

受けとめる

続いて受けとめるということについて話をしてみます。

まず最初に、“受けとめる”と“受け入れる”、このふたつの違いは何なのでしょう。これはあくまで私の考えですが、“受けとめる”というのは、キャッチボールのキャッチするということです。相手の発言を受けとめる、相手の想いを受けとめる。

続いて“受け入れる”というのは、相手の発言や想いを受けとめ、自分の内面に入れることです。キャッチボールでいうと、キャッチしたボールを自分の心の中に入れることです。とても抽象的な表現ですが、今回は“受けとめる”ということなので、“受け入れる”については、また別の機会にお話しさせていただきます。

あらためて“受けとめる”ということですが、先ほど例に出したキャッチボールを使って説明すると、日常の中で意外にキャッチすることが忘れ去られている現状があります。例えば、“今日ね、友達と木に登ってきたんだよ”って子供が言った時にすぐさま“そんなことしたら危ないでしょ”って怒り気味に返したとします。これって子供の発言をキャッチできていますか？

“うん”とか“そうなんだ”とか、あいづちをうってみたり、うなずいてみたりと、相手の話に対して何らかのキャッチしたということが相手に伝わる行為をとること、それが受けとめるです。その様に相手に伝わるのが重要で、それは“あなたがそこにいることを私は知っているよ”というメッセージでもあります。

それを無しに、いきなり自分の言葉を投げってしまったら、それはキャッチボールではなく、投げられたボールを捕らずに自分の持っているボールを投げたのと同じ。それはもうキャッチボールではなく、ボールの投げ合いですよね。とはいっても、毎回毎回受けとめた言葉を出すのも不自然なので、適度に目を見ながら、”うんうん”ってあいづちを打ってあげることで、ふんぞり返らずに自分の身を相手に傾けるなど、いろんなカタチでの相手の言葉をキャッチしてください。

“人の話を聴くのに一番重要なことは？”と何度も訊かれたことがあります。その度に答えているのは“心身と時間に余裕を持つこと”です。自分自身がいっぱいいっぱいの人に話を聴き続けることはとても難しいこと。それくらい、日々の自分自の心に余裕を持っておけるように努めるということです。きちんと怒りを吐き出したり、苦しみを吐き出したり、辛い気持ちを吐き出したりする。もしくは心身に余裕がないときはダイアログの場に望まないという選択肢もありますね。

それと、どんなに心が落ち着いてても、5分しかなければ10分の話は聴けないんですよね。だから、きちんと時間の余裕を持ってダイアログをすることがとても大切です。”ああ～、時間がないのに、いつ話が終わるんだろう”なんて体験は過去にありますか？なので、終わりの時間をきちんと共有してからダイアログを始めると、お互いにとっていいのかもしれないですね。

否定されるからとか、否定されないからではなく、素直な気持ちで自分の想いを言葉にできるダイアログの場、そんな環境があると受けとめ合うことが容易にできるようになります。なので、知識や技術の前に場、別の言い方をすると環境を整えることをオススメします。

言葉で言うとても曖昧なのですが、否定のない場、つまり肯定もない場をいかにつくれるかです。肯定があるということは、否定も存在することなので。意外に盲点なのですが、実は否定されない場は肯定されない場でもあるのです。

もう少し別の視点から場のことをお話ししますね。よく正しいかどうかもダイアログしている中で出てくることがあります。私の考えとしては、基本正しさの基準は自分の中にあるものであり、その場で合意したものの意外は正しさが存在しません。いきなり“これが正しいでしょ？”と言われても、それぞれの基準なので、例えばそこで”正しいとは思わない”などと発言することもダイアログの場では生まれてきます。

受けとめ合える場づくりは特に特別なことは行いません。細かくは以後の“場づくり”の教科書の中で説明しますが、場のルールをつくることなども効果的です。ね。“最後まで話を聴く”、“人の意見を否定しない”などの簡単なルールでOKです。ポイントとしては、それをダイアログするメンバー全員に合意してもらうこと。

小学校の帰りの会と同じことを大人になってやっているだけです。そう考えるととても地味だけど、でも奇抜さから生まれるのは安心して話せる場ではない可能性が高いと思います。言い方を変えると、全く別視点からアイデアを生み出したい時には、基本的な場づくりをしながらも、奇抜な視点を得れる場をつくっていくと生み出されやすい訳で。要は目的に沿って、どのような場を作っていくかです。

人との場づくりにおいてよく気にされるのが、“失敗したらどうしよう...”という怖れ。実際、失敗したかどうかなんて、切り取りのタイミング次第です。ダイアログした翌日に振り返ると、10年後に振り返るとでは、その出来事の見え方が全然変わってきます。

なので、まずはぜひ体験しましょう。ここまでの教科書でもあなたの行動を変えるヒントはあったはず。まだ具体例はほぼ挙げていませんが。それでも、まずはひとつかふたつ選んであなたのダイアログに対する何らかの在り方を意識してみ、実際に誰かとダイアログする時に活かしてみてください。まずはダイアログしやすそうな人から始めるとか。必要な知識はその後に得れば大丈夫だと私は思っています。