

「ちょっと誰かに聴いてほしいことを聴く」

◇◇◇

心がちょっと落ち込んだ、誰か私
の話を聞いてくれたらいいの
に・・・と思われたこと、皆様にも
あるのではないだろうか。

櫻井カウンセラーは、ただ聴いて
欲しいときに、ただ聴いてくれる人
がいたら、という思いをされたこと
もあり、「ちょっと誰かに聞いて欲
しい」ときに、話せる場としてカウ
ンセリングをされています。

「落ち込んだときに、話すことで、
心の中にある嫌なものを口からす
べて外に出すことができれば、楽に
なれるから」と櫻井カウンセラー。
まだ、カウンセリングを受けるほ
ど悩んでいないから、と思われてい
る今の気持ちを、ちょっとだけ話し
てみませんか？

◇◇◇

—櫻井カウンセラーのカウンセリ
ングについて教えてもらえます
か？

私の場合は、電話でのカウンセリ
ングを中心に行っているのですが、私
の所にかけてくださる方というの
は、わりと悩みがあつてというより
も、何か話を聞いてほしくてかけて
くる人が多いようです。
ですので、思っていることを話し
てくるので、私はただ聴いているこ
とが多いです。



私のホームページには、悩みがあ
るからではなくて、『何か話したい
ことがあつて、誰かに聞いてもらい
たいと思つたら電話をかけてきて
ください』と書いてあるので、少し
電話がかけやすくなっているのか
しら。

だから、ちょっと話して、「また
かけますね」という方も多いですね。
だから最初は、相手の方がどうい
う方なのか分からないこともありま
す。そうして、続けられる方の場合、
2、3回目になって名前がわかった
り、家族状況がわかったりすること
もあります。

電話なので、面談とは違って相談
者の様子はわからないので、相手が
しゃべっていることをしっかり聴
いて、質問をしたほうがいいかなと
思うところで、質問するようにして
います。

—話すということでは心が落ち着い
ていくのですか？

心が落ち込んでいる時というの
は、何かしら理由があります。さつ
きまで何でもなくても、たつた今と
か、少し前に何かが起こったことで
落ち込んでしまうことつてあると
思うんですね。

そのままだったり、音楽を聞いた
り、何かいい場面を見たりしてい
ただけでふっと落ち込みがどこかに
いつたりすることもあると思いま
す。でも、起こったことが原因とな
って、不安が一気に襲ってきて一層
落ち込んでしまう場合もあります。
そのように引きずってしまった
時に、誰かに「実は、こうなんだ」
と話してみるだけでも、心の中にあ
った落ち込みが少し軽減されると
思います。

その落ち込みをどういう風に戻すかというのは、人それぞれかもしれませんが。

普通に過ごしていて解消されない場合には、例えば同僚に話してみるとか、家に帰って家族に話すとか、バーのマスターにちよつと話すとか、誰かに話してみる方がいいと思います。



やっぱり、心の中にある嫌なものを口から吐き出すことによつて、いくらか楽になるかなと思います。

―聴く時に何か気をつけられていることはあるのですか？

話している相手に対して、理解していくというか、わかっていく、そういう風な思いで聴いたり、話しかけたりしています。

相手の話を「そうだよね、そうだよね」って聴いていきます。

相談者も話を聴いてほしいと思つてかけているので、「そういう風に聴いてもらっただけで、元気になつてスッキリした」ということを言われることがあります。

また全く関係のない誰かに話すことによつて、溜まっていたことを吐き出して行くうちに、「別にこんなことでそんなに落ち込むことないですよ」とか、「なんか、こんなんで落ち込むの、ばかみたいですよね？」と思うこともあるようです。



―電話カウンセリングの最初はどのようにスタートされるのですか？

一番最初にかけてくる時というのは、私のことを知らないなので、話を聞いてもらいたいと思つても、少しセーブしながら、「どういう人なんだろう」っていう気持ちもあり話しをしているのかなあと思っています。

それで話した時に、私のしゃべり方とか、声とかで、年上の、例えばお母さんみたいな人つて思つてくださる方が多いようです。そうすると、そこから深い話をしてくださるようになることもあります。

また、「こんな話をするつもりはなかったのに」「こんなことまで言っちゃった」「スッキリした」ということが良くありますね。

―カウンセリングはどのように使われるようになったらいいと思いますか？

そうですね。カウンセリングって悩みの方が来る人というのが受ける側も聴く側も、前提にあるのではないかと思えます。

私は、あまりそう思わず、本当に悩んでいるというよりは、話したいことがある、聴いて欲しいことがあるということでもいいと思つていきます。

聴く側の私も、この人悩んでいるんだろうなと思うことなく、話を聞くことができるので、そうするとカウンセリングというドアが軽くなるんじゃないかなあと思っています。

「だったら、友達に話せば無料だしいいんじゃない」と思うかもしれませんが、友達なら、肝心な部分で自分を飾って表現してしまうのではないかと思います。



心理カウンセラー 櫻井 泰子 (東京都)

カウンセリング マミーカフェ

<http://www.mammycafe.com/>

(詳細情報)



カウンセリング マミーカフェ(東京都)⇒

お金を頂くわけですから、話しをした後で気持ちが満たされて元気になる、という思いを感じ取って下さったらと思っています。

また聴いている中で、「この人には内観療法的な技法をちよつと話してみようかな」とか、「交流分析(自我状態)の話なんかも少し知っている」と日常でも役に立つことがあるから話してみようかな」と話していることがあります。

—櫻井カウンセラーは、会話が楽しいものとお聞きしたのですが、「会話」とはどういうものかと思えますか？

やっぱり自分の思ったことを素直に言葉で表現できるってことかな。

本当に素直に表現できる相手がある所にいたら、話す側も楽だろうし、気を使わなくていいし、そうしたら、その人の前では、どんなに恥ずかしい自分でも表現できると思えます。

カウンセラーは、「こんなこと言ったら、私こんな風に思われちゃうんじゃないかな」とか、「私はこう思っているけれど、そう言ったら、その人はどう思うかな」とか、そんなこと相手に気を遣わせることなく、聴くことができる存在でいいと思います。

—会話を楽しむために気を付けていることはありますか？

相手がよく話すなら、それを聞くことを楽しみます。

相手が無口な方だったら、無理に話題を探すのではなくて、例えば、歩いていて、道路に咲いている花の話でも、思い浮かんだとりとめのな話でも、何か会話が続いていくような気がします。

そして、無口な方でもしゃべり始めると元気になるような気がします。



(注) 本文は、櫻井カウンセラーへのインタビュー内容です。(2009年6月現在)

