



相手の話を聞き切ること

校長 土屋 智樹

私は、人と会話をするとき、相手の話を途中でさえぎって自分が話してしまう癖があります。相手の言葉に反応して、つい自分が言いたいことを話してしまうのです。どうして自分は最後まで話を聞けないのかよく考えてみたら、自分の性格として、人と話をするときに、「話が途切れてしまった、どうしよう…」 「何か話をしなきゃ」と沈黙が訪れると、このように考える傾向があると思います。また、早く結論を知りたがる性格もあるように思います。自分のこの性格が災いとして、話し相手から、「最後まで話を聞いてほしい」と言われたことがありました。

私たちは、日常生活の人間関係では、年齢の違い、上司や部下といった立場の違いによってどうしても力関係が生じます。自分もそうですが、上の立場の人に意見がなかなか言いにくいものがあります。また、頭ごなしに否定しようとは思っていなくても、話し方、態度によっては、相手に無自覚に「(相手の)言うことを聞かなければ」と思わせてしまうこともあります。こういったことは、親子関係でもよくあることではないかと思えます。

この解決策の一つとして、「オープンダイアログ (開かれた対話)」という考え方に私は出会いました。これは、フィンランドのある精神科の病院で生まれた言葉だそうで、薬や入院治療を極力抑え、患者と対話を重ねることで、患者の症状を改善しようという取組が行われていました。この取組を通して、相談した患者の8割の人の症状が改善したという調査結果もあるそうです。このような考え方は、親子間や職場でのコミュニケーションに取り入れることも可能で、特に「話がかみ合わない」「すぐにけんかになってしまう」などの悩みがある場合に役に立つと言います。

オープンダイアログの原則とは、相手を変えようとしないう、対話自体を継続することが目的で、とにかくお互いの話をしっかりと聞くことが大切となります。そこには、相手の考えをまずは尊重する、お互いが尊重されるべき個人であることが前提になければなりません。

「あなたのことをもっと知りたい」という興味関心を前面に出して話を聞けば、人はうれしくなってもっと話したくなります。しかし、日常生活では、どうしても時間がなく、じっくりと話を聞くことが難しい時があります。また、子どもの主張の中には、親として承服できないこともあり、ついつい子どもを説得にかかってしまう時もあると思います。そのような時にも、まずは子どもの考えを尊重することを意識してみてください。そして、時間がなければ話だけ聞いたり、親としてこれは間違っていると思ってもまずは、否定から入らないで共感することから初めたりしてみてください。一通り聞いた後、「私はこう思うな」「自分ならこうしたいと思う」というふうに提案してみるのもいいと思います。皆様も試しに実践してみてくださいはいかがでしょうか。私も先生方と話す時にはもっと意識して、話し終わるまでは徹底して耳を傾けて聞こうと思います。