

# 気軽に学ぶ傾聴のすすめ

## 傾聴とは？...

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。ぜひ、はじめてみませんか？

【日 時】 令和6年7月9日(火)～7月30日(火)

午後1時30分～3時 計4回

	開催日	内 容
第1回	7月 9日(火)	「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	7月 16日(火)	「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	7月 23日(火)	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	7月 30日(火)	「傾聴」の意義と課題～災害時の支援体験をふまえて 和楽園傾聴サークル「さくら会」の活動紹介など

【場 所】 尼崎市立老人福祉センター 和楽園

【対 象 者】 尼崎市内在住のおおむね60歳以上の人 先着12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 眞造 氏

【受講料】 無 料 ※靴袋をご持参ください。

【申込方法】 令和6年6月7日(金)からご来園またはお電話にて、お申込みください。※定員になり次第締め切ります。

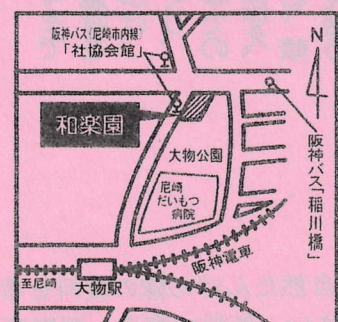
尼崎市立老人福祉センター和楽園

尼崎市東大物町1丁目1番3号

TEL/Fax (06) 6488-2485

開園時間 午前9時～午後5時30分

休園日 木曜日・祝日





# 「聴く」から始まる援助

栗野 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話して語る。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ずぐ忘れるのに、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、聴く心を小さくし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感った話（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。でも話すことには、安心して聴いてくれる人がいなければ生まれえない。無理に話し過ぎたり、不適切な聞き方のため、気持ちの混乱が生まれ、痛みが深まることもある。

何年も鬱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、

## 見る 思う



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、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。

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がることで、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きたい。

★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。栗野真造 awaumi22@wi.kualnet.jp

080-6165-0990