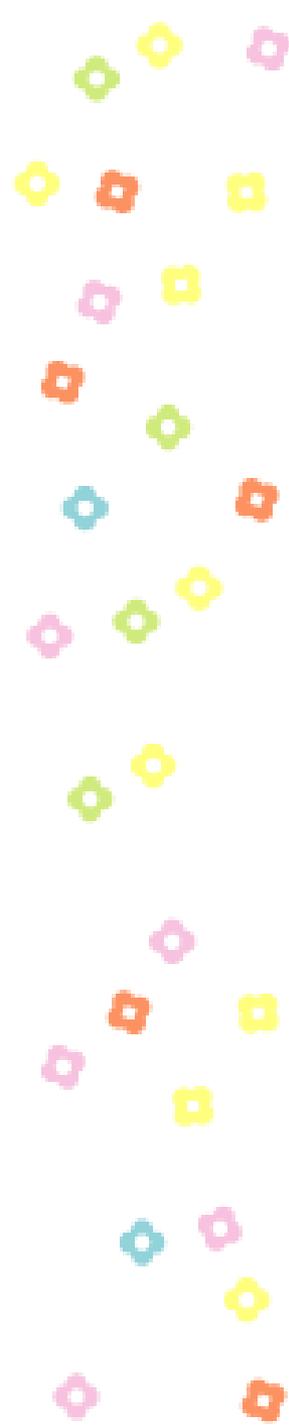


患者さんの悩みに うまく寄り添うには

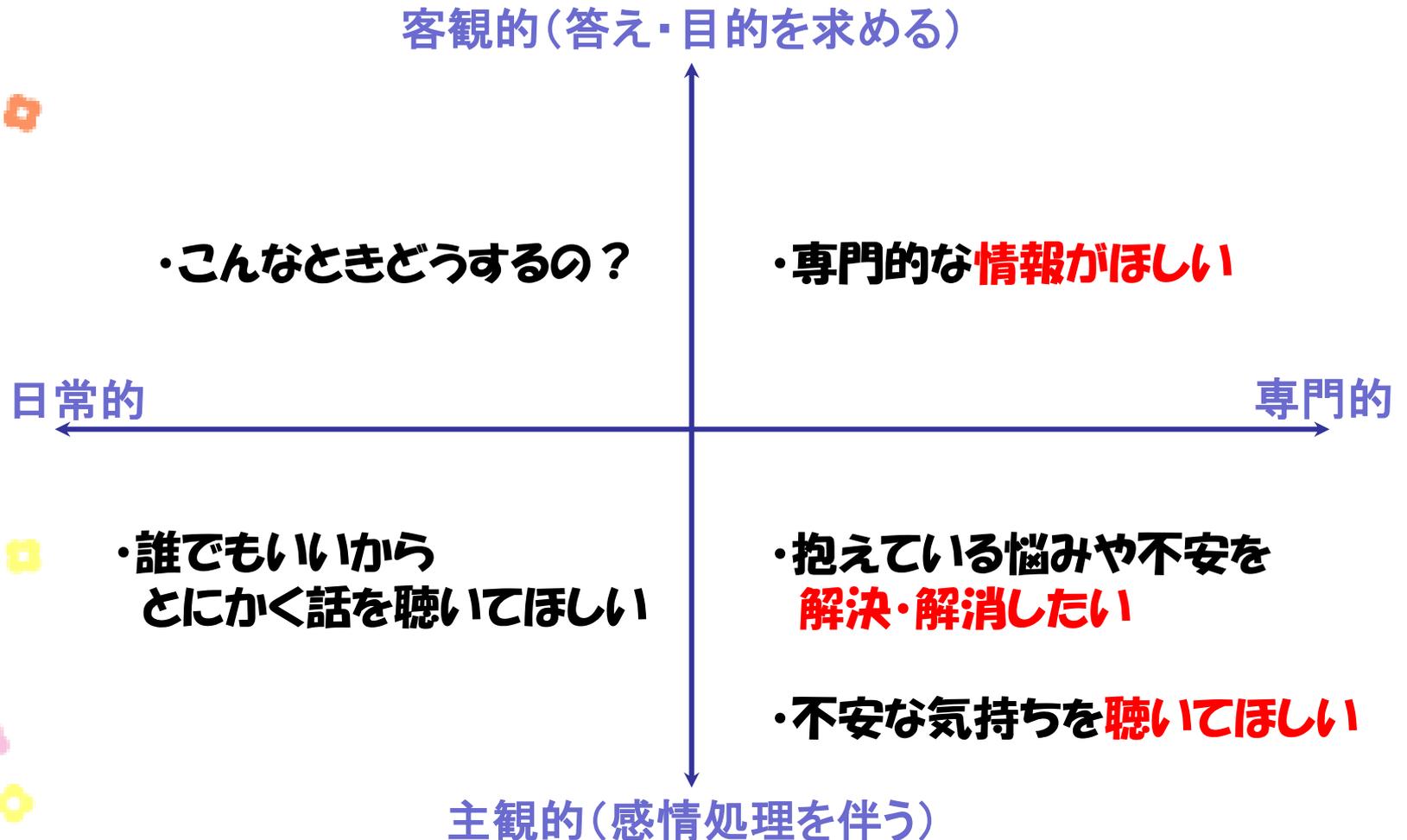
国立国際医療研究センター
国府台病院心療内科
臨床心理士
若林邦江



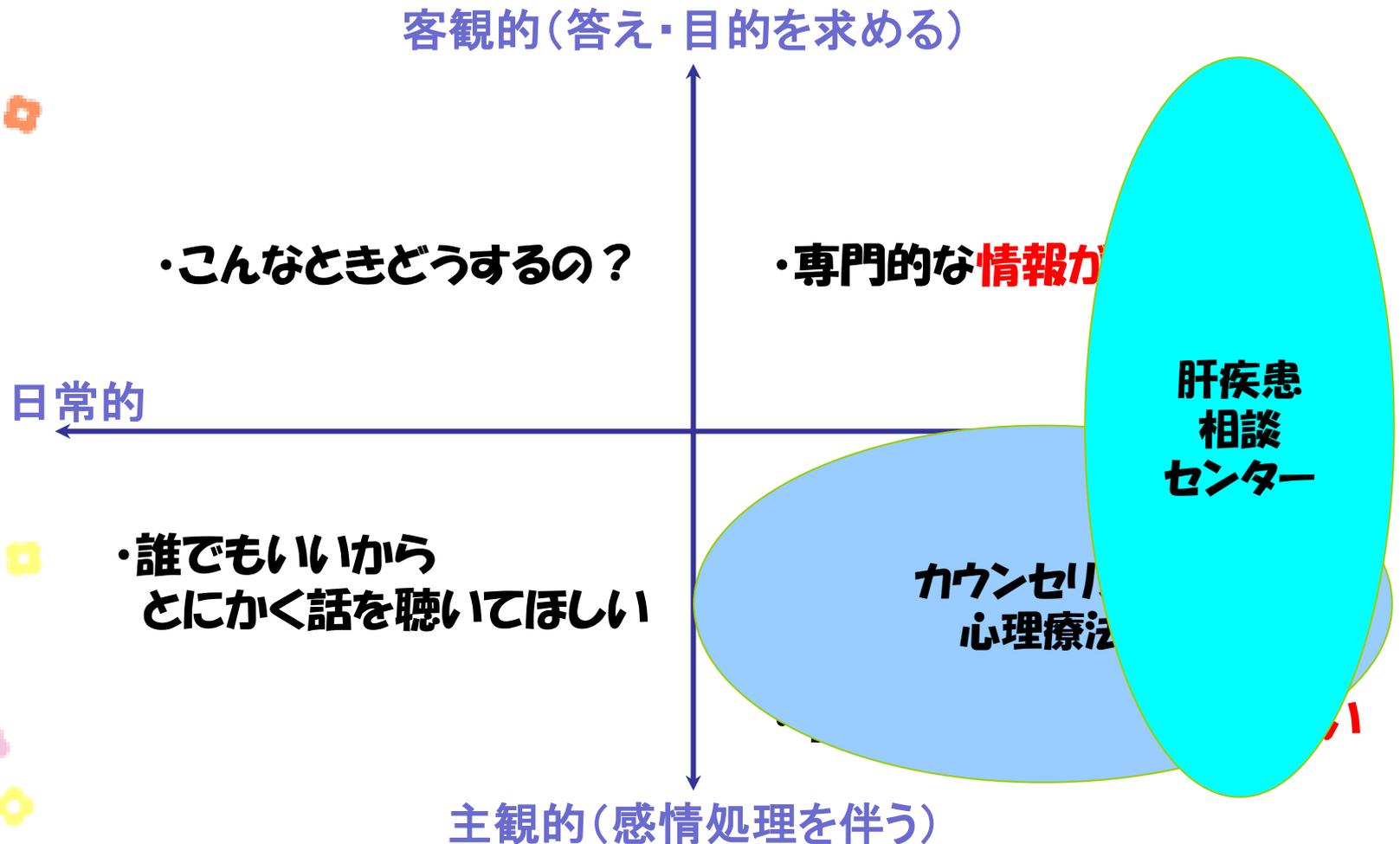
今日の内容

- ✓ 「相談」を分類してみる
- ✓ 「寄り添う」とは？
- ✓ 体験してみましよう
 - ～“寄り添って”話を聴く体験
 - ～“寄り添って”話を聴いてもらう体験

「相談」を分類してみる



「相談」を分類してみる



寄り添うとは？

□ 辞書的解釈(広辞苑):

そばへよる よりつく

□ カウンセリング的解釈(私案):

- ① 来談者の気持ちが変わること
- ② 来談者にとって居心地のよい空間をつくること

* 来談者から見てそう思えることが大切

寄り添うとは？

①来談者の気持ちがわかること

→ 来談者の気持ちをイメージする、感じる

- 常識や自分の価値観はいったん脇に置く
- “もしも私が来談者と同じ状況になったらしたら？”と仮定してみる
- そのとき何を感じるか？

寄り添うとは？

②来談者にとって居心地のよい空間をつくる

✓ 「私はあなたの味方ですよ」「ここは安全な場所ですよ」という**雰囲気づくり**

→ 非言語（表情、視線、しぐさ、態度等）の工夫

✓ その時の**文脈、場の雰囲気**に即した**言葉の出し方、言い方**を心がける

→ 言語（語尾、うなずき言語、リズム）の工夫

まとめ

✓ 相手に**あわせる** (トーン、スピード、言葉)

✓ 相手の**ニーズ**を探る (情報提供 ⇄ 感情処理)

✓ **人として当たり前**の**誠意**をもって対応する

✓ **悩みを解決するのは本人**であることを
忘れない (相談者は黒子に徹する)