子育てで長い間悩み苦しんできました。娘は今年34歳になりますが、小さいころからいろんなことに不安が強い子どもで、小学校の5年生から保健室登校、中学1年生の半ばから全く学校に行かなくなりました。

その当時の私は、なんとか学校に行かせようと怒ったり泣いたりする日々で、娘の話をじっくり聞くことができませんでした。アドバイスはたくさんしていましたが、娘の心の苦しさをわかることができませんでした。娘もそんな私に自分の思いを話しませんでした。

娘が10代の終わりころから高校やアルバイトなどへとゆくりと歩み始めたころから、私自身、娘に寄り添うことがどういうことなのか少しづつ分かるようになってきたのですが、娘と話をする時は腫れ物に触るようによくびくしてしまい、苦手でした。ずつと共働きで過ごしてきた

私が、8年前に退職をして娘と向かい合う時間ができ、もつと娘の苦悩を軽くしてあげたいと思うようになりました。

そんな時、友達に誘われてアドラー心理学や諸富祥彦先生の傾聴講座を受けました。けれども、当時学んだ傾聴講座の理論やスキルは、難しくてわからなのままに終わってしまいました。

娘が6年前にオランダの大学に28歳で留学し、毎日のようにスカイプで困ったことや不安を訴えてきましたが、私はそれにどう対処したらよいのか困ってしまいました。

何とか聞いてあげたいのですが、娘の不安や辛さを聞くのがとても苦痛でした。娘から、「お母さんは、あれこれ言わないで黙って聞いてく

10期受け手認定式「誓いのことば」より
「黙ってきいてくれるだけでいい」
…娘の愚痴をきくのが苦しかった私…

れるだけでいい」と言われるのですが、なんとか娘が楽になるように解決策を考えなければいつも焦ってしまうのです。娘が落ち込んでいると心配で、自分が不安になってしまい、落ち着かない日々を過ごします。

そんな時に、ぬくもりほつとらいんで受け手をされてる方から、「電話相談をしてみたら」と声をかけられました。

私は、何か社会の中で役に立てるようなことをしたいという気持ちを中心の中に持つてはいました。それが、それは2割くらいで、正直8割は娘のスカイプでの愚痴を聞く苦痛を無くすために、傾聴を学んでみたいというのが本音でした。

本音の意味で、娘に寄り添って聞けるようにしたいと思つたのです。

昨年10月からぬくもりほつとらいんの傾聴入門講座を受講するようになり、目からうろこの内容を毎回学ぶことができました。

傾聴は、アドバイスをする事ではないこと、善悪の判断をしないこと、辛いなどのネガティブな感情も嬉しいなどのポジティブな感情と等価値にあるという

こと、受け手は自分に正直でなくてならない、などなど、講座の内容が分かりやすく心にしみこんできました。

また、エンカウンターに参加して、娘との長い道のりを話すことができ、そのことを肯定的に受け止めてもらえたことも大きな出来事でした。正直に胸の内を話すことができ、それを受け止めてもらえたことで、大きな安心感を持つことができました。

娘とわたしの今までのやりとりを、失敗したことをも含めてほぼ全部を、私自身が肯定的にみられるようになったことは大きかったです。

それから、娘のことを距離を置いてみられるようになり、娘のスカイプでのネガティブな話も聞けるようになりました。

娘の話をお丸ごと受け入れて聞いてあげたいと思うようになり、娘がうまくいってもいかなくても任せようと思えるようになりました。

自分に変化したせいで、受け手養成講座を学ぶうちに、電話の受け手として活動したい気持ちが強まってきました。

娘のためだけでなく、話を聞いてもらいたいと思つて電話をかけてくるかけ手の要望に応えていきたいと思うようになり

ました。私自身が悩んでいるときは、藁にも縋る思いでカウンセラーや知り合いに相談したことがありました。

かけ手の気持ちは悩んでいた時のわたしの気持ちにだぶります。私が話したことを善悪の判断もされずに、肯定的にすべてを受け入れてもらえたという心地よい体験を、私もかけ手と共有できたらと思います。

正直不安は大きいですが、かけ手の気持ちに寄り添い、気持ちを丸ごと受けとめられるような受け手を目指して、真摯に活動を振り返り、至らなかつた点は学び克服していきたいと思つます。

電話によるただ一度の目に見えない関わりが貴重な「出会い」となるように、お互い同じ弱さや悲しみを持つ対等な人間同士であることを肝に銘じて、かけ手の気持ちをお丸ごと受け止められるように心掛けたいと思つます。

(K・H)

