

No.36 心の開き方

今回は、「心の開き方」についての情報提供をします。

ダイアログをしていく中で、心を開くことはより深い気づきや本音にふれるために自然と行いたいことです。頭で話し続けることも可能ではありますが、でも心という私たちにとって欠かせない場所が開くことで、思いもよらない結果につながっていくこともしばしば。

ダイアログを日常に取り入れて、自分が安心して本音を話せる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。

まず最初に、相手の心が開きたければ自分の心を開くこと、それが今回の内容の最たるポイントです。

どんなに心を開くための技術を得たとしても、鏡は先に笑いません。この言葉は、金平敬之助さんの本で知った言葉なのですが、まさにその通りで、目の前にいる人、自分の子供なんて特にそうです。僕の表情や状態を見事に映し出してくれていて、僕が先に笑うから、相手も笑うことができるのです。

心を開くためにまずは、「No.31 傾聴」や「No.32 傾聴のスキル」、「No.33 承認」などを参考にしながら、何を言っても大丈夫と思える状態をつくります。それが心を開くために必要な環境のひとつです。

何かを話す度に「○○すべき」とか「そんなのダメでしょ」なんて言葉を発している人に、自分の胸の内にあることを容易に話すことができますか？もしできるのであれば、すでにあなたの心は開いていて、この先どんな人にも素の心で接することができると思います。

でも多くの人はそんな状態でダイアログに臨んでくれる訳ではなく、大切な心を守るために立派な鎧を着てみたり、大きな壁をつくってみたり。

よく勘違いされるのですが、鎧をまとうことや壁をつくること、それに扉を閉ざすことなどを悪くしてしまう傾向があります。僕はそれに対しては異論があつて、鎧も壁も扉も、その中にある大切なものを守るためのものであつて、大切な自分を守る行為自体、とても自然なものだと思っています。

なので、その「鎧を脱いでもいい」と思ってもらえる状況、前提としてそれが大切で、そのために何を言っても大丈夫と思える状態をつくります。その状況は人によって変わってきますが、基本とされるのは「聴くこと」であり「存在を承認すること」です。

それを継続すると、「何を言っても大丈夫という雰囲気」が人に宿ることになるので、ご自分のスタンスに問題のない人は、その状態を目指してみてください。まわりにとってそれが認識されればされるほど、何を言っても大丈夫という前提で話をしてくれ易くなります。

まずは前提の話が続けてきたのですが、心を開くうえで1番重要なことがあります。それは「相手が心を開きたい」と思うことです。

心を開かせるのではなく、開く、と表現しているのは、冒頭で話した通り、「相手の心が開きたければ自分の心を開くこと」、つまり、自分の心を開くことで鏡となる相手の心が開くのです。

でも、相手が心を開きたいと願ってないのであれば、絶対に無理強いはしないこと。鏡という観点からすると、相手の心をこじ開けることは、結局自分の心をこじ開けることになります。話を元に戻すと、自分の心が開けていないということになりますよね。

そんな風に自分の心をどうにか開きたいがために、相手を使って無理矢理心を開くことは絶対にやめてください。想像するだけでも僕は嫌な気持ちになりますが、全くもって心地いいものではありませんし、そんなことをしても心は開かないのです。

では、何を言っても大丈夫な状況ができ、自分も相手も心を開くことを望んでいる中で何をするのか。それは、「No.10 判断を保留すること」にある状態、ジャッジのない OPEN

MIND の状態で、自分の思考を手放してダイアログすることです。ダイアログが始まる時点で判断を保留することができれば一気に何を言っても大丈夫な状況が進むので、それが可能な人はぜひそうしてください。

もし、まだ判断を保留することが難しい人は、傾聴や承認を繰り返すのちに起きる場の流れに従って、ダイアログをその場に委ねるように進めてみてください。流れを感じれるほど場ができあがれば、自然と判断が必要とされなくなるので。

