

かめわざ快心塾

「『聴く』を磨く」

無料メールセミナー

増補 PDF 版

メルマガ「今日のフォーカスチェンジ」より

著者 / かめおかゆみこ

<http://kamewaza.com/>

略歴●北海道生まれ。横浜市在住。故・竹内敏晴氏に師事。演劇的手法を用いたワークショップを全国展開中。横浜市青葉区小中高生ミュージカル脚本担当。脚本「月が見ていた話」で晩成書房戯曲賞受賞。著書『演劇やろうよ！』(青弓社)他編著書多数。メルマガ「今日のフォーカスチェンジ」など、ネット上でも、幅広く活動している。

目次

- 0 / 「聴く」ための一歩
- 1 / 「聴く」をうたがう
- 2 / 真に聴くという状態
- 3 / 「感じる」感覚を大切にする
- 4 / 「からだの声を聴く」ということ
- 5 / こころとからだをフラットにする
- 6 / 息を吐く！
- 7 / 感情を聴く
- 8 / バクテリア
- 9 / 歴然とした違いなのです
- 10 / 「モモ」になるのです。
補 / 聴きたいように、聴いている
奥付

0 「聴く」ための一歩

「ここでは、何を話しても、ちゃんと聴いてくれる。だから、安心して話せる」

「聴く」をテーマにした講座をおこなうようになって、これまでたびたび、耳にしてきたことばです。言い換えれば、日常のなかで、どれだけ、「聴いてもらえない」体験をしているかということでもあるのでしょうか。

また、あるひとは、言いました。「聴くということが、これほど積極的なコミュニケーションの方法であるとは思ってもみなかった」これも言い換えれば、聴くことは、受身のことだと思っているひとが、おおいことのあらわれでしょう。

聴く。本当に聴く。

私たちは、日常のなかで、この感覚を、あまりにもないがしろにしています。たいていは、聴いたふりになってしまっています。そして、本人自身さえも、自分はちゃんと聴いていると思いこんでしまっています。

聴くために、「最低限」必要なことは、少なくとも、相手が話しているあいだは、相手の話を否定しないこと。これは、こころのなかでも同じことです。表面は聴いているふりをしていても、こころのなかで否定してしまっては、聴いていないのと同じことになってしまふのです。

否定しないことと同意することはちがいます。あなたにはあなたの考えがあり、相手には相手の考えがある。それはそのままでいいのです。そのうえで、たとえ意見がちがっても、「ああ、そうか。そういう考え方もあるのか」と、ただ、受け止めていればいいだけなのです。

相手の話を否定しなければ、当然、途中でさえぎるようなことも、なくなります。話し手は、最後まで安心して、自分の話をすることができます。そして、「話を聞いてもらえた」と、満ち足りた気持ちになれるのです。聴き手もまた、はじめて、「ああ、このひとは、こんなふうに思っていたんだ」と、気づくことができるのです。

聴くためのスキルは、さまざまにあります。でも、結局のところ、すべてはここにはじまり、ここに終わると、あらためて思うのです。相手を否定せず、まるごといったん受け止めること。

どうぞ、その視点で、日々の「聴く」を、もう一度振り返ってみてくださいね。あなたは、どれだけ「聴け」ていますか？　あるいは、どれだけ「聴け」ていないことに気づいていますか？　これが、第一歩です。たった一歩だけれども、おおきな一歩です。なぜなら、この一歩なしには、次のどの一歩もありえないからです。

すべての私とあなたが、「聴く」ための一歩を、踏み出すとき、私たちの人間関係は、劇的に変わるでしょう。わかりあえないと思いこんでいたおおくの関係が、実は、わかりあわないでいただけなのだということに気づくでしょう。どうぞ、気づいたひとから、一歩を踏み出してください。私たちの生きかたを変える、おおきな一歩です。

【初出】第1858号(2008年11月29日発行)

1 「聴く」をうたがう

私の演劇の先生のひとりである、竹内敏晴さんは、名著『ことばが劈（ひら）かれるとき』（ちくま文庫）のなかで、自分自身の「聴こえない」体験と、「聴く」ことへの深い洞察を語っています。それは、かめわざ流に言うと、いかに、「聴く」をうたがうということ。

「聴く」ということは、単に、ことばの内容を聴くという意味にとどまりません。そのことばを発する主体、そのまるごとの存在としての他者が、何を、自分に伝えようとしているか。あるいは、本人が意識するしないとにかくわらず、何が伝わっているのか。そして、それを聴く自分が、何をどう受け止めているのか。そこまでを含めて、「聴く」ことであると考えるのでした。

もしも、私たちにとって「聴く」ことが、単に「ことばの意味を理解する」ことだけだとしたら、精巧なロボットのほうが、はるかに優秀なはずです。

私たちが「聴く」ということは、本来、その語る主体である相手のことばも含めた、存在まるごとを聴くということなのです。でなければ、仮に聴覚というものがうしなわれた瞬間に、私たちは、「聴けない」存在になってしまうはずですから。

それは、誤解です。私は、これまで、聴覚にハンデのある、さまざまひとたちと出会ってきました。彼らのなかには、太鼓をたたくものあり、ダンスをするものあり、もちろん、演劇をするものたちもいます。そこにおいて、彼らは、まさに、まるごとの「聴く」を体現しています。

また、私は、しばしば、手話をあやつる彼らの表情や動きの美しさに感動をおぼえます。そのとき、「聴く」は、生きる表現そのものです。そこでは、まさに、全身全霊をつかい、相手に伝え、受け取る関係が成り立っているのですから。

そんなこんなを思うとき、あらためて感じるのです。ああ、私たちは、「聴く」を誤解していると。せまいことばの意味を受け取ること

とだけが「聴く」ことだ、などと。その誤解が、どれだけ人間関係を、とぼしいものにしているのかと。

「聴く」にこだわりはじめ、自分なりのワークを模索するなかで実感したことは、私たちが、まずすべきことは、この誤解をとくこと。言い換えれば、「いかに聴けていないか」を知ることが、「聴く」ことの出発点なのだと。

