

沈黙には どうかかわればいいのか？ 動きのある沈黙と動きのない沈黙



はら・けいこ

筑波大学大学院人間総合科学研究科修士、博士(カウンセリング科学)。働く人へのキャリア支援や支援者教育を専門とし、研究と実践に取り組んでいる。公認心理師、1級キャリアコンサルティング技能士。日本キャリア・カウンセリング学会(副会長)、産業・組織心理学会(理事)、日本心理学会、日本質的心理学会等に所属。著書に『職場で使えるカウンセリング』(共著、誠信書房)や『キャリア心理学ライフデザイン・ワークブック』(共著、ナカニシヤ出版)などがある。

前回は、その人らしさを尊重してかわることを、働くうえでどの価値観は人によって多様であることも踏まえて、考えていただきました。これまで、傾聴に関する基本的な考え方を多方面から紹介してきましたが、今回は「沈黙」について、意味やかかわり方について深めていきたいと思います。

沈黙とは？

皆さんは沈黙に関して、普段どのような感じていますか？「沈黙」とは、辞書などでは「口をきかないこと、だまりこむこと」と説明されています。音声的に空白になっている時間が長くなっている状態とも考えられますが、会話の中でお互いに無言になることや、

間の時間が長引くことは、日常的にもあるのではないのでしょうか。沈黙が続くと、不安に感じたり気まずくなったり、「コミュニケーションを拒絶されているように感じたり、いろいろな考えや思いが浮かんでしまい落ち着かなくなることも多いと思います。沈黙時間の隙間を埋めたくないような気持ちにもなるかもしれません。

沈黙の意味に関しては、カウンセリング場面においても重要であると考えられています。たとえば、人の話し方には特有のペースがあるため、ゆっくりと間をおいてじっくり話す人もいるといった意味の「間としての沈黙」、同じ空間にいる二者関係における「かかわりの中での沈黙」、ある人(二者関係)

の中で起きている「クライアント自身の沈黙」というように、沈黙を3つに分類・考察をした研究もあります(糸林、2009)。

この3分類のうち、間としての沈黙はその人なりのテンポやスタイルの表れであり、ゆっくりと間を大切にしながらじっくりと話す人もいますので、内的な意味をあまり持たない場合も多いためと考えられます。その場合であれば、相手のテンポや間合いを大切にしながら、落ち着いて聞いていくといいのではないのでしょうか。その一方で、二人で話している中でなぜか沈黙となってしまうときや、目の前の人が何かを考え始めて沈黙になってしまったときは、もっと複雑な何かの意味がありそ

うです。そのような沈黙には、どのような意味があり、どのようにかわかっていく可能性があるのか、さらに考えてみたいと思います。

沈黙をどう捉えるか

二者関係もしくは一者関係の中で起きている沈黙を理解するために、沈黙にはどのような側面があるのかを考えたいと思います。たとえば、大学生を対象とした調査を通し、沈黙場面の捉え方を明らかにした研究があります(重橋、2017)。

その研究では、沈黙場面をどのように感じるかを尋ねる質問項目への回答を通し、沈黙場面を4側面から整理しています。すなわち、「拒否だと感じ

る、疲れる、怖いと感じる」などからなる『否定的意味付け』、「幸福だと感じる、相手との一体感を感じる、安心できる」などからなる『肯定的意味付け』、「言いたいことをまとめる時間だと思ふ、次の言葉を見つげるための準備だと思ふ、考えをまとめる時間だと感じる」などからなる『考えを整理するための沈黙』、「一人になれる場面だと感じる、自分の世界に入る場面だと感じる、ぼんやりしている」などからなる『一人の時間としての沈黙』、以上からなる4側面です。

いかがでしょうか。沈黙の捉え方には、一体感などを感じる可能性のある肯定的な意味と、拒絶や抵抗のように感じる可能性のある否定的な意味の、両面がありそうです。また、考えを整理するため、自分の世界に入るためなど、大切な意味につながる可能性のある意味もありそうです。このように、沈黙には多義的な意味が含まれていると考えられます。沈黙をただ不安に感じたり恐れ慌てたりするのではなく、沈黙をきちんと受け止め、その時々沈黙の意味を考えながらかかわっていくことが期待されます。

心の中で「動きのある沈黙」

心理学者の國分(1979)は著書『カウンセリングの技法』の中で、沈黙

を2つの表現で説明しています。音声的には空白かもしれませんが、よく観察すると来談者の沈黙が空白ではない、心の中で「動きのある沈黙」と、そうではなく待つ意味のない沈黙である「動きのない沈黙」という2つです。

では、心の中で「動きのある沈黙」とは、どのようなものをいうのでしょうか。表を「本人・部下」、カウンセラーを「相手・上司」と読み替えてみると、皆さんの日常にも当てはまることは多いのではないのでしょうか。日常的な言葉にすると、部下自身が心の中で言葉を探していたり、上司が発した言葉を改めて味わっていたり、それに基づいてあれこれ考えていたり、その人にとつ

表 心の中で動きのある沈黙

- 来談者がどういうふうに表現しようかと言葉を探している沈黙
- カウンセラーが述べた言葉を心の中で来談者が味わっている場合の沈黙
- ある事柄・感情を告白してホッと一息ついている沈黙
- 気持ちが静まるまでしばらく話したくないという沈黙

※國分(1979)を参考に一部抜粋

て大切なことを発信した後少しホッとしたり、などの場面が考えられます。このような沈黙では、余計な言葉を発して相手を混乱させたり、急がせたりしないよう、意味のある時間を共に過ごしていると理解したいものです。落ち着いた姿勢で、共感や温かさや尊重が伝わるように見守れるといいですね。

「動きのない沈黙」にはどうかかわる?

では、心の中で動きのない沈黙にはどうすればいいのでしょうか。相手の沈黙が続く居心地が悪そうなどときには、どのようにかわればいいのか? 聴き手としては、沈黙を解消するかかわりをするのです。

前述の國分の著書も参考にしながら、かわり方を考えてみました。たとえば、相手が最後に発した言葉を繰り返すなど最後に話していた話題について話を戻していく、沈黙の原因ではないかと聴き手が推察したことを言葉に出してみる、話しやすい話題や日常会話から入り直してみる、今何を考えているか・感じているかを率直に聞いてみる、聴き手自身のことや二人の関係性を話題・手がかりにして話を進めてみる、などです。

なお、質問がわかりにくい、一度に

たくさんのかかわりを受けて答えに詰まっている、答えたくないことを質問されたなど、聴き手が発した質問に問題があり沈黙につながっている場合もあると思います。そのようなときには、質問を撤回したり、質問の意図を改めて説明したり、謝罪をしたり、わかりやすい質問に変えるなどの柔軟性も必要です。自分自身のかかわり方について、謙虚にふりかえる姿勢も持つていただければと思います。

沈黙に対する不安感や苦手感がある場合は、すぐにはなかなかできない部分もあるかもしれませんが、意味のある話し合いを続けたいというメッセージが伝わっていくといいですね。「このような場合にはどのようなかわりがよい」といった絶対的な解やパターンはありませんので、二人の関係性やその時の文脈・状況を踏まえながら、目の前の方に関心を持ち大切にす気持ちで話し合いを進めてください。

〈参考文献〉

糸林剛志(2009)「カウンセリングにおける沈黙の意味について」人間性心理学研究,27(1・2),57-68.

重橋のぞみ(2017)「大学生の沈黙に対する捉え方尺度の作成」福岡女学院大学紀要(人間関係学部編),18,19-29.

國分康孝(1979)『カウンセリングの技法』誠信書房.