

## 「攻めの傾聴」 森羅万象を動かす



12月3日の夜、東京・神田で開かれた無料講座「新実践心理学教室」で、講師の椎名雄一・椎名ストレスケア研究所代表取締役社長(41)＝写真＝が自己紹介を始める。会場に一瞬緊張が走った。受講者はみんな、うつ病を悪化させた椎名さんが20代に台所用漂白剤を飲んで自殺未遂をし、8年間闘病生活を送ったことを知っている。

身構える受講者をよそに、椎名さんはその深刻な体験を、つとめて明るく、だが事実に忠実に語る。なぜなら、この体験こそが「攻めの傾聴」と呼ばれる椎名さんのカウンセリングメソッドを生み出した源泉だからだ。

自殺未遂の後、九死に一生を得た椎名さんはうつ病を治すため、ありとあらゆる治療、薬、カウンセリングを試した。医者やカウンセラーは、耳を傾けて患者の話を熱心に聴く「傾聴」を重要なメソッドとして使った。

しかし、効果はなかった。彼らの「傾聴」は心にまいったく届かなかったのだ。何度も経験するうちに「彼らは自分で経験してないんだから、患者の気持ちになれないのは仕方がない」と思えるようになった。

30歳になったころ、もっとも親しく

った患者仲間が自殺した。大きなショックだったが、彼の遺書の中に「椎名くんだけがボクと親しくしてくれた。ありがとう」という言葉を発見。それがきっかけで健康は急速に回復に向かった。

かつて仕事にしていたシステムエンジニアには戻らず、自らの最悪な経験を生かしたカウンセリングを始めるところにした。失敗例は山ほど見てきた。してほしいことも分かる。自分のようにだらだら8年も時間をかけず、早ければ1カ月、長くても半年で改善する即効性をもった手法を開発した。

いまは、患者はもちろん、精神科医、看護師、心理カウンセラー、保護観察官、養護教諭、理学療法士をはじめ、メンタルケアに関心のある経営者などもその方法を教えている。

椎名さんは「攻めの傾聴は、古武道の極意に似たところがある」と語る。相対面すると、人は同調行動を起しやすいついという本能に従い、まずは患者やクライアントに話をさせ自らはそのれに同調する。しかし、そこでまっすぐ、いつしか自分が主導権を握って発言し、患者やクライアントを自分に同調させるという手法だ。

古武道ではこれを「後の先」と呼び、生死を分ける技となるが、「うつ病のカウンセリングでは、劇的な改善を生む手法になる」(椎名さん)。

それができるのは、過去の経験に加え、いまも患者の生活や心はもろろんその周辺の社会の動きと真正面から向き合い、しっかりと観察しているからだといい。

「聴」は「聞」ではなく、単に情報を受け取るのではなく、体全体で森羅万象と対峙し、それを動かすことにほかならぬ。