

奈良

いのちの電話

2015 新年 第359号

特集

聴くということ

村田 久行 氏

社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

事務局／〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27



TEL : 0742-35-0500

FAX : 0742-35-0533

e-mail : nid@nara-inochi.jp



書・河瀬 直美

たまきはる

命は知らず 松が枝を
結ぶ心は 長くとぞ思ふ

大伴家持（万葉集卷六 一〇四三）

風 鐸



毎年元旦になると表情豊かな動物たちが賀状と共に舞い込んできます。今年は羊たちが群れをなしてやってきました。

干支では「未」という字が当てられています。未だ熟さないもの、未完成のものを指すとか。これは、象形文字で樹木が充分に枝葉を伸ばしきっていない様を表したもの、という説があります。

奈良いのちの電話協会のシンボルマー

クには、薄緑色の「双葉」が乗っていますが、これには「双葉」からどんどん成長してほしいという思いが込められています。

ところが、あろうことか、ある朝、私はその双葉の片方が枯れ落ちてしまい一葉になっている夢で目覚めたことがありました。正月早々縁起でもないことを書いてしまいました。それはある年の年度末にとうとう赤字決算を計上してしまった時のことでした。

ことは、どうぞ羊の性格にあやかって日々平穏で人々の心模様も安泰の年で

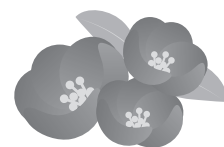
あれと祈っています。暮らし向きが安定すれば来る先を楽しみに、皆々が明るい笑顔で過ごせます。口角をへの字に曲げて激論しあわなくとも、穏やかで安らかな雰囲気漂う中では自然に互助の念も湧いてきます。そんな風景が繰り広げられている初夢が見られたらいいのにと願っています。

「未」は「未来」に繋がる文字。四方を海に囲まれた我が国では、四海波穏やかなれと祈りたいものです。未年の初日の出に拍手を打ち、未来への遠望耀けと念じつつ。
(聲)

講演



聴くということ



村田 久行 氏



る、もう1つは援助者への援助（支持的スーパービジョン）で、たとえば、専門のドクターや看護師、介護士、ケアマネジャー、相談員などであるが、日本では援助の専門者は援助されるしくみが無い。専門者も失敗や落ち込むことがあるが、その時「しっかりしなさい」と言うのではなく、苦しみを聴いてくれる人が要る。つまり、援助の下支えである。

そのような対人援助の基本の態度が「聴くこと」で、これは必須のことである。このように考えて、私は20年前に「傾聴ボランティア」を始めた。

講師プロフィール

京都ノートルダム女子大学大学院人間文化研究科特任教授
NPO法人「対人援助・スピリチュアルケア研究会」理事長
傾聴ボランティア団体「日本傾聴塾」代表

昨年12月9日（火）厚生労働省自殺防止対策補助事業として、奈良市西部会館市民ホールにおいて、奈良いのちの電話協会主催の公開講演会が開かれ、『傾聴ボランティア』の創始者 村田久行氏の講演があった。

私たちは、毎日してきたことや聞いたことを全部覚えていくかという、「否」である。では、全部忘れたかという、これも「否」である。何を覚えていて、何を忘れるかという、生きていくことに意味のあることは覚えている。私のお話も気楽に聞いて、もし次の日思い出せないなら自分にとって意味がなかったと考えてくだされば良いと思います。

対人援助論と傾聴ボランティア

援助とは——苦しみを和らげ、軽くし、無くすこと。

対人援助には2つの活用がある。1つはスピリチュアルケア（スピリチュアルペインのケア）で、たとえば、末期がん患者で、治る見込みの無い人の痛み、衰え、痛み、絶望に対しては薬や医療は役に立たない。そういう人への援助であ

「聴くこと」はそれだけで援助になる

「それだけで」とは、薬も要らない、お金も与えなくていい、宗教が無くてもいい、手も出さないし、介助もしない、ただ「聴くだけ」ということである。援助とは苦しみを和らげることだが、苦しむ人は「孤独」である。「孤独」とはわかってもらえないことで、他と切り離される「孤立」と違って、家族の中にもわかってもらえないと「孤独」を感じる。わかってもらえないことから寂しさや苛立ち、苦しさが生じる。

たとえば、苦しさをわかってもらえない人には、がんを告げられた人、せん妄症状のある人、認知症の高齢者、うつ病の人、統合失調症の人、いじめられる人、差別される人、喪失の悲しみにくれる人、信頼を裏切られた人、他から非難される人などがいる。このようなスピリチュアルペインは、定義すると自己の存在と意味の消滅から生じる苦痛である。「私はもう生きている価値や意味が無い」と空しい気持ちになって「死」を思うのである。しかし、この苦痛（＝無意味、無価値、空虚）は「聴くこと」だけで和らげることができる。

