

ねじりはちまき

暑さが日ごとに加わってまいります。ニュースでは例年の6月の最高気温を更新するなど、気温上昇の話題があがっています。このように地球温暖化による影響で、災害が増えてきているのも事実です。各地域ごとに防災ハザードマップを検索することができ、災害別に危険箇所を確認して備えることも大切になってきます。防災備蓄の内容も、季節ごとに夏に必要なもの、冬に必要なものと、それぞれ異なります。日常と同じ備蓄までは難しいですが、なるべく『いつも』に近い準備ができれば、災害時ただでさえ不安な状況下においては、備えによる安心感は大きいと感じます。

暑熱耐えがたきこの頃、くれぐれもご自愛ください。

有限会社 幸田建設

<会社近況>

梅雨に入り、雨の日と夏日が入り混じっています。雷雨やゲリラ豪雨が怖いですね。熱中症には十分気をつけて作業を進めて参ります。ただいま、本宮市の古民家の解体工事、郡山市の修繕工事、駐車場舗装工事をお世話になっております。

※茅葺き屋根の建物の解体をしています。再現する心づもりできれいに解体しています。古民家再生に興味のある方、どなたかいらっしゃいますか？

<7月の旬> 🌻 ひまわり 🌻

ひまわりはキク科の一年草で、比較的育てやすい花です。原産地はアメリカだそうです。花言葉は『あなたをみつめる』『憧れ』『情熱』『光輝』などがあり、明るく前向きな花言葉からお花を贈るシーンでも人気が高いようです。太陽に向かって咲くひまわりの姿から、愛情を表現する花言葉がつけられているそうです。夏に一齐に咲くひまわりは、とてもきれいですよね。道端に咲くひまわりや、高原一面に咲くひまわりもこれからの季節、楽しみです。



<お家のお手入れ> 夏季編

暑さ対策：すだれで直射日光を遮り、暑さを軽減させることができます。

エアコンの室外機に、遮光カバーをかぶせる方法も有効です。

湿気対策：なるべく暑さのピークタイムを避け、朝の涼しい時間帯などに窓を開ける時間をつくり、室内の風通しを良くすると湿気対策になります。

令和7年7月5日発行

<発行責任者>幸田久美

有限会社 幸田建設

969-1204 本宮市糠沢字八幡 1-1

電話 0243-44-3816

<後記>先日ニュースで、お米の価格の

特集をしていました。5週連続価格が下がっているとのこと。どのくらいで落ち着くのでしょうか。気になるところで
すね。 (ほしの)

「傾聴」ということ

今回は「傾聴」について取り上げたい。小生が人権擁護委員を務めていた時に、「傾聴」の大切さについてよく聞かされていたし、傾聴ボランティアをやっている人からお話を聞く機会もあった。また、人は「話を聞いてもらえる」相手がいることがとても大事だということも自分の経験からもよく分かる。話を聞いてもらえると、気持ちが心の重荷が軽くなり、問題を抱えていれば半分解決したような気分になるから妙というか不思議である。傾聴が重視されたのは、主にカウンセリングや看護といった分野であったが、その裾野は広がっている。子育てにしても高齢者福祉にしても、さらにはビジネスにおいても「傾聴」の大事さは重視され、その役割は増しているようである。

では、「傾聴」というのはどういうことなのか、専門家の話を踏まえてアプローチしてみたいと思う。専門家は心理カウンセラーの岩松正史さんである。どうも「傾聴」とは、単に話を聴いてあげることだけではなさそうである。

1. 傾聴とは～その三原則

傾聴とは単に「人の話を聞いてあげる」だけでなく、アメリカのカール・ロジャーズ（臨床心理学者）が提唱した、聴き手が意識しなければならない三原則がある。

（1）共感的理解

相手の気持ちや考え方を相手の立場に立って共に感じ、そのまま理解すること。

「あなたはそのことについて、そう感じているんだね」「あなたにとって、そのことはそういう意味をもっているんだ」「あなたはそれが大事だと思っているから、そのように主張しているんですね」といった具合に、話し手がどう感じているか、話し手にとってどんな意味があるのかといったことを、聴き手の経験や価値観を交えず、話し手の気持ちに寄り添って受け止めることがポイント。

（2）無条件の肯定的関心

（1）と少し重なる部分もあるが、話し手の言葉を、聴き手の価値観をあてはめて否定したり、非難したり、あるいは自分の意見を押し付けたりしないこと。つまり、良いとか悪いとかいう判断をせず、話し手の話を肯定的に受け入れ、なぜそう考えるに至ったのかといった、その背景にも関心を持って聴くのがポイント。

