

カウセリングの勉強で必ずと言っていいほど出合う言葉に「共感的理解」があります。共感的理解とは、「私とあなたは別々の人間で、私はあなたの心の中を100%同じようには経験できないけれど、もし私があなたの立場だったとしたら、今あなたが経験している気持ちや考えはもつともなことだと思う」というような態度です。

誰でも自分なりの気持ちや考えがありますが、相手の話を聴く時にはそれをいったん「脇に置き」、相手の立場になってみる必要があります。それによって、カウンセラー自身のものの方や感じ方のせいで相手の話を虚心且懐に聴けなくなるのを防ごうとします。

自分の気持ちや考えを脇に置かず話を聞いて「その気持ち、よくわかる。私も同じ気持ちだな」と感じるのは同感 (compassion) であり、共感 (empathy) とは似て非なる心のありようです。共感ではできるだけ忠実に相手の心に寄り添おうと努力する態度ですが、同感では相手の心に寄り添って

るつもりで実は自分の心を味わっているだけかもしれません。

カウンセラーの共感的理解は、相手の自己実現を後押しします。人は誰でも自分なりにより良く生きようとする傾向をもって生まれますが、具体的にどのようになりたいのかは、本人にしかわかりません。それを整理してわかろうとする時、自分の立場や考え、複雑



な心の機微までを含めて適切に理解し、「あなたが言っているのはこういうことだと(私は)思うけれど、あなたとしてはどうだろうか」と共感的に伝え返す他者が居ることが役立つのです。しかし、それはカウンセラーがその人の自己実現を引き出そうとするのでは

ありません。自然に自己実現が動き出すような安全な場を設え、その人に関心を向け、信頼して待っているにすぎません。共感的理解という態度は、人間への敬意と信頼の上に成り立っています。それがカウンセリングの基礎として大切にされる理由のひとつなのでしょう。