

共感する対話を創造する技術（クラフティング）

新しい文章やその集まりを書くことを、私はクラフティング（技術）と呼ぶ。最初、人は、共感でき、“you”『君』という言葉を使わない文章を創造する努力をする。話し手の意図を本当に伝える文章の型を創り出すのに要求される努力はとてつもなく、創り出す士気をくじくものですらありえる。

クラフティングの経験を挑戦、興味の対象、問題を解決しようとする好奇心、有意義であると共にともかく楽しいと思うことは重要で、この姿勢は、クラフティングを達成するための新たな神経網が発達されるために不可欠だ。なぜなら、我々が新しいことを始める際にはそれを受け入れる神経網が発達されなければならない、クラフティングの概念は、文化的には適切とされているが本当に話し手の意図を伝えるには機能的な障害がある言葉を使い続けてきた我々には新しいことだからだ。

我々は独自の文章を創造してこなかったもので、この創造もしくはクラフティングのための努力には、文章を創造する駆動装置を施行させるために、脳の一部が活性化され、統合されなければならない。人の肯定的な姿勢により、クラフティングの概念を動かす神経網を発達させる心が育まれるのだ。クラフティングのための神経網が完全にできるには、6ヶ月から9ヶ月かかり得る。従って、人はこの時間の長さを認識する必要があり、そうすればいらしたり、落胆して否定的になったりしないであろう。これらの否定的な姿勢は、クラフティングのための神経網ができあがる妨げとなるかもしれないのだ。

以下の例は、ある人がクラフティングの神経網の創造を敢行した例だ。これらの例からは、効果的に共感する対話のクラフティングのために、たくさんの試みがなされたことが明らかだ。

第1回目の試み：

子供：“I hate vegetables, and my mom tries to make me eat them. I’m just not going to eat them.”「野菜なんか大嫌いなのに、お母さんは僕に食べさせようとするんだ。もう食べないぞ。」

メンター：“It’s tough to eat something you don’t like.”「(君が) 嫌いなものを食べるのはつらいよね。」(共感的ではあるが、『君』という言葉を使っている。)

子供：“Yes it is. So I don’t have to eat them, right?”「そうだよ。だから食べる必要はないよね？」(アドバイスを求め、メンターが問題解決型の答えをするきっかけを与えてしまう)

メンター：“Well, if you don’t eat vegetables at all, you will get sick easily.”「そうだねえ、もし、野菜を全然食べなかったら病気になってしまうよ。」(論説調) “I don’t want to see you getting weak.”「君が弱くなっていくのを見たくないよ。」(『君』という言葉を使い、予言を含む)

子供：“I don’t want to get sick either. But I hate vegetables. What can I do?”「僕だって病気にはなりたくないよ。でも、野菜は大嫌いなんだ。どうすればいい？」(問題解決型の質問で、メンターが答えを与えるようより深く引きこんでいる。)

メンター：“It’s a tough question.”「それは難しい質問だ。」(共感的) “What do you think you can do?”「どうすればいいと思う？」(問題解決型の質問で、負担を子供に転嫁している。)

子供：“Well, actually, I can eat a few kinds of vegetables such as tomatoes and broccoli.”「そうだな。本当はね、僕はトマトやブロッコリーみたいな野菜は食べられるんだよ。」

メンター：“Wow. That helps a lot. What else can you eat?”「そうなんだ！それはいい。他には何が食べられるの？」(さらなる問題解決)

子供：“I am not sure about all vegetables, but I definitely hate bell peppers and carrots.”「全部の野菜についてはわからないよ。でも、ピーマンと人参は絶対嫌だ。」

メンター：“Hum, so you don’t want to see them in your meals at all.”「そうか、じゃあ(君は) ピーマンと人参は見たくないんだね。」(『君』という言葉を使っている)

子供：“You are right! So, I don’t have to eat bell peppers and carrots if I eat another vegetable that I like, right?”「そうだよ！だから、他の僕が好きな野菜を食べれば、ピーマンと人参は食べなくてもいいよね、そうでしょ？」(問題が解決された)

メンター：“Well, it would work at this point, I guess.”「そうだねえ、今の時点ではそれでいいと思うよ。」(問題は解決された。しかし、子供の家では本当にこれでうまくいくのだろうか？子供の母親は一見解決策らしいこの案に協力するであろうか？)

