

随筆



ソリューショントーク のすすめ

長田クリニック
長田 清

家庭や仕事場で会話がスムーズに弾んでいきますか。何かギクシャクしたり、停滞したりしていませんか。そういう時に役に立つ会話法をご紹介します。

まずはこういう会話を見て下さい。

●帰りの遅い娘に

父「毎日毎日帰りが遅い。勉強もしないで遊び回って、大学はどうするんだ」

娘「・・・（無視）」

父「食事は8時前に済ませないと、体によくないぞ」

娘「お父さんだって、毎晩酒飲んでお腹メタボでブヨブヨ」

父「何言うか、お前だって足が太いだろう」

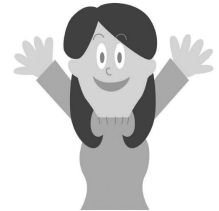
娘「うるさい、むかつく。遺伝よ」

母「お父さん、傷つくことあまり言わないで」

父「だって本当のことだろう。お前だっていつも、足が太い、太いて嘆いているだろう」

母「あなたに言われたくないわ。あなたの方が太っているじゃないの」（`へ´）

父「何！大体お前のしつけがなってないから、娘が夜遊びしているじゃないか」（`へ´）



こういう会話を Problem Talk（問題志向会話）と言います。悪気はないのですが、つい何気なく相手の欠点、問題を指摘して注意します。注意して直させようと一生懸命になり、優位に立つため弱点だけについて、いつの間にか、けなし合いになってしまうことがあります。本当は家族と楽しい会話をしたいはずなのに、どうしてこうになってしまうのでしょうか。

次の会話を見てください。

○帰りの遅い娘に

父「お帰り」

娘「うん」

母「お腹空いたでしょう、お味噌汁温めるね」

娘「うん。おかずは」

母「きんぴらごぼうたくさん作ったの。鶏の唐揚げもあるよ」

娘「またチキンね、焼き肉が食べたいな」

母「カレーもあるわよ、冷蔵庫」

娘「うん、じゃあ、それも温めて。今日さ、マックでだべっていたらね、サヤカが失恋したんだって。相手は27才の居酒屋店員」

父「え、男と付き合っているのか」

娘「私じゃないよ、お父さん。サヤカよ、それに別れたって」

母「それで」

娘「3ヶ月付き合ったのに、別の女ができて、頭来たって、写真破ったって。可哀想」

母「可哀想ね」

父「それでお前なんて言ったんだ」

娘「高校生だから、まだそんな恋は早いと思うの。そんな浮気な男、早く分かって良かったね、と言ったわ」

父「そうか、お前はしっかりしているな」

娘「うん」（^.^）

母「お父さんゆずりよ。考え方は慎重でお父さんに

よく似ているわ。安心よ」（*^_^*）

聞いていて、安心できる会話ですね。欠点、問題点をつつつかず、楽しい会話が続いています。誰も怒らないので安心して娘さんがいろいろなことを話してくれます。こういう会話を Solution Talk（解決志向会話）と言います。相手の良いところ、やれているところに焦点を当てた会話で、相手をねぎらい、認めることをしています。問題トークだと、相手の悪いところを注意していろいろ教えようとします。このお母さんはそういうことをしていません。娘の考えを聞いて、認めてあげて、良いところをほめています。子どもといえども、それなりにしっかりしたところがあるのです。それを認めていくことで子どもは成長するし自信を持って、自ら判断して自分を守ることができるようになります。相手が患者さんでも同じことです。

診療の中でもこういう解決トークを心がけると話が弾み、患者さんも心地よくなります。

ちょっと紹介してみます。(個人情報保護のために、個人属性は少し変更してあります。)

○74才女性 不安障害。不眠、不安、落ち着きがなく、涙が良く出る、などが主訴。初回はいろいろ話を聞いて、安定剤デパスを眠前に処方。その2週間後。

患者「眠れるようになってます」

医師「良かったですね」

患者「でも本当は友達に騙されて、金銭関係のこともあるんです。絶対返してくれなくて、払いきれなくて、破産したんですよ。」

医師「そうでしたね、大変でしたね」

患者「それで眠れなくなって・・・」(>_<)

医師「そうですね、いろいろあって大変でしたね。でもその苦しみから元気になるためにどうやってきたんですか」

患者「友達が、車で連れ出しに来てくれる。日曜日にはスーパーの朝市があるので、そこに、買い物とか行く」(^_^)

医師「へえー、朝市いいですね」

患者「はい」(^.^)

医師「他にはどんなことをしてますか」

患者「カラオケにも誘ってくれる。シルバー割引とかもある」

医師「そんな割引があるの？」

患者「はい、たまにある」

医師「何を歌うの、演歌？」

患者「・・・あまり歌えないけど、音楽が鳴っているだけで楽しい」(^.^)

