

## 『BE WITH カウンセリング ファシリテーション講座』

### 活動報告

『BE WITH カウンセリング ファシリテーション講座』を一言でいうなら「聞いている時の自分」について学ぶ時間でした。人と関わる中で、自分が相手の話をどのように聞いているのか？ 聞き手の在り方の大切さを知りました。

相手に理解してもらうにはどう伝えたらいいか？ 今までの人生で「伝え方（話し方）」を学んだり、評価されることはたくさんありました。でも、自分が相手の話をどのように聞いているか？ 自分の聞き方が相手にどんな影響を与えているのか？ その場にどんな影響をもたらしているのか？ そういう視点は学んだことがありませんでした。

一般的な聞き方講座やカウンセリング講座は、聞く時のテクニック（Doing）を学ぶ内容が多いですが、BE WITH の講座は、どんな心構えで聞いたらいいか？ という聞き手の在り方（Being）を学ぶという点が大きな違いでした。

講座のタイトルにある「BE WITH」とは「一瞬一瞬をともにいる」、「いま・ここにいる」という意味です。例えば、自分が話し手の時、目の前にいる聞き手が、次の事（未来）や、さっきのこと（過去）を考えていて、身体はここにあるが、心ここにあらずの状態だと、話の質は薄っぺらいものとなり、二人の関係性も深まらないまま終わってしまいます。心がここにはない「聞き手の在り方」が、話し手の気持ちを冷めさせてしまうのです。

聞き手が身体も心も自分に向けて一緒にいてくれている感じがすると、話し手の心に安心感や信頼感が生まれ、話の質や関係性が深まります。自然と自己開示が進み、小さな変化や変容が生まれ人間的な成長に繋がります。

人の変化や変容を促す「聞き手」の重要ポイントは下記の3つ。

#### 1. 「3つのきくを使い分ける」

聞く（hear）…聞こえている感じ。ふわっと聞いている感じ。

聴く（listen）…心を動員して、心を使って聴く

訊く（ask）…相手に問うことで気づきや自覚を促す

#### 2. 「4つの在り方(Being)できく」

##### ①be with

話し手を主体にして、話し手の感情・気持ち・気分寄り添ってきく

##### ②無条件の積極的関心

話し手をジャッジせず、すべての側面を話し手の大切な一部として関心を向ける

### ③共感的理解

話し手の世界に入って、相手と一緒に感じる

### ④純粹性

話し手から感じ取ったものを、評価を入れずあるがままに、純粹に相手に返していく態度

## 3.「話のコンテンツだけでなく、プロセスも大事にする」

コンテンツ…話されている内容。思考

プロセス …話されている言葉の奥にある気分や感情、心の動き

話の表面的なコンテンツだけでなく、その奥にあるプロセスを大事に扱うことで、話し手の中に大きな変容・変化が生まれていく。

## 今後の取り組みについて

**身近な相手であればあるほど、「初心」、「初めて相手の話をきく態度」で心から相手の話に耳を傾けることは難しくなっていきます。それは、相手との間に、思い込みや判断などのパターンが生まれてしまうからです。このことが過度に進むと、「話し手」の話すモチベーションはどんどん下がってしまいます。一番悲しいのは、伝えることすらあきらめてしまうことです。……**

BE WITH 講座のHPに上記の文面がありました。コパスの上司と部下、スタッフ同士の関係性の中でも、こうしたことが起こっていると感じています。

今回コパスで自己評価制度を取り入れるにあたり、私も評価者として長岡編集部のメンバーと面談する機会をもつこととなります。BE WITH の講座で学んだことは、とても奥が深く、今日明日で身につくような簡単なことではないのですが、評価者である前に「聞き手」として、自分の思い込みや判断を極力外して、メンバーのありのままをきき、受容し、一人ひとりの変化・変容を支援していけるようになりたいと思っています。

BE WITH 講座の告知サイトもご覧ください。

[https://camwacca.jp/bewith-basic/?fbclid=IwAR3B5fKai8X2yUIYsLG49L8OOtXGwXfd2lA-H9F8oln\\_TxbWgtEDYDO97Dc](https://camwacca.jp/bewith-basic/?fbclid=IwAR3B5fKai8X2yUIYsLG49L8OOtXGwXfd2lA-H9F8oln_TxbWgtEDYDO97Dc)