

前は「子どもの気持ちを受け止め、最後まで話をきいてみましょう」というテーマでお伝えしました。今回は、話を十分に受け止めるための姿勢「カウンセリングマインド」についてお伝えします。

カウンセリングマインドとは？

これら3つの態度を
 カウンセリングマインド
 といいます。

けいちょう 傾聴	相手の語るところを「じっくりと聴く」態度
きょうかん 共感	相手の気持ちを受け止める態度
じゅうよう 受容	相手を感じている気持ちを「共に感じる」態度



一番大切なことは、話を聴く人が相手の思いを知ろうとする気持ちで話を聴くことです。それにより、相手は「きいてもらえた」「わかってもらえた」と実感を得ることができます。信頼関係を築くためのポイントでもあります。「あの人になら分かってもらえる」「もっと話したい」そう思ってもらえる存在になりたいですね。そのためにも日頃のご自身の話の聴き方について改めて振り返ってみませんか。（下の表にチェックしてみましょう）

	1：あてはまらない	2：少しあてはまる	3：あてはまる	4：十分にあてはまる
① 相手の話は、終わりまで聴く。				1・2・3・4
② 相手の話に、同意しながら聴く。				1・2・3・4
③ 相手の話に、反論しないで聴く。				1・2・3・4
④ 相手の話に、相づちを打ちながら聴く。				1・2・3・4
⑤ 相手の話を、繰り返しながら聴く。				1・2・3・4
⑥ 相手の話を、メモなどで整理して確認しながら聴く。				1・2・3・4
⑦ 自分の考えと異なる場合でも、否定せず聴く。				1・2・3・4
⑧ 相手の考えを、肯定的に受け止める。				1・2・3・4
⑨ 相手の小さな努力を大いに誉める。				1・2・3・4

いかがでしたか。日々の生活の中で、相手が最後まで話し終えないところで自分が話し始めてしまったり、思いが強すぎるあまりに自分の考えに誘導してしまったりすることもあるのではないのでしょうか。

自分の傾向を知るとともに、子どもたちとかかわる上でも、「カウンセリングマインド」を大切に、よりよい関係づくりにつなげていただければと思います。

