

傾聴で自分を変えるために チャレンジした経験について

茨城町 横地 真知子さん

そして、これまで出会った仲間に感謝

自分の聴き方はこれでいいのだろうか

今回執筆のお声がけをいただきまして、私でよいのか戸惑っています。これまで私は、自分のしたいこと探しのために、色々チャレンジしてきたのですが、気持ちばかり先走り、最終的に失敗してばかりでした。好奇心はあるのに役立てられないとも言いましょうか、これまでの自分の反省も含め振り返って書かせていただきます。

私は、看護師経験40年を迎えようとしています。様々な患者様と関わり、対応してまいりました。自分の関わりに何となく自信を持てるようになってきた30年を経過した頃に「本当にこれでいいのか？」と、自分の聴く力に疑問を持つようになり、これまでの聴く力と仕事の在り方を振り返るきっかけが欲しいと考えました。そんな時に「産業カウンセラー」の学びの場が

あることを友人から教えてもらい、自分なりのリフレクションのため色々調べ、講座に飛び込む決断をしました。

この講座で出会った仲間はコロナ禍と言うこともあり、私も含め5人でしたが、様々な学び、気づきを与えてくれました。

対話分析では文字に起こすことで、自分のコミュニケーションの傾向が手に取るようにわかりました。情報を得るために探るような聴き方が、文字になることで顕著にわかるのです。なぜできないのか、自分の固執したやり方に苛立ちも覚えました。

また、産業カウンセラーの試験は私にとって苦難そのものでした。何度も不合格…。勉強方法の悪さなのか、年だから覚えられないと年齢を理由にすることで情けなく感じていました。一緒に頑張った仲間に顔向けできず、4度目でやっと合格できたときは同じ教室で学んだ仲間

が喜んでくれたことが、とてもうれしかったのを忘れません。さらに近しい友人、試験で知り合いになった方、信じていてくれた方に感謝です。皆さん本当に親身になってくれて一緒に勉強のためオンラインを繋ぎ、試験対策のため付き合ってくれました。私の解釈の違いや、なかなか変化できない言葉の言い回しなど、優しく導いてくれました。学びの中で私の聴き方は、どうしても自分の意見を述べてしまうような自分よがりの対話であったことに気づけたのは大きな発見でした。

産業カウンセラーの資格を取得し、傾聴というスキルの使い方は、その方の今を感じ、共感することと学んだ後に、それが出来ていると実感出来ずにいる期間がしばらくありました。自身の学んだことをアウトプットしてこそ技術に繋がると思い、私は更なるチャレンジを試みました。「SNS 看護対話専門士」への挑戦で



す。本年2月に認定していただくことが出来ました。

文字に起こすことで見える相談者の悩み

実際 SNS での対話体験をしながら文字に残る対話を振り返ると、相談者のさまざまな悩み、苦痛が見えます。

電話相談などは声のトーンやノンバーバル的な「・・・」などから読み取れることもありませんが、SNS では表情が見えないこと、言葉によつては喜怒哀楽の感情がわからず、相談者を自分の想像で作りに上げてしまいがちです。

この取り組みで、産業カウンセラーでの学びを活かしてこそ、これまで自分が社会に育ててもらった「恩を返す」ことに繋がると思い、取り組んでいます。現場の看護師経験だけではできなかった新しい世界を体験しています。チャレンジしてきた経験を活かし、自分のやりたかったことが見つけられたと考えています。

現在、私の両親は介護状態にあります。両親とも認知症です。家族が無理をしない、頑張らない介護を選択し、母は施設入所、父は在宅でデイサービスを利用しています。遡って考えると、これまで私の両親に対する対応は、本当に冷たいものだったと思います。同じ話に「何度も聞いた」「いつの話をしているの」…傾聴とは程遠いものでした。

そんな私が今は、高齢者福祉施設で勤務しています。「大丈夫なの？」と心配される方もいらっしゃるでしょう。仕事になるとスイッチが切り替わり、両親にできなかった傾聴が本当に役立っています。認知症の方や、独居生活が困難な方など皆さん様々な思いを抱えています。話を聴きながら「本当は自宅で過ごしたい」「寂しい」などの思いを話されます。いろいろな事を我慢することや、忘れてしまうことへの不安を感じながら入所されています。回想法や作業療法を通じてそれぞれの話を聴く努力をしています。少しでも今ある機能を維持し、生活の質を保っていくことが重要です。

視野に入る、背中をさする

私は施設の利用者様と関わる時に必ずその方の視野に入り、顔を認識してもらうまで、手を振りながら声をかけるようにしています（少し迷惑がられるかもしれませんが）。そして、ご本人の大切に行っていることなどを情報収集し、会話を広げるようにしています。その際には必ず背中などをさするなどタッチングにも心がけています。コロナ禍で難しかった時期もありますが、工夫することですっかり認識してもらえます。「待っていたよ」と言う方もいらっしゃいます。

伴走できる存在でありたい

さらに、ご家族と関わる際も注意している点があります。ご利用者様は年齢的に最期を過ごされる場所になることもあり、ご家族の心配は大きいと考えられます。認知症が進んだ方の決断はご家族に委ねられることで困惑します。線引きをするのではなく利用者様とご家族両方に寄り添い、一緒に考えるための話し合いをしています。私と対話された方たちが少しでも、我慢していた感情を意識し、言葉として吐き出すことができる、気持ちを吐露できる場所を作り、考え抜くことが大切だと思います。

アドラーの言葉で「他人からの賞賛や感謝など求める必要はない。自分は世の中に貢献しているという自己満足で十分である」とあります。私が話を聴いたところで、何も変わらない、単なる自己満足にしか過ぎないかもしれません。しかし、せっかく学んだことです。「誰にも話せない」「話だけ聞いてほしい」そんな方へ見えないけれど伴走できる、そんな存在でいられたら、学びが役立ちチャレンジした甲斐があると考えています。そしてこれまで出会った仲間感謝し、これからも関係性を大切にしたいです。自分のチャレンジを無駄にしないように残りの人生に感謝しながら生ききたいと思っています。