

## 法律士業のためのコロナメンタル支援ヒント集⑥

・・・・・・・・・・・・・・・・・・「受け止めるためにどのように聞くか・その②」

相談を受け止めるためのコツ。本日は「相談者の話を否定しない」。

### ②相談者の話を否定しない

いきなり悲痛な叫びを聞くと「早くなんとかしてあげたい」あるいは「もうこの相談から逃げたい」などの気持ちから「でも」「しかし」と相談者の話を否定する語を使うことも考えられます。

この、否定語＝BUT, HOWEVER は悩み、傷ついた相談者にとっては「すぎる思いで相談したのに話を遮られた」「こちらにとっては人生がかかっているのに話を簡単に済ませたいのか」などの感情を抱かせることにもなります。

もしも、相談者に「そうとは思えない」と伝えたいときは「ええ、それで」＝AND THEN で伝えます。「ええ」と一旦受け止めて「それで」という接続詞を使い相談者の話を否定しない流れにします。

悪い例)

相談者：「先生、連日、雇調金（雇用調整助成金）のこと、本当にありがとうございます。

でも、参りましたよ、先生。いやあ、世間も同じってわかっていますよ。この商店街だってこのザマだ。だけどね、12月にリニューアルオープンしてこれですよ」

相談受：「でもねえ、どうしようもないじゃない。雇用保険納めていたから助成金の手続きできたんだしね。それで良しとしましょうよ」

相談者：「いや、だからもめたでしょ、オヤジから継ぐの。前の板前は残ってくれないし、やっと友達に頭下げて来てもらってすぐに自宅待機なんて・・・合わせる顔がないですよ。もうどうしていいか・・・辛いです・・・」

相談受：「でもさ、しょうがないじゃないの。社長もわかっているじゃない、みんな困っているんだしさ、お互い様でしょう。まあ、いろいろあったけどね」

相談者：「あの、で、先生には言わなかったけど、出産で実家に帰っていた妻が戻れないんですよ、ここに。外国から帰れないのも気の毒とは思うけど、僕は自分の子供を一日でも早く抱いてみたいんですよ、。オンラインは重宝ですよ、毎日娘の顔が変わっていくのを見て話しかけているけど、やっぱりそれじゃあダメなんですよ」

相談受：「えっと、しかしねえ、プライベートを持ち出されてもねえ。生きている大変なこととはあるけど、明けない夜はないからさ！」

良い例)

相談者：「先生、連日、雇調金（雇用調整助成金）のこと、本当にありがとうございます。でも、参りましたよ、先生。いやあ、世間も同じってわかっていますよ。この商店街だってこのザマだ。だけどね、12月にリニューアルオープンしてこれですよ」

相談受：「そうですよね、12月にリニューアルオープンしたばかりですよね」

相談者：「そう、もめたでしょ、オヤジから継ぐの。前の板前は残ってくれないし、やっと友達に頭下げて来てもらってすぐに自宅待機なんて…。合わせる顔がないですよ。もうどうしていいか・・・辛いです・・・」

相談受：「ああ、合わせる顔がない、、お辛いですね・・・」

相談者：「ええ、先生には言わなかったけど、出産で実家に帰っていた妻が戻れないんですよ、ここに。外国から帰れないのも気の毒とは思うけど、僕は自分の子供を一日でも早く抱いてみたいんですよ、、。オインラインは重宝ですよ、毎日娘の顔が変わっていくのを見て話しかけているけど、やっぱりそれじゃあダメなんですよ」

相談受：「それは知らなかったです。そうでしたか、一日も早くお嬢様をご自分の腕で抱きたいですよ」

☆☆☆

文責：中條幸子（公認心理師・社会保険労務士）

☆☆☆少しでも皆様の日々の対応にお役に立てれば幸いです。随時、情報を出していきます

☆☆☆