第1回目の修正：

子供：“I hate vegetables, and my mom tries to make me eat them. I’m just not going to eat them.”「野菜なんか大嫌いなのに、お母さんは僕に食べさせようとするんだ。もう食べないぞ。」

メンター：“It seems tough to have to eat vegetables.”「嫌いなものを食べるのはつらいよね。」（共感的、『君』という言葉を使っていない。）

子供：“Yes it is. So I don’t have to eat them, right?”「そうだよ。だから食べる必要はないよね？」（アドバイスを求めることにより、メンターが問題解決型の答えをするきっかけを与えるかもしれない）

メンター：“Well, I’m not sure I know how to answer the question. It’s an important question and I want to answer the question in a good way. I do know that nutritionists say that eating vegetables is important for good health.”「ええとね、その質問にはどう答えればいいのかわからないよ。大事な質問だから、良い答えをしたいしね。栄養士の人達が、健康のために野菜を食べるのは大切だと言っているのは知っているよ。」（感情を共有し、問題解決にならないよう抵抗している）

子供：“Well, I don’t want to get sick. But, I hate vegetables. What can I do?”  
「僕だって病気にはなりたくないよ。でも、野菜は大嫌いなんだ。どうすればいい？」  
（再び、問題解決型の質問をしている。メンターは答えを与えるようより深く引きこまれるかもしれない。）

メンター：“It’s a tough question.”「それは難しい質問だ。」（共感的で、問題解決に抵抗し続ける）

子供：“Well, actually, I can eat a few kinds of vegetables such as tomatoes and broccoli.”「そうだな。本当はね、僕はトマトやブロッコリーみたいな野菜は食べられるんだよ。」

メンター：“Wow. That helps a lot.”「そうなんだ！それはいい。」（奨励と評価）

子供：“I am not sure about all vegetables, but I definitely hate bell peppers and carrots. My mom just keeps giving me vegetables I can’t stand.”「全部の野菜についてはわからないよ。でも、ピーマンと人参は絶対嫌だ。お母さんは僕が食べられない野菜ばかり出すんだ。」

メンター：“I’m sure your mom doesn’t do that. Probably she’s just busy and tries her best.”「そんなことはないと思うよ。きっと、お母さんは忙しくて、精一杯なんだよ。」（メンターはもはや子供の話を聞いていなく、子供の答えに驚き、ある種の虐待として母親が子供に野菜を与えるのだという子供の『非難』に対し、文化的には適切な大人の答えをし始める。）

子供：“Yeah. Sure.”「そうだよ！絶対そうだ。」（子供は心を閉ざしはじめる。）

メンター：“Come on. You don't think she just gives you what you don't like, do you?” 「どうしたんだよ。君は、お母さんがただ君が嫌いなものを与えるなんて、思っていないだろ。」

（メンターは今や母親を弁護しており、子供との信頼を失いつつある。さらに、『君』の使用は、普通の文化的な言葉への逆戻りを示す。）

子供：“I don't know.” 「わからないよ。」（子供は閉口させられる）

メンター：“See, it's not really like you think.” 「そうだろ、それは君が本当に思っていることじゃないんだよ。」（メンターは結論を強制し、子供を完全に遠ざけている。）

子供：“All right, I guess.” 「わかったよ、たぶん。」（子供はただメンターの支配下から抜け出すためだけに同意する）

第2回目の修正：

子供：“I hate vegetables, and my mom tries to make me eat them. I’m just not going to eat them.”「野菜なんか大嫌いなのに、お母さんは僕に食べさせようとするんだ。もう食べないぞ。」

メンター：“It seems tough to have to eat vegetables.”「嫌いなものを食べるのはつらいよね。」

子供：“Yes it is. So I don’t have to eat them, right?”「そうだよ。だから食べる必要はないよね？」

メンター：“Well, I’m not sure I know how to answer the question. It’s an important question and I want to answer the question in a good way. I do know that nutritionists say that eating vegetables is important for good health.”「ええとね、その質問にはどう答えればいいのかわからないよ。大事な質問だから、良い答えをしたいしね。栄養士の人達が、健康のために野菜を食べるのは大切だと言っているのは知っているよ。」

