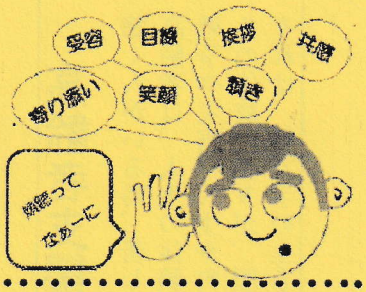
ボランティアのとびら

やさしい傾聴のすすめ講座



「傾聴」とは何でしょうか？

高齢者の方などにゆっくりと寄り添い、話し手のさまざまな思いや言葉をありのまま受け止めて「聴く」ことにより喜びや悲しみを共感し、お互いが大切な存在であるとの実感を持つことです。

【日　　時】　令和６年１月１５日（月）～２月５日（月）
午後１時３０分～３時　【計４回】

	月　日	内　　容
第１回	１月１５日	「傾聴」って何？ はなすこと、きくこと～助け合いのコミュニケーションの基本～
第２回	１月２２日	「傾聴」活動の約束事と練習 どうこたえますか？　喪失体験と受容・共感の方法などを学ぶ
第３回	１月２９日	死別体験～悲しみと共に生きる、グリーフ（悲嘆）ケア～ 新型コロナで家族を失った友人から教えられたこと
第４回	２月　５日	「傾聴」の意義と課題～災害時の支援体験をふまえて～ 鶴の巣園傾聴ボランティアサークル「傾聴 鶴の巣会」の紹介など

※　都合により変更することがあります。

【場　　所】　尼崎市立老人福祉センター鶴の巣園　集会室

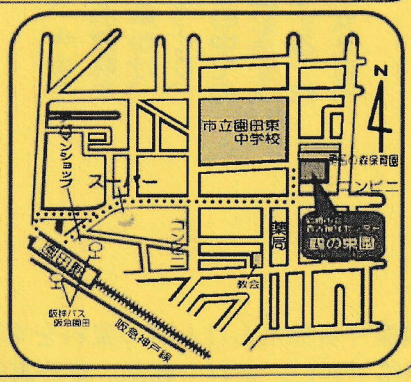
【対 象 者】　尼崎市内在住の**おおむね６０歳以上の方　先着２０人**

【講　　師】　西長洲荘・主任介護支援専門員　元北海道教育大学講師
粟野（あわの）　真造（しんぞう）氏

【受 講 料】　**無　料**

【申込方法】　令和５年１２月８日（金）から、来園または電話でお申込みください。
※定員になり次第締め切ります。

尼崎市立老人福祉センター　鶴の巣園
尼崎市東園田町６丁目９１－２
☎（06）6491－1085
開園時間　午前9時～午後5時30分
休 園 日　水曜日、祝日
交通の便　阪神バス「阪急園田」下車
北東へ徒歩6分　園田東中学校東側



指定管理者：社会福祉法人 尼崎市社会福祉協議会

神戸新聞 2017年4月23日

見る 思う

「聴く」から始まる援助

粟野 真造

「空襲警報」―毎日、突然大声を上げる認知症のおばあさんがいる。「兄さんが戦死した、奄美大島の空襲は怖かった、平和が一番」と、戦争の話だと繰り返して語る。だが、戦争以外の話は長く続かない。ケアマネジャーの私の顔はすぐ忘れるのに、70年以上前の戦争の記憶は消えない。

私の亡き父は、旧満州（中国東北部）で捕虜になりシベリアに3年抑留された。戦後、戦争体験を語ることはなかった。記憶の抑圧、人に言えない苦しみからか。いや、私に聴く耳がなく、聴く心を示さなかったからかもしれない。

この数年、介護の担当をしている方々に戦争のことを聴いている。空襲の中を洞窟（ガマ）に逃げて助かった話（沖縄）、横にいた兄が爆風で吹き飛ばされ目の前で即死した話（サイパン島）、原爆で体に残ったケロイドを見せながら、燃えさかる町を逃げ惑った話（広島）、生き残っても原爆症で苦しみ差別を受けてきた話（長崎）、戦後の物不足で子育てが戦争より苦しかったという話（尼崎）。

99歳のおばあさんは「戦争のことを人に語ったのは初めて。息子にも話したことがなかった」。なぜと聞くと、「誰からも話を聞かせてと言われなかった」と。こちらが関心を持ち聴く耳があれば、話してくださるのだと分かった。

語ることは、心を放つこと、手放すこと。気持ちを出すことで、心が少し楽になる。でも話すことは、安心して聴いてくれる人がいなければ生まれない。無理に話し過ぎたり、不適切な聞き方のために、気持ちの混乱が生まれ、痛みが深まることもある。

私は、自責の念や疲れが重なり、何年も欝（うつ）で寝込んだことがある。自死しかけたが、死にきれなかった。専門のカウンセリングに助けられたが、より助けになったのは、海辺の自然に触れたことと、自助グループに通ったことだった。さまざまな苦しみを抱えた人が集い、気持ちを分かちあう。自分は一人ではないことを気付かされ、心の拡大や転換、生き直しへの機会になった。

聴くことは、それだけで援助になる。しかし、傾聴は、始まりの時。聴くことから、健康づくり、地域づくりへもつながってほしい。いつもと表情が違う、言葉に力がない、そんな気付きを感じたボランティアが、介護・医療スタッフにつなぐことで、脱水症など体の異変の早期発見にもなる。

聴く人がいるとき、喜びは増し、苦しみは和らぐ。高齢期は、健康、孤独、死の不安が身近になっていく。戦争や震災体験など、今までのことを思い返し、人生の意味を考え直す。そんなとき、声かけ、笑顔、傾聴が、つながりをつくり、生きる支えになる。傾聴の中での人生の語りは、歴史や伝統を伝え、聴く人や地域を豊かにもする。傾聴を通じて、人と地域が支え合う場をつくっていきたい。

あわの・しんぞう 1959年、大阪市生まれ。尼崎市の居宅介護支援事業所西長洲荘主任介護支援専門員。各地の社会福祉協議会と連携し、「傾聴ボランティア講座」を開催。「浜・川・山の自然たんけん隊」事務局長も務める。

高齢者支援の傾聴

聴く人がいる時、苦しみがやわらぎ、喜びは増す。
高齢者は、人生の体験、知恵、教訓の伝え手。認知症の人も。
戦争や災害、人生や町、自然の移り変わり。
その体験の語りが、歴史や伝統を伝え、人のつながりを生む。
それは、語り手の生きる力となり、聴く人や地域を豊かにする。

★傾聴講座や自然たんけん隊の資料を希望の方はご連絡下さい。無料で郵送。粟野真造
awaumi22@wi.kualnet.jp
080-6165-0990