

相談上手になるために

健康フェスに参加するみんなで作るコツ

そもそも相談とは？

- 相談とは
 - 自分の困っていることを誰かに伝えること。自分の悩みを見せて相手に受け止めてもらう。
 - 悩み事を話すこと・聞くこと。相談の結果、解決は得られなくても気持ちが軽くなった意味がある。
 - 答えが必ずしも出る必要はない。迷いや考えが整理すれば、それも相談の結果。
 - 漠然とした不安・気持ちがある。それをとにかく聞いて欲しいと言う気持ちがあるはず。自分の中で相談の答えが決まっている場合。
 - 情報整理が重要。見通しが開くことになる。
 - 相手の求める対応をすること。とまでは思っていないが、最近はどうなのか・解決策を提示したら「それじゃない」と言われた時は押し付けになってしまう。自分の意思の強さではなく、自分が相手だったら・・・
 - 「私ならこうする」「OR「あなたはどう？」
 - 相手の立場に立って考える＝自分の意見を伝えることも大切。
 - 困っている、自分に答えがある、けどすっきりさせたい。勇気があること。「でも・しかし」は相談したくなくなる。一緒に考える。
- どんな聞き方が上手な聞き方か？
 - しっかり聞いて、端的な言葉でまとめる。
 - 言いたいことがあるので、それを引き出す。Openな質問が重要では。
 - CloseはYes/No、Openの方が答えの自由度高
 - 持っている考えで解決できない人がいる。結果を求める人に、曖昧な部分に質問する。
 - まずはなんでも喋っていいような環境（表情・空気・視線：意識しすぎず）づくりを。
 - 相手のトーンを見て。
- どんな相談なら気持ちが楽になるか？
 - 傾聴と深める質問。
 - 相手に自分の中の姿を言う。壁に言う、木に言う人もいる。自分の中の向こうが選んで、言って終わりになる人。一緒に燃えて欲しい人、消して欲しい人。向こうがどう言うつもりで相談にきているのかを近く。真の受診理由を聞く。

今日のWS + 健康相談の目標・心がけ

- 大角
 - とことん聴く + 短時間で満足を得るヒント。
- 関根
 - 自分のできる限りわかりやすい説明をする + 病気以外の話も傾聴する。
- 藤木
 - 相手がどう言う気持ちなのか？ 状況なのか？ を理解することに徹底する + 笑顔を大切。
- 大西
- 上手
 - 相手の気持ち・立場に立って考えるとはを痛む。
- 川崎
 - 相談に来てくれたことへの感謝の気持ちを持つ（それが雰囲気につながる）こと。
- 寺村
 - 会話が切れないように注意したい + 臨床的な患者さんへの把握を知りたい。
- 玉木
 - 何を求めているのか？ どう言う返しをしたらより良いか？ を学ぶ。
- 山根
 - 相談する人が話し切った思ってもらえるような質問・傾聴・態度。
- 稲葉
 - 求めている要約を出せるように。

ペアでのワーク

- お題は「最近私が困ったこと」
 - 始める前に目標・心がけを一つ
- 時間は10分で交代して実施
 - 1 巡目：
 - 感想・振り返り
 - 2 巡目：
 - 感想・振り返り

グループ内で感想と振り返り

- まず、相談を受けた人（川崎、関根、山根、玉木）
- 次に、相談をした人（上手、藤木、稲葉、寺村）
- 最後に、観察していた先生（大角、大西、塩見、尾崎）

みんなでシェア!!

「グループで話題になったこと」 「全体で共有したいコツやテーマ」

- 大川上G
 - 溢れ出す姿の相談をうまく受け止めていた。悩みもいくつか。
 - 「どうしていきなり？」と言っただけ。「一番困っていることはこれですか？」で悩みが具体化された。優しい態度と雰囲気、ほんわかしていた。
- 大関藤G
 - コアな物を言う、不慣れた話題も上手に要約していた。
 - 自分の中で情報を整理していたのを相手に伝える。「そう言う人もいる」「そう言う考え方もある」
 - Openで始めた（ずっと聞いている時間）。後半で意見を小出しにしていた。話が進んだ。
 - 核心の質問「あなたにとって一番大切なことって何ですか？」で、定まっていた。思惑なく無心。
- 塩福山G
 - 先陣のLINEが疲れている。どうしようか？ から私ならこうする！ と出た。
 - でもでもないかな。そして一緒に考える。顔を見て笑顔で、いい相談だった。
 - ズバッと解決を言うのが相手にとっていいのか？ は時と場合。
- 尾寺玉G
 - 肩こりが話題。解決策を出すと言っただけが前面に。それを具体的に扱った。
 - ただ「もっと踏み込んで欲しかった」、解決策が先にすぎたので踏み込めず。
 - 答えがない質問だったら・・・と言う話題にもなった。

一巡目の話題

- 知らないふりをする、早期閉鎖を避ける
- 一緒に悩む一生懸命さ（ふらっとに）
- 価値観・背景がまったく違う相談の場合どうする？
- ○○相談に「傾聴」や「解決」以外に「発見」がある

ペアでのワーク

- お題は「最近私が困ったこと」
 - 始める前に目標・心がけを一つ
- 時間は10分で交代して実施
 - 1巡目：
 - 感想・振り返り
 - 2巡目：
 - 感想・振り返り

グループ内で感想と振り返り

1. まず、相談を受けた人（上手、藤木、稲葉、寺村）
2. 次に、相談をした人（川崎、関根、山根、玉木）
3. 最後に、観察していた先生（大角、大西、塩見、尾崎）

みんなでシェア2!!

「グループで話題になったこと」 「全体で共有したいコツやテーマ」

- 大川上G
 - 人を大切にすることは？と言う悩み。「私もすごくわかります」→ホッとする。
 - タイプが合ったからうまくいった。共感してしまって、私もそうだな。と。でもそのぶん耐えがあった。
 - 共感のタイミングがとても良かった。ある程度話終わったと言う間。そこで一言言いたいこと。
- 大関藤G
 - お互い困った。相談した側もされた側も見た側も困った。
 - さっきはピンポイントな相談。今回は解決しない大きな話。
 - お互い返し方のタイミングが見えない。
- 塩福山G
 - サークル内の人間関係（解決が難しい）、いい感じの質問+、相推+。
 - 解決策をいくつか出して見てもらうことごとく却下。詰まりかけたこともあった。
 - クラブ全体・周囲の話題になって、会話が膨らんだ。
 - 問題より、相手の気持ちにフォーカスする方が良かった。
- 尾寺玉G
 - Openが足りなかった。メモを取っていた。解決が出ないので考えさせて。
 - やったこと+やってないこと、部活の話題・メモで整理していた。

二巡目の話題

- 相談を知るのではなく、その人を知る。
- 聞いてわかる、ことを諦める。聞いても、わからないことがある。
- 自分の欲や感情を知る。そのメタ認知でコミュニケーションを制御する。

個人の振り返りと明日の目標

- 振り返りのテーマ
 1. 今日のWSでできたこと・一番の成長（変化）
 2. 今日のWSでできなかったこと・気づいた課題
 3. 今の素直な思い・感情
 4. 明日の目標