子供：“Well, I don’t want to get sick. But, I hate vegetables. What can I do?”「僕だって病気にはなりたくないよ。でも、野菜は大嫌いなんだ。どうすればいい？」

メンター：“It’s a tough question.”「それは難しい質問だ。」

子供：“Well, actually, I can eat a few kinds of vegetables such as tomatoes and broccoli.”「そうだな。本当はね、僕はトマトやブロッコリーみたいないくつかの野菜は食べられるんだよ。」

メンター：“Wow. That helps a lot.”「そうなんだ！それはいい。」

子供：“I am not sure about all vegetables, but I definitely hate bell peppers and carrots. My mom just keeps giving me vegetables I can’t stand.”「全部の野菜についてはわからないよ。でも、ピーマンと人参は絶対嫌だ。お母さんは僕が食べられない野菜ばかり出すんだ。」

メンター：“That can be so frustrating.”「それはフラストレーションがたまるね。」(メンターは子供を支持し、尊重する。)

子供：“My mom is mean. Worse, when she gives me what I hate she yells at me when I refuse to eat what she’s made.”「お母さんはいじわるだよ。もっと悪いのは、僕が嫌いなものを出すとき、僕が食べないと怒鳴るんだ。」(子供は安心してより多くのことを共有する。)

メンター：“It must really be upsetting to be yelled at for sharing how unappetizing vegetables are.”「野菜をどんなに食べたくないかを話すと怒鳴られるのは、本当にまいてしまうね。」(メンターは共感的で支持的でありつづける。)

子供：“Yes, I hate it when she yells at me. She ruins everything when she yells. It’s not my fault that I hate vegetables. Why does she yell like that at

me?” 「そうだよ。お母さんが怒鳴るのは大嫌いだ。お母さんは、怒鳴る時にすべてのものをめっちゃめっちゃにするんだ。僕が野菜が嫌いなのは僕のせいじゃないのに。どうしてお母さんはそんなふうにして僕に怒鳴るんだろう。」（子供はメンターに受け入れられていると感じているので、感情を細かく探求し続ける。最後に子供はメンターが問題解決型の言語プログラムに引きずりもどされるような質問をする。）

メンター：“Well, it’s probably not really like you think.” 「そうだな、おそらく君が思っているようなことは事実じゃないんだよ。」（メンターは共感から『指導』へと転じ始め、子供によるさらなる感情の共有の可能性を失い始める。）

子供：“What do you mean?” 「どういう意味？」（子供はまだメンターを信じており、説明を求める。それは問題解決の繰り返しの始まりであり、子供のさらなる感情の共有の終わりである。）

メンター：“Well, maybe your mom feels frustrated with her own problems in life, and she might be stressed out so she easily loses her composure when you refuse the food that she has worked hard to make.” 「そうだね、たぶん君のお母さんは彼女自身の問題でいらいらしているんだよ。それでストレスがたまっているから、いっしょうけんめい作ったごはんを君が食べない時に簡単に平常心を失ってしまうんだ。」（多少洞察的ではあるが、いまやメンターは標準的な問題解決型のプログラムを使い始め、母親へ文化的に適切な弁護を与えている。）

子供：“So, where does all that leave me? Having to eat what I hate?” 「そしたら、僕はどうすればいいの？大嫌いなものを食べないといけないの？」（メンターの文化的な答えによる共感の喪失で、会話は振り出しに戻る。メンターと子供の両者には、信用が失われ、困惑が増したかもしれない。）

第3回目の修正

子供：“I hate vegetables, and my mom tries to make me eat them. I’m just not going to eat them.”「野菜なんか大嫌いなのに、お母さんは僕に食べさせようとするんだ。もう食べないぞ。」

メンター：“It seems tough to have to eat vegetables.”「嫌いなものを食べるのはつらいよね。」

子供：“Yes it is. So I don’t have to eat them, right?”「そうだよ。だから食べる必要はないよね？」

メンター：“Well, I’m not sure I know how to answer the question. It’s an important question and I want to answer the question in a good way. I do know that nutritionists say that eating vegetables is important for good health.”「ええとね、その質問にはどう答えればいいのかわからないよ。大事な質問だから、良い答えをしたいしね。栄養士の人達が、健康のために野菜を食べるのは大切だと言っているのは知っているよ。」

