

メンタルヘルス通信



〈第 121 号〉

2022 年 11 月 11 日
香川県教育委員会事務局
健康 福利 課

聞くちから

10月27日に開催した令和4年度労働安全衛生研修会において、講師の嶋宏美先生（古新町こころの診療所）から、若年者のメンタルヘルス不調の現状についてのお話を伺いました。日々の支援で感じていることと重なる部分もありましたので、とても有意義な時間となりました。先生の話の中で特に印象に残ったのが、話を聞くことの重要性です。そこで今回のメンタルヘルス通信では、これまでの実践を振り返って、私が理解している「聞くちから」についてまとめてみようと思います。

私の心理職としてのキャリアは心療内科クリニックから始まりました。そこは4~5人の新患が毎日、途切れることなくやってきました。私の主な業務は、初診の患者さんのインテーク面接*。途中から心理検査や心理面接もするようになり、様々な職業の方や幅広い年代の方からお話を聞くことができました。また休日はスクールカウンセラーとしても勤務していましたので、年間にお会いする人の数は、ざっくり言って400~500人。これを5年間続けましたので、その間、2,000人ぐらいの方とお会いしたことになります。こうした経験を経て今の職に就いたわけですが、どれだけ経験を積んでもつくづく「聞く」ことは難しいと感じることがあります。

心理面接の中で、図らずも話し手の感情に巻き込まれてしまうことがあります。例えば「カウンセラーに相談したのに、パワハラが続いている。相談した意味がない」とか、「聞くだけしかないカウンセラーは役に立たない」と非難されると話を聞くことが辛くなります。これは若い先生が、難しい保護者対応で疲弊していくケースにも通じるように思います。不満を言う相手に対して丁寧に事情を説明し、誤解があれば解こうとしますが、こうした説得は大抵失敗します。なぜなら、困っているのは相手も同じだからです。一歩も引けない当事者同士がいくら話し合ったところで話がこじれるのは当然です。



そこで、大事なのは第三者の存在と言われています。『聞く技術聞いてもらう技術』の著者、東畑氏によると、第三者に話を聞いてもらう効果について「話を聞いてもらうことがどれだけ役に立つのかは、今の世の中では忘れられがちです。多分、わかりやすい効果が目に見えるわけではないからでしょう」「だけどね、誰かが聞いてくれて「そりゃひどい」とか「よく耐えられるね」と言ってくると本当に助かる」と述べています。

「聞く」ことは「わかる」ことにつながります。若い先生方が「なんでわかってくれないの」と落ち込んでいる時に、傍で「どうかしましたか？」と声をかけてくれる人がいてくれたとしら……。若い先生に限らずとも、わかってくれる人がいるだけで前を向く「ちから」になる。だから聞くことには力があると思えるのです。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）

* インテーク面接・・・初めての面接のこと。質問や観察を通して情報収集を行う。（心理学用語集より）

引用：東畑開人（2022）「聞く技術聞いてもらう技術」ちくま書房