一例を挙げると、電車の中でお母さんに抱っこされた赤ちゃんに遭遇した時、大きな声で泣いている赤ちゃんの様子を温かい眼差しで、「ああ、赤ちゃんが泣いているなあ」と眺めている、そんな感じが「無条件の肯定的関心」と言える。

（3）自己一致

例えば、話し手の話を聴きながらイライラしたりしている自分がいるとしたら、そういう自分を認めて、そのまま受け入るということ。話し手が言ったことに対して、内心イライラしているにも関わらず、そのことを受け入れないで、良き理解者のように振る舞ったり、逆にそのイライラをあからさまに、何の配慮もせず態度に出したりするのも「自己一致」とはいわない。

つまり、「自己一致」の意味を知ると、話し手の話を、自分を否定せずに楽な気持ちで聴けるようになることにもなるのである。

2. 傾聴で話し手が得られるもの

（1）カタルシス効果

最も分かりやすい効果の一つは、話すことで気持ちがすっきりする「カタルシス効果」である。誰でも自分のことを話しているときには、欲求が満たされたときに放出される、神経伝達物質のオキシトシンやドーパミンなどが分泌される。また、話すことには感情を発散させる効果があるため、心理的ストレスの緩和に役立つだけでなく、前頭葉の言語野が刺激されて、認知症の予防にもなると言われている。

他愛のないことでも、友達と話しするだけで気分転換になり、「また明日頑張ろう」という気持ちになるし、ましてや悩みを抱えている人が、カウンセラーに安心できる環境で悩みを聴いてもらえたなら、心が救われる感じがするであろう。

(2) ワカルシス体験

二つ目の効果は、「理解される効果」ということで、ただ聴いてあげるだけでなく、話し手に「自分のことが分かってもらえている」と感じてもらえることが大切である。聴き手に自分の気持ちを理解してもらうことで、話し手の「承認欲求」が満たされるわけである。この「承認欲求」について補足すると、「低次の欲求が満たされない状態では、高次の欲求を持つことができない」のである。例えば、経済的に大きな不安を抱えている人（安全欲求）が、何らかのサークル活動に参加しよう（所属欲求）という気持ちにならない。つまり、次のステップに行くためには、目の前の「不安・悩み」について「安全欲求」が満たされることが不可欠なのである。

「安全欲求」が満たされると、この人には安心して何でも話ができると感じるだろうし、次に「所属欲求」が満たされると、話し手と聴き手との間に信頼関係やつながりが生まれる。それによって、「承認欲求」が満たされることで、話し手は聴き手が無条件に自分を受容し、共感してくれていると感じるに至るのである。

(注)「安全欲求」：心身ともかつ経済的にも安心・安定した暮らしをしたい欲求

「所属欲求」：誰かとつながりたいとする欲求

「承認欲求」：他者から認められたいとする欲求

(3) 一つの例で考える

「子どもや部下を褒めて育てようとしても、なかなかうまくいかない」ことがあるのはどうしてか。おそらく、「承認欲求」の手前の、「安全欲求」や「所属欲求」が満たされていないからである。普段から叱ってばかりいる親や批判的言動が目立つ上司が、たまに子どもや部下を褒めても効果は期待できない。「本音を言ってもらえない」「指示通りに動いてくれない」「アドバイスしても受け入れてもらえない」などと悩んでいる親や上司は、「この人には安心して何でも話せない」と思われているかも知れないのである。だからまずは、話し手が安心して自由に話せること、そして、気持ちをちゃんと理解してもらっていると感じられるという、基本的な「安全欲求」が満たされれば、話し手は自然に次の欲求を求めるように気持ちになってくる。

3. 問題を解決するのは話し手自身である

岩松氏は最後に、傾聴に努めても「答えは話し手の中にある」「問題を解決するのは話し手自身である」と言われる。その根底には、「第三者が積極的に与えようとしなくとも、邪魔しない限り、人間はもとより良い方向に自分の人生を成長させたがっている」という立場に立って考えを披歴された。

以上で今回は終わります。いかがだったでしょうか。ここまで考えなくても、人の話を聴いてあげるのは大事だと思います。

初夏の蔵王連峰 熊野岳、刈田岳

【今回登った山の概要】（百：日本百名山、◎：日本二百名山、○：日本三百名山、カッコ内の数字は標高。上、2段目、下、左、右などは写真の位置）

- ・蔵王連峰は、東西は宮城、山形両県にまたがり、南北およそ 25 km。主峰熊野岳（百 1841m）や刈田岳（1758m）、火口湖御釜（おかま）は中央蔵王に位置する。