子供：“Well, I don’t want to get sick. But, I hate vegetables. What can I do?”「僕だって病気にはなりたくないよ。でも、野菜は大嫌いなんだ。どうすればいい？」

メンター：“It’s a tough question.”「それは難しい質問だ。」

子供：“Well, actually, I can eat a few kinds of vegetables such as tomatoes and broccoli.”「そうだな。本当はね、僕はトマトやブロッコリーみたいないくつかの野菜は食べられるんだよ。」

メンター：“Wow. That helps a lot.”「そうなんだ！それはいい。」

子供：“I am not sure about all vegetables, but I definitely hate bell peppers and carrots. My mom just keeps giving me vegetables I can’t stand.”「全部の野菜についてはわからないよ。でも、ピーマンと人参は絶対嫌だ。お母さんは僕が食べられない野菜ばかり出すんだ。」

メンター：“That can be so frustrating.”「それはフラストレーションがたまるね。」（メンターは子供を支持し、尊重する。）

子供：“My mom is mean. Worse, when she gives me what I hate she yells at me when I refuse to eat what she’s made.”「お母さんはいじわるだよ。もっと悪いのは、僕が嫌いなものを出すとき、僕が食べないと怒鳴るんだ。」（子供は安心してより多くのことを共有する。）

メンター：“It must really be upsetting to be yelled at for sharing how unappetizing vegetables are.”「野菜をどんなに食べたくないかを話すと怒鳴られるのは、本当にまいってしまふね。」（メンターは共感的で支持的でありつづける。）

子供：“Yes, I hate it when she yells at me. She ruins everything when she yells. It’s not my fault that I hate vegetables. Why does she yell like that at me?”「そうだよ。お母さんが怒鳴るのは大嫌いだ。お母さんは、怒鳴る時にすべてのものをめっちゃめっちゃにするんだ。僕が

野菜が嫌いなのは僕のせいじゃないのに。どうしてお母さんはそんなふうにして僕に怒鳴るんだろう。」(子供はメンターに受け入れられていると感じているので、感情を細かく探求し続ける。最後に子供はメンターが問題解決型の言語プログラムに引きずりもどされるような質問をする。)

メンター：“**Sometimes, I also find it difficult to understand adult behavior. This creates a certain amount of confusion in my life, and I must admit it that I don't like that feeling.**” 「僕も時々大人の行動がわからないときがあるよ。それは僕を混乱させるから、そういう感情は好きじゃないということ認めなければならぬ。」(メンターは同情的で、信頼関係を強めるような個人的な感情を子供との会話において共有している)

子供：“**Every night she ruins our meal by fighting me over the vegetables. How can I enjoy eating what she cooks when she's always on my case? What's wrong with her?**” 「毎晩、野菜をめぐってけんかして、お母さんは食事を台無しにするんだ。いつもお母さんがそんななのに、どうやって他のものを楽しんで食べられると思う？お母さんの何がおかしいんだろう。」(子供はさらに自分の感情をさらけだすのに、なんの不安も抱いていない)

メンター：“**Meals that are emotionally charged can really be upsetting. It's very insightful to be aware that something is wrong, but again still it can be confusing as to what is really happening.**” 「精神的に負担がかかる食事は本当に気が滅入るよね。何かがおかしいと気づくのはとても洞察力があると思うよ。でも、実際に何が起こっているのかについては本当に混乱させられるよね。」(メンターは子供に同調し、励ましと評価を表現する)

子供：“**Do you think that there is something wrong with my mom that is making her act like she does?**” 「お母さんをそんなふうに行動させるような理由が何かあると思う？」(メンターに説明と意見を求めている。抵抗するのは非常に難しい。)

メンター：“**I'm sure that your mom loves you and is doing her best, but I guess it's not really coming across very well.**” 「お母さんが君のことを愛していて最善を尽くしているのは確かだよ。でも、それはあんまりうまくいっていないようだね。」(メンターは不幸な状況に屈し、同調から母親の行動の正当化へ転じている。)

