

第 71 号
〈2013.4.15〉

発行
社会福祉法人 四街道市社会福祉協議会
四街道市ボランティアセンター

〒284-0003 千葉県四街道市鹿渡無番地
総合福祉センター3階
TEL 043(422)2945
直通 043(421)6300
FAX 043(422)2807

次号は7月15日発行

てと手

みんなのボランティア情報紙

知っていますか？ 傾聴ボランティア



チェリーボードにて

皆さん、傾聴ボランティアという活動をご存知ですか？

今回の特集では、ボランティアセンターに登録して傾聴活動を行っている3団体を紹介します。

まず、「傾聴」とはどのようなことなのでしょう。話を聴く側は、相手の話ること、相手の感情をそのまま受け入れ、問題を解決しようとアドバイスをしたりはしません。相手の話をそのまま受け入れることで、話し手は自分を受け入れてもらえる安心感を得られるようです。相手の発した言葉だけでなく、その言葉の背景や感情を受け入れることが大事になります。

傾聴の考えは、ボランティア活動だけでなく、日常のコミュニケーションでも必要なことではないでしょうか。

てと手をご覧になって、「傾聴」という言葉を四街道市に広めていきましょう。

傾聴ボランティア さくら草

宮田和哥子

「傾聴」とは何のことですか？と友人からひとこと。

古くて新しい言葉とも言われています。そこで「きく」について辞書を開いて見ました。

- ① 訊く→尋ねる。問う。相手に質問して答えを求める。
- ② 聞く→聞こえる。声が耳に入る。
- ③ 聴く→心をこめて聴く。積極的な耳を傾ける。

傾聴はまさに③番です。

●傾聴の意義

相手と共に理解していく。自分の意は秘めて、相手に寄り添い感情、欲求、葛藤など内面の世界を理解する。

●傾聴の効果

- ・信頼関係ができる（心のつながりができる）
- ・安心感が得られる。
- ・ストレスの解消などなど。

●留意点

- ・自分の価値判断を押しつけない。
- ・相手の話を充分にきき、その思いに寄り添う。
- ・常に笑顔で接する。
- ・秘密厳守。

●具体的には

- ・環境をととのえる→表情、姿勢、視線。



「耳と目と心をこめて聴く私」

- ・耳を傾けると共に少し身を引くことを心がけることで相手は自分の考えが出しやすくなる。
- ・簡単受容→うなづきは「はい」「ええ」とうなづく。
- ・一語二語のくり返し。
- ・事柄への応答→話したことの本質をとらえて短く伝え返す。否定しない。
- ・感情への応答→相手の気持ちをくんで伝え返す。相手の言葉だけでなく話し方、表情、動作などにも注目し何を言いたいのかわつかみフィードバックする。

●まとめ

傾聴に欠かせないポイント

- ・アイコンタクト
- ・笑顔
- ・うなづき

私達の活動は高齢化社会が進むにつれて重要になってくるのではないのでしょうか。

水曜会

T・N

平成16年社会福祉協議会主催の水家先生による「ボランティアスクール専門講座カウンセリングコース」で一年間学んだ仲間と平成17年傾聴ボランティア「水曜会」を作り、8年目になります。

その間、18年に千葉県社会福祉協議会の「傾聴ボランティア養成講座」「19年傾聴ボランティアフォローアップ講座」等で学び、スキルアップ、自己研鑽と技術力の向上に努めて参りました。

また、先輩の船橋市の傾聴ボランティアとの交流会、先日市原市との交流会があり、傾聴と云っても奥が深く誰でも取り組めるが、勉強、知識、経験が必要となるのが皆様のお話で良くわかりました。

現在の活動は、山王病院（緩和ケア）あさひ園、チェリーコート、寿デイサービス、個人宅等で週1回か、月2回それぞれを訪問しています。緩和ケアと老人ホームでは、それぞれお話の方法は違いますが、寄り添い、良く耳を傾ける事で表情がかわらざ、自ら話し出されたり、笑顔になって、次の訪問を待ってくださる事が、私達の喜びです。また、高齢