昨年の2月に山形県上山市の蔵王ライザワールドから仙人沢氷瀑（上）を見て刈田岳を往復した。今回は妻を伴って、夏山本番の足慣らしとして初夏の蔵王山行を試みた。今夏、日本 300 名山の最後に北海道の狩場山（○1520m）山行を計画しているが、妻にはクマ対策の一つとして参加してもらうことになっている。妻はなかなかトレーニング（山行）をしようとしないので、何とかなだめすかして、妻が行ったことのない蔵王に行くことになった。



6月22日（日）

準備不足で自宅発が8時半を過ぎてしまった。昨年は山形側から東北中央道を経由したが、今回は昔、宮城側から熊野岳に登った時のルートで行くことにした。

東北道白石 IC から蔵王エコーライン（※1）を目指す。遠刈田温泉を過ぎて山岳部に入っていく。駒草平（※2）の駐車場には、ほとんど満杯の 50 台位の車が止まっていた。ここには刈田岳に至る登山口と展望台に至る遊歩道があった。登山者や遊歩道を歩く人もいたが風が強く歩く気にはならなかった。別の機会にコマクサを見ながら刈田岳まで行きたいと思った。「見晴らし処 コマクサ平」の売店は閉まっていた（下）。

（※1）蔵王エコーライン：山形県上山市と宮城県蔵王町をつないで蔵王連峰を東西に横断する山岳観光道路。全長約 26 km。無料。

（※2）駒草平：展望が良く西に蔵王連峰から湧き出て水が流れ落ちる「不帰の滝」や「振子滝」が見える。東に奥羽山脈を越えて太平洋も望める。6月中旬



から7月にかけて「コマクサ」が最盛期を迎える。標高 1383m。

風が強く登山できるか判断できなかったが、蔵王ハイライン（※3）を使って刈田岳山頂直下のレストハウスまで行ってみることにした。

(※3) 蔵王ハイライン：蔵王エコーラインの最高点・刈田峠から分岐し、全長 2.5 km、料金 600 円、冬季閉鎖。終点到 300 台以上置ける駐車場（無料）と宮城県営山頂レストハウスがある。



11:10 レストハウス駐車場着。混んでいる、車の出入りを待って駐車する(上)。大勢の軽装の観光客でにぎわっていた。駐車場は刈田岳山頂のすぐ下で2段目写真、レストハウス右奥が山頂。



妻のトレーニングもあるので、風は強いが登ることにする。まずは蔵王連峰最高峰熊野岳に登ってから戻り、最後に刈田岳に登る。

熊野岳と刈田岳の標高差は 83m しかないの山を登る感じはしない。ガスがかかると迷いやすいので一定間隔に木の柱が立っている(3段目)。



数分で御釜が見え始める。エメラルドグリーンの湖面と荒々しい火口壁の対比が神秘的だ(下)。雪が少し残っている。

昨年2月の御釜の写真は次頁上。





写真中央が御釜。



振り返ると南蔵王の山々が望まれる(2段目)。

ところどころに火山活動時の避難方向の看板が立っている(3段目左)。写真左上の建物は熊野岳避難小屋。山頂はずっと左側。小屋との分岐を左方向に登って行く。稜線まで登りきると山頂の



蔵王山神社が見えてくる(3段目右)。

鳥居をくぐりお参りする(下左、右)。祭神は須佐之男命とのこと。12:13着、レストハウスから1時間弱、ゆっくりペースだ。社と避難小屋は石積の塀で囲まれている。





風が強いので山頂避難小屋で休憩、昼食にする。中は薄暗く木製の長椅子に座る。妻は御朱印帳にスタンプを押す。

5人の熟(中)年女性のグループが賑やかに入ってきた。千葉県の人達で明日は一切経山(○1949m)の予定とのこと、とにかく賑やかだ。



12:40、今回はここまで。刈田岳に引き返す。風が強くゆっくり景観を楽しむ余裕はない。

写真(2段目)の山は山形県側の蔵王ロープウェイ山頂駅のある地藏山(1736m)か? いつかそちらからも登ってみたい。



登山道のすぐ脇に、イワカガミが風に揺られていた(3段目)。

山頂の刈田嶺神社で記念写真(4段目左)。御釜を背景に(4段目右)。



刈田岳から熊野岳を望む(下)。

東北中央道経由で帰宅。福島県に入ったら東北道の工事渋滞に巻き込まれる。

2025年7月 NO140
アンチ・エイジング 山旅遊人