子供：“**What are you saying, that she yells at me is her way of showing me that she loves me? Is that what you mean? That making me eat my vegetables is love? How can you say that?**” 「なに言ってるの？お母さんが僕を怒鳴るのがお母さんが僕を愛していることを示すやりかただってこと？そういう意味？僕に無理やり野菜を食べさせるのが愛情だというの？どう



してそんなことが言えるの？」(子供は共感的なやり取りを失い、メンターが母親の行動を正当化したことに対処しなければならなくなったため、もともとの精神的に負担がかかる状態に立ち戻らされている。壊れやすい状況は崩壊し始めた。)

第4回目の修正：

子供：“I hate vegetables, and my mom tries to make me eat them. I’m just not going to eat them.”「野菜なんか大嫌いなのに、お母さんは僕に食べさせようとするんだ。もう食べないぞ。」

メンター：“It seems tough to have to eat vegetables.”「嫌いなものを食べるのはつらいよね。」

子供：“Yes it is. So I don’t have to eat them, right?”「そうだよ。だから食べる必要はないよね？」

メンター：“Well, I’m not sure I know how to answer the question. It’s an important question and I want to answer the question in a good way. I do know that nutritionists say that eating vegetables is important for good health.”「ええとね、その質問にはどう答えればいいのかわからないよ。大事な質問だから、良い答えをしたいしね。栄養士の人達が、健康のために野菜を食べるのは大切だと言っているのは知っているよ。」

子供：“Well, I don’t want to get sick. But, I hate vegetables. What can I do?”「僕だって病気にはなりたくないよ。でも、野菜は大嫌いなんだ。どうすればいい？」

メンター：“It’s a tough question.”「それは難しい質問だ。」

子供：“Well, actually, I can eat a few kinds of vegetables such as tomatoes and broccoli.”「そうだな。本当はね、僕はトマトやブロッコリーみたいないくつかの野菜は食べられるんだよ。」

メンター：“Wow. That helps a lot.”「そうなんだ！それはいい。」

子供：“I am not sure about all vegetables, but I definitely hate bell peppers and carrots. My mom just keeps giving me vegetables I can’t stand.”「全部の野菜についてはわからないよ。でも、ピーマンと人参は絶対嫌だ。お母さんは僕が食べられない野菜ばかり出すんだ。」

メンター：“That can be so frustrating.”「それはフラストレーションがたまるね。」（メンターは子供を支持し、尊重する。）

子供：“My mom is mean. Worse, when she gives me what I hate she yells at me when I refuse to eat what she’s made.”「お母さんはいじわるだよ。もっと悪いのは、僕が嫌いなものを出すとき、僕が食べないと怒鳴るんだ。」（子供は安心してより多くのことを共有する。）

メンター：“It must really be upsetting to be yelled at for sharing how unappetizing vegetables are.”「野菜をどんなに食べたくないかを話すと怒鳴られるのは、本当にまいってしまうね。」（メンターは共感的で支持的でありつづける。）

子供：“Yes, I hate it when she yells at me. She ruins everything when she yells. It’s not my fault that I hate vegetables. Why does she yell like that at me?”「そうだよ。お母さんが怒鳴るのは大嫌いだ。お母さんは、怒鳴る時にすべてのものをめっちゃめっちゃにするんだ。僕が

野菜が嫌いなのは僕のせいじゃないのに。どうしてお母さんはそんなふうにして僕に怒鳴るんだろう。」(子供はメンターに受け入れられていると感じているので、感情を細かく探求し続ける。最後に子供はメンターが問題解決型の言語プログラムに引きずりもどされるような質問をする。)

メンター：“Sometimes, I also find it difficult to understand adult behavior. This creates a certain amount of confusion in my life, and I must admit it that I don't like that feeling.” 「僕も時々大人の行動がわからないときがあるよ。それは僕を混乱させるから、そういう感情は好きじゃないということを確認しなければならないね。」(メンターは同情的で、信頼関係を強めるような個人的な感情を子供との会話において共有している)

