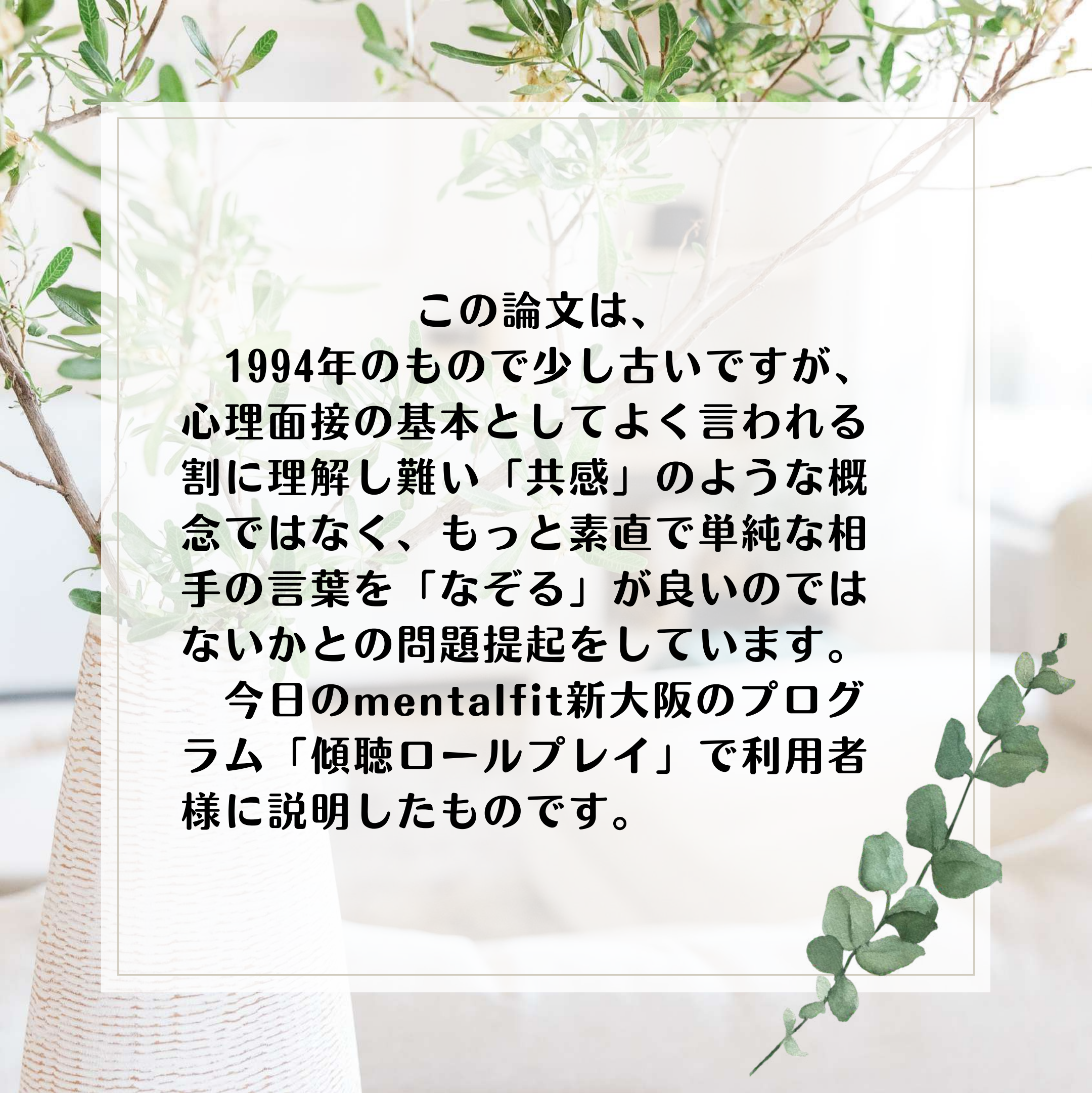


論文を読む！

# 「なぞる」ということ 面接の基本に関する一工夫

出典：下坂幸三（1994）「なぞる」ということ—面接の  
基本に関する一工夫，精神医学，36巻，12号。

