



2024年5月15日発行

“聴くことのできる人を育てる” NPO 法人

P.L.A ニュース 第68号

パートナーシップ アンド リスニング アソシエーション <http://pla.keicho.org>



発行者 NPO 法人 P.L.A 事務局：〒101-0046 千代田区神田多町2丁目7番3号 三好ビル 801 号室

[平日：月・水・金(11:00~16:00)]

Tel&Fax 03-3255-2882

E-mail : info@pla-keicho.org

私の傾聴ボランティア体験記

傾聴ボランティア・こだまの会（練馬区）亀山 尚子



母の晩年にもっと話を聞いてあげれば良かったとの後悔から、傾聴ボランティアこだまの会のボランティア養成講座を受講したところ、充実した研修で大変勉強になりました。

現在のお相手はケアマネジャーの依頼で、ご夫婦で暮らす軽度認知症の70歳代の奥様。認知症の自宅訪問は原則2人ですが、ご主人がお家にいるのでとひとりで訪問開始。

1回目、お友達とのトラブルでおかしくなり精神の薬を飲むことになったと。友人を非難しながら、私の同意を得たい様子でしたが、肯定も否定もできず、さぞ、お辛かったでしょうと気持ちに寄り添うことで精一杯。

1か月後、不安が残る中の2回目にその話は全くなく、今度は話題を探す状態に。ご主人との写真を見て、結婚生活のご様子を伺いました。今、足を痛めて外出困難になってからは80歳代のご主人と家で過ごしているなどを伺いました。また、着ていた洋服を褒めるとダイエットで10キロ痩せ、9号サイズにと嬉しそう。ダイエット方法を教えてもらい、続けた意志の強さに感心し、女性ならではの会話でもりあがりました。

4回目、ご主人の姿が見えない。「亡くなったんです」と突然話され、とてもびっくりしましたが、必死で動揺を抑えてお悔やみを述べると「このベッドで気づかないうちに逝ってしまったの。看護師さんがいた時で良かった。急にひとりになって寂しいのに、涙が出なくて私おかしいかしら」と。きっとあまりに強い悲しみに襲われたからではないでしょうか、と答えると安心されたようでした。その後、これからどうなるのか、どんな暮らしになるのか、とても心配、とのこと。私も不安に思いましたが、介護サービス一覧表を見ると、毎日サービスが入っているので、ケアマネジャーに相談したら良いですよとお伝えしました。私の役目は助言ではなく、傾聴で見守ること。あれから4か月、一人の生活にも慣れて、ご主人のことも思い出のように話すようになり明るい表情になられて、私もほっとしています。これからも傾聴でささやかな支援を続けられたらと願っています。

最後に、私がこの方の傾聴を続けてこられたのは、こだまの会のサポートのおかげです。話題のを見つけ方も教えていただきました。毎月の定例会では、他の会員の活動報告が聞けることも勉強になっています。傾聴を始めてほんとうに良かったと、これからがますます楽しみです。



ご案内

第14回傾聴ボランティア交流会を開催します！

日時：2024年11月30日（土）午後 会場：東京体育館 ※詳細は次号・HPで

★傾聴ボランティアグループへの相談窓口を開設しました!! (期日限定)

この度、NPO 法人 P.L.A の研修を受けた傾聴ボランティアグループのみなさんとグループの運営や困りごとなど、一緒に考える時間をご用意しました。

- 対象：P.L.A 講師の研修を受けた方々のグループ
- 開催日：6/2(日)、7/7(日) ※1日2組 (要予約)
- 時間帯：10:30~12:00 / 13:00~15:00
- 会場：P.L.A 事務所 ●担当者：前 P.L.A 代表 後庵 正治 ●費用：一組 ¥500(当日)



第36回P.L.A公開「傾聴講座」の報告 ~日常の様々な場やボランティア活動で活かせるように~

第36回公開講座は、2月17日(土)から毎週土曜日(13時30分~16時)国立オリンピック記念青少年総合センターで開催されました。参加者の皆様は日常生活でのコミュニケーション向上やボランティア活動への参加など、それぞれの目的や目標をもって参加されました。5回講座のプログラムは「講義+体験学習」の内容になっており、楽しみながら傾聴の基本を学ぶことができたのではないのでしょうか。

♥ 参加者の感想を紹介します ♥

- ◆話す人、聴く人、観る人をロールプレイ実習で体験しました。観る人の体験は会話を客観的にとらえることができました。とても効果的なプログラムでした。
- ◆他者とのコミュニケーションの時、今回学んだ「傾聴」を活用したいです。傾聴ボランティアにも積極的に参加してみたい。
- ◆ロールプレイを体験し、傾聴してもらうことは気持ち良いと思った。研修中の質問にいつも答えてくれて嬉しかったです。もう少し深く学んでみたいです。
- ◆講義の中で「自分のなかに沸き起こるネガティブな気持ちを無視しなくていい、感じていいんだ」と言われて、とても救いになりました。人の助けになる人になりたいです。
- ◆自分の身につけている枠組みに気づく大切さと難しさを感じました。
- ◆体験学習は緊張しましたが楽しかったです。傾聴を取り入れることで、相手が自分の考えで進めるようになればいいなと思いました。まずは家族との会話に活かしたいです。

募集中!!

第17回フォローアップ研修



私たちはかけがえのない人、もの、健康、環境など、さまざまな喪失を経験しながら生きています。今回は傾聴の基本を復習しつつ、対象喪失をテーマに学びます。◇参加費:3,000円
◇日時：2024年7月13日(土)13:30~16:00 ◇国立オリンピック記念青少年総合センター

募集中!!

第37回P.L.A公開講座：「傾聴ボランティア養成講座」

テーマ：日常のさまざまな場やボランティア活動で活かせるように

- ◇日時：2024年9/10、9/17、9/24、10/1、10/8 ◇毎回火曜日 13:30~16:00(全5回)
- ◇会場：国立オリンピック記念青少年総合センター ◇最寄り駅：小田急線参宮橋駅
- ◇内容：毎回、傾聴理論の講義と実習 (体験学習) ◇参加者に[活動のしおり]進呈
- ◇参加人数：24名 (先着順) ◇参加費：全5回分 15,000円(振込)
- ◇対象：全5回に参加できる方 ※全5回に参加された方に修了証を交付します。