

# シャイン

## — 受講のきっかけと今 —

シャイン 014号

### 傾聴 café を通じた、共感的 コミュニケーション社会の構築

菅野 貴之さん

イベント名：傾聴 café ～気持ち、みんなで話せる場～

役職：主催者

資格：産業カウンセラー



#### 【受講のきっかけ】

私は、30代の頃から、仕事が苦痛のあまり「自分に向いていないのではないか?」と、毎日の様に悩んでいました。2005年の1月、知人から「友人の女性が結婚相手を探しているの、男性を紹介して欲しい」という相談を受け、合コンのアレンジと幹事をする事になりました。当時の私は、幹事の経験は全くありませんでした。でも、やってみると、これが全然苦痛でないんです。良い言葉が浮かばないんですが、楽しいというか、充実しているという感覚。漠然と「自分はお世話をすることが向いているのかな?」と感じました。その時、頭に浮かんだのが「カウンセリング」という言葉でした。

数日後、インターネットを見ていた時に、何となく「カウンセリング」そして「カウンセラー」で検索した時、日本産業カウンセラー協会のホームページがヒットしたんです。本当に偶然の出会いでした。前日から養成講座の申込みが始まっており、迷う暇もなく、4月からの受講を慌ただしく申込みました。

#### 【資格取得後の活動状況】

養成講座を受講して一番感じたことは、「傾聴」これを多くの人が学んでいけば、お互いのコミュニケーションが良好になり、もっと住みやすい世の中になるのではないかと、という想いでした。しかし、自分の周りには傾聴という言葉すら聞いたことがない人、また聞いたことはあるがよく分からない、という人が多いことが分かりました。そこで、自分のできる方法で、傾聴を多くの人にシェアしていく方法がないかと考え続けて立ち上げたのが、2017年6月に始めた、傾聴をベースにしたイベント「傾聴 café」でした。現在、約3回/月の頻度で、水戸市を中心に、茨城県内10箇所で開催しています。これまで30回開催し、実人数にして100人を超える方に参加

して頂きました。参加者は、ポスター、チラシ等の紙媒体の他、ホームページまたはFacebook等のSNSを用いてオープンに募集しています。参加者の多くが、産業カウンセラー以外の方です。(傾聴という言葉は知っているものの、詳細は分からない方が殆どです)

傾聴 café では主に、①アイスブレイキング ②2人一組での簡単なロールプレイングによる傾聴体験 ③休憩を兼ねてのフリートークを行っています(所要約2時間)。参加者同士、初対面の方が多く、最初は固い表情ですが、プログラムが進むにつれて緊張が解け、場所全体が和やかになっていきます。終わる頃には全員が打ち解けて、笑顔で帰って行かれます。これが傾聴 café を始めて良かったな～と思う時です。また、終わった後もSNS等を通じて、参加者同士の交流を図っています。終了後の交流も、傾聴 café が重視している点です。参加者からは、「気持ちが軽くなった」「和やかな雰囲気です話しやすい」または、「傾聴 café が無ければ会えない方と、交流を持つことができた」という声を数多く頂いています。今では傾聴 café が、私の生活の一部になっています。

私の今後の目標は、地域全体がお互いの人間性を尊重しながらコミュニケーションを継続することにより、心身共に、豊かな生活を送ることのできる「共感的コミュニケーション社会」を構築していくことです。お時間の空いている時は、傾聴 café の参加を検討頂ければ嬉しいです。今後とも、よろしくお願ひ致します。

※傾聴 café ホームページ：<http://keichou-cafe.com/>

連絡・問合せ先電話番号：090-5415-2248

メールアドレス：info@keichou-cafe.com