



あっとわんは子育て支援の団体です。親と子のエンパワメントを応援しています。 2016年10月28日発行 46,370部

## ソーシャルカウンセリング講座 安心して相談できる 街を作ろう



ソーシャルカウンセリング講座では、「相談に対応する人」と「相談できるようになる人」の両方の視点を持ち、より相談が気軽に街の中で点在するように願い作った講座です。

平成27年度NPO法人あいちかすがいっこさん主催で、全労済さんから助成金で開催した「安心して相談できる街を作ろうプロジェクト～相談員人材養成講座～」から、講師としてわたしが引き続き形で、ソーシャルカウンセリング講座としてリニューアルしました。

### 相談できるチカラと相談に対応するチカラのどちらも必要なのです

相談に対応するチカラ、いわゆる相談員を目指している人や、相談員になりたい人向けの講座はたくさんあります。カウンセリング講座なども同様で、「相談にのりたい人」のための講座は多種多様にあります。

一方、「相談したいけれど、なかなか相談しづらい」という人は意外に多くいるのも事実です。

相談に対応する人がいくら相談スキルを磨いたとしても、肝心の相談に来る人がこないスキルも発揮できない状況なのです。

### 相談するチカラを醸成するために

どうせ相談したって・・・(わかってもらえない)

どうせ相談したって・・・(自分にできるような内容が返ってくるはずない)

どうせ相談したって・・・(無駄なんだよね・・・前もそうだったし)

こんな思いを抱かせてしまっているのは、かつて相談した時の対応者の対応が今一つだった・・・という残念な経験をしてしまったからかもしれません。

そして、相談する人が「自分のことを伝える」経験や練習がもっとあれば、できるようになることがあります。

### 自分のことを伝えるコミュニケーションのコツ

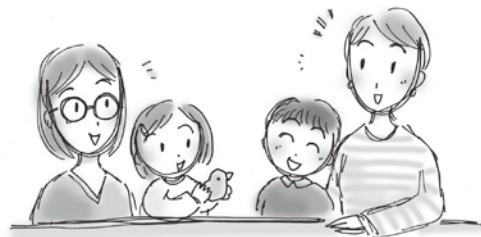
- \* 必要以上に相手に理解を求めない
- \* 相談には相性もある
- \* 自分の思い通りの答えを求めすぎない
- \* 伝わっていないと思う理由はなに?を考えてみる

これ以外にもいろいろありますが、必要以上に怖がらないでも良いのが「相談」なのです。

もっと気軽に相談できるようになると、不安が減っていき、自分を客観視できるようになっていきます。

### 今回、講座受講してくださってみなさんからの感想

- \* 自分を客観的にみられるようになってきた
- \* 伝わる伝え方のヒントがたくさんもらえた
- \* 何かあった時に、落ち着いてコミュニケーションがとれるようになってきた
- \* もっと気軽に相談しようと思った
- \* 人の話を丁寧に聞くヒントがもらえた



「相談」を必要以上に大げさに捉えるのではなく、もっと身近な「相談」はコミュニケーションの究極の姿ではないかと考えています。

そんなコミュニケーションの豊かな人が街に増えると、身近な相談がもっともっと良いものになるように思います。

安心して相談できる街・・・は、コミュニケーションが豊かな人が増えることだと感じています。

「相談は究極のコミュニケーションである」と考えています。自分の悩みや思いを相談するのって、とても勇気がいることだと感じています。相談できなくて悶々としている人や、相談するにもどこから話したらいいのかわからない人も多くいます。そんな時でも相談を受ける人は「相談に来てほしい」「相談してほしい」という投げかけをするにとどまっています。▼相談できない人にとって、「相談する」というハードルはとつとも高いものですが、そのハードルを少しでも低くすることが大切だと感じています。そこに必要なものは、相談というコミュニケーションのメカニズムを知ることです。そのメカニズムを理解することで、自身の気持ちの問題にとどめるのではなく、仕組みとしての相談を理解し、自分の相談内容を当てはめていくことで「相談する」という行動ができるようにしてあげられるのです。▼振り返ってみれば、なんてことない悩みであっても、その時の自分の年齢や置かれている状況では、重くて深い相談内容だと感じているわけです。そんな時に「相談する」「人に話を聞いてもらう」という行動に出やすいようなものにする。と同時に、「相談できる」状況を生み出せる取り組みも大切だと感じています。