これらの状態をつくるということは小手先の話ではなく、日常から準備をしておくことが必要です。人の思考はいろんなことを判断してしまうのですが、その判断を保留して目の前の人の話を受けとめることが心を開くことにつながっていきます。

一見、逆に閉ざすように感じるかもしれませんが、そう感じているとすれば、それは思考の部分です。思考を手放すことで心を開いていく、言葉で表現するとそんな流れになります。人の無意識の中にある想いや感情などを思考で押さえつけていることがとても多いです。

無意識では認めていることでも、思考が認めないことだと表面上は思考を優先することになります。でも行動の裏側にあるのは無意識の自分の想いであって、この状態はとてもアンバランスな、しかも前に進みにくい状態ですね。

そんなこともまたまとめてここに投稿するとして、無意識の感情についてひとつだけ今回お話しさせていただきます。

僕たちが感じる感情、「悲しいことも嬉しいこともみんな同じものでできていてそれを笑って話せた時にチャラになる」と僕は思っています。でも悲しいとか辛いなどの感情を受けとった時、それらは一旦心の奥底に刻まれるのでしょよね。人には言えないけど、でも何とも言えない苦しみがあつて。

それらをダイアログを通じて解放するのです。嬉しいことでも悲しいことでも、人に話せた時にあなたの中から解放されはじめます。そんな風に自分を解放している人の前には、解放している人、もしくは解放したい人が表れてくれます。

その機会を大切にして、自分の感情を解放するのです。それが心を開くことにつながります。

うまく心が開けたかどうか、判断するものがあるとするば、まずは相手の表情です。話はじめと比べて笑顔の割合が増えたり、笑顔がすごく自然になったり。それと言葉遣いが自然になってくるのも打ち解けてきた証ですね。

あと、わかりやすいのが、「こんな話、他の人にはできない」と言ってもらうことです。僕は目の前で起きていることは他の場面でも起きているという風に思ってしまうので、僕の目の前以外でもこんな風にコミュニケーションをとっているのだろうなと思ってしまうのですが、「こんな話、他の人にはできない」と言われると、心を開いてもらえたのだなと思うことができます。

そんなダイアログの時間を持ち続けるためのできることとすれば、固定観念を持たないことです。何を話しても大丈夫という状況も、判断を保留することも、心を開くことも、「〇〇すべき」とか「〇〇しなければならない」という思い込みの中では許可できる範囲がとても狭いことになります。

僕にとって旅は思い込みをはずすためのトレーニングに最適で、町が変わることで物理的なパラダイムシフトを起こして、当たり前という状態を無くしてきました。でもその中でも変わらない自分もいて、その自分をつかみながら人と関わっています。

あなたもぜひ、ご自分の思い込みを外せる行動をとってみてください。普段行かない場所、普段逢わない人など、普段と行動を変えることで出逢える自分があります。そんな風に知らない自分に出逢うことに喜びを感じ始めると、あとはどんどん行動が変わってきますよ。

ダイアログで心を開くにあたって、まずは思っていることを隠さず言葉にしてみてください。これも心を開くことの一環だと僕は思っています。あなたの心からの発言を嫌い避ける人は、いつかあなたの目の前からいなくなる可能性の高い人です。未来に嫌われることを怖れるよりも、今、自分の心に従って生きること、そんなダイアログの時間を過ごしてみてください。

今回は「No.36 心の開き方」のお話をしました。次回は「No.37 観察」の話をします。

ダイアログのススメは、ダイアログを日常に取り入れたり、ダイアログの場をつくったりする仲間たちと一緒にダイアログを学び合うためのコミュニティです。僕も含めたメンバーそれぞれが実践し、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、今回の内容で感じたことや気づきなど、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。

それと、

「こんなことを実践しようと思う！」

「こんな実践をしてみたよ。」

といったことの共有の場にもしてください。そうすることで、投稿したあなたが1番学びを得ることになりますので。

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 No.36 心の開き方

投稿日 2015/05/06 ・ 最終更新日 2015/05/06

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