

人生に絶望していた。

20代の私は自分を扱いあぐね、人生こんなもんだ、しかたないという諦めの中にいた。妙に自信满满的な反面、感情をコントロールできない自分を「弱い」と嫌つてもいた。感情面の弱さとは裏腹に表面上のコミュニケーション力はとても強く、自分の考えをもっともらしく説明し、実行に移すことで周囲を圧倒していた。

よく言えば、リーダーシップがあるとも言える。実際に幼い頃からリーダーのポジションに就くことが多かった。

その分、困難や壁にぶち当たる。中学の部活では部長を務め、人生の辛酸をなめることになった。同級生部員だけでも60名。思春期の女子のコミュニケーションは独特である。

稚拙さと大人つぼさが共存するが故に、純粹さとともに底知れぬ賢さと意地悪さがコントロール不能状態で振りまかれる。それまでのパワーで押しきる、いわゆるパワハラは通用しなかった。

途方にくれながらも、とにかく部長として組織をまとめねば！ と必死だった。思えば、このとき

に人生からのメッセージは送られていたのだが、その当時の私は気づきもしなかった。

人生からのメッセージとは、自分に不都合であり心地のよくない出来事が起きたときに「ここが取り組むべき課題」「ここが弱点」と、成長への手がかりである「課題」を自分の人生が教えてくれているという観点のことをいうのだが、このことを知るのは、コミュニケーションをトレーニングしてからのでもとずっと後のことになる。正直、もつと早く知っていれば人生が楽だったのにと何度思ったかしない。

そのため、コミュニケーションをトレーニングすることのすばらしさを、多くの人に伝えなくては！と息まいてしまう。

ちよつと話がずれたので戻そう。私の人生が送つてよこした課題は、大きく言えば自己成長。

細かく言えば、感情をコントロールできるようになること。要するに精神的に大人になることだった。自分の内側からの欲求も「強くなりたい」「大人になりたい」だった。みんなそれぞれ自分の内側から湧き上がるこの類の欲求があると思う。

きつとそれはあなたが人生の課題として取り組むことなのだ。中学生のときにすでに送られていたメッセージを受け取り損ねていたがために、コミュニケーショントレーニングに出会うまでの15年

ほどは本当にしんどい時期だった。とはいえ、その当時の自分はそんな感覚さえ抱いていない。だが、やってくるのである。いい加減に気づきなさいと言わんばかりの出来事が自分に起きる。

中学生の頃と同様に、パワーで押せない相手が目の前に現れる。課題に気づかずパワーで押すことがコミュニケーションであり、感情的なある種の凄味を利かせれば押し通せると、当たり前にしてきたことができない相手が現れる。

今振り返ると、あれはうつになつていたと思うほど、朝出かけるのがつらかった。

靴を履くにもイチイチ座る。座った途端にお尻に根が生える。動きたくない。お尻と床をベリベリ！と剥がすように立ち上がる。そして、一日の終わりにはぐったり疲れて帰ってくる。常に今日起きたことをぐるぐる思い返す。

ああ言えばよかった、こう言つてやれば一死報いることができたのにと自分の言動を後悔する。

本当につらかった。そんなつらさから抜け出すきっかけになつたのが、コミュニケーションをトレーニングすることだった。

会社を辞めて何をして生きていけばいいのかと思つたときに出会つたのが、心理カウンセラー養成講座だった。

カウンセラーになるための勉強だったのだが、その場合は集団カウンセリングを受けているようなものだった。講座に参加するたびに、自分の何かが洗い流されるような感覚になった。講座帰りは清々しさと軽やかさに包まれた。心の動きを学ぶことには、そんな効果がある。

そしてコーチングも学び、コミュニケーションを洗練させるトレーニングを続けた。その結果、それまでとは違った軽やかさが私を取り巻き始めた。一言でいえば「楽」である。この楽さを創り出したのはいろいろなセンスではあるが、もともと効果が高いと思うのが、本書で紹介する「聴く」のトレーニングである。

「聴く」をトレーニングすることで、人生に「劇的な変化を創り出す」のである。私の講座にもこのタイトルを付けている。

実感がこの言葉を選ばせる。なぜそれほどまでの変化を創り出すのか？ と問われれば、こう答えている。「ノーマークだから」と。一般的に「聴く」は「話す」に比べるとほぼ無意識である。どう聴いたら効果的か、どんな聴き方が自分や周りに機能的なのか？ などとは考えない。

私たちのような人の話を聴くことや人を扱う仕事をしている人は、必然的にトレーニングすること

になる。そこで初めて気づくのだ。こんなに人の話を聴いてなかったのか、なんと無防備に他人の話を聞いていたことかと。

そう、私たちはあまりにも無防備な聞き方をしているのである。人と話していて、自分には関係のない事柄なのに無性に腹が立ったり、悲しくなったり、聞くに堪えないと思ったりしたことが誰にもある。

定期的に呼び出されて相手の話を聞くが、いつも相手はものすごく元気を取り戻してピッカピカ笑顔とお礼の言葉を残して帰るが、自分ほどおーんんと疲れてしまうという人が多い。これは相手の話に巻き込まれているからである。

無防備な聞き方でいると相手（の感情）と自分（の感情）が同一化してしまう。ある種の一体感を得られるので、ついこの状態を創ってしまう。

だが、巻き込まれることで相手を攻撃しなくなったり、否定しなくなったりと、怒りの感情が表れることがある。これは人間関係を壊すことに加え、あなたがリーダーであったり、人を育成する立場であればかなり困った状態に陥る。適切な聴くセンスを身につけることで、人間関係が改善するのはもちろん、自身の能力を発揮することにもつながる。

それは、人材育成でも大きな成果を創り出すのである。

本書で伝える「聴く」のセンスをしつかりトレーニングし、適切な「聴く」のコツをつかむことで、読者のみなさんの能力が開花することを想像するとワクワクが止まらない。ぜひ、あなたにも味わっていただきたいと思い、この本をお届けします。「聴く」を少し変えるだけで、こんなにも人生が輝き、軽やかに清々しく生きられるのだということ。