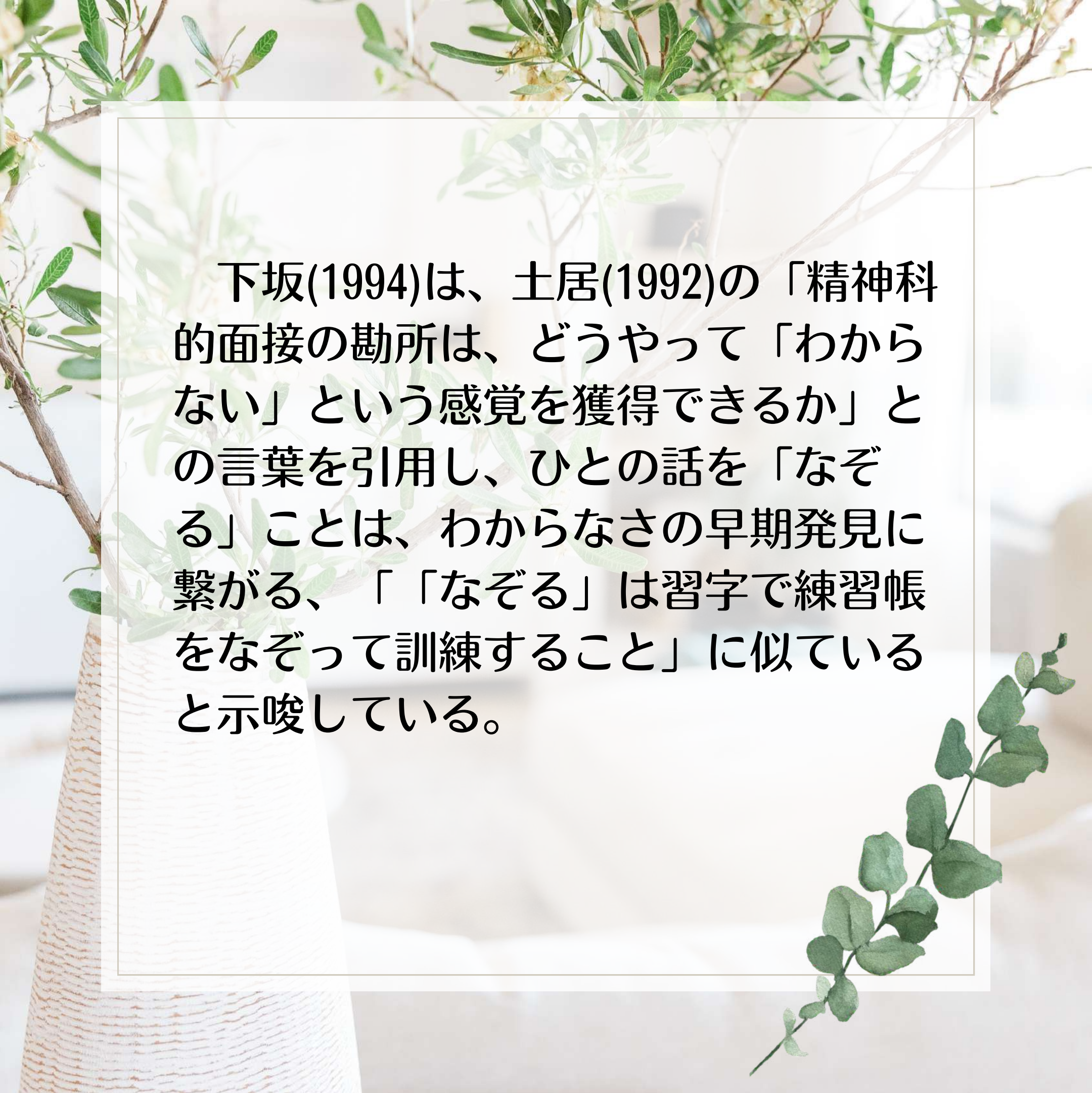




**この論文は、  
1994年のもので少し古いですが、  
心理面接の基本としてよく言われる  
割に理解し難い「共感」のような概  
念ではなく、もっと素直で単純な相  
手の言葉を「なぞる」が良いのでは  
ないかとの問題提起をしています。**

