



あなたの心は
習慣で
しなやかになる!

心の習慣レッスン 始めませんか?



キーワードは… 「認める習慣」

あなたが持っている答えを話すより 言うを忍んで話を聞こう

約1万人との面談を通じて感じるのは、知識や経験豊富な人ほど、人から相談されたとき、まだ2割くらいしか聞いていないのに、「あ〜分かった、分かった。そういうときは……」とアドバイスや解決方法を話し始めてしまう傾向があるということです。

このとき、相談に来た人が本当にアドバイスを求めているのならいいのですが、実際はただ自分の話を聞いてほしい、どんな状況かを分かっただけでほしい場合もあります。上司と部下、夫と妻、親と子、友人同士などとの会話の中で、やってしまいがちなコミュニケーションです。

周りの人にストレスや不安を感じさせない、しなやかなコミュニケーションのために心掛けたいのは、「相手を認める習慣」です。「認める」とはどういうことでしょうか。

「認」という字は「言う」を「忍ぶ」と書きます。人間には耳が2つ、口は1つですね。話す2倍は聞く、と覚えてください。つまり、黙って相手の話を聞くということです。特に、知識や経験が豊富で、優秀な人こそ、言うを忍んで相手の話

すことを聞く習慣を心掛けてみてください。

そうすることによって、相談をした人は、自分のことを認めてもらったと感じます。人は、アドバイスをもらうより認められることで「話してよかった、次も頑張ろう」と思うものです。

相手の話を聞く際には、話の内容から想像することも大切です。傾聴(アクティブリスニング)ではよく、「共感しましょう」と教わりますが、状況や背景が違うことに共感するのは難しいときもあります。話の内容によっては、共感する気になれない場合もあるでしょう。

私は傾聴を否定するわけではありませんが、共感できなくても、したくなくても構わないと思います。ただ、そのときも、せめて想像はしてみましよう。

相手がどれくらい苦しいのか、どれくらいつらいのか、どのような状況なのか、その人の立場に立って想像してみてください。そうすることが相手の存在を認めるということにつながります。

たけがみ けんじ 2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に「不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣」(産学社)など。