だから、かめわざ流「聴く」講座では、「聴く」ことにたいして、三つの定義をあたえていきます。→ 五感で聴く／からだで聴く／(存在) まるごとで聴く

「聴く」ことの誤解に気づき、「真に聴く」ことへの一歩を踏み出すとき、私たちの前に、あたらしいコミュニケーションの地平が広がるでしょう。いえ、もっと言えば、あたらしい人間関係が、そこに生まれるはずです。

まるごとの相手を「聴く」とき、それは、そのまま、まるごとの相手を受け止める関係になります。まるごとの他者を受け止めあうとき、私たちは、もう、あらそいあう必要がな

いことを知るでしょう。

そのための、一歩であり、同時に、すべての出発点が、「聴く」ということ。

ひとりでもおおくのひとが、この一歩をともに踏み出してくれるなら、世界は変わります。平和に向けて、変わります…。

【初出】第1953号(2009年3月4日発行)

「聴く」にかかる原点は、この本文でもふれているように、竹内敏晴さんとの出会いは、避けて通れません。本文で紹介したほかにも、「子どものからだとことば」など、「聴く」に関する著書を多数、書かれています。ぜひ、図書館等で探して読んでみてください。

また、「いかに聴けていないか」を知ることが、「聴く」ことの出発点。このことは、ソクラテスの「無知の知」をもちだすまでもなく、何かを学ぶときには、とても大切な視点だと思っています。このメールセミナーをお読みのかたのなかには、すでに他団体等の傾聴の講座、あるいは、コーチングやカウンセリングの講座等を受講されたかたもいらっしゃるかもしれません。それでも、どうぞ、この10回(増補PDF版では13編)を読

んでいただくあいだは、できるだけ、これまでの知識や体験は、置いてみてください。
「とらわれない」。このことも、「聴く」を学ぶうえでは、とても重要なことですから。

2 真に聴くという状態

私たちは、ひとの話を聴くとき、なかなか、まっさらな気持ちで聴くことができません。ついつい、自分のことと照らし合わせたり、相手を評価しながら聴いてしまいがちです。

もともと、私たちは、相手の話を、完全に聴くことはできません。自分の受け皿を使って、自分が理解できる範囲で、相手の話を解釈することしかできないのです。お互いがぎりぎりのところで共通認識できる、ことばの意味のはしづこをつかまえているに過ぎないです。

このことがわかると、私たちは、相手のことばに感情を動かされるではなく、自分で動か

しているのだということがわかります。たとえば、「あんたは、ばかだ」と言われたとします。それは、相手の言う「ばか」ということばと、あなたが知っている「ばか」ということばの意味が一致したということなのです。

同じ「ばか」でも、恋人に「ばかだなあ」と言わると、なぜか怒りは湧きません。「ほんとね～♪あたしってばかね」と、むしろ、うつとりしちゃったりします。これも、意味はちがいますが、一致しているのです。(笑)

さて、今日、私がお伝えしたかったこと。私たちは、本当に、相手の話を聴くことはできません。私たちは、いつでも、自分というアンテナに引っかかった相手のことばを、聴くことしかできないのです。だから、相手の話に、感情を乱されたくないときには、アンテナを取り替えればいいのです。そして、相手の話を、より深く理解したいときには、アンテナを、相手に合わせればいいのです。

このアンテナは、頭のなかにはありません。どこにあるかというと、からだにあります。だから、頭でいくら集中して聴こうとしても、

聴くことはできません。よけいな電波をいっぱいつかまえてしまうだけです。そうではなく、からだを澄ませればいいのです。からだをまっさらにして、相手にたいして、ひらいでなければいいのです。

からだは、ことばを聴くわけではありません。からだは、ただ、感じ取るだけです。それも、ことばの意味ではなく、ことばに付随していく、さまざまなこと・ものを。

それは、エネルギーであったり、雰囲気であったり、感覚であったりします。それは同時に、相手のからだが語ることばでもあります。相手のからだがまるごとで語ることばを、自分のからだのまるごとで受け止める。真に聴くという状態は、このときに、成立するかもしれません。

そのためにも、私たちは、アンテナであるからだを澄ませておく必要があります。いわば、自分のからだをきちんとメンテナンスしておくということです。それは、頭で聴くことに慣れきってしまった現代人には、いささか大変なことかもしれません。

それでも、そのいとなみは、あなたの感覚を、根底から変えていくでしょう。人間関係をも、劇的に変えてしまうかもしれません。それは、実に楽しみなプロセスです。

【初出】第1768号(2008年8月31日発行)

私が、竹内敏晴さんから学んだ一番の視点は、この「からだの視点」というものでした。

私は、中学時代から演劇にかかわってきた人間ですが、演劇こそ、この「からだ」という視点に立つ活動でもあるのですが、竹内さんに出会うまでは、私にはその視点はありませんでした。「からだの視点」を見つけたとき、私の演劇観も、おおきな変化をせまられることになります。

「からだが語っているのだ」

それは、言い換れば、「からだが語ることば」というものがあり、私たちはそれを聴くのだ」ということもあるのです。

では、どういうふうにすれば、この「からだが語ることば」を聴きとれるようになるのか。

3 「感じる」感覚を大切にする

私の恩師、竹内敏晴さん（2009年逝去）は、こんな感じのことばを、よく言っていました。

「相手のことを知りたければ、相手と同じ姿勢になってみる」

たとえば、子どもの反応がもうひとつはつきりしないときがあります。そんなとき、「もっとちゃんと言いなさい！」なんていつても、ほとんど効果はありません。

その子のそばに行って、そっと、同じかつこうをしてみるのです。うずくまっていたら、同じようにうずくまってみます。そのまま、静かに呼吸をあわせて、じっと感じてみるのです。何を感じるのかって？ 相手の存在そのものを。相手のありようそのものを。

このとき、大切なことは、判断をしないこと。判断は、自分の頭のなかの作業です。自分の頭をはたらかせた瞬間に、相手を感じることはできなくなります。何も考えず、静かに呼

