

# 相談室だより

2024 年秋号



文教大学東京あだちキャンパス 図書館棟1階 保健センター内  
電話：03—5856—5669(相談室直通)  
メールアドレス：adadhi-soudan@stf.bunkyo.ac.jp (予約専用)

長く続いた暑い夏がやっと終わり、やっと涼しい季節になってきましたね。相談員は、寒暖差が激しいので、服装選びに迷う日々が続いています。さて、今回の相談室だよりでは、春学期イベントの「対人関係のもやもやをひもとく」から「疲れない話の聴き方のコツ」をお伝えしたいと思います。

## 他人の話を聞いていると疲れたり、もやもやするのって、なんでだろう？

例えば、以下のように思い悩んでしまうことってありませんか？「悩んでいる相手に何ていってあげればよかっただろう」と考え込んでしまったり、「せっかく相手のことを考えて、アドバイスしたのに聞き入れてもらえない」ともやもやしたり。会話中、実は人は相手の話を聞きながら、自分の過去の経験、データベースを照合し、数秒のうちになんらかの思考が浮かんできています。例えば、「自分も同じような体験したなあ」とか「なんて言ってあげればいいんだろう」とか「どうしたら助けてあげられるかな」など。こうして相手の話を聞きながら、自分の頭に浮かんだ思考（雑念）も一緒に処理しています。「また同じ話しているな」なども含まれるかもしれません。これでは、相手の話の内容に集中できないし疲れてしまいます。

また、何かアドバイスをしたとしても、相手が「今のあなたは〇〇がよくないからこうなさい」と何らかの否定と受け取ることもあるので、そうすると相手側ももやもやしてしまいます。

なので、雑念が生じてきたと感じたら、**一旦脇に置くイメージを思い浮かべるのがおすすめ**です。相手の話を聞いているうちに再度相手の発言内容を評価しようとしていたり、助言したい思いにかられたりすると思いますが、何度でも脇に置くようにします。これは**相手を変えようとせず、ありのままを聴く聴き方**です。

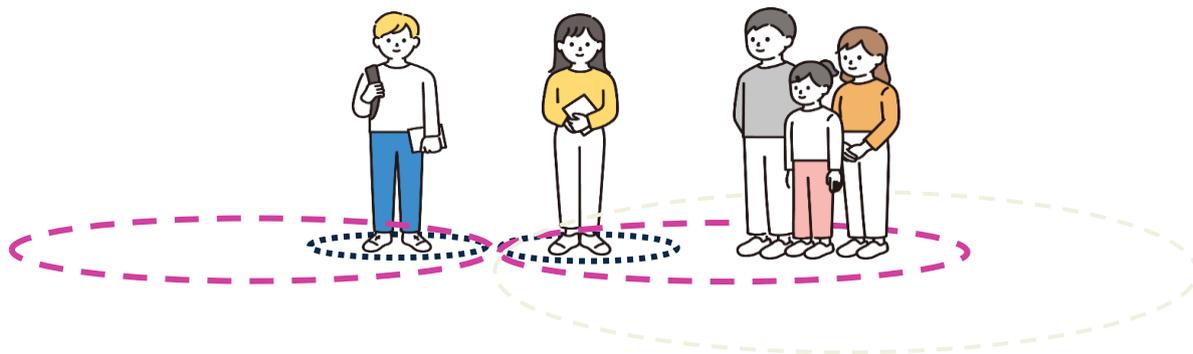


## それじゃ聴くだけでいいの？

話してくれた相手に対し、何か言ってあげないと自分に存在価値がないように感じるかもしれません。でも果たしてそうでしょうか。アドバイスは、結局はなんらかの形で相手を変えようとする行為です。**聞いてもらえただけで、受け止めて共有してもらえただけで、相手はなんだか安心するもの**です。

人にはそれぞれ、自分の領域があります。自分と相手がそれぞれ自由にできる範囲、責任を負う範囲です。相手を変えようとする行為はこの境界線を踏み越えようとする事です。

## 境界線って？



**境界線とは自分と他人を区別するもの**です。身体的、空間的なものだけでなく、心理的な領域も含まれます。**自分の感情は自分のものですし、他者の感情も他者のもの**です。人は相手の気持ちを推測したり、共感する能力があるので、この境界線がしばしばあいまいになってしまいます。親しい間柄でも「何もかも全部一緒じゃなければイヤ！」というのは境界がない状態と言えます。また個人だけでなく、家族や地域単位間でも考えることもできます。

「よかれ」と思って相手に行った行動や助言を相手に受け入れてもらえないと「なんでわかってもらえないんだろう」「もう勝手にすればいい」ともやもやするするかもしれません。でも、それは相手の領域に踏み込んでしまっている、相手をコントロールしようとしたのが叶わなかったため生じた感情かもしれません。相手は自分自身でどうするか決められる権利があり、相手の領域があるのです。相手も境界を侵されていると感じているのかもしれませんが、相手の境界線、自分の境界線を意識して、侵入をしない、また侵入されるのを防げると感情的にならずに済みますし、お互い適切な距離感での会話、対人関係を続けることができます。

【参考文献】『やっぱり、それでいい。：人の話を聞くストレスが自分の癒しに変わる方法』 細川 貂々, 水島 広子 (著)  
2018 創元社

※春学期に保健センター相談室企画で「対人関係のもやもやをひもとく」をテーマにしたイベントを開催しました。  
保健センター相談室企画で皆さんのメンタルヘルスの維持向上に役立つイベントを開催していきます。  
次回の開催が決まりましたらホームページ等でお知らせしますので、ぜひみなさんご参加ください。

今回の相談室だよりはいかがでしたか？ 相談員も他人の話を聴くこと、境界線を意識することの難しさを実感し、精進の日々です。でも知っておくと冷静になれる瞬間もあります。なので、みなさんと共有させていただきました。保健センター相談室では、さまざまなお相談をお受けしています。もしかしたら、話すことで、冷静になれたり、対処のヒントが見つかるかもしれません。皆様のご利用をお待ちしています。



保健センター相談室学内ホームページ⇒