医師「なるほど、そうやって、気持ちを切り替えて、頑張っているんですね」

患者「はい」(*^_^*)

(生き生きしてくる)



相手が出してきた問題を根掘り葉掘り聞かないようにしています。「どうして保証人になってしまったの」「ちゃんと相手の財産を確かめなかったの」「もっと早く対応できなかったの」「反省する点は」「どうして自分で頑張らないの」「もう少し努力してみたら」などの会話は問題志向型になります。法律場面では役に立つ場合もありますが、診察場面では役に立たない会話です。

その代わりに、できていることを聞きます。「できていることは何ですか」「どうやってそれができていますか」「どうなりたいですか」「そのために自分ができることは何ですか」という質問をします。良いところ、頑張っているところ、未来への希望を引き出していきます。すると自然に笑顔が出て元気になります。

他科の先生から、精神科や心療内科って苦しい話をたくさん聞かされて大変でしょう、と言われることがあります。でも苦しい話の後には、うまくいっていること、楽しいこと、面白いこと、良かったことを引き出していくので、楽しい話にシフトしてお互い楽になるんです。短い時間でも、診察場面でのSolution Talkは役に立ちます。「最近何か良かったことない?」「楽しかったことはなかった?」

昔、病院勤めしていたときに外来の看護師さんから「長田先生は気楽でいいね。患者さんを笑わせて帰して、遊んでいるみたい」と言われてショックでした。遊んでいるのではないです。真剣に、笑ってもらおうようにしています。ただ、面白い話をこちらがするのではなくて、楽しい話を引き出していくと、自然に元気になっていくのです。まあでも、遊んでいると思ってもらってもいいかな。それはSolution Talkしているところも楽しいから。(^_^;) SSRI (選択的セロトニン再取り込み阻害薬) を使って脳のセロトニンを増やすより、自力で分泌量を増やすお手伝いをしたいからです。

お知らせ

財団法人 沖縄県体育協会賛助会員加入のお願い

(賛助会員・免税募金で本県スポーツ振興の支援を)

財団法人 沖縄県体育協会
会 長 仲井眞 弘多

本県スポーツの競技力は、昭和62年開催の「海邦国体」を契機に、県の財政支援の下に大きく向上し「海邦国体」における天皇杯（男女総合優勝）及び皇后杯（女子優勝）の快挙を成し遂げ、県民に大きな感動と自信を与えました。

20年余が経過し、近年、本県の競技力は、中・高校生を中心としたジュニア選手が九州大会、全国大会等で活躍する競技が増加してまいりました。

更に、我が国を代表し、アジア大会や国際大会等に選抜され、活躍する選手も増えて参りました。

一方、国民体育大会における本県の状況は、一部の競技では安定的に評価できる実績を残しているものの、多くの競技は不安定な要素を抱え、総合成績は目標の30位台を達成することが出来ず40位台に甘んじております。本県の競技力向上の予算は県当局からのものがほとんどであり、これまで多大なご配慮頂きました。しかしながら、県財政も危機的な状況となり、毎年、競技力向上対策費が削減され、今後も多くは望めない状況で、本県スポーツの振興を図る上で憂慮される事態となっております。近年、本県の地理的優位性が注目され、特に冬場におけるプロ野球のキャンプをはじめ、オリンピック強化候補選手、実業団チーム（個人）等が多く来県するようになりました。

このように、トップ選手の高い技量を間近かに接することにより、特に、本県の児童生徒に大きな希望と夢を抱かすものと確信しております。

しかしながら、競技力の向上を図る上で欠かせない県外強豪チームとの交流試合、強化練習や合宿等を実施する上で、離島県であるが故に個人や競技団体の経済的負担も大きく、多くの競技で競技力の向上の妨げになっている一面もあります。

また、県内における強化合宿や強化練習も制限せざるを得ない状況であります。このような状況を多少とも改善し競技力を向上させ、国民体育大会における30位台の達成やインターハイをはじめとする全国大会や日本を代表し世界で活躍できる選手を育成することが求められております。このため、県体育協会においては、競技力の向上を支援するため、財務特別委員会を発足させ、賛助会員の1口加入及び免税募金運動を推進しております。どうぞ、多くの県民の皆様のご支援をお願い申し上げます。

賛助会員 個人 1口 5千円（口数問わず） 団体 1口 1万円（口数問わず）
免税募金 5万円以上
寄附金 金額指定なし

問合せ先 沖縄県那覇市奥武山町51-2 体協会館内
財団法人沖縄県体育協会

TEL 098-857-0017 / FAX 098-857-0085