市原市と四街道市の傾聴グループ交流会

者に教えられる事も多く、励みにもなっており、現在迄続いております。毎月一回の定例会は、活動中の報告（反省、なやみ）と会員の中に専門に学んだ方がいらっしゃるので、認知症、介護の勉強もしております。でも何よりもうれしいのは深く話し合える友人が出来たことでしょう。みんなに会えることが楽しみです。出席率100%の月が多いのです。これも、今後続けて行く上での秘訣だと思います。

傾聴ボランティア・ダンボ

N・S



私がボランティアを始めましたのは、平成19年秋の「傾聴ボランティア講座」を受け、終了後、有志によりグループ「傾聴ボランティア・ダンボ」ができた時からです。

現在は3ヶ所、在宅の方を訪問し、お相手をさせていただいております。

「こんにちは、ボランティアのSです。お変わりなくお元気に過ごされ

ましたか？」

個人宅を訪問するにあたりまして、信頼関係をきずくことを一番大切に、相手の方の気持ちを大事に受けとめ、お話をしっかり受け入れ共感することを心がけます。

初めのころはとても難しく、講座を受けた頃の先生の言葉を思い出し、あれや、これやと技術面を中心に考えておりましたが、昨年頃よりやっとながつかまりましたのは、手法ではなく「心」「気持ち」が大切なのだと…。

また、伺った際には時間内に1回でもよいので笑っていただけるよう心がけております。

お話がはずんでいる時は良いのですが、言葉が途切れた時はとても不安になります。そのようなときは、傍に寄り添って、手を握ったり、肩に手を当てお話が始まるのを気長に待ちます。「あなたのお話を聴く私がここにいますよ」と、無言のアピールを笑顔と共に送ります。

お話を伺っていますと、お約束の時間が過ぎてしまうことが多く「来月もお願いいたしますね」と言われますと、本当にうれしい気持ちになります。

聴くのではなく、聴かせていただく、そして話の内容を共有する。こ

れがやっと5年を経て自分なりに、不満足ながら、できるようになりました。

初めのころはきちんと寄り添うことができなくて、本当に申し訳なかったと思います。

また、「耳を傾けて聴く」とは反対の「話す」ことにも気を遣うようになり、生活をする上でも色々な方の話し方に関心を持ち始めました。特に接客を仕事とされている方は、聴くのも話すのもとても気を遣っておられ、上手だなーと思います。学ぶことが多く感動しております。

もう少し学習を重ね、相手の話（自己表現）をすべて無条件で受け入れる度量を身につけるよう努力し、皆様のお役に立ちたいと思います。

ボランティアを通して自分が成長させていただいているのが、とてもよくわかります。

相手様から、仲間の皆さんから、学ぶことが多く、また、ボランティアは自分の生活の一部として、生きがいとして、とても役に立っております。

今ほど、傾聴が切望され、その大切さ、重さが問われている時代はなかった様に思われます。年を取った今一番私のほしいのは？「それは話相手です」本当です。一人暮らし、いや家族がいても話し合えない人は沢山います。そんな状況の中に皆様が新しい風となって心を傾けるとしたら…。想像するだけでワクワクします。全く違う外からのメッセージなのですから。水曜会の小さなあゆみが、おひとりおひとりのたゆみない思いに支えられ、脈うちつづけている事を感じ、うれしく応援しています。

ある女性からお便りを頂きました。その一部です。



日 時：月～土曜日 9:00～11:00

場 所：栗の郷

問合せ：芦原 ☎421-6881

●特別養護老人ホームあさひ園

施設入所者の入浴後にお話をしながらドライヤーをかけて下さる方

日 時：月～土曜日 9:30～11:30

月・火・木・金曜日 14:00～15:30

日時についてはご相談下さい。週1回でも可

場 所：あさひ園 (山梨1488-1)

問合せ：中村 ☎432-6382

●国立病院機構 下志津病院

①患者さんとの話し相手 (1名)

