

「あなたの罪は赦された」と言うのと、「起きて歩け」と言うのと、どちらが易しいか。

— イエスキヤマのことば —  
（ルカ5章23節）

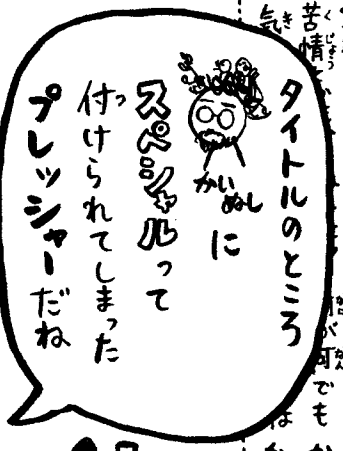


こうちょう スヌ校長といっしょに

# 傾聴のこと 心のケアのこと

# かんが 考えてみようスペシャル

http://p-c-hughouse.jimdo.com  
南三陸町での活動のようすは  
http://p-c-hughouse.blogspot.com



この8ページの「ふろく」の掲載内容は、  
P&Cのボランティア活動の紹介、  
こと 堤澄子代表が、2011年11月にボランティア向けに  
話してくれたことを、かいぬしのメモから起こして  
整理したもので、随所にスヌ校長の思いだとか見解が  
含まれています。スヌ校長の理解不足やまとめる  
能力の問題で、当初ハグちゃんの意図していたことと  
ちがうところもあるかもしれませんが、というわけで  
文責はかいぬしに！何かあったらかいぬしに！！  
苦情はかいぬしに！！

スヌ校長弟

かいぬしからの差し入れ（エンケル3本）



四重火の直後は命のケア、身体からだのケアが大切です。

生存者の探索と救出  
安全  
あなたがい食べ物  
雨風をしのげる場所  
トイレなど衛生環境  
弱く・外国人などへの配慮  
正しい情報提供  
安心

しかし、間もなく心の傷口きずぐちの存在そんざいに気づくようになり、気づくようになり、体からだの問題もんだいとながっていることでもあります。

食べられ、無気力、寝れない、寒い、汗が止まらない、涙が止まらない、目には見えません。

目には見えません。



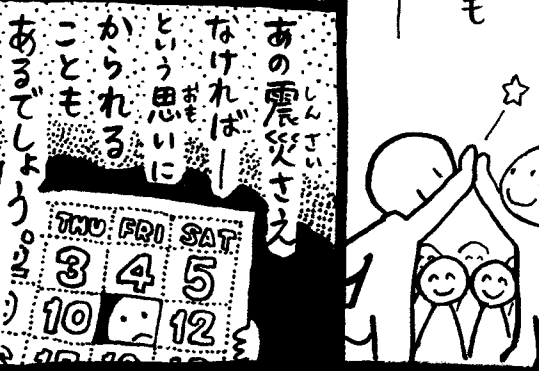
ましてやそれが家族、友人、思い出、全財産、将来の夢、失った、もう「わたしでいられなくなるくらい」かけがえのないもの。



ひとりひとり価値観もペースもちがうから——

「災害なんかには負けないぞー」

みなが同じく力を強く復興めざって歩んで行ければよいのですが...



でもそんなの  
多かれ少なかれ  
みんな同じでしょ

自分の力で  
乗り越えな  
くちや...

心とか  
って盛り上がり  
てなかったっけ

人間って  
ふしぎだね

復興・新生のために、  
政府には政府の役割が  
あります。

自治体には自治体の  
技能をもつ人、  
大きなお金を動かせ  
る団体、それぞれに  
それぞれの役割がある。

一瞬ですべてを失う  
不条理に苦しむ人々の  
ためには、人を敬い  
愛する人、つまりー

心のケアに  
携わってくださる方が  
必要です

えっ?!  
わたし?!

まさか

いえいえ  
わたしなんて  
とても、とても。

専門家  
に任せておき  
ましよう

敬遠する人も  
います

しかし

こまごま  
しまつて  
わんわん  
わわん

心のケアに  
マニエラルは  
ありません。

知識や技術で  
どうこうする  
ものではないのです。

心のケアは  
まず第一に

相手の心を  
受け止めるために、  
相手の心の声を  
聞ききることに。  
自分の心を  
からっぽにして、  
相手の心の声を  
キャッチすること...

