

身近な声に耳を傾けてみませんか——

「聴く」ことで人とつながるボランティア

お話相手

「おひさま」



お話相手 「おひさま」

皆さんは、心に抱える悩みやもやもやを誰かに話を聞いてもらって、心がスツと軽くなったことはありませんか。落ち込んだときだけではなく、嬉しいときも一生懸命話を聞いてくれる人がいると、話しているうちに考えがまとまっていったり、いいアイデアが出たり、どんどん元気が湧いてくることがあります。そういう意味では私たちは、いつも誰かに話を聞いてもらいたいと思っているのかもしれない。

最近「聴く」ことを通じて社会に貢献する傾聴ボランティアが注目されています。愛南町では、平成25年2月に傾聴ボランティアお話相手「おひさま」が発足しました。「聴く」だけで社会貢献、傾聴ボランティアとは一体どんな活動なのでしょう。

傾聴ボランティアグループお話相手「おひさま」は平成24年の傾聴ボランティア養成講座（主催：愛南町社会福祉協議会）の受講メンバーが中心になって立ち上げました。現在メンバーは15人。代表は岡崎まゆみさんが務めています。傾聴活動は月に1〜2回程度、町内の老人福祉施設へ出向いています。

「相手に寄り添って聴くこと、その人を理解して」というのが傾聴。でも『おひさま』はそこまでは意識していません。私たちは話す側も聴く側もお互いが楽しければいい。肩肘張らずに活動したいからグループの名前には「傾聴」ではなく「お話相手」とつけています。ただ聴くだけ、とつてもシ



お話相手「おひさま」では、年に数回研修会を実施しています。この日は町から講師を招いて認知症の研修を受けました

ンプルでしょ。」そう笑顔で話すのは代表の岡崎さん。あくまでもボランティア、無理をしないから活動が続いているといます。

「家族のこと、子育てや仕事のことなど、いろいろな話を聴きすると、私もまだまだがんばらなくっちゃと思えるんです。だからボランティアという人と人のためにしていると思われるかもしれませんが、自分のためなんですよ。」

傾聴ボランティアってなに？

傾聴ボランティアは、話を「聞く」ではなく、五感を使って「聴く」ことで相手を理解しようとする活動です。話す人は自分自身について理解を深めることができ、聴く側も多様な価値観や意見から新しい気づきを得る効果があります。

定例会では傾聴ボランティアをして感じたことを仲間と共有しています





特集

「聴く」ことで
人とつながるボランティア
お話し相手「おひさま」

傾聴の心構え

施設を訪れて傾聴するときにはお互いが都合のいい時間帯やできるだけ静かな場所を選ぶと
いいです。

その上で「自分の意見を言わない、ただ受け入れて聴くだけ

です。もちろん否定もしないよう
うにしています」と岡崎さん。

信頼関係を築くために聞いたこと
とを他言しない、二人だけの話
で終わることも大切だといいま
す。そしてなにより大切なのは
相手の方へ敬意を払うこと。
「もし傾聴をしていなかった



高齢者のお話に耳を傾ける岡崎まゆみさん。和やかな雰囲気の中、なにげない世間話から家族や子育て、
仕事のことなど、時折冗談も交えながらお話を伺います

らこの方とも会えなかったかも
しれない。いつも人生の先輩に
教えていただく気持ちで、出会
いに感謝してお話を聴かせても
らっています。これからでき
る範囲で施設を訪れて、高齢者
のお話し相手をしていきたいと
思っています」。

耳を傾けてみませんか

岡崎さんは家族でも学校でも
職場でも傾聴はどこでも使える
といえます。「普段から傾聴の
気持ちをはかることで、すこ
く人間関係がよくなりますよ。
ぜひ身近な声に耳を傾けてみて
ください。人のためにもなるし、
なにより自分が楽しいから」。

傾聴の大きなテーマは、人と
人のよりよい関係を築くこと
です。普段、話すことばかりに意
識がいつて、つい「聴く」こと
は見落としがちですが、人間関
係がうまくいく、人生が豊かに
なる聴く力。意識してよりよく
「聴く」ことで皆さんの日常に
素敵な人のつながりを作ってみ
ませんか。

傾聴ボランティアに参加しま せんか。

傾聴ボランティアに興味があ
る方は、お話し相手「おひさま」
代表：岡崎まゆみさん（0900-
5142-1062）までご連
絡ください。