対人援助における「他者の理解」とは、「私が相手をわかる」ことではなく、「相手が“わかってもらえた”と実感できる応対をする」ことなのである。いわば援助的コミュニケーションである。傾聴のスキルとしては、「反復+ちょっと待つ」ことで、相手の言葉を言い換えずにそのまま反復して「……と思うんですね」と返して、ちょっと待つ。「聴くこと」はそれ

だけで援助になる。聴くだけで、相手の気持ちが落ち着くのである。

また、うまく聴いてもらえると、相手は語ることで「時間の順序」が整い、意味を問い直すことで「意味の順序」が整い、全体的に「考えが整う」のである。

そして、「生の回顧」によって、自己の生涯をひとつのまとまりある全体として再認識し、物語として再編する。自己の生に意味と価値を求めるようになる。そして「太陽の光が美しい」と気づくようになったり、「生かされている」と感じたり、「こんなにしてもらってありがとう」と思ったりする。現在の輝きに気づき、感謝の気持ちが生まれる。自分は死ぬんだけど、今は生きようと思う。つまり、「生きる力が湧く」のである。

「聴くこと」は「反復+ちょっと待つ」こと

傾聴する上で大切なことは「反復+ちょっと待つ」ことだというのは先ほど述べた。つらいことでもさりと反復し、励ましたりしない。相手は、反復されると、わかってもらえたと感じて、孤独が和らぐ<他者による受容>。言語化による自己の成立が為される<他者を介した自己受容>。そして、自律と主体性の回復が行われる<語ることの意味>。「聴くこと」は「語ることを促すこと」なので、焦って何か言いたくなくても、言わずに待つということが「傾聴」なのである。気まずい沈黙も、待つことで話題が変わってより深い話になることがある。

つまり、「聴くこと」はそれだけで援助になる。「聴くこと」は語ることを促し、自律へとつながる意欲を導くので、「待つこと」の意味を知り、その技術を身に付けて、「聴くということ」が大切なのである。



講演を聴いて

いのちの電話の相談員としても、さまざまな人間関係の中で生きる個人としても、考えないといけない示唆に富んだ深いお話だと思った。「傾聴」という言葉の意味はわかっているつもりだったが、「聴くこと」が相手の苦痛を和らげる援助になるということをあらためて認識できたように感じた。最初に「講演は気楽に聞けばいい」と言われた時の村田先生の微笑みとともに、「次の日にも覚えてい」お話だと思った。(M)

“自殺者3万人社会”のなかで考える

いのち

19

—代理出産—

助産所所長
助産師 芝田和美

昨年8月、タイで日本人男性が16人の赤ちゃんを、タイ人女性に代理出産させたとの報道があった。生殖医療も、ここまで来てしまったかと愕然とした。私自身、4年間の不妊期間の後、最初の治療で授かった赤ちゃんを流産してしまった経験があり、不妊のつらさは人一倍理解できるつもりだ。

しかし、代理出産だけは許せない。現在、第三者を介する生殖補助医療には、精子提供、卵子提供（日本では原則禁止されている）、代理出産（これも認められていない）がある。いずれも、夫婦以外の他者を介することで、戸籍上の親以外の遺伝的父親、母親、また遺伝子は両親のものでも、産みの母は別に存在することになる。そのような子どもとして生まれてきた赤ちゃんは、告知されなければ、それでよいのだろうか。その子の人権は無視されたことになるのではないか。

そして、代理出産に至っては、懐胎した女性が担わなければならない妊娠、出産のリスクがある。

今まで、日々の仕事のなかで、妊娠による母体への負担で、ちょっとした悪阻^{つわり}のような不快症状や、妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群というような疾患が、かなりの頻度で発症するのをみてきた。また出産時には、大出血や羊水塞栓症による生命の危機に陥った産婦さんとも出会った。

我が子を持ちたい気持ちはよく解る。だがそのために赤の他人を、病気や生命の危険にさらす権利があるとは思えない。タイでは多くの女性が、日本人夫婦などのために営利目的で代理母を請け負っているという。以前、日本人男性が団体で、東南アジアへ売春ツアーに出かけたというが、売春、買春どころではない、売命、買命だ。

タイの医療は、東南アジアの中では進んでいるが、母体死亡率は、日本の6倍余りになる。どのように医療が進歩しても、母体死亡が、ゼロになることはないだろう。

このように、生まれてくる赤ちゃん達の将来や、外国人女性への搾取ともいえる行為を考えると、許されるべきことではない。

現在、国会でもプロジェクトチームを組んで、生殖医療の法整備にむけて動いていると聞くと、国民ひとりひとりがしっかり考えていかなければならない。それとともに、育児を地域全体で担い、子どもを持たない夫婦も、生命を繋げ、次世代を育てるという大きな観点に立って、共に子育てに参加して欲しいと思う。