

九品仏地区 社協だより No.145



発行者：九品仏地区社会福祉協議会
事務局：社会福祉協議会 九品仏地区事務局
世田谷区奥沢 7-35-4
九品仏まちづくりセンター内
☎ 070-3946-9797
<https://www.setagayashakyo.or.jp>

地区サポーター講座の一つとして開催された「傾聴講座」に参加してみました。

1月28日、日本産業カウンセラー協会の矢野洋子さんを講師に、参加者は8人(男性3人女性5人)でした。内容を簡単にご紹介します。

- ・聞・訊・聴の違いを英語で表すと hear・ask・listen
- ・傾聴とは相手に寄り添い気持ちを聴くこと・心のやりとりのための聴き方
- ・言葉だけでなく、しぐさ・表情など非言語からのメッセージも受け止める
- ・日常会話と違い、常に主役は「話す人」で聴き手ではない
- ・傾聴の大前提は信頼関係をつくることで、そのための心構えとして、ゆったりと、相手の気持ちを理解し、あるがままを受け入れる
- ・技法の一部として、受容のうなづきや相づち、重要なキーワードや感情の言葉の伝え返し、わからないことへの質問確認などがある
- ・留意点として、話を遮らず最後まで聞く、話の先回りをしない、批判・決めつけ・アドバイス・立て続けの質問は控える

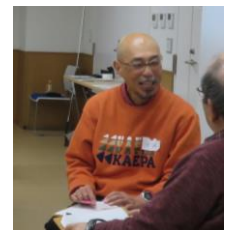
ここまでの講義を受けた後、二人一組となりお互い自己紹介。その後、全員に向かって相手を他己紹介します。そして、いよいよ傾聴のロールプレイです。

二人一組ですが、先ほどとは相手を変え、話し手・聴き手の両方を体験します。講師は、皆さんなかなかお上手ですねと載せてくださいますが、どうしてどうして…

終了後、多くの参加者から「話を聴いてもらえると嬉しい」との感想が。

「安心して話せる聴き手がいるから、話せるんですね」「家族との傾聴は感情が先立って難しいのでは」の声もありました。

私的感想は、「話を聴いてもらえるのはとても心地よい、でも、上手に聴くことは結構エネルギーが要る」でした。(M.S)



地区サポーターとは

お住いの地区を拠点として行われる公益的な地域福祉活動に、社協の地区人材バンクにボランティアとして登録し、参加要請にマッチングしたら活動参加するボランティアの方々の総称です。現在、九品仏地区には22名の地区サポーターがいます。

平成29年に登録したHさんと、今年度登録したばかりのTさんにお話を伺いました。

長年ダムやトンネルの建設に携わってきたHさん。リタイヤし奥様を病で送り「地元で飲み仲間を探そう」が本音だったようですが、地区サポーターの説明会で、趣味にしている写真でのボランティアならと登録したそうです。今は九品仏生活実習所のイベント時などで活動されています。

Tさんはリタイヤされたばかりの男性です。区報を見て男の料理教室や太極拳など自分のためにやっていたが、自分のためだけでなく誰かのために世田谷で何かできたらと思って登録したそうです。誰かのためにと思われたのは、奥様がそのような活動をしていることに触発されたようです。目の不自由な方に新聞の読み聞かせや、車いすの介助などしみじみとした何かをやりたいと話されていました。

リタイヤし生きがい探しをしているあなた！趣味や技、時間をいかしてみませんか。

お問い合わせは、社会福祉協議会 九品仏地区事務局まで (☎ 070-3946-9797)