もしも、せつかく  
心をひらいてくれた  
人を前にして、  
どう返事しようかな

あれこれ考えるなら、  
もうすでに  
相手の心を聞いては  
いないのです。

結局は  
自分の心の声を  
聞いている...

ぼくの  
体験と似て  
いるなあ

失敗したらどうしよう

自分の力で  
どうこうしよう、とか  
何かしてあげなくては、  
とかいう意識は


OFF

スレチキ  
切る

沈黙の中にも 相手の  
心の息づかいを  
聞くくらい、  
自分の心をからっぽに  
することで、

世界にたった一つの、  
大切な心の  
ケアが始まります。

相手の心の声を聞ききること





この一心で共にいること。

何か動かさそうとする

わたしの心の声に妨げられないように。

聞ききること、が第一です。

難しい勉強はしなくていいのニヤ

もちろん、

人間の心と身体のことを深く学ぶのは大切。

でも初めからそんな

知識や技術に頼ろうとすれば、

これは大変な方法論をくみあわせて対処すべきか？

きいてくれているのかな

もう二度と他人に心をひらくものかな

話をすりゃなかった

なりかねません。

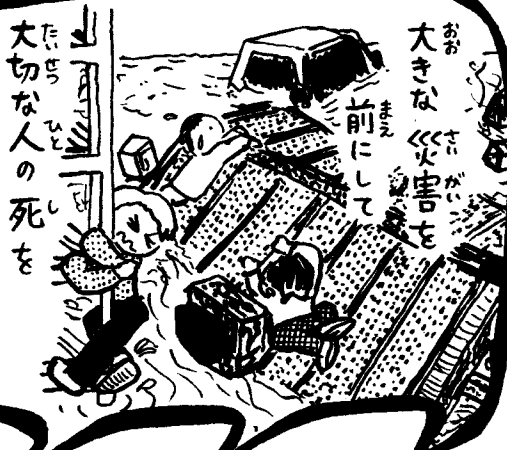
カウンセリングとは違うの



カウンセリングは、治療や解決を前提としています。

そのために必要なら内科や精神科など医学的な方法も使います。

心のケアが扱う領域は、答えのない世界、解決のない問題、そもそも人間の力でどうにもならない問題を含みます。



大きな災害を前にして、大切な人の死を受けて

打ちひしがれ無力でいる人、元の自分を見失って固まっている人、背負いきれないほどの心配をかかえた人...




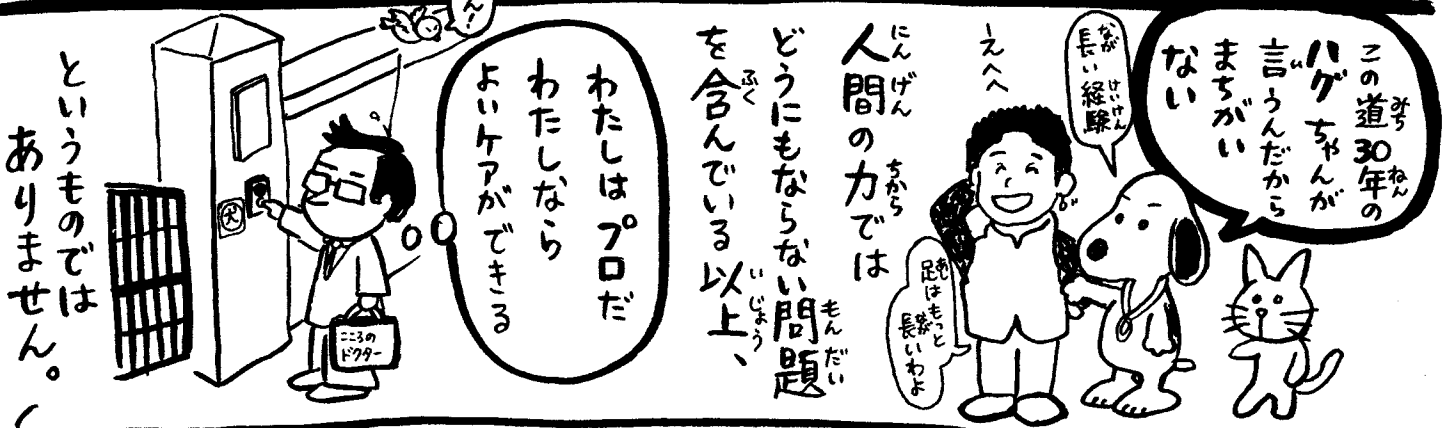
大病や事故などで自分の死が近づいて

目標や夢を失ったり大きな挫折を経験して

手術で治せない、薬でも癒せない、そんな問題を心のケアは扱います。

そんなことってできるの？





というものではありません。

わたしはプロだ  
わたしなら  
よいケアができる

人間の力では  
どうにもならない問題  
を含んでいる以上、

えへ  
長い経験  
長い経験

この道30年の  
ハゲちゃんか  
言うんだから  
まちがいない

Amicus amicum amat.



