

コミュニケーション技法3： 共感する

目的

来談者中心カウンセリングを提唱したロジャーズ（Rogers, C.R.）によると、共感とは相手の内的世界（心の中）をまるで自分の内的世界であるかのように体験することであり、しかも、この「まるで～のように」を決して忘れないことだと説明している。つまり、患者・利用者の心の状態を体験するだけではなく、同時に専門家としての冷静さも保たなければ、効果的な援助を実現することはできないということであろう。

どれだけ自分が共感しているつもりでも、それが相手に伝わらなければ、共感の効果は望めない。共感していることを上手く伝えるためには、まずは話に耳を傾けて、相手の抱いている感情の種類（喜び、楽しみ、安心、悲しみ、怒り、恐れ、...）を正確に把握しなければならない。そのうえで、相手の感情を自然な言葉に置き換えて、相手が話し終えたところで返すことになる。例えば、相手の感情が不安だとすれば、「それは何かとご心配ですね」と、気持ちを込めて返す。

方法

①二人一組になって着席し、最近、嬉しかったこと、もしくは辛かったことを、2分ほどで話せるように、それぞれが準備をする。まずは、「あのことを話そう」と話題を決めて、いつ、どこで、誰が、何をして、どうだったかなどを、メモ書きすると話しやすくなる（表1）。たとえば、洗濯物のポケットの中から千円札を見つけたとか、傘を持たずに出かけたら通り雨でびしょ濡れになったとか、日常生活の中でよくある些細なことで構わない。トレーニングの場なので、深刻な話題はふさわしくない。

②話題が決まったところで、二人でAさんとBさんを定める。AさんはBさんに対して、「最近、嬉しかったこと、あるいは辛かったことはなんですか」と質問をする。Bさんは「半年ほど前の話ですが、...」などと、記憶をたどりながら話を始める。

③2分が経過したところで、Bさんは話を終わらせるように努力する。Bさんの話が終わり次第、AさんはBさんが抱いたと思われる感情を自然な言葉で表現し、「それは…でしたね」と返す。

④Aさんによる共感が終わったところで、共感されてどうだったかを、「iii とてもよく分かってもらえた」「ii まあまあ分かってもらえた」「i あまり分かってもらえなかった」の三段階で、BさんはAさんに伝える。その際に、「気持ちがすっきりした」とか「もやもやとした気持ちが残った」などと、共感された感想も同時に伝えるとよい。AさんはBさんによる評価と感想を、振り返りシートに記入する（表2）。

⑤AさんとBさんは役割を交代して、②～④を繰り返す。

● 補 足

参加者数が3名以上の奇数の場合には、Aさん、Bさん、Cさんの三人1組となる。そして、Bさんが話して、Aさんが共感した後、Cさんが話して、Bさんが共感するとよい。

表1 最近、嬉しかったこと・辛かったこと

いつ どこで	
だれが だれと	
何をして	
どうだったか	

表2 コミュニケーション技法3 振り返りノート

学籍番号：_____ 氏名：_____ 自分の役割：A・B・C 自分が共感した時の相手の反応と感想... iii とてもよく分かってもらえた ii まあまあ分かってもらえた i あまり分かってもらえなかった

文献

- 1) Rogers, C.R.: The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21, 95-103, 1957.
- 2) 諏訪茂樹：対人援助とコミュニケーション 第2版 ―主体的に学び、感性を磨く―。中央法規出版，2010

(諏訪茂樹)