吸をあわせていると、それだけで、伝わってくるものがあるのです。

それは、からだをとおして、感覚をとおして、あなたのなかに流れこんできます。あるがままに、それを受け取るとき、あなたは、その子の発している、声にならないシグナルを受け取るでしょう。ああ、このからだ（存在・ありよう）でいるなら、はっきりできなくても、当たり前だなあ…。もしかしたら、そんなふうに、納得できるかもしれません。

「『聴く』を磨く」講座で、めざしたいのは、こんな「聴く」なのです。

もちろん、いちいち、相手の姿勢をまねするということではありません。相手のまるごとを感じながら、相手の話を聴くと、ことばの表面だけではない何かが、受け取れるということなのです。そして、それこそが、相手が伝えたい真のメッセージであったりするのです。

私たちは、日常のなかで、あまりにも、ことばを記号として使いすぎています。Aといえば、Aしか意味しないかのように思いこんで

しまっています。でも、そんなこと、本当はありえないのですね。むしろ、本当の気持ちを、そのままことばにするなんて、逆に少ないくらいです。なのに、ついついそのことを忘れて、聴いてしまうのです。

耳だけで聴くのではなく、からだで聴くのです。からだとこころ、まるごとひとつの自分として、聴くのです。そのひとの存在、ありよう、すべてを受け止めて、聴くのです。

のために大切なことは、あなた自身の「感じる」感覚を大切にすること。それは、自分自身を大切にすることにもつながります。真に「聴く」ということは、相手とのコミュニケーションであると同時に、自分自身とのコミュニケーションでもあるといえるでしょう。

そして、相手とつながり、自分自身ともつながるとき、私たちは、深いやすらぎを体験するでしょう。かめわざ流「聴く」がめざしたいのは、そんな世界です。

そんな世界を、ともに体験していただけたら、

とてもとてもうれしいです。

【初出】第2368号(2010年4月23日発行)

「真に『聴く』ということは」改題

「考える」ことは、得意でも、「感じる」ことは苦手。こんなひとが、案外多いように感じる、今日このごろです。

もちろん、考えることがいけないわけではありません。が、「聴く」場においては、「考えた」瞬間に、そのひとの意識のベクトルは、自分に向かってしまいます。すると、もう、相手の話は、ちゃんと聴けなくなります。

「感じる」のが苦手」というひとは、ある意味、この競争社会を、みごとに生ききってきたひと、と言えるかもしれません。「感じる」感覚をおさえて、「考える」回路を優先させなければ、ひとから遅れてしまう…という現実があるからです。
(遅れることが、本当に、人生にとってマイナスなのかどうかは、議論の分かれるところと思いますけれども)

今日は、まずは、自分はこれまで「感じる」ことを

どれだけ大切にしてきたらうかということを、思い起こしてみてください。

そしてもしも、「あまり大切にしてこなかったなあ」と思ったとしても、そんな自分を、ジャッジしてはいけません。ただ、「そなんだなあ」と受け止めるだけでいいのです。

また、なかには、「自分は、感じると考えるの区別が、どうもわかりにくい」というひともいるかもしれません。実は、「感じている」と思っていることが、「考えている」ことだった、…ということも、實際には、しばしばあることなのです。

ですので、明日は、「感じる」感覚を高めるために、何をすればいいかというお話をさせていただきたいと思います。

4 「からだの声を聴く」ということ

「からだの声を聴く、ということが、わからないんです」

ワークショップに参加されたかたが、おっし

やいました。

「からだの声を聴く」ということにたいして、ときどき、誤解があるように感じます。まず、当たり前ですが、からだからは、実際に声が聴こえることはありません。ええ、肩だの胸だのから、いきなり声が聴こえたら、それはオカルトです。

バーンと、はっきり、ことばが、内がわからひびいてくるというのもほとんどの場合、当てはまりません。そんなのは、うるさくてかないません(ときどきは、ありますけれども)。

からだの声というのは、あくまでも「感覚」です。そして、それは、たいていの場合は、実に微細なものです。だから、しづかに感じてあげる必要があるのです。

基本は、「快」「不快」です。私たちの感覚は、どんなに微妙であっても、すべては、この二つのどちらかに属しています。だからまず、その感覚が、「快」であるか、「不快」であるかを、きちんと感じ取ります。それをよりはつきりさせていければいいのです。

「からだの声を聴く」ために、大切なことは、感じたことを、吟味しないことです。これは正しいとか、これはちがうとか、チェックしないこと。あがってきたもの、ふっと感じられたものを、ただ、そのまま受け取ればいいのです。

微細な感覚を受け取る。起きてきたことをジヤッジせずまるごと受け入れる。そのことによって、「からだの声を聴く」感覚は、次第にみがかれていきます。よりはっきりと、よりストレートに感じ取れるようになっていきます。

それは、あなたの本質とつながることでもあります。あなたが、よりあなたしく生きる道すじでもあります。

あなたのからだの声に、どうぞ耳をかたむけてください。静かに…、深く…。あなたが、あなたを生きていくために。

【初出】第1549号(2008年1月27日発行)

これを読みいただいても、まだどうしていい

かわからない…。そんなかたも、いらっしゃるかもしれません。そういうかたは、まずは、「快」の感覚のほうにフォーカスしてみてください。単純にいうと、日常のなかで、「これ、いいな」「うれしいな」「楽しいな」「気持ちいいな」「好きだな」と感じる体験を増やしていく、ということです。そして、そんなふうに感じる自分を、あれこれ分析したり判定したりしないで、そのまま、受け止めることです。

よく言われることですが、私たちが知覚できる意識は、全意識の、ほんの数%に過ぎません。そして、残りの無意識、あるいは潜在意識などという領域こそが、実は、「からだ」と、分かちがたく結びついている部分なのです。だから、からだの感覚を大切にするということは、無意識や潜在意識といった領域とつながる、方法のひとつでもあるのです。

「快」「不快」は、生命の維持に直結する感覚ですから、そこを大切にすることは、自分自身の内面の声を「聴く」のと、同じことなのです。そして、自分の内面の感覚を澄ませば澄ますほど、ひとの感覚も受け取りやすくなっています。「聴ける」状態になるのです。