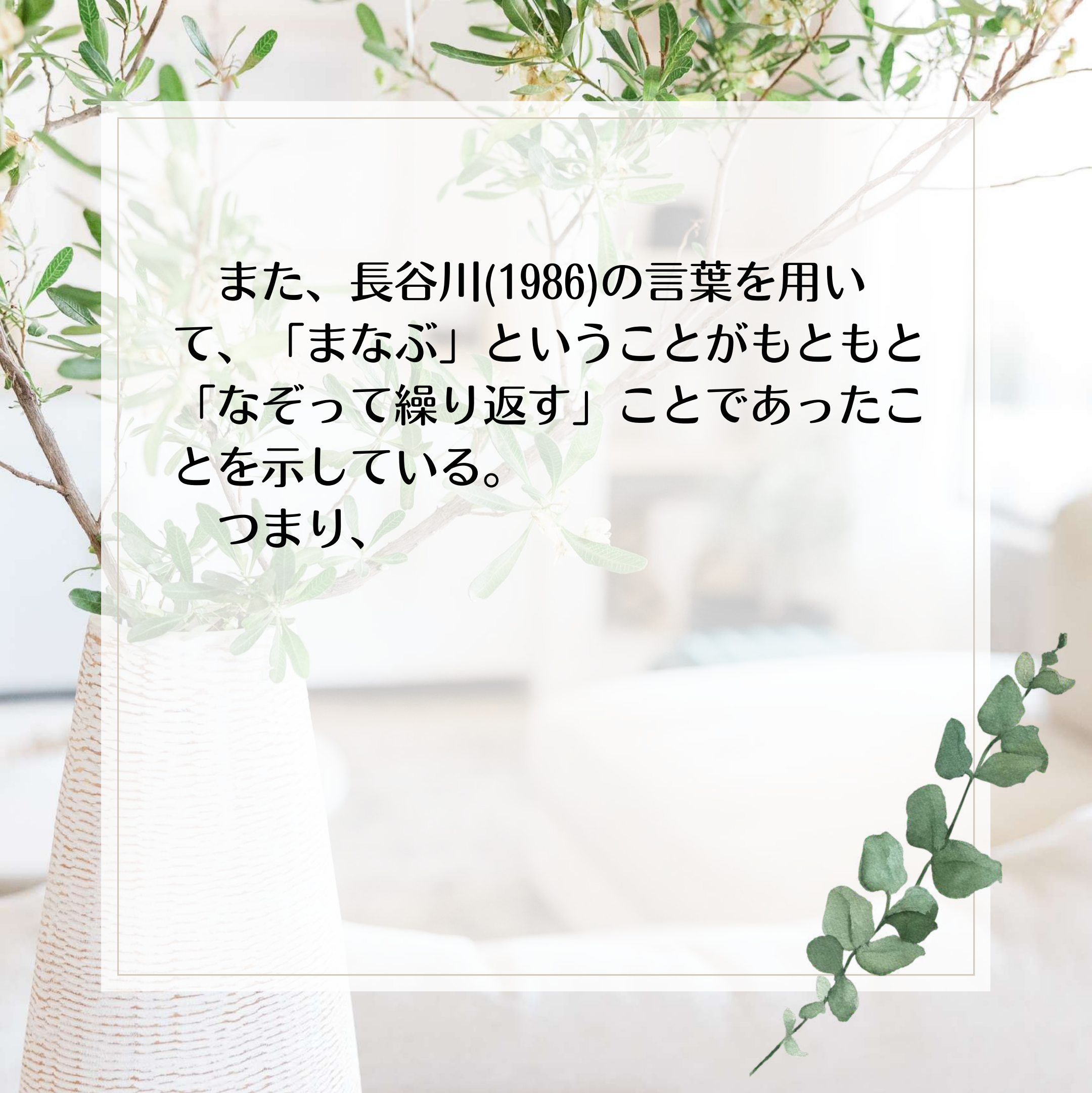
**今日のmentalfit新大阪のプログ  
ラム「傾聴ロールプレイ」で利用者  
様に説明したものです。**





下坂(1994)は、土居(1992)の「精神科的面接の勘所は、どうやって「わからない」という感覚を獲得できるか」との言葉を引用し、ひとの話を「なぞる」ことは、わからなさの早期発見に繋がる、「なぞる」は習字で練習帳をなぞって訓練すること」に似ていると示唆している。





また、長谷川(1986)の言葉を用いて、「まなぶ」ということがもともと「なぞって繰り返す」ことであったことを示している。  
つまり、



## 研究のまとめ

相手の話を聴くことは、  
相手の気持ちを「まなぶ」こと  
であり、それは  
「相手の言葉をなぞって繰り返す」  
ことで達成されるとしている。  
そしてそれが  
「共感」の本質である  
と述べているのである。



## 雑 感

「共感」は、カウンセリングでも会社でも良く言われる。しかし、「共感とは一体何なのか？」は理解が難しいように感じる。

「なぞる」はカウンセリングスキルでは「言語追跡」と言われる手法だけれど、この文献は、「聴く」ことの本質をととても分かりやすく示していると感じる。



最後までご覧いただきありがとうございます

mentalfitは、復職・再就職を  
支援するリワーク施設です。  
再発予防に力を入れたプログラムを  
おこなっており、  
みなさまの「働き方」、「生き方」を  
サポートしています。

mentalfit

岸和田  
あまがさき  
新大阪

タップして他の投稿  
も見てみる



mentalfit.  
Re;work & life Support Center