子供：“Every night she ruins our meal by fighting me over the vegetables. How can I enjoy eating what she cooks when she's always on my case? What's wrong with her?” 「毎晩、野菜をめぐってけんかして、お母さんは食事を台無しにするんだ。いつもお母さんがそんななのに、どうやって他のものを楽しんで食べられると思う？お母さんの何がおかしいんだろう。」(子供はさらに自分の感情をさらけ出すのに、なんの不安も抱いていない)

メンター：“Meals that are emotionally charged can really be upsetting. It's very insightful to be aware that something is wrong, but again still it can be confusing as to what is really happening.” 「精神的に負担がかかる食事は本当に気が滅入るよね。何かがおかしいと気づくのはとても洞察力があると思うよ。でも、実際に何が起こっているのかについては本当に混乱させられるよね。」(メンターは子供に同調し、励ましと評価を表現する)

子供：“Do you think that there is something wrong with my mom that is making her act like she does?” 「お母さんをそんなふうに行動させるような理由が何かあると思う？」(メンターに説明と意見を求めている。抵抗するのは非常に難しい。)

メンター：“I can see how upsetting this situation has become, and I would like to share how difficult it is for me to provide a clear insight into the frustrations of adults and how they interact with their children. I need a bit more time to get a better feeling for what's really going on. I'm sure in the near future I'll hopefully have an insight that we can explore, and I'll let you know as soon as it happens for me. I won't forget what we have shared today.” 「この状況がどんなに動転させられることか、よくわかるよ。僕にとっても大人の欲求不満や彼らがどんなふう子供に影響しあうのかへの明確な洞察をするのはとても難しいということを知ってほしい。何がほんとうに起こっているのかについてよりよい意見を言うために、もう少し時間が必要だよ。近いうちに僕達が問題を探求できる考えをもちたいと思うし、そうなったら君にすぐ知らせるよ。今日話し合ったことは忘れないよ。」(メンターは状況の奥深さを認識し、家族の力関係に内在した混乱のため

に、状況へのより完全な意見を得るにはより多くの時間が必要だと話す。これは支持的であり子供が経験した困難へのより卓越した敬意を促進する。)

子供: “Well, that kind of leaves me hanging, doesn’t it?” 「それはなんだか中途半端だよ。そう思わない?」(子供は解答がないため気落ちするかもしれない、メンターはその感情へ応答しなければならない。)

メンター: “That’s right, I guess. It does leave one kind of hanging. It’s hard not to have a clear answer to this situation.” 「そうだね、そう思うよ。なんだか中途半端だよ。この状況に、明確な答えを得られないというのはつらいよね。」(メンターは同調し子供のいらいらを認識している。)

子供: “Do you think she’s OK?” 「お母さんは大丈夫だと思う?」(子供は話題をそのままにしておく準備ができておらず、たくさんのことを明らかにしたので、この時点での会話の終わりを軟着陸させる過渡期が必要であることを表現している。)

メンター: “I don’t really know, yet I believe on some level she probably is upset about the way things are going, but I can’t say what’s really bothering her. We’ll be talking about this again. Soon, I’m sure. I just need a bit of time to get a better feeling of how to go about exploring what’s else may be happening. I sure appreciate our conversation so far, and I look forward also to seeing how it can turn out for the good” 「僕にはよくわからないけれど、おそらく彼女は起こっていることに対してある程度のレベルで動転しているんだと思うよ。でも何が本当に彼女を悩ませているのかはわからない。またこのことを話そうね。すぐに、きっとだよ。他に何が起こり得るのかを考えるためにどうすればいいか、よりよい意見を得るために少し時間が欲しいだけなんだ。いままで話し合ってきたことにとても感謝するよ。そしてこのことが良い方向へ進展していくのを見るのを楽しみにしているよ。」(メンターは探求からの過渡期を促そうとし、感情を共有し続け、思いやりと支持となる感情を与えている。)

子供: “Yeah, well, thanks also.” 「そうだね、ありがとう。」

メンター: “Cool.” 「よかった。」

効果的な対話は最初から終わりまで評価や支持、奨励、尊重、安心が続くものである。これは話している2人によって、信頼と快い感情の共有を促進させる。問題解決が発展されるかもしれないが、それは固い理解と信頼の素地が適切にできた後の話しである。このきずなの礎は、この探求が子供と母親の関係での困難な状況に及んだ際に、必須である。