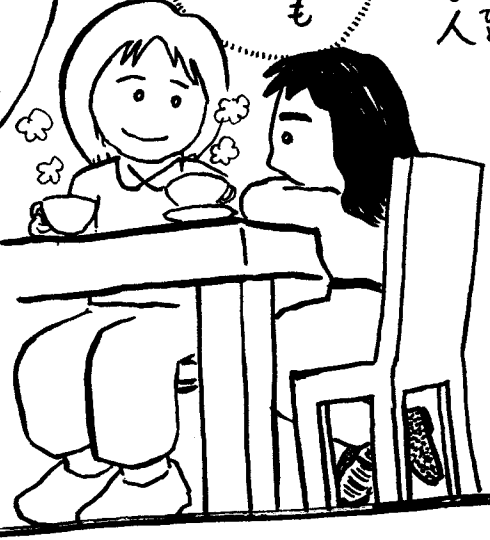
だから、  
無能力でいる人のもとに  
無能力なわたしを  
差し出すこと

人の力を超えた問題を  
含んでいる以上、  
ケアを必要とする人  
だけでなく  
心のケアに携わる人も  
無能力なのです。

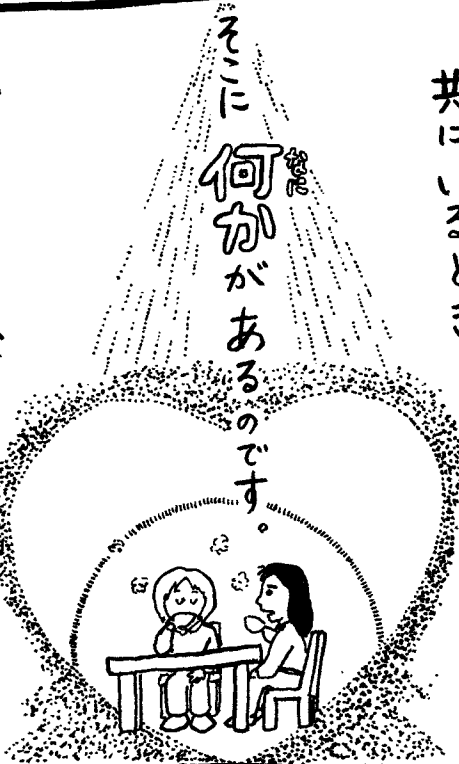
共に  
いること

沈黙が続いても  
よいのです  
それは  
質の高い沈黙です

自由に話せる  
要囲気をつくれます  
話さない自由も  
大切にします



「わたしではなく  
何かの力を受け入れます。  
この何かの実現のために、  
無能力な「わたし」が必要ですが、  
働くのは「わたし」ではありません。



不思議なことに、  
打ちひしがれ無能力な人、  
苦しみ、悲しみ、もがいている人、  
心配におしつぶされそうな人のもとに、  
無能力であることを受け入れた「わたし」が  
共にいるとき、  
そこに  
何かがあるのです。

キリスト者なら  
それを  
キリストの平和  
呼んでも  
いい。

Ubi caritas et amor  
Deus ibi est.

PAX CHRISTI

心に平和が  
訪れた  
いいし、  
いいし、  
いいし、

WOW!

傾聴に  
専門的に取り組む  
人たちは、  
そこに確かに  
何かがある  
いいし、

何か  
何か  
何か  
何か

実際に、  
心の痛みにあえいでいた人が  
本当の自分にたどり着き、  
生き生きとした自分を  
取り戻し、

その過程に  
無力な「わたし」が  
共にいたのですから。

そんなの  
時間が解決  
しただけさ  
と考える人や、  
それって本人が  
自分の力で  
乗り越えたって  
ことじゃない？  
という人がいても、  
かまわない。

震動と津波の  
とんでもない映像  
を見て、  
スヌ校長は、  
イエスママなら  
何を考えるの、  
傾聴を知り、  
実際に現地で  
働く信徒の姿  
に、これだ！  
と思った。

Quo vadis, Domine?

