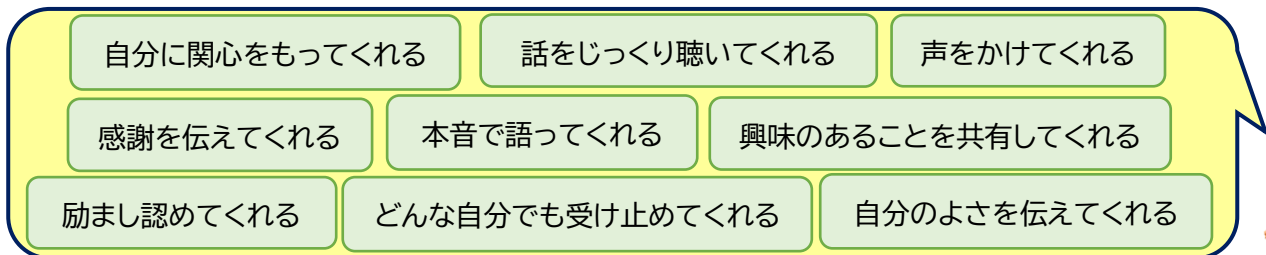


信頼関係って、どうやって築くの？

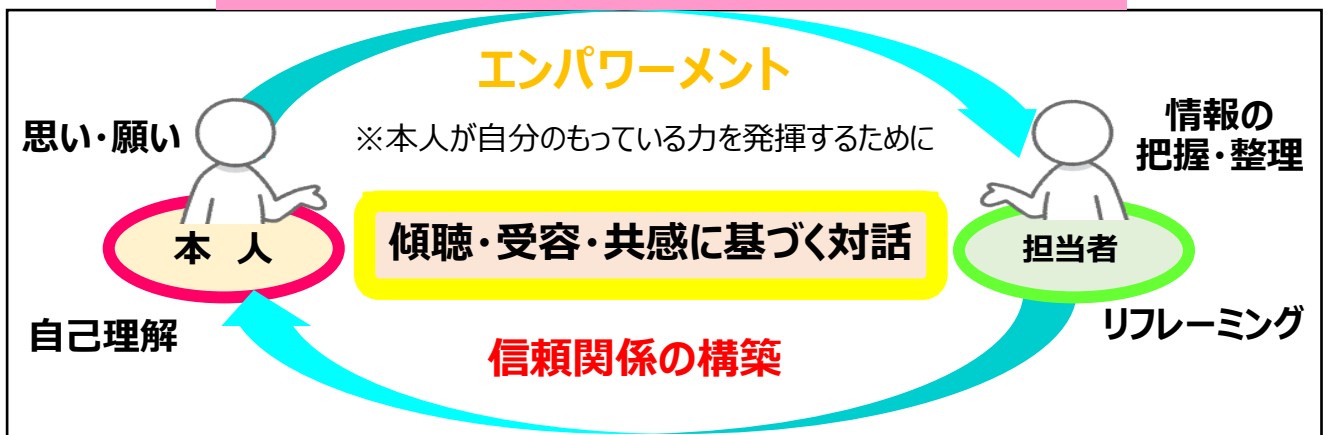
前号で、土台となる「信頼関係づくり」が大切であることをお伝えしました。

信頼関係を築いていくためにどうすればいいのでしょうか？心を開き、相談できる相手とはどのような人でしょうか？自身が実践してきたことや信頼できる相手にしてもらった経験などをふり返って考えてみませんか。



他にも小さな「分かってもらえた」「嬉しい」の積み重ねにより信頼関係を構築してきたのではないのでしょうか？当センターの教育相談でも「相手の話に耳を傾けること」「相手の思いを受け止めること」「相手の思いに共感すること」この傾聴・受容・共感に基づく信頼関係の構築を土台としながら、相手はどのような思いでいるのか、どのような背景があって現在の思いに至っているのか、知ろうとすることを大事にしています。

当センターにおける教育相談の全体像イメージ図



上記の例のように温かいかわりをしてくれる相手であれば、安心して自分の思いを伝え、過ごせることでしょう。ただし留意したいのは、上記の行動をすればよいということではありません。それよりも、「相手を思う気持ち」をもってかわることが大事だということです。

また人によっては感じ方・捉え方が異なります。自身の感覚で嬉しいものでも、相手にとってはそうでないこともあり得ます。だからこそ、相手の思いはどうか？どのように感じているか？まずは相手に関心を持ち、知ろうとするところから始めたいと思っています。この相手を思う一つ一つの積み重ねが、「信頼関係づくり」につながると考えます。これは、日々の様々な場面において大切にしたいことです。