5 こころとからだをフラットにする

かめわざ流「聴く」講座では、聴くためのスキルについて、あまり言及しません。いわゆる傾聴のスキルといわれる、うなずき、あいづち、笑顔、アイコンタクト…などなど。

もちろん、それらが大切なことはわかっていますが、それらが成り立つためには、もっと必要なことがあると考えるからです。

そして、この考え方たが、かめわざ流「聴く」のもつともおおきな特徴かもしれません。

2008年以来、「聴く」を磨く」講座を重ねてきて、ひとつ気づいたことがあります。それは、本当に「聴く」には、「聴く」ためのからだとこころが必要だ、ということでした。

たとえば、あなたが、ぐるぐる巻きにしばられた状態で、ひとと握手しようしたら、どうでしょう？

そんな状況で、なんで握手しなきやならんのか。いや、そもそも、なんでそんな状況になるのか、というツッコミは、却下！

と一っても大変ですよね？

あるいは、頭の上に、10キロの漬け物石を載せたまま、ディナーを楽しもうとしたら？ はい。不可能です。てか、そもそも、レストランに入れてももらえないかも！？

当たり前のことが、私たちは、自由な状態でいて、はじめて、さまざまなことを、楽に受け止めたり、対応したりすることができます。しばられたままでは、握手をしようとしても、うまくできないし、石を載せたままでは、重いし、気になって、ちっとも楽しめないのです。

そして、これは、からだだけの問題ではありません。こころも、そうなのです。

かんじがらめになったこころや、重しをのせたままのこころでは、ひとと、楽にかかわることはできないのです。

ですから、「聴く」講座では、最初に、こころとからだをフラットにするためのワークをおこないます。より楽に、快適に「聴く」ためのこころとからだを、用意するのです。

ただし、たいていのひとは、程度の差こそあれ、なわや重しを、長いあいだにわたってためこみ、しかも、強化してきてています。ですから、いきなり完全に解放されるということはありません。

そのために、毎回ことなるワークを使って、少しでも、こころとからだをフラットにするための方法を身につけてもらいます。

6回をとおして…、いえ、正確には、6回の体験を、実際の生活のなかに落としこむことをとおして、少しずつ、自分をフラットにする方法を身につけてもらいます。すると、自然に、楽に聴くことができるようになっていくのです。聴くことを、楽しめるようになっていくのです。

たしかに、がんじがらめになってしまった理由はあるでしょう。重しをくくりつけられてしまつた過去はあるでしょう。たいていは、あなたの責任ではないところで。あなたにはどうしようもないプロセスのなかで。

それでもね。私たちは、自分で自分をケアすることができるのです。もっと快適な自分を生きていくために。もっと自分らしい自分を生きていくために。

「聴く」講座ですから、もちろん、聴くために有効なスキルも学びますが、それ以上に大切なことが、私は、この「フラットにする」ことだと思っているのです。

そして、この「フラットにする」ことこそ、「自分にOKをあげる」ことだと思っているのです。

どうぞ、すべてのひとが、自分に科せられたなわを解き放ち、重しをおろしてほしいと願います。その自由になった手で、自由になったからだで、自分の望むままに、のびのびと、ここちよく、生きてほしいと願います。

「『聴く』を磨く」講座も、そのほかの、私のさまざまなワークショップも、そして、毎日配信しているメルマガ「今日のフォーカス・チェンジ」も、「フォーカス・チェンジ・フラッシュ」も、私の元祖メルマガ「生きるとはひいすること」すべて、そのために用意され

るものです。

活用していただけたら、うれしいです。

【初出】第2142号(2009年9月9日発行)
「フラットにする」改題

フラット=水平。

あえてプラス思考でなくとも、ポジティブ思考でなくともかまわないと思います。でも、ネガティブなモードに入っているときに、ちゃんと聴くことのできるひとは、ほとんどいません。だから、まずは、フラットにする。これが、基本の考え方たです。

一見、「聴く」から離れてしまうようにも感じられるかもしれません、最終的には、これが一番の近道であると考えています。

6 息を吐く！

今日は、気持ちが追いつめられたときの対処の方法を伝授します。…って、ものすごく簡

単なんですが。

息を吐くんです。はい。それだけ。
ものすごくシンプルですけど、ものすごく効き目があります。やってみてください。

大体、精神的に追いつめられているなあと感じるときって、ひとは息、しません。いえ、もちろん最低限はしているのですが、ものすごく浅くなっています。

息は、「生き」です。息が浅くなると、生存維持で精一杯となり、行動のためのエネルギーが生み出せません。どんどん、生きかたが制限されます（浅くなります）。

これが慢性的になると、生きているのか死んでいるか、わからない状態になります。一応、動いてはいるのですが、目がうつろだったり、感情が動かなくなったりします。息が足りないので、酸素が全身にゆきわたらないのです。

あれっ、なんだか最近、エネルギーが出てこないな。動くのがかったるいな。そんなふうに感じたら、要注意！　しのごの言う前に、

まず息を吐くんです！

ハーハーハーハーッ！！！

ラミネートチューブのはみがきから、はみがき粉を、全部しづりだすくらいの感じで。全部、全部、全部！！！！！！！吐き出してしまいましょう。

吐き出しきったら、からだをゆるめてください。息が自然に入ってきます。ゆっくり静かに吸いこんで、からだのすみずみにまで、酸素がゆきわたるのを感じてください。

あとは、静かに、吐いてゆるめて吸う、を、繰り返してみてください。できれば、頭のなは、ぽかんとした状態にして。ただ、自分の内がわを、感じつづけてください。
感情が湧いてきたら、止めずに、流してやります。湧ってきたときほど、息を深くして、流れをつくってあげましょう。
それだけです。ってもシンプルでしょう？
何の技術もいりません。ただ、息を吐くだけですから。

でも。これが案外できないんですよ。なぜなら、悩んでいるときは、すでに息が止まって

いるからです。止まった状態では、気持ちが転換できないんです。ですから、どうぞ、日ごろから、習慣にしてほしいんです。どつかーんとおおきな悩みのときに、これを使うのではなく、日常の、もっとささやかな葛藤のときに、使うんです。

