

金剛寶戒寺便り

<http://www.houkaiji.jp>

令和元年七月一日発行 第六十四号

檀信徒の皆さま、こんにちは。北九州地方は遅い梅雨入りとなりました。雨季があるのは日本だけではなく、遠くはお釈迦様が誕生されたインドにも雨季があります。インドのそれは日本の梅雨よりも激しく、草木や虫などが成長し、河川の氾濫などもあるために外での托鉢行は避け、洞窟やお寺などに籠つて事相（勉強）に当てる時期とします。この期間を安居（あんご）と呼び安居の最終日には修行者に対し供養が行われ、それが日本でのお盆の始まりだとも言われています。私も若い頃には高野山の安居会（あんごえ）に参加をしたことがあります、今ではそれもままありません。自分で勉強をする時間をしっかりと持たねばと強く思う近頃です。

六月の講習会では臨床心理士の高橋泰夫先生にお越し頂き「カウンセラーの聞く技術」と題してお話をして頂きました。一言に「きく」と言っても「会話を聞く」「名曲を聴く」犯人を「訊問する」といった三種類の「きく」に分けることができます。その聞き方により相手から反感をかったり傷をつけた리することもある、逆に元気づけたり、信頼感や親密感を増すこともできます。カウンセラーのそれは「聞くと聴く」を織り交ぜながら「受容と共感」を基本として「傾聴」を心がけます。

その基本として①相手の話に耳を傾け、あいづちで理解していることを伝える。②相手の感情に焦点をあて、同じ言葉で感情を繰り返す。③話し手が混乱をしている時には話を要約し明確にする。④否定も肯定もせずに中立的な応答をする。⑤自分の価値観や常識を押し付けたり、説教などをしない。⑥根拠のないアドバイスをしない。⑦相手の語りの邪魔をしない（話を途中で取り上げない）などの説明をうけました。特に基本となる「あいづち」には、人それぞれの特徴があるので少しバリエーションを増やすと、より共感が増します。その方法としては「ウン」とうなずくだけでなく、ハ行の「はひふへほ」を用いるのがコツだと紹介してくださいましたが「ひ」だけは使えないと笑いをとっていました。

また話しやすい雰囲気づくりとして①話し手との座る位置や距離。②目線の置き方、声の高さや声のトーン。③足組や腕組みなどの姿勢。④聞き手側の表情などもとても重要な事でした。

これまでの高橋先生の経験談なども交えながら、人と接する時の心得として、マイナスの状況にあっても、話し手が何かの向上心や克服しようという気持ちを持っていることに気がついたら、その労をねぎらい「頑張っていますね」と認めてあげる。自分とは異なる生い立ちや考え方を受けとめる許容性や寛大さを持つことは聞き手側の人間性や人格

を向上させることにつながるとの講演でした。「人間」はその字の如く一人では生きて行けません。身近な人間関係から今回の講習会で学んだことを活かして下さると幸いです。長時間にわたる熱弁をありがとうございました。八月の講習会は有りませんが八月二十一日（水曜日）には千巻心経の数珠繰りと供養盆踊りが有りますので参加をして下さい。早いもので来月は盆月です。本堂と境内の大掃除を行います。可能な方はご協力をお願い致します。

八月三日（土曜日）朝六時から一時間程度
本堂ならびに境内の大掃除

上野の森 納骨堂の合同供養も行います。
契約者でない方も歓迎いたします。

八月十四日（水曜日）朝六時半から
金剛宝戒寺 本堂に於いて
*どなたでも参加出来ます。

私事です。が六月に次男の中学生連がいました。残念ながら県大会への出場はなりませんでしたが、小学校時代にはユニホームに着られていた子供たちの身長も伸び、精一杯に戦っている姿がまぶしかったです。子供たちだけでなく、親御さんたちにも恵まれ楽しい小中学校の八年間でした。つくづく幸せな環境にいると感じています。仕事柄、応援や審判などの協力はあまり出来ませんでした。が感謝の気持ちで一杯です。

合掌