

Session 6

# 牧会の基本②傾聴

牧会は羊たちへの配慮（世話）です。そのためにはまず羊の心を正しく理解できることが必要です。「喜んでいる者たちとともに喜び、泣いている者たちとともに泣きなさい。」（ローマ12・15）を実践するために、傾聴の技術を習得しましょう。良質な傾聴は、「聴くミニストリー」です。

聴くミニストリーでは、「聴く」が80%、「語る」が20%＝「80：20の原則」

## 耳だけでなく、全人格的に聴く

- 頭で聴く** …思いを集中させる・相手の立場で考える（特に「痛み」を）・さばかない
- 目で聴く** …適度なアイコンタクト・相手を見る・非言語的なコミュニケーションを観察する
- 体で聴く** …関心をもった態度・傾聴する姿勢・物理的生理的状况に配慮
- 心で聴く** …言葉にならない感情に耳を傾ける・感情移入をしすぎて共依存にならないこと
- 霊で聴く** …霊的洞察力を用いる・聖霊が何か啓示してくれたら、それを分かち合うべきか考える

## 傾聴の妨害要因

- ・聴かないままアドバイスする・相手の感覚を否定する・さばく・心理学者になってしまう・自己中心さ。
- 人はだれでも、聞くのに早く、語るのに遅く、怒るのに遅くありなさい。（ヤコブ1・19）

## 傾聴の4つの基本技術

- ①相槌を打つ
- ②復唱する
- ③要約する
- ④質問する

## 健全な共感力を身につける

共感とは相手の意見に同調したり、相手の考え方に引っ張られてしまうこと、ではありません。境界線不全なまま感情移入して共依存にならないように注意してください。共感とは「あなたが相手のことを理解していることを、相手にも分かってもらおうこと」です。正しい共感とは、相手から敵意や抵抗を取り除き、解放を与えます。

## 聖霊の働きの通り管となる

良い傾聴は、相手が聖霊の働きを受けとめて応答できるように励ますことができます。聖霊こそが人々を気付かせ、考えさせ、方策を与え、行動へと促す方です。

しかし、助け主、すなわち、父がわたしの名によってお遣わしになる聖霊は、あなたがたにすべてのことを教え、わたしがあなたがたに話したすべてのことを思い起こさせてくださいます。（ヨハネ14・26）