ちょっとといやだなあと感じるときがあったら、息を吐く！ 自分を責めたい気持ちになりかけたら、即！ 息を吐く！

ひとまえでやりにくいときは、トイレに中座すればいいです。トイレのなかで、こっそり、これをやればいいんです。たび重なると、かっこ悪いかもしれません。前の晩に、悪いものでも食べたことにしておきましょう。すべて、自分のためですよ。自分を追いつめないために、自分が楽に生きられるように。そのためにできることは、何をしたっていいんです。

あなたが苦しいと、まわりもどこか息苦しさを感じるもので。あなたが楽になることで、まわりのひとまで、楽にしてあげができるんです。

まずは、息！ 自分の息！

自分の「生き」が最優先です。

【初出】第1936号(2009年2月15日発行)

私は、演劇指導のときにも、この「息を吐く」を、しつこしつこくやります。

いまの子どもたちって、本当に、息が浅いんです。だから、「吐いてー」と言っても、実際には、全然ちゃんと吐けてないです。吐いたつもりになってるだけ。おそらく、これをお読みのかたの多くもそうだろうと思います。

なので、最初のうちは、「ぎょえー、シニソー！」っていうくらい、やってください。ほんとは、緊張するのは呼吸にはよくないのですが、吐く感覺がわかるまでは、「もう体内の空気は、1ccも残ってません」っていうくらいのところまで、しっかり吐いてください。

大丈夫。どんなに吐いても、肺には、かならず500ccくらい、空気が残るんだそうです。それは、生きていくために必要な分量なので、自力では

抜けないそうです。

だから、自力でどれだけがんばって息を吐いても、その分は、ちゃんと確保されているので、安心なんです(笑)。むしろそのくらい思い切って吐ききってはじめて、肺のなかの、古い空気が交換されるんじゃないかと思いますよ。

7 感情を聴く

第7回目の今日は、実際の講座であつかっているワークのひとつをご紹介します。

「『聴く』を磨く」講座は、そのほとんどが、ワーク…つまり、実習で構成されています。

「聴く」という、日常のことを腑に落としていくためには、理論を説明してもだめなのです。実際の体験を重ねることで、体感してもらう必要があります。今回のワークも、ぜひ、実際に体験してみてください。

2人組になって、お互いが、一番居心地がいいと感じられる位置を探して座ります。

さらっと書きましたが、これ、けっこう重要です。相手との距離、向き合う角度など、それによって、微妙に緊張したり、リラックスしたりするのです。

からだをリラックスさせ、目を軽く閉じて、ゆっくりと呼吸をします。意識を解き放ち、頭をぽかんとさせて、ただそのまま、「相手」を感じます。

無意識のうちに、呼吸が合ってきます。自然に、「相手」の感じが伝わってきます。ときには共鳴が起きて、二人が、同じようなイメージや色を感じたりすることもあります。

そんなふうに意識の集中をおこなったあと、「相手の話を聴く」ワークをやってみました。このとき、かたちのうえでは、「話を聴く」のですが、話の内容ではなく、相手の「感情」を感じてもらいます。その感情に寄り添って、聴いてもらうのです。

どこまでもどこまでも、その感情についていって、話を聴きつづけるのです。

感情に寄り添うとき、私たちの思考は、自然に止まります。思考を止めると、からだのセ

ンサーが立ち上がります。理屈ではわからぬのだけれども、なんだか「こんなふうな感じが 伝わってくる」と、(まさに)感じてしまうのです。

それでいて、「寄り添う」ことは、「同化する」ことではありませんから、たとえ感情が波立ったときでも、ほどよい距離を保ちながら、ついていくことができるのです。

私たちの日常は、思考に満ちあふれています。それを使わないでは、たしかに暮らしさは成り立たないのですが、よりかかりすぎると、本来の自分の感覚が置き去りになります。そして、思考は、共鳴しませんから(すりあわせてはじめて、一致を見るのであって、何も言わないで、伝わるものではありません)、ときに、私たちは、自分が孤立しているような気持ちにもなります。

感情に寄り添うとき、自分本来の感覚が、よみがえってきます。かめわざ流に言えば、「聴く」は、「感じる」と同義語ですから、感情を聴く、というのは、本来の自分の感覚にもどる、ということなのかもしれません。

そして、そんなふうに聴いてもらっていると、相手は、不思議と、気持ちが落ち着くのです。まるごと、受け止めてもらっている感じ。静かに支えてもらっている感じがするのかもしれません。実のところ、聴くという行為は、これだけでもう、充分なのではないかと思うのです。あとは、そのひと自身が、自分でこたえを出していくだけなのですから。

感情を聴く。

よかつたら、日常のなかで、ためしてみてください。相手の考えにではなく、相手の感情に寄り添って、聴いてみてください。（しつこいようですが、「寄り添う」のであって、「同化する」ではありませんからね♪）

あなた本来の感覚が、よみがえってくるのを感じてください。それだけで、あなたの「聴きかた」は、変化しているはずです。

あなたの「聴きかた」が変化すると、相手との関係も変わる…かもしれませんよ♪

【初出】第2373号(2010年4月28日発行)

今回、「『聴く』を磨く」講座を全国展開するにあたって、一番懸念していることは、「体験した。わかった」「でも、日常に生かされない」という結果に終わることなのです。

どんなことも、練習なしにはマスターすることはできません。「聴く」も同じなのです。だから、東京でスタートさせたときには、あえて、隔週平日夜2時間×6回というスタイルをとりました。講座そのものに意味があるのではなく、講座と講座のあいだ2週間、そこで、どれだけ生活のなかに、「聴く」を落としこめるか…。そこに最大の価値をおいたのです。

だから、集中講座や、こうした通信講座でお伝えするというスタイルは、正直ずっと抵抗がありました。でも、今回、それを踏み切ったのは、それでもまったくやらないよりは、絶対に意味がある、と思ったからなのです。

そして、せっかくやるからには、最大限のフォローをさせていただきたいと、思っています。どうぞ、読んだだけで終わらせないでください。実際に、体験してみてください。

中学校時代から演劇にかかりわり、そのなかで、生み出してきた「かめわざ」です。けつして机上の論ではありません。体験・体感することによって、それが少しでも伝わることを願ってやみません。

