

◆12月読書会資料より(森喜世子先生執筆資料より引用)

本のテーマ＝「聞く」の不全と「聞く」の回復

- ・なぜ話を聞けなくなるのか？
- ・どうすれば聞けるのか？
- ・どういう時に話を聞いてもらえないのか？
- ・どうしたら聞いてもらえるのか？

<本の構成>

(1) 実用的なマニュアル(日常で使うことを想定して書いたもの)

①「聞く技術 小手先編」②「聞いてもらう技術 小手先編」

- (2) 第1章 なぜ聞けなくなるのか →朝日新聞評論「社会季評」とカウンセラー目線の解説
- 第2章 孤立から孤独へ →朝日新聞評論「社会季評」とカウンセラー目線の解説
- 第3章 聞くことのちから、心配のちから →朝日新聞評論「社会季評」とカウンセラー目線の解説
- 第4章 誰が聞くのか →朝日新聞評論「社会季評」とカウンセラー目線の解説

◆第3章 聞くことのちから、心配のちから

①心に毛を生やそう

「心のサポーター養成事業」傾聴を中心の支援者10年で100万人(素人に毛を生やす程度の養成)  
心の危機への最初で最後まで対応は、専門家ではなく身近の素人たちであることから貴重な事業  
「世間知」(うまく生活していくのに必要な知恵)に基づき援助・排除。専門家に繋ぐ。専門知が世間知を補う  
が、暴力にもなる。心の問題だけでなく、あらゆる社会課題で、専門知が世間知の限界を補い、世間知が専門知の暴走を制御する。その(素人は毛を生やし、専門家は帽子を脱ぐ)両方のせめぎ合いが重要。

②素人と専門家のちがい

カウンセリングは誰がやっても法的には問題なし。(誰かと話すことで心が楽になる:人類の基本的機能)  
「聞く」「聞いてもらう」は普通の営み 聞いてもらう技術は普通の人間関係に余白を作ろう(心の余裕)という  
話。心のケアとは、話を聞かれることである。素人と専門家の連携

③初めてのカウンセリング

「別に」本当に気持ちがこもった言葉は、こちらの心を動揺させる。わからなくなってしまう。

④2種類の「わかる」

- ・外側から知識に当てはめて分類する「わかる」知性の面
  - ・内側から相手がどのような世界を生きているか「わかる」感情の面
- 「自分の気持ちが言葉にならないのかな？」尋ねてみる。二人の関係性の中で行われるべき。

⑤年をとってわかること

年をとることの良さ:自分の経験値が他者の経験への想像力を広げる

## ⑥それ、つらいよね

人が人を理解する根本は世間知でのやり取り、日々の心の支え。  
自身周辺のケア経験がケアという仕事の基本

## ⑦世間知の没落

世間知は複数(昭和と令和など全然違った世間を生きてきている。)  
ディテールが共有されているとき、世間知は強い力を発揮する。

## ⑧シェアのつながり

世間が細分化されバラバラになってしまい世間知が弱体化し、共有されにくい。その裂け目を埋める専門知の出番。世間知を共有している自助グループ的なつながりを必要としている。

## ⑨世間のちから

地域のヘルス・ケア・システム:クラインマン

(専門職セクター:専門家、民族セクター:非公認の専門家、民間セクター:自分も含めた非専門家:世間知)  
民間セクターのケアが圧倒的に大きい。(心のケアの基本も、普段の人付き合い)

## ⑩世間知と専門知の関係

専門知は世間知が通用しなくなった時に初めて役立つもの。

専門家は普通の人と互いにケアすることを助ける存在。

専門家に任せきりにならないよう、専門知は世間知に溶けやすいものである必要がある。

## ⑪心配できるようになること

心配できるようになれるよう(世間知によるケアの再起動)に専門知を通訳するのが専門家

## ⑫カウンセラーの仕事は通訳

専門家は、異常行動を翻訳する通訳者。理解には愛情を引き起こす力がある。

## ⑬診断名のちから

医療化の弊害の批判には一理あるが、診断名には環境を大きく変えるちからがある。

診断名で病人役割を得ることで、周囲のケアが起動する。

## ⑭バカになる

専門知は世間知の後にやってきて、そして世間知に戻っていく。

専門知を勉強すると、人は一時的に専門バカになる。獲得した専門知をシンプルな軸で切り取る。

## ⑮世間知の正体

世間知の正体:「ふつう」という言葉が使われている時に働いている知のこと。

「ふつう」(世間知)は複数あって、唯一のものではない。ふつうを押し付けると傷つけることになる。

「ふつう」は毒(排除や否定)にも薬(包摂と肯定)にもなる。

#### ⑩理解がエイリアンを人間に変える

人を孤立させる悪しき「ふつう」と、他者とのつながりをもたらす善き「ふつう」の分岐点は、理解をもたらすか、否か。話の内容に共感するか否定するか。理解が深まればエイリアンが人間に見える。ケアの起動。見守もられる時間は、少しずつ心を修復してくれる。