「二毛れび」は  
カトリック扶養教会の  
定例会報の  
新聞ですが、  
傾聴をなぜ特集するの

あのー  
言にくいんですけど  
どうぞ

傾聴する人の  
心って  
祈る心とどこかで  
結びついてるように  
思ったから、なんだ

傾聴についても  
心のケアについても  
どこの素人の  
スヌ校長がここで  
レポートするのは、  
正しくは  
素人の

それだけじゃない。  
いつになく  
力説してるか

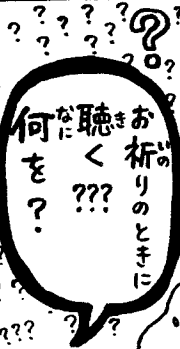
傾聴って、  
毎日の生活での話の  
聞き方とちがうよね。

こもれび 聖席



ときには 聞こえない  
声を聴くことも必要。

祈りと同じでしょ。



祈りは 神さまとの  
語り合い — のはずですが  
わたしたちの祈りは  
ついつい



一方通行になりがちです

神さまだって 語りかけて  
くださるのに、それを  
聞かずに 一方通行。



神さまの 声は

耳で



きくものではないから

心で ききます。

でも、心の中にも  
わたしの思いが

いっぱい...



神さまの声は  
かき消されちゃう。

不安でも 悩みでも

正直に すべて 神さまに  
お話ししよう。

そのあとは

神さまがお話する番。  
わたしの思いはその時



あれ? これって  
（スイッチを切る）

傾聴と同じじゃない?

そう! だから傾聴の心は  
祈りの心に



つながっている、と

ス又校長は  
思うのです。

願い事や 感謝の 祈りじゃなくて、

聴く 祈り

もしまた呼びかけ  
られたら、  
「主よ、お話し  
ください。僕は  
聞いております」と  
言いなさい

教えたように。

（サムエル上3章14節参照）

でも聴く祈りは簡単では  
ない。



（ルカ22章24、30節）

だれひとりイエスさまの心を  
理解しなかった。



イエスさまは  
受難の道に  
進まれる直前に  
死ぬばかりに  
悲しかった。  
でも最後は  
ご自分の思い  
でなく、  
御父の  
みごとの  
実現だけを  
祈られた。  
（マルコ14章32、42節）



2010年8月号 第33号 第44号  
2011年7月号

で連載した、  
マザーテレサ。

覚えてる？

ひやし  
ぶりね

最も  
貧しい人々  
の心の声を

聴いていた

マザーテレサの原点は

神さまの声を聴く祈りに  
あったよね。

そうしてはじめて  
神さまのえんがつに  
なることができた



『こもれび』バックナンバーは  
インターネットでよめます <http://www.kotonanoki.com/>

傾聴は、

目立たないことです。

復興支援  
センターを  
立ちあげ  
ましたー！



傾聴は大切って、  
多くの人が

言ってくれる。

よく分かるよって。

でもそこで止まって  
しまわずに……

あまりそうに  
人手を  
さくわけに  
いかないねー

キリスト者の道として

傾聴を考へ、

実践することは

とても大切なことだと  
おもいます。

災害に限った話じゃない。  
りりだって、



同じ。  
わたしたちが、神さまから  
いただいた恵みを  
享受して生きていこううちに  
つい忘れてしまおう人たち  
多くの人がこう  
顧みられない人たちのことを  
イエスさまは

わたしの兄弟である  
最も小さい者



と呼んでおられます。  
(マタイ 25章31節参照)

こんなふうに、傾聴のことと、  
わたしたちの祈りについて  
考へてみたとき、

♪ ちいさなひとびとの  
ひとりひとりを みまもろう  
ひとりひとりの なかに  
キリストはいる

典礼聖歌 四〇〇番  
ちいさなひとびとの  
詞・曲 高田三郎

と、わたしたちが  
歌う意味は  
こういうことだったのかな、と  
思いました。

では  
ひきつづき  
別冊本編を  
お楽しみ  
ください



結局、かいめし  
展ってこなかったな……