8 バクテリア

少しづつ、「聴く」極意のようなものが、理解できてきてているころ…だといいなあと思っています♪ そこで、そろそろ、核心のテーマにせまつていきたいと思います。

私たちは、共感できるひとの話は、基本的に問題なく聴けます。でも、私たちが苦しむのは、共感できない、もしくは、反発さえ感じてしまうような相手の話を聴くときですね。

こんなときは、思い切って視点を飛ばしてしまう方法が有効です。

「共感できるひとの話なら、問題なく聴けるけど、反感を覚えるひとの話は、素直に聴けない」

こう感じるかたは、けっこう多いと思います。

その気持ち、よくわかります。そもそも、そんなひとの話、聴く必要がありません。ええ。今日をかぎりに、金輪際、聴くのをやめましょう（きっぱり）。二度と聴いてはいけません。あなたの大好きな耳が腐れます。

…はい？ そういうわけにもいかない？ みぢかにいて、どうしても聴くはめになる？ それも、やめましょう。上司だったら、リコール運動をして、やめさせましょう。それが無理なら、もっとましな上司のいる会社に転職しましょう。夫だったら、三行半をつきつけて別れましょう。
ためらってはいけません。そんな、だめだめなひとの話を聴きつづけて、人生を棒に振ってはいけません。転職しうが、離婚しうが、もっとましな人生が、待っているはずですから！

…ん？ そこまでするほどのことではない？ ということは、あなたの人生を棒にふっても、なお意義のある何かが、そこにあるということですか？ あるいは、あなたは、

まだ、そのひとの話を聴くのに、耐えられるということですか？

…スミマセン。

ここまで暴走してきましたが、知りたかったのは、あなたの「聴けない」度合いなのです。本当に、365日24時間、頭のてっぺんからつまさきまで、60兆の細胞すべてが、納得できない相手なら（笑）、冗談抜きで、「聴く」必要はありません。それは、バクテリアと恋愛をするくらい、むずかしいことです。（意味不明です…）

でも、私たちは、しばしば、「できない」「無理」と思ったとたんに、自分自身のこころの耳をふさいでしまうのです。すると、音は聴こえても、相手のこころは、もはや聴こえてこなくなるのです。

もしも、365日24時間、60兆の細胞すべて、相手を受け入れられない、ということではないのなら、ちょっとだけ、耳をかたむけてください。そう、深呼吸してね。

それほどまでに「聴けない」と感じる、あな

たの感情は、どこから来るのですか？ それは、裏を返せば、「こうあってほしい」という、あなたの無意識の願いが、その陰にあるではありませんか？

そんなときにはね。相手の声を聴く前に、自分の声を聴くんです。あなた自身の、こころの深いところの声をね。

本当は、自分はどうしたいの？

どうありたいの？

どう生きたいの？

そして、そのことを、本当にわかることばで、わかる態度で、相手に伝えてきたかを、考え直してみるんです。

ひとりよがりになって、「わかってもらえない」「聴いてくれてない」と、決めつけていなかつたか、振り返ってみるんです。

私たちが、ことばを伝え、それを聴くということは、バクテリアと恋愛することと、実は、大差ないかもしれません。いえ、相手がたまたま、人間だということで、過剰な期待をしすぎていたのかもしれません。わかりあえるはずだ、って。

そして、相手もまた、あなたが人間だということで、つい甘えが出てしまったのかかもしれません。きっと伝わるはずだ、って。

ここはひとつ、お互いに、人間ではないくらいの気持ちになってみましょうよ。少なくとも、これまでの価値観や信念、常識をいったん脇に置いて、まっさらの気持ちで、相手のことばを聴いてみましょうよ。

すると、相手のことばの表面ではなく、その底の、「伝えたい思い」が、伝わってくるかもしれません。そこに、あなたが賛同できるかどうかは、また別のこと。少なくとも、相手を事前にシャットアウトしていれば、伝わらない何かが、伝わってくるはずですから。

そのとき、あなたは、しっかりと「聴く」体験をしているのです。そして、本当にしっかりと聴けたときには、相手との関係も、何かしら変わってくるはずなんです。多少時間はかかるかもしれませんね♪

「このひとの話は聴きたくない！」
そんな思いがあがってきたら、今日は、こつ

そりと、イメージしてみましょう。
目の前にいるのは、バクテリア♪（あ、絶対に、ことばにして言ってはいけませんよ！）

そして、ね。バクテリアさんの話さえも聴けるようになったなら、あなたはすでに「聴く」の達人です。まちがいなく、人生が、変わりますよ。お楽しみに♪

【初出】第1949号(2009年2月28日発行)

コーチングやカウンセリングを勉強したことのあるひと、または、そうしたことに関心のあるかたなら、知っていると思います。
「俯瞰(または鳥瞰)のスキル」。鳥のように高い視点から、全体を見る意識をもつことです。

その意味では、「バクテリア」の視点は、その対極から見てみた考え方かもしれません。もちろん、気の合わない相手を、バクテリアのようなちいさな存在として、下に見なさい、ということではありません。ついつい思いこみすぎて、硬直しがちな気持ちを、ちょっとユーモアをこめたかたちで、アプローチしてみてはどうかというオススメなのです。

どうぞトライしてみてくださいね♪

9 歴然とした違いなのです

今日は、実際の「聴く」講座を受けたことはないけれど、ご自身の体験と、メルマガのメッセージを重ね合わせて学びづけられているかたの、メールをもとに、かめおかがめざしている「聴く」の方向性を、あらためてたしかめてみたいと思います。

聴覚にハンデをおもちのMさんからいただいたメールです。

(相手のかたに)『難聴なので…』と伝えて
も、ほとんどの人は、チョット大きめに言つ
てくれる程度なのです。

でも、まれに、シッカリと耳の悪いこの人に聴き取れるように」という感じで話してくれる人もいるのです。

「声が大きい」とか「ハッキリ言う」とかいう以前に、そういう姿勢、そういう心。それが感じられるケースは、かなり聴き取れる。それは、歴然とした違いなのです。

-----***

このメールをいただいたとき、私は、我が意を得たり！とうれしくてたまらなくなりました。私が、いま、連続開催している講座「『聴く』を磨く」でやりたいことが、まさに、のことだったからです。

