

# ダイアログの事例 散歩で

今回は、僕のダイアログコンテンツのひとつである「散歩でダイアログ」の事例を通じて、1対1でのダイアログについてご紹介させていただきます。

もともと僕は少人数のダイアログの場が好きで、読書会や旅CAFEなどの定員も3～8名と、自分もダイアログに混ざれる範囲で募集するというカタチをとってきました。

でもここ数ヶ月、それよりももっと少人数、1対1でダイアログをする機会がダントツに増えてきています。「他の人がいるとここまで話せなかったと思います。」という感想の通り、他に人がいない状況で話をしたい方が僕のまわりには多いようです。

「散歩でダイアログ」も同様、本音に触れてもらうことを大きな目的にしていますが、ひとつ特徴をあげるとすれば、クライアントがすでに持っている経験や才能に目を向け、それを自分で認めること、それを行うことがこの「散歩でダイアログ」の特徴です。

僕はそれに目を向けるための先生とは思っていなくて、その時間も対等な存在として問いを持ってダイアログに向かいます。誰よりも僕が自分の経験や才能に目を向けたいですし。

では僕の役割は何かというと、一番はお互いの問いをつくること、そして安心して何でも話せる場をつくることです。

すべてのダイアログセッションでは、最初の段階で問いの設定をします。1対1でも問いの設定ができていると見えてくるものが全然違うので。それと自分の問いも設定してふたりで共有してはじめていきます。

もしこれが普通にごはんを食べに行った時であれば、いちいち「今日ごはんを食べて帰る頃に何を手にしていきたい？」なんて質問をされると、嫌がられる可能性がとても高いですね。

なので、日常の1対1の時にダイアログしたいのであれば、自分の中に問いを持つこと、それだけで見えてくるものが違ってきます。それを重ねると、自分の中にある問いに反応して、自然といろいろなことに気づくことができますし。

「散歩でダイアログ」では、クライアントの好きな場所を散歩しながらダイアログをするのですが、まず好きな場所ということで、とてもポジティブな要素に溢れていて、自然とリラックスできる状態がつくれます。

それに歩いたりベンチに座ったりお店に入ったりと、場所が変わることで話せることも変わってきます。思考の広がりを求めるなら壁がない方がいいでしょうし、いつもと違うことを話すのであれば、普段の生息域を出た場所で話す方がいいです。

例えば、大きな公園を歩いているときの思考には公園の柵 = 自分の枠いっぱいまでの広がりやリラックスがあるでしょうし、人のたくさんいる少し騒がしいカフェでの思考だと、まわりの声に包まれながら大きな声で言ってもいいと許可できてることしか言葉にできないかもしれません。

とにかくその中で、自分の内面にあることを自分で音にしてもらうこと、それが大切です。「思ってた」という状態ではなく、きちんと音にして僕に伝える、そしてその音を自分でも聴く。なので、押し付けて無理矢理喋ってもらっても、それは濁った音にしかならないので、自分で認めることにはなりません。

「散歩でダイアログ」の3時間のセッション中、細かく言うとコーチングの要素も使えばカウンセリングの要素などコミュニケーションスキルをフル活用して、とにかく自然と本音に触れられる場をつくり続けています。

でも正しく表現すると、最初の場合づくりをきちんと行えば、あとは時間までダイアログをするだけです。スキル達は自然と出てくるものなので。そして時間が来ればふり返りをして、その時間の収穫を刈り取ります。そう、最初にきちんと場合づくりをすれば、自然と本音に触れられる場ができるのです。

ただ、その時間の中で気をつけることをあげるとしたら、それは「立ち位置を変えないこと」「沈黙を怖れないこと」「秘密を墓場まで持っていくこと」です。

「立ち位置を変えないこと」というのはふたつの意味があって、まずは対等な立場を変えないこと。上からとか下からとか、上下関係をつくらないこと。それと、ポジティブやネガティブなどではなく、ニュートラルな心の状態を保つこと。

「沈黙を怖れないこと」というのは、問いをきちんと設けているので、もし無言になったとしてもあせって喋らないこと。相手が内観しているかもしれないし、相手のパターンが出て、またそこから気づきがあるかもしれないので。

「秘密を墓場まで持っていくこと」というのも、ダイアログの場合すべてに言えますが、1対1でダイアログをする時は特に、クライアントが明かしてくれた胸の内を誰にも話さず墓場まで持っていく覚悟で聴くことです。

これらについては、今、意識してやっていることではないのですが、ダイアログをするうえでとても重要なことです。

そんな時間を過ごしてもらいながら、「散歩でダイアログ」では本音に触れてもらい、クライアントがすでに持っている経験や才能に目を向け、それを自分で認めることを行っています。

今回はダイアログの事例として「散歩でダイアログ」のお話をさせていただきました。今回の事例、あなたならどんなことに活用しますか？

「こんな風に活用したい」とか、「もっと具体的なことが聴きたい」とか、今回の内容で感じたことがあれば、「みんなのダイアログ」でお待ちしています。

みんなのダイアログ

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