活動日：平日

担 当：筋ジストロフィー病棟 木下

②園芸ボランティア (2～3名)

・他のボランティアの方や職員と協働し、重症心身障害者病棟の花壇の手入れをしていただける方。

活動日：毎週木曜日 11月～6月 13:30～15:00

7・9・10月 9:00～10:00

担 当：重症心身障害者病棟 小森、木明

問合せ①②共：下志津病院療育指導室 ☎422-2511 (代表)

●ガイドヘルプグループ四街道友愛の会

(1)会員募集

利用会員：視覚障がい者

支援会員：利用会員の外出支援するボランティア

(2)懇親会開催

活動日時：原則毎月第1金曜日 13:00～17:00

(祝日の際は変更)

活動場所：総合福祉センター3階活動室または屋外

連絡先：菱沼 ☎421-3886

●児童センターボランティアスタッフ募集

0～18歳未満のすべての子どもが利用できる児童センターでボランティアしてみませんか？まずは、見学からでも構いません。お気軽にご連絡ください！

問合せ：総合福祉センター ☎423-2940 及川

●ワークショップ四街道

視覚障がい者の方の就労継続支援 B型作業所 箸入れ、封筒づくりなどの軽作業のお手伝いとお話し相手を募集しています。

場 所：視覚障害者総合支援センターちば6階

(四街道1-9-3)

日 時：月～金曜日 10:00～15:00

時間は相談に応じます。

※マッサージ師によるクイックマッサージを10分500円から行っていますので、お気軽にお越し下さい。

問合せ：山本 ☎424-2598

お知らせ

●第12回四街道市視覚障害者協会総会開催

①総会日時：5月19日(日) 14:00～16:30(受付13:30～)

場 所：総合福祉センター3階会議室1

会員以外の方の見学も歓迎します。

②会員募集

1、維持会員：市内在住の視覚障がい者

2、賛助会員：家族および趣旨賛同者

3、入会金：不要 年会費：1口1,000円 1口以上
連絡先：①②共事務局 伊佐勉

☎424-5351 携帯 080-1074-3126

Eメール：osamu1956sumio220@docomo.ne.jp

平成25年度ボランティア講座(予定)

25年度のボランティアセンター主催講座です。少しでもボランティアに興味がある方はぜひご参加ください！

※名称や開催月等は変更となる可能性があります。

5月 介助ボランティア養成講座

外出の付き添いをするボランティアです。

6月 福祉教育サポーター養成講座

市内の学校にて、子どもたちに車いすの使い方などを教える際にお手伝いいただくボランティアです。

7月 移送ボランティア養成講座

外出が困難な方を社協の福祉車で送迎するボランティアです。

1月 災害ボランティア講座

災害時のボランティアの動き、災害ボランティアセンターの仕組みなどを考えます。

毛糸を沢山ありがとうございました

てと手第70号で毛糸の寄付を募ったところ、ボランティアセンターに溢れるほどいただきました。ボランティアグループ「リサイクル手芸」は、早速お花のブローチを作り、2月28日に施設にひと足早い春をお届けしました。

そして、皆様に喜んでいただける品物を作成し始めています。現在、多くの毛糸をいただくことができた為、集めるのを一時中止しますが、再開時にはまたよろしく願いいたします。(売上金は東日本大震災被災地へ共同募金会を通じ、H24年度は35,000円送ることができました。)

また、日頃よりてと手での募集にご協力して頂いている皆様にも併せて感謝申し上げます。

編集後記

私にとっては反省文となり、そうである。社会福祉協議会とは、いろいろな意味で長いことかかわりをもたせてもらいました。でも今思えば、何を言ってきたのかと聞かれたら、答えようがありません。でも一つ言えることは、多勢の人達と知りあひ、つながりができたことでしょうか。私にとって強い力となりました。そして、編集委員になり、各ボランティアの活躍、内容を知ることができました。また文章にする難しさも身をもって知り、悩みながら書いております。今後一市民として「てと手」を楽しみに待ちます。頑張ってください。