

心のセーフティネット

編集・発行

株式会社保健同人フロンティア

ヒューマン・フロンティア相談室

〒107-0062

港区南青山1-3-3 青山一丁目タワー4階

TEL.03-6747-6250(代表)

カウンセリングのご予約はこちらへ

ナヤミ ナシヨ

0120-783-744

受付日時:月曜～金曜 10:00～20:00

(祝日除く) 土曜 10:00～18:00

E-mail:

sodan@humanfrontier.co.jp

※受信後、2営業日以内にお返事いたします。

©2016, 2024 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.



LINEからもカウンセリング
予約ができます。

(※予約受付専用。直接相談は出来ません)



LINEアプリの「友だち追加」→「QRコード」から上記のQRコードを撮影しご登録ください。もしくは「友だち追加」→「検索」から「@hfsodan」を入力してご登録ください。

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

アドバイスには毒がある？

友達や部下の相談にのっていると、「あ～したらいいのに」「こう考えたらもっとうまくいくのに」という考えが浮かんで来て、ついアドバイスしたくなります。聴くことの専門家であるカウンセラーでもそうなりやすいのです。

しかし、アドバイスは悪気がなくても「今のやり方じゃダメ」というメッセージが裏にあるように感じられやすく、それが相手を責めることになり、毒のような働きをしてしまうことも…。その毒が良薬になり、効果を発揮することもあります。相手がじわじわと苦しんでしまうことも多いのです。相談を受けてアドバイスをしたのに、なぜか不穏な空気になったことはありませんか？その背景にはそのような理由があるからです。

とはいえ、上司やリーダーの方々には、仕事上アドバイスしないわけにはいきませんね。そこでまず意識するのは、「否定しない」ということです。相手が何を言ってもまずは話を聴きます。そして、さらにコツがあります。みなさんが腕組みしながらじっと話を聴いていたらいかがでしょうか？相手はそれだけで、聴いてもらっているかもしれませんが、何となく責められている、否定されている気持ちになってしまいます。それは非言語的コミュニケーションといって、責める、否定するつもりがなくても、全身から出る雰囲気やメッセージとして相手に伝わってしまうのです。

ではどうしたらいいのでしょうか。話に合わせてうなずき、「うん、うん」「そうか～」「なるほど」と、あいづちを打ちながら話を聴きます。そうすると相手には、「あなたの話を聴いているよ」「私はあなたを責めるつもりはないよ」というメッセージが非言語のうちに伝わります。そうすると相手は更に話しやすくなり、自分の考えやそう考える背景も説明してくれます。これは心理的安全性といい、ビジネスシーンでも注目されている考え方です。相手とのコミュニケーションはさらに良くなり、仕事上のパフォーマンスも向上します。

相手が自分の思いを話せて、コミュニケーションが取れて関係性ができたところでアドバイスをします。それが否定につながるアドバイスだったとしても、相手の話を聴いた上でのアドバイスは受け入れやすいのです。毒が抜けて、アドバイスが効果的になります。まずはうなずいて、あいづちを入れながら話を聴き、その上でアドバイスを！ぜひ一度試してみてください。

参考文献：・伊藤文 著「対人援助職のための相談支援スキル図鑑」中央法規 2023年
・林健太郎 著「否定しない習慣」フォレスト出版 2022年

カウンセラーのオアシス

断捨離を考える年齢になりました。嫁ぐ時に母から持たされた数々の着物。捨てるに捨てられません。そこで、一昨年から先生に教えてもらいながら、着物をワンピースやパジャマにリフォームをしています。一度しか着ていない喪服を黒のワンピースにして、お通夜やお別れの会などに着て行けるようにしました。とてもうまくいったので、母に自慢げに見せたら絶句されてしまいました(笑)。シルク100%なので着心地も最高で、縫物は気分転換にもなります。どんな気持ちで娘に持たせたのか、感謝しながら、老眼と闘いながら、完成すると達成感でいっぱいです。

EAP用語集

傾聴

相手の話に耳を傾け、注意深く聴くことを指します。単に聞くだけでなく、相手の気持ちや考えを理解しようとする姿勢が重要です。傾聴は、カウンセリングや看護の現場でよく使われる技法ですが、ビジネスや日常生活でも信頼関係を築くために役立ちます。