

あなたが誰かの相談に乗ろうと思ったら（相談される側のところ構え）

聴き上手の人には自然と相談を持ちかける人が集まるもので、相談される側の人は悪い気はしないので、相談に乗って（応えて）あげようとするものですよね。でも、親身に相談に乗ってしまうことで、聴く側の自分のところも疲れ果て、相手との関係も悪化してしまった、なんていう経験をしたことはありませんか？

カウンセラーでも同じですが、相手の話を「しっかり受けとめて聴こう」と思うと、かなりの心的エネルギーを消費するので、長時間は無理です。せいせい1時間くらいが限度でしょう。それ以上時間を費やしても、話が堂々めぐりになったり、聴く側が相手の話を右から左に聞き流すような姿勢になってしまったりするものです。ですから、“相談者の話に際限なく付き合う”、“いつでもどこでも相談に応じる”ことは、相手のためにならないばかりか、自分をも苦しめてしまいかねないんです。

もし、あなたが誰かから相談を受け、ところから「この人の力になってあげたい」と思うならば、まずは“自分自身が健康であること”を第一に考え、常にチェックしてください。健全なものの見方や判断ができるということの基盤には、ところやからだ健康であるという大前提があります。具体的には、たとえば、

- ・時間を決めて相談を受ける（話を聴く）
- ・（いろんな理由で）自分のところの状態に余裕がないときは、そのことを率直に伝え、丁寧に相談をお断りする

などがあります。冷たく感じるかもしれませんが、相手の心理状態に巻き込まれて自分が同じように悩んでしまわないように、いわば相手との適切な距離を保つための方法なんです。もちろん、時間を切るときや、相談を断る際には言葉を選ぶ必要がありますが、「ちゃんとあなたの力になりたいから、いい加減な気持ちで聴けないのよ」というメッセージを伝えれば、相手に不快な思いは与えないはずです。

相談を受けるタイプの方は、性格的に母性が強く、また「自己犠牲タイプ」の人が多くいます。ですから、時間を切ったり断ったりするのは苦手かも知れませんが、本当の意味での「相談に乗る（支える・助ける）」ということは、自分の健康なしにはできないものなんだということ、理解してほしいと思います。

カウンセラー 小林 晶子