いわゆる「難聴」であると、どのような聴こえになるのか。それが、ひとによってさまざまに異なることなど、正確にわかっているひとは、おくはないと思います。（私自身、充分にわかっているとは言えません）

だからといって、おおきな声を出せばいいと思いこんでしまうのかもしれません。また、仮にわかったとしても、ふだん、おおきな声を出しなれていないとか、滑舌（かつぜつ）があまりよくないなどの理由で、苦手意識をもってしまうひとも、いるかもしれません。

でも、これって、ある意味で、「スキル」にとらわれているということだと思うんです。「方法」が正しくないと、相手には伝わらないと思いこんでいるのです。

もちろん、方法は、大切です。まちがった方法では、うまく伝わらないということが、一方ではあることも、事実です。でも、世の中には、そうではない事例だって、たくさんあるのです。

たとえば、戦争や災害の体験を語るひとのことば。プロの俳優さんではありませんから、とつとつと語るかもしれません。でも、その語りは、聴くひとのこころを打たずにはいられません。

あるいは、旅先で、ことばの通じない異国のひとに、必死にボディーランゲージで伝えたところ、伝わったという体験。けっこうもつていらっしゃるかたも多いのではないかと思います。

これらに共通しているのは、そこにどのよう

な思いで、向き合っているかということだと思うのです。あるひとは、自分の体験をどうしてもひとに伝えずにはいられないという思い。あるひとは、話が伝わらないと、ピンチにおちいるという必死の思いから。（笑）

どちらも真剣そのもの。どちらも、伝えようという気持ちに、一切の妥協がないのだと思います。それが、スキルを超えて、相手に伝わるのです。

「『聴く』を磨く」講座でやろうとしているのは、まさにこれと同じこと。本気で聴くこと。真剣に聴くこと。まるごと受け止めて聴くこと。

Mさんは、「そういう姿勢、そういう心。それが感じられるケースは、かなり聴き取れる」と、言われています。しかも、「歴然とした違い」がある、とまで。

「聴く」ことの奥深さをあらためて感じたのです。

そして、これは、「聴く」ことにとどまらず、あらゆる面において、共通することだと、感

じたのです。その瞬間、瞬間に、相手と向き合う自分が、どういう姿勢でいるのか。どういうこころでいるのか。

繰り返し、繰り返し、自分自身に、問い合わせみたいと思います。何度も、何度も、検証し直していきたいと思います。

「聴く」は、眞のコミュニケーション。あらためて、そのことを教えてくれたMさんに感謝します♪

【初出】第2362号(2010年4月17日発行)

本文にも少し書きましたが、かめわざ流「聴く」では、スキルをあまり重視しません。というか、おそらく、他の傾聴にかかる講座に比べると、かなり重視していないと、言えるかもしれません。(すべてを体験しているわけではないので、断言はできませんが。ここで言うスキルとは、うなずき、あいづち、アイコンタクトなど、具体的な反応のしかたをさします)

実は、子どもたちの演劇指導でも、まったく同じことをやっています。まずは、こころをひらくこと。表現を楽しむ感覚を身につけること。この土台

があってはじめて、スキルが活きてくるのです。スキルを無視するわけではありませんが、重視する順番がちがう、ということです。

でも、子どもたちがそうであるように、遠回りであるように見えて、実はこちらのほうが、最終的には近道になるのです。そして、エラそーに聴こえるかもしれません、それは、人生全般にも、いい影響をあたえるにちがいない、ということを、信じているのです。

10 「モモ」になるのです。

最後は、「『聴く』を磨く」講座が、最終的にめざしているところを、共有していただき、しめくくりしたいと思います。

「かめおかさんにとって、『聴く』ことの最終目標は何ですか？」

最近、ときどき、こんな質問をいただきます。

そのつど、いろいろにこたえていたのですが、

これが一番わかりやすいかなあと思う、こたえが見つかりました。

それは、

「『モモ』のように聴けるようになること」

そう。ミヒヤエル・エンデ作『モモ』の主人公、モモです。

こんなくだりがあります。(大島かおり訳)

モモに話を聞いてもらっていると、どうしてよいかわからずに思いまよっていた人は、きゅうにじぶんの意思がはっきりしてきます。ひっこみ思案の人には、きゅうに目のまえがひらけ、勇気が出てきます。不幸な人、なやみのある人には、希望とあかるさがわいてきます。

もちろん、これは物語のなかのできごとです。実際には、なかなかそんな聴きかたは、できるものではありません。

でも、めざしたいなあ。そう思っています。そして、このお話まるごとそのままでなくとも、ある程度、そこに近づけることはできる

と、思っているのです。

ひとは、どんなときに勇気が湧くのか。元気が出るのか。もちろん、いいことがあったときや、自分で自分をふるいたたせるときもうでしようが、私は、「ひとに信頼されないと感じるとき」ではないかと思うのです。

目の前にいるひとが、無条件に、絶対的に自分を信頼してくれる。そのまなざしを感じたとき。

無条件にとあえてただし書きをつけたのは、私たちは、いつも無意識に相手をジャッジしてしまうからです。このひとのこういうところは、信頼できる。こういうところは、信頼できない…というふうに。

これは、逆から見ると、こういうときは、信頼してもらえるけれど、こういうときは、信頼してもらえない…ということになり、ひとは、安心して、自分をさらすことができなくなるのです。

安心して自分をさらすことができなくなる

と、どうしても萎縮してしまいがちになり、行動も起こしにくくなるものなのです。

モモは、何ももっていない、住む家さえない、ちいさな女の子でした。ひとりにとって、モモは、損得の「駆け引き」をする対象ではありませんでした。だからこそ、ひとりにとって、モモは、「なんでも聞いてもらえる」存在だったのです。

モモには、相手を信頼しているという意識はなかったでしょう。でも、何ももたないモモは、その意味で、何かに価値判断をつける基準をもっていなかつたということもできます。だから、まるごと、まっさらには、ひとの話を聴けたのかもしれません。それが、結果として、相手に対する絶対信頼として伝わったのかもしれません。

