

講演「こころに寄り添うことの大切さ」

関西国際大学  
教授 渡邊 直樹

## こころに寄り添うことの大切さ

関西国際大学人間科学部

渡邊 直樹

### 寄り添うということ

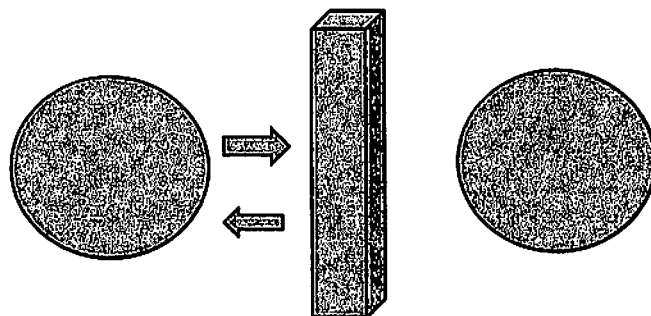
- ことばでいえば一言だが
- そう簡単ではない
- 波長が合う=tuning
- 共感=empathy



大きなこころの支えになる

寄り添うことを阻むものは何か？

- 心のバリア

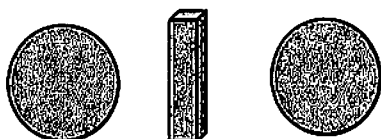


心のバリアについて①

- 誰にでも入れ替わり、立ち替わり生じるもの
- 立場の違いが影響する
- 言いたいけど言えない
- わかってほしいがわかってもらえない(医療や行政のみならず)

## こころのバリアについて②

- 反応として



- ⇒ 互いに寄り添えない
- ⇒ 怒りのみが増大し悪循環

わたしたちは  
何をしようとしているのか？

- 立場を超えて互いに気持ちを伝え合うことではないか？
- その場合の共通項は何か？
- 「自死遺族？」あるいは「～を亡くされた方？」
- 相手を真摯に理解し、受けとめようとする努力では？

### 聴くということ①

- それなりのスキル ⇒ 研修が必要
- 聴き方・ことばの返し方・まなざしや動作・情緒的な反応など
- これらを学ぶ専門の分野がある（歴史を積重ねて作られたもの）

### 聴くということ②

- だからといって専門家だけのものではない
  - ⇒ 「聴く」という技法を多くの人  
が共有しよう（傾聴・共感の大衆  
化）
  - ⇒ このことが自殺対策にも通  
じる

## 2次被害について

- 「うつ病」と対処法の知識をファシリテーターも周囲の人も持つ必要
  - ⇒ 自責感から心理的に自己を追い込む
  - ⇒ アンテナを備える必要
  - ⇒ 「うつ病」の知識の大衆化

## まとめ

- こころのバリアは誰にでも、いつでも生じ得る
- こころが寄り添うための共通項は相手を真摯に分かろうとする努力では？
- 「傾聴・共感」と「うつ病の知識」の大衆化