

傾聴

みなさん、何か書くものと紙を用意してください。そして、ご自分の良い点、つまり長所を10個書いてみてください。制限時間は1分です。書けましたか？それでは、今度はご自分の悪い点、短所を同じく10個書いてください。やはり1分です。

さあ、比べてみましょう。たぶん10個は書けなかったでしょう。では、長所と短所どちらが多かったですか？そして、どちらが書きやすかったですか？一般的に、日本人は短所はすぐリストにできても、長所はなかなか書けない傾向があります。みなさんもそうだったのではないのでしょうか？これをどう見るかは色々です。日本人の奥ゆかしさが出ているとお考えの人もいるでしょう。あるいはまた、日本人の自信のなさが顕著に出たとの感想を持つ方もいるでしょう。では、これを今度は男女で比較してみましょうか。すると、多くの研究者が指摘しているように、明らかに女性の自己評価が低いことがわかります。女性はなかなか自分の良いところを書けません。学生や子どもたちでも同じです。彼女たちの自己評価の低さには驚くべきものがあります。

僕は留学試験の面接官をしたことが何回かあります。そのとき、まず応募してきた学生たちに自己アピールをお願いしました。そこで気づいたことは、消極的であり自分を表現できないか、違和感があるほどの強烈な自己アピールをするか、学生の自己アピールが両極端に分かれたということでした。僕は、その原因が学生たちの自己評価が十分にできていないことにあるのではと考えました。

ところでみなさんは、「セルフ・エスティーム」ということばを聞いたことがありますか？最近学校でも良く使うようになっていきますので、聞いたことのある方も多いのではと思います。このことばは、「自分を大切に思うこと」を意味する英語ですが、「自尊感情」などと訳されることが多いようです。つまり、自分を尊重したり、尊敬する気持ちということです。僕の尊敬する人の一人に、マルチン・ルーサー・キングという人がいます。そのキング牧師がよく引用した聖書のことばに、「汝の敵を愛せよ」というのがあります。黒人の権利を拡大するために闘ったキング牧師は、決して白人を憎んだわけではありませんでした。むしろ、偏見を捨てられない白人を哀れに思い、愛したのです。「汝の敵を愛せよ」。難しいですが素敵なことばです。でも、正確にはこのことばには「自分を愛するように」という前置きがあります。つまり、聖書は自分を愛するということが前提にあって、それと同じようにあなたの敵を愛しなさいと言っているのです。

結局、自分のことを大切にできない、あるいは自分を愛しいと思えなければ、わたしたちは決して周りの人を大事に思えません。他者を理解し、尊重する態度の前提として、自分を大切に思う気持ち、つまり先ほどの「自尊感情」が重要な役割を果たすのです。

このことは常に自分の前にもう一人の自分を見ているふたごの場合、特に重要な視点です。自分とは何かを対偶者を眼前にしながら考えるふたごにとって、自分を大切に思えることは決定的です。もちろん、ほとんど大部分のふたごはふたごであることを幸せに思っていますし、来世があるとしたらもう一度ふたごで生まれて来たいと思っています。それだけ、ふたごということに対する満足度は高いものです。ですから、そこにはふたごの相手が大事、そしてふたごである自分が好きという「自尊感情」が十分に育まれていると考えることができます。しかし、小学校高学年から思春期へといたるプロセスにおいて、自分と対偶者の位置関係がわからなくなり、悩んでしまうふたごたちも多くいることは事実です。これは自我を確立するためには避けては通れないことですが、中にはスムーズに展開してい

けない仲間たちも大勢います。でもそうした場合も、もし十分に「自尊感情」が育っていれば、そうした葛藤をたとえ時間はかかっても、比較的心配なく克服できるのではと思います。

それでは、そうした「自尊感情」とはどうしたら養えるのでしょうか？よく言われているのは、保護者・養育者や周りの人から自分が大切にされた、あるいは愛されたという経験が鍵になるということです。つまり、十分に愛された経験のある人は、他者に対して寛容であり、他者を理解し、他者を大切にできるようになるということです。ではさらに、どうしたら自分が大切にされている、愛されていると感じるようになるのでしょうか？そのための一番の近道は、耳を傾けるということです。つまり、その子の言うことをしっかりと聞いてあげるとのことです。ふたごで言えば、ふたごの一人一人のことばに耳を傾けるということです。こうした姿勢を「傾聴」と呼びます。耳を傾けて聴く、まさにそうしたことです。

実は、カウンセラーや教師などの訓練の基本にこの「傾聴」があります。傾聴訓練には色々なやり方があるのですが、今回は誰にでも簡単にできるヒントをご紹介します。すごく簡単です。まず、相手のことばを身体全体で聞くということです。相手にしっかりと注意を向け、相槌をうったり、うなずいたりして、相手のことばを受け入れていくのです。次に、決して反論・批判したり、意見を挟んだり、質問をぶついたりするのではなく、とにかくしっかりと聴くということです。もちろん、十分に聞いたあとで関連する質問をしていくことは大事です。質問は、相手への関心をしっかりと示す大事な記号だからです。でも、質問によって相手の発言を妨げてしまうことはよくありがちです。ですから、とにかく相手の言うことを聞くのです。場合によっては、相手の言ったことを繰り返しても良いでしょう。「そう、〇×なんだよね」といった具合です。もちろん、親子などではいつもそういうわけには行きません。まどろっこしいですし、なかなか時間が取れないことも特に多胎児を持った家庭ではあるでしょう。しかし、一人一人のことばを丁寧に聞くということを頭の片隅に置いていただくと、それだけでもずいぶん違ってくると思います。

最後になりますが、聞くということは、決して受身の行為ではありません。こちらから意識して積極的に耳を傾けることが必要な、積極的な行動です。疲れて人の話が聞けないという経験が示すとおりです。実は、話すより聞くほうがずっと難しいのです。でも、ちょっとでも「傾聴」の意識があれば、毎日の積み重ねの中で、ふたごのそれぞれのことばをそれぞれのものとして受け止め、大切にしていけるのではないのでしょうか？ふたごの一人として、自分のことばを一生懸命聞いてもらえた経験の記憶は、その染み渡るような満足感とともに、忘れえないものです。そして、それが自分と他者を大事に思う心につながっていくと僕は信じています。

『ツインズぶらす』第6号（多胎育児サポートネットワーク）から転載・修正