まあ、そんなふうに物語を解釈してしまうと、ミモフタモアリマセンが、そんな解釈は置いても、とにかくモモの聴きかたは、まちがいなく、ひとを安心させるのです。そして、安心すると、ひとは、自然に元気が出るのです。勇気も湧くのです。

そんな聴きかたをしたい。そんな聴きかたができるひとを、もっともっと増やしていきたい。そうすれば、私たちは、お互にお互いを元気づけ、勇気づけあうことができます。そしたら、今まで、できないと思っていたことにも、チャレンジできるようになります。そしたら、夢だって、どんどんかなっていくてしまうと思うのです。

私のちからはまだまだいさく、この思いを、充分に伝えることができていません。正直なところ、そのことを、歯がゆく思うことがあります。でも、あきらめずに広めつづけたいと思っています。それが、今回、私にあたえられた仕事のひとつだと思っているから…。

このメッセージを読んで、何かを感じてもらえたなら、どうぞ、おちからを貸してくださいね。みぢかなところからでいいので、ぜひひためしてみてほしいのです。

絶対的な信頼をもって、相手の話を聞くこと。ことばの表面を聞くのではなく、相手の深いところを聞くこと。全身全霊で、まるごとの自分で、まるごとの相手を受け止めること…。

私たち一人ひとりが、「モモ」になるのです。
ただ、聴く。それだけをとおして。

あなたの「聴く」を、信頼します。
あなたの「聴く」を、祝福します。
こころからの祈りを、このメッセージをとおして、あなたに贈ります。

【初出】第2372号(2010年4月27日発行)

ひとが変わっていくときに、一番おおきな役割を果たすのは、何でしょうか？ こたえはひとつではないと思うのですが、私は、あえて「セルフイメージ」であると、書きたいと思います。

単純に言ってしまえば、自分のことを「だめだめちゃん」と思っているひとが、なにごとも積極的で、チャレンジ精神に富んだ人間にはなりにくいということです。

だから、なりたい自分、または、ありたい自分のイメージは、とても大切なことです。そのイメージを自分のなかにしっかりと育てていくことが、聴けるこころとからだをつくっていくことになるのです。

かめわざ流「聴く」で、「こころとからだをフラットにする」ことを大切にしているのも、そのためです。

スキルをどう使うかよりも、「真に聴く」という状態が、どのようなものであるかを、繰り返し語ってきたのも、そのためです。
それらを手がかりにして、よりパワフルな「聴く」を身につけていっていただけるなら、これ以上の幸せはありません♪

補 聴きたいように、聴いている

先日、私が主催する『『聴く』を磨く』講座で、受講生さんが、こんなひとことを言われました。

「ひとは、自分が聴きたいように、聴いている」

そのかたが話してくださったのは、あるひとの話を聴いたとき、その場にいたひとたちが、まったくちがう受けとめかたをした、という体験談でした。

これ、私にも体験があります。ずーっと前のことがありますが、どうしても、考えかたの合わないひとたちがいました。ひとつの話題をめぐって、意見が対立したのですが、そもそものできごとにたいする見かたが、まるきりちがうのです。とても、同じものを見ているとは思えないほど、ちがう判断になるのです。

当時はすごく悩みましたが、いまは、よくわかります。そのひとたちは、自分たちが見たいように、それを見ていたのです。聴きたいように、聴いていたのです。

そして、それは、私もまた同じでした。自分の都合にあわせて、世界を色づけしていただけなのに、さも、客観的な絶対的な事実があるように、言いつのっていたのです。
そこには、いくつものこころの仕組みがかくされていました。

たとえば、相手にたいする「コントロール」。無意識のうちに、相手を自分にしたがわせたいという思惑がはたらくのです。

同時に、自分こそが正しい（正義だ）という傲慢さ。それは「まちがいたくない」という怖れとも、セットになっていました。

また、そのこたえに固執することで、自分の立場を保ちたいという、執着心も、あったかもしれません。執着心もまた、うしなうことへの怖れの裏返しです。

その結果もたらされるのは、「どちらか正しか」 という、パワーゲームです。パワーゲームは、どちらかが「負け」て、引き下がるまでつづけられます。「勝った」がわと、「負けた」がわが、その後、友好的な関係を結ぶことは、ほとんどありません。そして、実際、そのときも、そういう結果になりました。

ふり返って思います。さまざまな怖れが、目に、耳に、こころに、フィルターをかけるのだと。そうやって、何重にも重ねられたフィルター越しに、私たちは、この世界を見ているのだと。

そのことがようやくわかるようになったとき、少しだけ、そのひとたちのことが、理解

できるようになりました。そのひとたちの考えに同意はできないけれども、そのひとたちが、なぜそういう考え方をしたのかを、理解できるようになったのです。

そして、その当時の私は、未熟すぎて、まんまと怖れのわなにはまってしまったけれど、いまであれば、少しは、ちがう立ちかたができるのではないかと思います。

少なくとも、自分の見かたや聴きかたが、唯一絶対のものであるような態度は、とらずにすむのではないかと思います。

ひとは、自分が見たいようにしか、見ることができません。聴きたいようにしか、聴くことができません。それが人間であり、しかたないことなのです。

だから、私たちは、せめて、その「しかたのないもの」同士が、かかわりあうのだという意識を、忘れずにいたいと思うのです。

そのとき、私たちは、1歩か2歩くらいは、怖れから、距離を置けるのではないかと思います。怖れから、距離を置いたぶんだけ、フ

ィルターをはずせるのかもしれません。

そのとき、ひょっとして、とうていわかりえないと思った相手が、案外、近くにいることに気づくかもしれません。ちょっと苦笑しながら、「やあ」って、あいさつできる程度にね。（笑）

【初出】第2415号(2010年6月9日発行)

かめわざ快心塾「『聴く』を磨く」
無料メールセミナー増補PDF版
メルマガ「今日のフォーカスチェンジ」より

著者／かめおかゆみこ
編集・発行／かめわざ快心塾
発行日／2010年6月25日

※お問い合わせ等、お気軽にどうぞ。
<http://kamewaza.com/>
[mail/info@kamewaza.com](mailto:info@kamewaza.com)