

承認

今回は、承認についての話をします。

前回の投稿では傾聴について、そして傾聴のスキルについてふれたのですが、今回の承認はその先にある、本音でダイアログするために1番重要なものですし、生きていく上で欠かせないものでもあります。

仲間とダイアログしながら学び合う、そんな環境をつくりたい人が1歩を踏み出せる、この資料がそんなきっかけになれば嬉しいです。

承認は、大きく分けてふたつ、「行動承認」と「存在承認」が存在します。

行動承認は、発言や行動などに対して承認するもので、評価や褒めることばかりに引っ張られることが多いです。それもあってか今の日本で喜ばれやすいのはこちらの承認です。言ったことや、やったことを認めてもらうことで自分を充たすという人も多いので、依存関係に陥りやすさも持っています。

存在承認は行動とか外見などではなく、その人の存在自体を承認することで、こちらは目に見えたわかりやすいものではないので、何か特別な出来事、例えば立ち上がれないくらい落ち込んだあとなどに感じることが多いです。わかりやすいところでいうと、例外はさておき親から子に向けての無条件の変わらない愛情に含まれます。

承認の基本は、前回投稿した「傾聴のスキル」を活用して相手の話を聴き、あ
いずちやうなづくこと自体が相手を承認することにまずつながっていきます。おう
む返しもそうですし、話を要約して相手に伝えることを承認することにつながりま
す。

すごく単純に承認を表すと「あなたがそこにいることを私は知っているよ。」つ
ていうメッセージを届けることです。それが相手に届くことが重要なので、必ずし
も言葉である必要はありません。

また、褒めることも承認につながりますが、相手との関係の中で上下の関係を
生みます。褒めることは時に必要なことではありますが、あまり使い続けると褒め
てもらおうための行動に相手が出てしまうので、対等な関係性を目指すのであればあ
まり使わないことをお勧めします。

相手を承認するうえで心がけてもらいたことがあるのですが、目の前の相手を
承認するのと同時に自分も承認してあげてください。つまり、あなた自身です。自
分の胸の中で自分を否定すれば、どんなに目の前の人を意識的に承認できたとして
も、それは何らかのカタチで否定というメッセージが伝わっていきます。

相手から見つけられるものは自分が持っているもので、あなたが相手の発言に
しても行動にしてもそれに気づけるということは、あなた自身はその才能を持って
いるということですので。

それで、もし可能であれば、行動ではなく人格として伝えることを心がけてく
ださい。例えば、「がんばってるね。」っていうより「がんばり屋さんだね。」と
か、「正直なんだね。」っていうより「正直者なんだね。」と伝えるということ
です。そうすることで、行為ではなく人格として受けとられるので、評価や褒めるこ
とから離れていくことができます。

あとこれは相手の話を聴く時に活用してもらいたいものなのですが、まず不自然じゃない状態で手のひらが相手に見えるように、例えばイスに腰掛けて少し前のめりになるように膝の上に両腕を置いて手を広げたまま話を聴くとか、軽く手を組むとか。せめて握らずに開いた状態で。それができないのであれば、手のひらは見せないにしても手を握らないで話を聴いてみてください。

それと、腕も足も組まずに聴ける方がいいですね。人それぞれに好みもあるとは思いますが、腕や足を組んでいる人に「あなたがそこにいることを私は知っているよ。」と言われるのと、前のめりになって話を聴いてくれている人に「あなたがそこにいることを私は知っているよ。」と言われるのと、どちらが伝わってきますか？

初めは傾聴することを意識しながら、相手を承認する言葉よりも相手を承認していると言う姿勢をとってみてください。表情よりも「あなたがそこにいることを私は知っているよ。」という姿勢が大切で、そこに表情を加え、そして言葉を加えていけばいいのです。

もし、うまくいかどうか気になるのであれば、相手が素直にあやまる決意を先にしてみてください。うまくいかなかかったと思えばすぐにあやまれば良いのです。それに、完璧なコミュニケーションなんて存在しませんし、もし相手をうまく承認できてないなと思うことがあれば、素直にあやまれば大丈夫です

実際、自分が思っている以上に相手は気にしてないことも多いですし、許してもらえないのであれば何度でもあやまればいいのです。この世に生きている限り、相手と自分とはお互い様で、それをくり返し人は生きていきます。

それに、あなたに対して行動承認だけする人は離れるかもしれませんが、存在承認してくれる人はその行為で離れていく可能性は低いです。要はその後にどう行動するのか、それが大切なことであり、なので目的を持てるかどうか重要になってきます。

まずはできることからやればいいのです。できないことから始める必要もないので。そしてやってみて改めて、あなたが相手を承認する目的は何なのか、それを考えてみてください。実際にやったあとに見えてくるものがあると思います。

今回は「承認」のお話をしました。次回は「質問のつくり方」の話をします。

ダイアログのススメは、ダイアログの場をつくる仲間たちとの学び合いの場です。僕も含めたメンバーが実践し、それを共有し合いながらまた実践し、それによってダイアログへの理解をより深めていく、そんな環境をつくるために一步一步進んでいるところです。

なのでぜひ、今回の内容で実践した話や気づきなど、みんなのダイアログで共有してください。それをもとにまたいろんな気づきが生まれるはずです。

ぜひメンバーと一緒にダイアログ学び合う環境をつくっていきましょう。

みんなのダイアログ

<http://cobaken.net/webdialog/index.php?qa>

ダイアログの教科書 33. 承認

投稿日 2015/04/15・最終更新日 2015/04/15

発行 COBAKEN LIFESTYLE LABO <http://cobaken.net>