#### ⑪時間のちから

時間の経過で事態が悪化するか、好転するか分岐点は、その時間を他者と共有しているか否か。

治療的時間の流れ(つながりがある)、破壊的時間の流れ(つながりがない)、時間を生かすも殺すもつながり次第。

みんなが心配(聞こうと)している。本人もしばしばその心配に頼ることができる。(聞いてもらうことを恐れなくなっている。そういう時心は回復していく。ここに「聞くことのちから」がある。

### ◆第4章 誰が聞くのか

#### ①対話を担う第三者

対話が困難な現代社会、鋭くなった言葉たちは対話を深めるのではなく、対立を深めてしまう。

伝え方の問題ではなく、「聞く」が不全に陥っている方が問題。双方相手の言葉を誤解し続けている。聞かれていないのは、言葉の内容ではなく、相手の切実な事情に他ならない。事情が伝わっていたら違った聞こえ方になるだろう。だが対立した関係の中では相手の事情を斟酌する余裕は無い。そこに聞いてもらえる第三者が必要なのである。聞いてくれることで、「聞く」を再起動する。高みでも、中間でもなく、横に立つ第三者の支えがないと、対話はできない。対立から変革が生み出されるのは、善き第三者がいる時。社会とは3人以上の人が集まるところに生まれるものだから。

#### ②食卓を分断する話題

立場が違くと、食卓は均等するので、政治や宗教の話は食卓ではいけないと言われる。聞く側の姿勢は中立が良い。中立性が役立つのはテーブルを分断する深刻な状況において、白黒の結論の裏側にある切実な事情に耳を傾ける時。

#### ③「話せばわかる」が通用しないとき

対話が成立しなくなるのは(「話せばわかる」が通用しないとき)、お互いが悪魔化(理解できない、誤解する)・絶対的な敵。過去のトラウマも影響。恐怖に怯える。誰も信用できなくなる。敵じゃない人を見つける。

#### ④幽霊の話

本物の敵は、逃げるのが吉。本当はそんなに悪い奴じゃない時もあり、自身がトラウマ(幽霊:「転移」過去が現在にリメイク):の時、見分けがより難しい。そういう時は周りに聞いてみる。

#### ⑤聞いてもらおう

対話が成立するのは理解しあえる時だけ。聞いてもらうことが必要。直接ではなく第三者に育成歴などできるだけ長い話を聞いてもらう。(誰かにわかってもらう:苦しい気持ちを預かってもらえると心にスペースができ、他者のことも考えられる余裕が生まれる。)

⑥第三者には3種類ある

「聞く」は現実には直接作用するわけではなく、心に作用する。(現実を変えていくちからとなる。)

- ・司法的第三者:裁定を下してくれる役割(上から目線に立つ)
  - ・仲裁的第三者:中立性を保ち、間を取り持つ役割(真ん中に立つ)
  - ・友人的第三者:間接的に話(本音・裏話)を聞く役割(当事者の横に立つ)心にとって貴重
- ※友人的第三者が分かってくれていることの価値(「聞く」論は友人論でもある。)

⑦聞かれることで、人は変わる

原著の背景「リソースが限られている社会で、一緒にくらししていく為にはどうしたら良いか？」

限られたリソースの社会で深刻な分断、利害関係の対立に対し、声がちゃんと聞かれない。悪魔化。

対話が必要なのは明らかだが、そういう時ほど難しい。そこで対話ができる状態になることが最終目標であり、第三者の聞く力が必要。聞いてもらうことで、話を聞く余裕ができる。

⑧当事者であり、第三者でもある

友人的第三者とは誰なのか。「誰でもいい」ので問題から少し離れたところにいる第三者

思い浮かばない時は、自ら「聞く」を始めて欲しい。「聞く」の循環の最初の一步。

当事者である時は話を聞いてもらい、第三者である時は話を聞く。立場は交互に入れ替わる。循環している時社会は成り立つ。第三者の登場こそが「社会」の発生。

⑨聞く技術と聞いてもらう技術

聞く技術と聞いてもらう技術はセットで循環する必要があるが、話を聞いてくれる他者が聞いてほしいあなたを見つけてくれない。現代社会が陥っている苦境である。友人的第三者となり長い話を聞いて欲しい。しかし、聞いてもらわずに聞くことはできないので、誰かに聞いてもらおう。やはり聞くと聞いてもらうは循環。可能な方から始めることが循環につながる。

⑩あとがき(聞く技術、聞いてもらう技術 本質編)

筆者が神秘に思えることは、「聞くことのちから」(現実は何も変わっていないのに、不安が和らぎ、考える力が戻ってくる現象)。全ての人が知っているありふれた現象であるが、重要なのはこの当たり前の神秘を覚えておくこと。そのためにこの本は書かれた。

原著で著者が言いたかった結論

聞く技術 本質編

「なにかあった？」と尋ねてみよう。どうしても言えない時は聞いてもらうからはじめよう。

聞いてもらう技術 本質編

「ちょっと聞いて」と言ってみよう。今は言えない時には、聞くところからはじめよう。

「聞いてもらう」(聞くことのちから)に宿る神秘の正体:「責任の分担」。また相談できる。もはや孤独ではない。